

# Desapego e entrega: atitudes centrais da meditação zen-budista e suas ressonâncias nos pensamentos de Eckhart e de Heidegger<sup>1</sup>

## *Disaffection and surrender: essential attitudes of Zen-Buddhist meditation and their resonance in the thoughts of Eckhart and Heidegger*

José Carlos Michelazzo\*

**Resumo:** A ciência e os meios de comunicação têm dado recentemente grande espaço ao lado visível da meditação, mostrando grandes benefícios físicos e mentais para o dia a dia mecanizado de nossa época. Embora não se possa discordar de tais benefícios, a prática meditativa do Zen-budismo, e de modo especial a de Mestre Dōgen, tem, na verdade, muito mais a ver com um lado pouco visível, até mesmo pouco atraente. No lugar dos benefícios rápidos aparecem a dor e a estranheza, mas também a lenta transformação, como expressões do exercício contínuo de duas atitudes básicas do praticante do Caminho: o desapego da ilusória permanência das coisas e a entrega ao vazio das coisas. Tais atitudes têm surpreendentes paralelos com a mística de Mestre Eckhart e com o pensamento de Martin Heidegger que têm estimulado, em seu sentido amplo, o diálogo Ocidente-Oriente e, particularmente, têm sido foco de grande interesse dos pensadores japoneses da Escola de Kyoto, assim como de uma expressiva literatura secundária daí resultante.

**Palavras-chave:** prática, desapego, entrega, não-dualidade, iluminação.

**Abstract:** The science and media had opened great space for meditation, showing especially the physical and mental benefits into mechanic daily life of our age. Although it is not possible to deny these benefits, the meditative practice, especially the Master Dōgen's Zazen, has indeed much more to do with a little less visible and attractive side. In the place of quick benefits, there is pain and the strangeness, but also the slow transformation as expressions of continuous

---

<sup>1</sup> Texto apresentado (em parte) no Vº Colóquio sobre o Pensamento Japonês realizado em São Paulo no dia 27 de novembro de 2010, com o tema *A prática meditativa e o conhecimento desi-mesmo e do mundo em Dōgen*, na Mesa Redonda II: "Variedades de práticas meditativas budistas".

\* Graduado em Filosofia e Psicologia, Psicoterapeuta. Mestre em Filosofia pela PUC-SP. Doutor em Filosofia pela UNICAMP. Pós-doutorado (2009-2011) no Programa de Pós-Doutorado da PUC-SP, com financiamento do CNPq.

exercise of two basic attitudes of Way's practitioner: the detachment of things' delusive stability and the surrender to things' emptiness. These attitudes have amazing parallels with Master Eckhart's mystic and with Martin Heidegger's thought, which have stimulated, in general sense, the dialogue between West and East and, in particular sense, have been the great focus of Japanese thinkers from Kyoto School as well as of an expressive secondary literature from there resultant.

**Key-words:** practice, detachment, surrender, nonduality, enlighteness.

## Introdução

Para iniciar a exposição, apresento algumas falas colhidas aqui e ali na Internet a respeito do significado e importância da meditação nos dias de hoje.

Diz-se que a meditação pode trazer benefícios físicos e mentais a quem a prática com regularidade. Com a prática, mesmo fora do estado meditativo a capacidade de atenção focada aumenta nitidamente, melhora a capacidade de suprimir pensamentos negativos e emoções associadas e, com isso, o corpo ganha mais paz. Para quem anda atribulado e assoberbado, a meditação pode ser aquela pausa bem-vinda para “zerar” o cérebro e conseguir, ainda que por instantes, suprimir os pensamentos angustiantes. O curioso, e ainda melhor, é que, com a prática, o controle e a paz alcançados na meditação transbordam para outros momentos da vida. E ainda tem mais, você não precisa se tornar um monge tibetano para gozar dos benefícios da meditação. Um estudo mostrou que os efeitos sobre o corpo e a mente já são notados com, “pasmé”, cinco dias de prática!<sup>2</sup>

Após esses comentários, não há como não fazer uma pergunta que, obrigatoriamente, nos salta na ponta da língua: caso pudesse ler essas falas, o que é que um Buda Shakyamuni ou os grandes Mestres do Zen-budismo, como Dōgen, por exemplo, poderiam pensar e dizer sobre isso? Para o nosso desapontamento, eles provavelmente – com grande treino e experiência na compreensão não-dualista da realidade –, provavelmente nos diriam: “mas isso é verdade! A meditação nos deixa, de fato, menos angustiados e mais atentos, menos tensos e mais em paz”. Brincadeiras à parte, o que provavelmente nós e os Mestres teríamos em comum na observação desses comentários da mídia talvez fosse o entendimento de que, apesar desses benefícios do corpo e da mente serem, de fato, verdadeiros, nem por isso

---

<sup>2</sup> S.H. HOUZEL, Blog Internet, Folha de São Paulo de 19/10/2010.

falam do essencial da prática da meditação; eles não são falsos, mas secundários. Mas, então, o que é essencial na prática meditativa?

Para responder a essa questão, talvez seja oportuno fazermos uso, muito brevemente, de uma linguagem mais filosófica, alinhando, desse modo, a perspectiva do Zen-Budismo à da mística de Meister Eckhart e à do pensamento de Martin Heidegger. Nessas três perspectivas, observamos um modo de compreender as coisas e os acontecimentos do mundo que se realiza pelo viés de uma diferença ou duplicidade instalada no coração do real. Tal diferença faz com que o real se apresente por meio de duas dimensões básicas: uma tangível e mais aparente, representada pelo caráter substancialista e objetivante das coisas, interpretada como derivada, imprópria ou ilusória; e outra não-tangível, oculta, adormecida ou esquecida, que representa o traço não-substancialista e não-objetivante das coisas, consequentemente interpretada como mais primordial, própria ou verdadeira.

Assim, para Eckhart, essa diferença que abre as duas dimensões (tangível e intangível) é *teológica* quando ele pensa na figura do divino, ou seja, entre o Deus que tem um nome e que pertence à história de um povo (tangível) e a Deidade que é sem nome, pois é puro nada e abismo insondável (não-tangível). Para Heidegger, a diferença é *ontológica* entre o ente que se apresenta por meio das coisas tomadas em seu caráter ôntico, substancializado, reificado (tangível) e o Ser que nunca é algo, mas tão somente o nada ou pura transcendência (não-tangível). No Zen-Budismo também identificamos algo semelhante às duas perspectivas anteriores que poderíamos chamar de uma diferença *soteriológica* existente entre a dualidade ilusória, própria dos homens comuns (tangível) e a não-dualidade salvífica, libertadora, própria apenas daqueles que foram despertos (não-tangível).

Nas três perspectivas aparece também, em cada uma à sua maneira, um movimento de ultrapassagem da dimensão tangível para a não-tangível, para o qual empregam palavras-chave tais como: o desprendimento das criaturas em direção ao nada da Deidade (Eckhart), a superação das coisas como mera presentidade em direção ao nada de seu ser (Heidegger) e o desapego das coisas como simples coisas isoladas e permanentes, no âmbito da dualidade, em direção à sua não-dualidade impermanente (Zen-budismo). Respondendo, então, à pergunta, o que é essencial na prática meditativa? – tal como interpreta o Zen-budismo, à maneira de Eckhart e Heidegger –, poderíamos dizer que o essencial é seu empenho em realizar a ultrapassagem entre um modo secundário ou ilusório para um modo mais originário ou verdadeiro de compreender o real.

Não é o nosso propósito aqui aprofundar essa convergência apontada entre essas três perspectivas; a magnitude dessa tarefa estaria para além dos limites desse texto. Nosso intento é muito mais indicar o modo privilegiado em que se encontra a perspectiva do Zen-Budismo, em relação às outras duas, no que

tange ao seu método para realizar o movimento de ultrapassagem. Entretanto, vez por outra estaremos colocando em paralelo as três perspectivas não só com o fito de testemunhar convergências surpreendentes (e também divergências), mas, principalmente, com o de estimular o diálogo (nunca uma identificação) entre seus horizontes ontológicos, de maneira a que possam mostrar elementos comuns ligados aos aspectos de fundo da condição humana, mas que recebem um tratamento diferenciado no modo de abordá-los, advindos de suas diferentes tradições. Esse diálogo, na verdade, tem sido o foco central dos trabalhos dos pensadores japoneses da Escola de Kyoto – desde a sua fundação, nas primeiras décadas do século XX, com Kitarō Nishida e demais gerações de seguidores –, e que têm estimulado o aparecimento de uma significativa literatura secundária como resposta a problemas originais de extrema relevância que tais trabalhos têm colocado para os estudiosos ocidentais, dentre os quais *scholars* da Filosofia e das Ciências da Religião.

É evidente que nossa exposição não estaria senão tangenciando esse grande cenário de diálogo e de debates. Nesse sentido, nossa pretensão não será outra senão a de dar apenas alguns passos nessa direção que aqui será realizado por meio de quatro tópicos: Dōgen e a noção de prática contínua (1); Desapego e entrega na prática meditativa (2); Alquimia do desapego: micro-transformações sucessivas (3) e; Alquimia da entrega: saltando do topo do mastro de cem pés (4).

### **Dōgen e a noção de prática contínua**

Iniciemos expondo a importância da prática meditativa como método para o Zen-budismo. De fato, segundo o que contam fontes históricas, ele foi proposto pelo próprio Buda Shakyamuni, o Buda histórico fundador do Budismo, que o chamou de *Dhyana*, traduzido de modo corrente por meditação, e que, posteriormente, na expansão do Budismo, orientou tradições específicas, tal como foi o Ch'an do Budismo chinês e o Zen do japonês.

A ideia aqui, por conseguinte, é mostrar o lugar de destaque que a prática meditativa ocupa na História do Budismo a ponto de dar nome a Escolas, no sentido de se referir a algo essencial e fundamental de sua tradição. Qual seria, então, o grande horizonte da prática meditativa mediante a qual o Budismo entende como método de ultrapassagem entre a dualidade e a não-dualidade? Para Dōgen – Mestre Zen japonês do século XIII e fundador de Escola Soto Zen – esse método é o *zazen* (meditação sentada) ou ainda, na sua palavra-chave preferida, o *Shikantaza* (apenas sentar), que para ele remonta à ancestral *Dhyana* do Buda Shakyamuni. Para o Mestre japonês, o *zazen* é o Caminho *par excellence* capaz

de provocar no homem o movimento de ultrapassagem, ao ponto de especialistas em Dōgen admitirem que “os noventa e cinco capítulos do *Shōbōgenzō* são apenas notas de rodapé do *zazen*”<sup>3</sup>.

Podemos ver uma indicação desse movimento de ultrapassagem na conhecida sentença do Mestre Zen, expressa no seu *Shōbōgenzō*, no capítulo do Genjōkōan mediante o qual ele apresenta as etapas do Caminho.

Aprender o Caminho do Buda é aprender a si mesmo. Aprender o Caminho de si mesmo é esquecer-se de si mesmo. Esquecer-se de si mesmo é ser confirmado por todos os Dharmas. Ser confirmado por todos os Dharmas é realizar o desprendimento do corpo e mente e corpos e mentes de outros também. Todos os traços de iluminação [então] desaparecem e essa iluminação sem vestígios continua indefinidamente.<sup>4</sup>

Nessas cinco sentenças de Dōgen, a segunda, esquecer-se de si mesmo, é a experiência-limite que possibilita a ultrapassagem da ilusória existência dualista para a verdadeira existência não-dualista. Trata-se do salto mediante o qual o portal para o modo de habitação numinosa, o despertar búdico, é aberto. Com o desmantelamento do si mesmo separado do mundo, o tecido interdependente do real, em sua totalidade, é o que passa a sustentar o homem na medida em que é confirmado por todos os Dharmas.

Para esse homem, todo resquício de dualidade e de autocentralidade é deixado para trás porque todos os demais corpos e mentes do mundo se desprenderam de olhar antropocêntrico que os via como entidades separadas. Nem mesmo permanece para esse homem algum vestígio de iluminação. Para Dōgen, por conseguinte, quem foi transpassado por essa experiência foi emancipado da dualidade e, a partir de então, é capaz de experimentar as polaridades do real em sua completa interpenetração, transformando-a em uma totalidade não-dualista. Quem alcançou essa etapa do Caminho encontrou sua verdadeira natureza, sua face original: a natureza búdica (*Bussō*). Para o Mestre Zen, entretanto, esse homem cujo si mesmo individual separado tornou-se *um* com a multiplicidade do mundo só pode se sustentar nessa nova configuração por intermédio da *Gyōji* – nome este dado, não por acaso, ao maior dos fascículos de seu *Shōbōgenzō*, que literalmente significa “fazendo a prática e mantendo-se nela” ou, simplesmente, “prática contínua” –, como o lugar de confluência da presença de todas as coisas em uma situação omniabarcante, total.

<sup>3</sup> H-J. KIM, *Eihei Dōgen: mystical realist*, p. 269.

<sup>4</sup> E. DŌGEN, Genjōkōan. In: *Shōbōgenzō*, pp.134-35.

Passemos agora a discorrer de modo mais estrito à questão da meditação, colocando o foco sobre alguns aspectos centrais disso que, anteriormente, nos referimos por um método concreto, explícito, prático, para realizar o movimento de ultrapassagem entre a diferença soteriológica existente entre a dualidade ilusória (tangível) e a não-dualidade salvífica, libertadora (não-tangível). Começemos com o que Dōgen entende por prática contínua:

Devido à prática contínua há o sol, a lua e as estrelas, [...assim como] a grande terra e a vastidão do espaço. [...] Ver uma flor se abrindo ou uma folha caindo no presente momento é ver plenamente o que a prática contínua é. Não há nenhum polimento de espelho ou quebra de espelho que não seja prática contínua.<sup>5</sup>

Essa declaração nos parece muito estranha, ou seja, que a prática seja fundamental para qualquer ser – seja ele um homem ou um rio, um espelho ou uma montanha, um barco ou uma árvore –, e não um acontecimento exclusivo do homem; que ele não seja o único dentre todos os entes que tenha a capacidade de praticar. Para nós – homens comuns e ocidentais, e mesmo dotados de certo traquejo no pensamento de Heidegger –, isso soa quase escandaloso. Tal fato nos acena, porém, que apesar do pensamento de Heidegger não poder ser chamado de antropocêntrico, no sentido de auto-referência subjetiva, dificilmente ele abriria mão da prática como um acontecimento exclusivamente humano. Dōgen, porém, não tem esse foco exclusivo; para ele, a prática contínua pertence a todos os seres do universo. Tal pormenor significa para pensadores japoneses da Escola de Kyoto como um Nishitani ou Masao Abe, um sinal inequívoco de um resquício de antropocentrismo presente no pensamento de Heidegger. Mas como podemos compreender a prática como pertencente a todos os seres? O Mestre Zen dá apenas uma indicação sobre no que ele se apoia para fazer esse tipo de afirmação:

Embora isso possa estar oculto para nós [...], a prática contínua que nos conduziu até a existência está presente em qualquer pensamento ou coisa individual, os quais surgem devido às *condições de coexistência* e (por isso) nós simplesmente não compreendemos que nós estamos atualmente fazendo prática contínua.<sup>6</sup>

Para Dōgen, a prática contínua brota, por conseguinte, das condições da coexistência que, para ele, significa uma teia de interdependência que faz com que

<sup>5</sup> E.DŌGEN, Gyōji. In: *Shōbōgenzō*, pp.375-76.

<sup>6</sup> *Ibidem*. p.375 – grifo nosso.

todas as existências de todos os seres sejam regidas por uma trama global, total, cósmica. Em seu *Uji* (ser-tempo), o Mestre esclarece o porquê do surgimento das condições da coexistência, completando, assim, a sentença de seu Gyōji, vista acima, dizendo: “[...] e isso acontece porque, a partir da perspectiva da ‘originação dependente’ (*pratītyasamutpāda*), há simplesmente prática contínua”.<sup>7</sup>

Esse é o motivo, portanto, para Dōgen incluir dentro da prática todos os seres, ou seja, por ele ver uma identidade entre originação dependente e prática contínua. E outras palavras, a origem de todo e qualquer acontecimento está condicionada a um exercício contínuo da teia cósmica. Tudo o que “é”, ou seja, tudo o que vem à existência é fruto da prática da coexistência, enquanto trama de acontecimentos cósmicos interdependentes. E, para continuar sendo o que se é – seja um homem ou uma montanha, seja um peixe ou um barco –, é preciso que haja uma entrega a essa trama, da qual cada um dos seres se originou e para o qual é preciso praticar para manter-se assim, na condição de ser “tal como se é” – a sua taleidade (*suchness/Soheit*).

Para ilustrar essa trama, Dōgen dá o seguinte exemplo: o “peixe nada na água; a água para o peixe é vida. [...por isso] se um peixe deixa a água ele, imediatamente, perece”<sup>8</sup>. Por essas palavras podemos constatar que a plenitude da vida do peixe é possibilitada por sua completa interpenetração com a água. Não há caminhos objetivamente pré-estabelecidos na água para o peixe nadar porque ele não os *estuda* antecipadamente. Os caminhos surgem para o peixe ao praticar o nado; peixe e água formam uma unidade não-dualística que é *costurada* pela prática da natação. E quando essa unidade é quebrada, a essência do peixe, sua piscidade, desaparece.

É evidente que não sabemos como o peixe se exercita nessa teia cósmica, nunca saberemos qual é a *postura correta* adotada pelo peixe para a sua prática contínua. Mas há nessa constatação paradoxal um aceno da condição humana que pode ser apreendida, talvez, pelas seguintes questões: será que a exclusividade do homem não estaria, então, relacionada ao exercício de uma prática especificamente humana, pelo fato dele ser, dentre todos os seres, o único que se *esqueceu* da teia cósmica, que perdeu a memória de sua originação dependente, de sua não-dualidade? E por esse esquecimento e perda lhe é exigido um esforço difícil e contínuo para se entregar ao que originariamente ele é e, assim, fazer o caminho de volta à sua própria casa? Se assim for, talvez possamos compreender um pouco mais do porquê da insistência de Dōgen em relação à prática contínua, como se nos quisesse dar a entender que a humanidade dualística do homem fica muito

<sup>7</sup> *Ibidem*.

<sup>8</sup> E.DŌGEN. Genjokōan. In: *Shōbōgenzō*, p.138.

aquém de sua verdadeira realidade. Um homem assim é um (quase) nada das reais possibilidades de vida e liberdade humanas, um (quase) *peixe morto* porque vive apartado da trama cósmica primordial, distante e esquecido de sua fundamental unidade não-dualística com o Todo.

Qual seria, por conseguinte, a prática contínua do homem, exclusivamente humana, diferente da do peixe, como Caminho que disponibiliza metodicamente o seu retorno a essa unidade não-dualística? É do que trataremos a seguir.

### **Desapego e entrega na prática meditativa**

Para o Zen-budismo, esse retorno do homem é realizado mediante duas atitudes fundamentais que atuam conjuntamente formando um binômio: desapego-entrega. Tais atitudes são promotoras do movimento da *kenosis*, isto é, do esvaziamento de caráter subjetivo e antropocêntrico da existência humana ou, na linguagem de Dōgen, da perda do si mesmo, tal como mostrou a sua segunda sentença vista anteriormente. Aqui também, para falar desse binômio através de uma linguagem mais filosófica, nos parece oportuno valer da ajuda das perspectivas de Eckhart e de Heidegger.

Como sabemos, no interior da mística eckhartiana, a Deidade – o Uno, a Mente ou a Corrente divina interpretada como pura simplicidade, fundo abismático, oculto e misterioso ou, ainda, como terra desértica que transcende todos os nomes – brota no fundo da alma (*Grund der Seele*). A Mente divina teria, entretanto, dois movimentos. O primeiro, o centrífugo, é aquele que parte da unidade para a multiplicidade, seguindo a corrente de efluxo, de emanação e diferenciação, tanto para as pessoas da Trindade, quanto para as coisas criadas que, além daquelas presentes na natureza, englobariam também os sinais, as imagens, os símbolos, presentes de maneira singular para cada intelecto humano. Mas há também um segundo movimento da Mente divina, o centrípeto, no qual a corrente segue o sentido do influxo e isso significa que as criaturas e a alma do homem têm uma participação nesse processo de singularização, sendo co-autoras e co-Atualizadoras de um tornar-se cada vez mais o que se é.

Mas, para que se dê tal acontecimento, há a necessidade de uma disposição do homem, denominada por Eckhart *Gelassenheit*, o deixar-ser, a serenidade que, por sua vez, se traduz em duas atitudes básicas. A primeira – negativa, que exige do homem o esvaziamento de si mesmo – é o desprendimento (*Abgeschiedenheit*) da alma em relação a todas as criaturas, ou seja, deixar os entes irem, partirem (*lassen-gehen*). A segunda – positiva, pois solicita do homem se soltar, abandonar-se – é a entrega (*Hingabe*) da alma à Corrente divina, ou seja, deixar, permitir, deixar vir (*lassen-kommen*). O homem, por conseguinte, só poderia ser si mesmo, em seu



mais alto grau, livrando-se do apego das coisas como condição para se entregar à Mente divina que o impeliria ao seu ser mais singular (*hecceitas*). Desapego e entrega seriam, desse modo, as duas atitudes centrais de mística de Eckhart para realizar a *kenosis* antropocêntrica como condição *sine qua non* para o nascimento do filho no fundo da alma, tal como mostra a conhecida sentença do místico: “estar vazio de toda a criatura é estar cheio de Deus e estar cheio de toda criatura é estar vazio de Deus”<sup>9</sup>.

No pensamento de Heidegger vemos também a presença desses dois movimentos eckhartianos. Tomemos por exemplo, o caráter essencial do homem tomado pelo filósofo como *Dasein*, isto é, o homem não é um ente encerrado em si mesmo, mas uma relação de co-pertença com o ser ou, mais propriamente, uma abertura ou uma clareira (*Da*), por meio da qual o ser (*Sein*) dos entes se manifesta, ganha presença. Ser homem é, por conseguinte, ser abertura para os dois movimentos do ser: é tanto acolher o movimento centrífugo do efluxo do ser que se dá na medida em que ele se *desapega* da aderência dos entes enquanto simples presentidade; como é também acolher movimento centrípeto do influxo do ser, que acontece na medida em que se *entrega* a convocação do ser para ser o que ele é. Todavia, esses dois movimentos, centrífugo e centrípeto, são fruto do caráter temporal que promove a abertura do *Dasein*, dotando o homem de uma existência ekstática – expressa em sua raiz latina *ex-sistere* –, cuja essência é a de ser um ente que se sustenta (*sistere*) na condição de estar constantemente desalojado para fora (*ex*) de si mesmo, nesta relação bitransitiva com o ser.

É evidente que o pensamento de Dōgen não tem essa estrutura especulativa, típica do pensamento teológico e filosófico ocidental, mas como em toda prática kenótica, ocidental ou oriental, o desapego e a entrega também estão presentes na prática contínua em Dōgen. Elas constituiriam, por conseguinte, o Caminho da prática ao se articularem num *continuum* cujas extremidades, em última instância, representariam: de um lado, o desapego da dualidade que, à medida que se aprofunda se desloca paulatinamente para o outro lado, para a entrega à não-dualidade, ao vazio. A seguir, estaremos apresentando o deslocamento no interior desse *continuum* entre desapego e entrega, com o intuito de deixar mais explícito o que dissemos anteriormente, qual seja, de que a prática do Zen-Budismo se serve de um método concreto para realizar o movimento de ultrapassagem.

A etapa inicial da prática meditativa é fortemente marcada pela primeira extremidade do binômio, o desapego. Este irá exigir do praticante sua disposição para um “esforço sem esforço”, um empenho para aderir à proposta de abrir mão

<sup>9</sup> Mestre ECKHART, *O livro da divina consolação e outros textos seletos*, p.152.

de suas conexões cotidianas que colocam sua mente em perene estado de agitação. Esse é um dos aspectos iniciais da meditação que trata da postura correta do corpo, tais como o uso da almofada, o posicionamento das pernas, a coluna ereta, manter-se imóvel, etc. , assim como manter a mente sem nenhum foco específico, não a vinculando a nenhum pensamento em particular. O Zen-budismo entende que realizar isso exige um esforço sem esforço, isto é, não se trata de um esforço positivo, ativo, nem mesmo ativo-passivo, no sentido comum da palavra. Esse esforço da prática diz que ela deve ser dotada de vigor, diligência, persistência, tenacidade e nunca algo “que é feito impondo a si mesmo [...] ou a outrem; [...] ou seja,] a prática nunca deve ser tentada por imposição”<sup>10</sup>. Se ela for uma intervenção voluntariosa ou mesmo uma coerção metódica, produzirá no praticante um efeito contrário ao da concentração, uma vez que

Ficamos assim muito meticulosos e críticos porque as nossas ideias sobre a concentração intensificam as nossas faculdades críticas. Mas essa faculdade discriminativa é aquilo que separa. Ela conduz à segregação. A segregação por sua vez conduz à inquietação e revolta. O que quer que tenha sido expulso e rejeitado começa a dar o troco. Assim, uma experiência cujo objetivo é resultar em clareza faz com que todos os obstáculos sejam estimulados.<sup>11</sup>

Esses aspectos iniciais da prática se propõem, portanto, a criar condições para poder aparecer no praticante um crescente estado de quietude que chamaremos de abertura para um terceiro estado de consciência, desconhecido por nós, que fica entre ou além de outros dois, os estados de vigília e de sono, conhecidos por todos nós.

De um modo geral, a mente oscila entre dois estados bastante conhecidos: o de vigília e o de sono. Como todos sabem, o estado de vigília caracteriza-se por uma constante inquietude, instabilidade e inconstância dos pensamentos e sentimentos, uma vez que a mente está permanentemente sendo disputada por expectativas do futuro ou por lembranças do passado. Ou seja, ou a mente está a todo o momento antecipando situações, acontecimentos, afligindo-se ou felicitando-se por elas; ou, então, recordando eventos ou episódios do passado, culpando-se ou alegrando-se por eles. Esse ininterrupto vai-e-vem de antecipações ou recordações isola a mente inteiramente dos acontecimentos do presente. Daí uma brutal ausência da mente no aqui-e-agora, naquilo que está ocorrendo neste determinado momento, fazendo

---

<sup>10</sup>E. DŌGEN, Gyōji. In: *Shōbōgenzō*, p.374.

<sup>11</sup>A. SUCITTO, *Samādhi é puro leite*, p.1.

com que ela se desligue de nossos comportamentos e gestos atuais que se realizam, via de regra, de modo automático e alienando-nos deles.

Quando essa agitação do estado de vigília, porém, chega ao seu “final de expediente” que pode coincidir com o final do dia de trabalho, ou mesmo durante o dia, quando estamos cansados ou esgotados, o passo seguinte é começarmos nos dar conta de que os pensamentos tornam-se mais lentos, nossa capacidade de prestar atenção diminui. Em seguida começamos a bocejar e a cochilar, a sentir nossas pálpebras e nossa cabeça pesarem, o que logo nos permite pensar que o sono já está a caminho. Nesse momento, se não me preparo “oficialmente” para dormir, corro o risco de minha cabeça, sem controle, pender para o lado, recostando-a no espaldar do sofá ou mesmo na parede e, ali mesmo, adormecer.

O Zen-budismo entende que esses dois estados são os que acompanham a todos nós: crianças, adultos, idosos, independente de idade, raça ou credo. Em outras palavras, trata-se de algo profundamente enraizado em nosso modo de viver, isto é, a mente ou está agitada e distraída do presente ou está amortecida pelo sono. Para o homem comum, por conseguinte, não existiria outro estado além desses dois, vigília e sono. Para o Zen, porém, existe um terceiro que pode ser chamado de meditativo, e ele não nos é dado naturalmente. Todavia, isso não quer dizer nunca possamos ter experimentado algo próximo do estado meditativo. Sem dúvida, há momentos em nossa vida em que podemos gozar de grande calma e que tudo à nossa volta parece estar em seu devido lugar, fazendo com que em nós, por um lado, desapareça qualquer tipo de necessidade ou carência e, por outro, brote um sentimento de profundo e relaxante bem estar. Mas para o Zen o estado meditativo é mais do que isso e que para fazê-lo acontecer é necessário um constante exercício denominado por seus adeptos de Zazen. Este é um aspecto fundamental do Caminho, cujo propósito é recuperar a mente de seu presente alienado ou sonolento, reconectando-nos com nossos comportamentos e gestos atuais, nos devolvendo, desse modo, para a intimidade dos acontecimentos do momento presente.

Para tanto, o exercício ao qual o praticante se submete deve criar paulatinamente este terceiro estado da mente, o meditativo, como um novo espaço aberto situado entre a vigília e o sono. Exercício bastante difícil que todos os principiantes de meditação testemunham porque a mente, quando colocada na postura de meditação, procura reproduzir o seu típico padrão binário de vigília-sono, isto é, ou ela “quer” continuar em sua agitação ou, caso contrário, é tragada pelo irresistível sono. Como fazer com que a mente rompa com esses dois estados polares e inicie um terceiro, o meditativo?

Para o Zen-budismo, o caminho para o estado meditativo da mente remonta aos tempos do Buda Shakyamuni que, tal como conta a história, após seis dias

ininterruptos sentado em meditação sob árvore *Bodhi*, alcançou a iluminação. Esse acontecimento exemplar está presente no Budismo em todas as suas tradições posteriores – tanto a antiga (Hinayana) quanto a posterior (Mahayana), presentes na Índia, Birmânia, China, Tibete, Coreia, Japão, etc. –, que adotaram variações e procedimentos particulares em relação ao modo de realizar a meditação, mas nenhuma delas abriu mão desse instrumento como método para alcançar o terceiro estado da mente. Mas como propriamente fazer acontecer isso por meio da meditação?

O Zen sabe que não podemos simplesmente “pedir” à mente para se aquietar. A estratégia para isso é realizada por intermédio do corpo. Desse modo, as conhecidas instruções para a realização da meditação no tocante ao estabelecimento da postura correta do corpo – tais como: o modo de sentar, o posicionamento das pernas, a coluna ereta, etc., o uso de acessórios como tapete, almofadas, etc., e ainda as condições favoráveis do local de meditação como ventilação, iluminação e, principalmente, silêncio – não são apenas normas dogmáticas de uma doutrina antiga, mas nascem de um profundo entendimento da importância da postura do corpo para aquietar a mente. Mas como isso acontece?

A estratégia é entender que, se não posso aquietar diretamente a mente, posso, contudo, criar condições para aquietar e imobilizar o corpo. Para usar uma imagem, podemos dizer que o único modo de aquietar a mente é colocar o corpo em uma espécie de casulo. Este, como sabemos, representa o estágio intermediário do processo da metamorfose, a crisálida, entre os estágios de lagarta e de borboleta e que, aqui, serve de metáfora para nosso entendimento da prática meditativa. O casulo seria, então, uma imagem apropriada para a postura da meditação, no interior do qual o corpo seria colocado numa disposição em que são combinadas duas condições: imobilidade e relaxamento. Esse é, de fato, um dos grandes segredos da meditação em que algo aparentemente difícil de manter, como a imobilidade – o manter o corpo em uma postura ereta, pernas cruzadas sobre uma almofada, etc., que com o passar do tempo, normalmente, gera dores e contraturas – pode, ao mesmo tempo, combinar-se com relaxamento, desde que, evidentemente, o meditador esteja disposto a esse empenho. Ou seja,

quando concordo conscientemente com a minha contratura, o que se passa em mim assemelha-se a um fenômeno jamais presenciado na fisiologia: um músculo que relaxaria sem se alongar, que se descontrairia sem recuperar seu comprimento anterior, que estaria, por conseguinte, ao mesmo tempo, encurtado e flexível.<sup>12</sup>

<sup>12</sup>H.BENOIT, *A doutrina suprema: segundo o pensamento Zen*, p.160.

Essa estratégia cria condições para a mente se aquietar. Todavia é enganoso pensar que a mente que ganhou certa quietude representaria já, *per se*, o seu estado meditativo. Muito ao contrário, tal como vimos, da quietude ela salta para o sono, uma vez que ela interpreta que é hora de dormir. É aí que entra o segundo empenho, além do anterior, relativo à imobilidade e ao relaxamento do corpo. Agora que o corpo encontra-se “encasulado”, a mente parece querer seguir o exemplo do corpo. O empenho agora diz respeito a manter a mente com foco sem foco, isto é, sem um foco específico, não a vinculando a nenhum pensamento em especial. Isso não significa que ela esteja “proibida” de pensar, ou seja, de se ligar a qualquer coisa ou acontecimento. Ela não está proibida de nada, apenas lhe é exigido o exercício de em nada focalizar, o que no início, pelo menos, é bastante difícil. A atitude sempre recomendada é não “brigar” com a mente, mas apenas acompanhá-la nas suas vinculações provisórias com coisas e acontecimentos.

Não é difícil imaginarmos o que seja a questão do foco, pois ele está presente em vários exemplos do cotidiano. Vemos o foco em toda atividade ou trabalho que exija de seu executor a concentração, palavra esta que os budistas denominam de *samādhi*. Assim é o que observamos no comportamento do marceneiro que bate atentamente o prego em uma tábua, no atleta que se prepara para o salto de vara ou ainda na atenção com que o concertista executa uma peça de Beethoven ao piano. Concentração, aqui, tem a ver com uma espécie de fusão entre o gesto e o instrumento que opera, tal como mostram as mãos dos executores em seus respectivos instrumentos nos exemplos acima: as mãos que seguram o martelo, as mãos que empunham a vara, as mãos que tocam as teclas do piano. Os budistas diriam que, sem dúvida, essa é uma forma de concentração, de *samādhi*. Mas o *samādhi* propriamente dito ao qual se referem eles é de uma outra espécie, pois não tem objeto, não tem instrumento ou coisa sobre o qual a atenção deve focar. Isso torna a prática meditativa algo “[...] muito mais difícil. Temos que prestar atenção a este momento presente, à totalidade do que está acontecendo exatamente agora”<sup>13</sup> – mas, ao mesmo tempo, nossa atenção plena, total, nada focaliza em particular, nenhum acontecimento ou pensamento; o *samādhi* agora é, propriamente e em última instância, concentração em nada, no vazio ou, como dizem os hindus, no *śūnyatā*<sup>14</sup>.

<sup>13</sup> C.J BECK, *Sempre Zen: como introduzir a prática do Zen em seu dia a dia*, p. 25.

<sup>14</sup> Este termo-guia sânscrito é traduzido normalmente por vazio, vacuidade, nada ou nadidade absoluta. Em torno dessa noção enigmática – que, no pensamento ocidental, possui certa proximidade com a noção plurívoca de ser, mas inteiramente distante da noção similar do nada, interpretado como ausência de ser ou como mero negativismo – se estabeleceram e se solidificaram as experiências e escritos do Budismo não só indiano, mas também o chinês e o japonês a partir, respectivamente, dos séculos V e XIII de nossa era. Alguns comentadores

Ao final de um período de tempo – que, para os principiantes, pode não acontecer por meses, e para os mais experientes, após alguns minutos –, quando o corpo se encontra relaxado e a respiração abdominal lenta e profunda, a mente, então, se abre para o seu terceiro estado, o meditativo, cujo aspecto central é o de estar imbuída de uma atenção plena, onde não mais está presente o esforço para aquietá-la, nem o desejo por pensar em algo. A partir desse momento, se a meditação for bem sucedida, dá-se início à intensificação desse estado que começa quando, finalmente, a mente consente em entrar também no casulo e fazer companhia para o corpo<sup>15</sup>.

E aí, então, algo extraordinário acontece: a mente fica simplesmente assim, parada, sem nenhum tipo determinado de humor, nem alegre nem triste, mas envolta numa sensação de calma e quietude e, ao mesmo tempo, alerta e atenta, ampla e dilatada. Um acontecimento digno de nota é a descoberta da dimensão absolutamente contingente dos fenômenos que brotam nesse estado meditativo. Isso se dá quando tais fenômenos – pensamentos, acontecimentos, necessidades, lembranças, antecipações; alegres ou tristes, tranquilos ou aflitivos – nos apresentam a origem fortuita de onde brotam, o traço gratuito com que mostram sua exigência ou, ainda, a ausência de consistência ou substância com que, inesperadamente, desaparecem. Esse momento do terceiro estado da mente representa um bom

---

admitem ainda que o termo 'sūnyatā seja derivado de outro termo que significa dilatar, sugerindo que aquilo que é vazio e oco pode ser interpretado como desprendido, amplo, expandido, livre, dilatado.

<sup>15</sup> Vez por outra iremos fazer referências pontuais sobre pesquisas neurológicas sobre o cérebro relativas à prática meditativa com o intuito de mostrar um modo de dizer, o da ciência, que pode esclarecer os acontecimentos presenciados pelos praticantes de meditação; nunca, porém, com o propósito de dar a palavra final sobre eles, no sentido de que a ciência comprovou tais acontecimentos e que, a partir dessa chancela científica, podem ser considerados verídicos. Os mestres da tradição indiana e budista sabem de tais acontecimentos há séculos, para não dizer há milênios, e nunca precisaram de tais comprovações para se sentir certificados em suas próprias experiências e descobertas. Após essa breve recomendação, falemos, então, do discurso paralelo da neurologia a respeito das correspondências entre o estado meditativo da mente e estudos recentes sobre o cérebro. Trata-se de que a constante repetição do ritual da meditação – postura do corpo, cuidados com o local da realização, cuidados com a respiração, gestos de reverência, empenho em se desligar dos estímulos do ambiente, assim como dos pensamentos, etc. – sobrecarrega o sistema límbico do cérebro que é responsável por gerenciar e armazenar informações relativas ao intercâmbio entre uma instância interna (eu, si mesmo) e outra externa (coisas, pessoas, situações do entorno ou mundo). Tal sobrecarga dos rituais de repetição acaba por inibir esse intercâmbio entre essas duas instâncias, provocando, desse modo, um relaxamento dessa área associativa, reduzindo as atividades desse contínuo comércio ao qual o eu fica inteiramente preso no esquema “estímulo-resposta”. Libertar o eu desse esquema – no interior do qual ele é instigado permanentemente a responder e a agir frente aos constantes estímulos do mundo que chegam até ele – o liberta do “sistema de recompensas” do tipo desejo-aversão. Daí a importância, por exemplo, de não reagir aos estímulos sensoriais que surgem durante a meditação, na tentativa de intensificar a inibição e o relaxamento da área associativa – (cf. D.QUINTERO, *O ritual no Zen e o cérebro*, pp.1-3).

avanço no deslocamento da etapa inicial da prática meditativa, o desapego, que agora precisa intensificar.

Tal intensificação acontece procurando sustentar essa atenção plena da consciência, como acontece no caso do Zen, ou, então, por aplicar a atenção plena no momento presente em apenas uma coisa, a respiração, por exemplo, como prefere o Budismo Theravada. No segundo caso, não significa voltar a adotar novamente um foco sobre um objeto. Trata-se, apenas, de acolher um foco provisório que auxilie o aprofundamento da concentração e que irá desaparecer no seu devido momento. Esta estratégia de fixar a atenção em apenas algo específico é um cuidado para se concentrar na unidade e não se perder na multiplicidade representada pelos inúmeros apelos e estímulos diante dos quais a mente continuamente se submete. Assim, o praticante descobre que

a diversidade da consciência – tal como ter seis telefones sobre a mesa tocando ao mesmo tempo – é um fardo enorme [para a vida] e ao abrir mão dessa diversidade, permitindo um telefone só, uma linha privativa somente sobre a mesa, é um alívio tamanho que gera prazer. O entendimento de que a diversidade é um fardo é crucial para capacitar uma pessoa para estabilizar a atenção na respiração.<sup>16</sup>

Uma dificuldade bastante comum do praticante com pouca experiência é querer controlar a respiração. Isso não só não ajuda como atrapalha por ser uma atitude voluntária, tornando a respiração artificial. O corpo não precisa de controles externos. Essa instância interna, o si mesmo controlador tem que, aos poucos, ir desaparecendo, ficando em seu lugar apenas um gesto passivo de observação ao que acontece na atenção plena. Em outras palavras, é preciso que tal instância interna se enfraqueça para descobrir que não é mais um si mesmo que respira, mas a própria respiração que respira<sup>17</sup>. Quando essa atenção plena na respiração – em seus dois movimentos de inspiração e de expiração – entrar em concentração profunda, o praticante poderá ser capaz de manter-se atento a cada respiração, à qualidade de

<sup>16</sup> A. BRAHMAVAMSO, *O método básico de meditação*, p.6.

<sup>17</sup> Vemos aqui uma surpreendente semelhança com o pensamento de Heidegger que afirma que não somos nós que pensamos ou falamos, mas, ao contrário, somos pensados e falados, pois são ambos, o pensamento e a linguagem, que nos possui. Essa afirmação do filósofo só pode ser compreendida, porém, no horizonte de seu importante tema de desconstrução do pensamento metafísico que também engloba a essência do homem moderno. Trata-se, portanto, da desconstrução da essência do homem como *subjectum*, uma figura autorreferente, autossuficiente e que se julga na posse de sua existência, e a reconstrução de sua essência como *Dasein*, uma figura que é sustentada por uma relação de copertença com o ser, suspenso sobre o nada de seu fundamento, o que lhe impede de apoderar-se de sua existência.

cada inspiração e expiração ao longo de duzentas ou trezentas respirações seguidas, sem perder uma sequer e com facilidade.

Nesse nível de plena atenção ao momento presente, o foco na respiração desaparecerá não porque o praticante assim o deseja, mas quando ele alcançar o *samādhi* profundo. E, quando isso acontecer, o que resta é apenas uma mente inteiramente entregue e abandonada a um estado de grande paz e quietude. É nesse ponto que o si mesmo controlador começa a desaparecer. E, como consequência, as habituais interpretações de nossa mente dualista – eu/não-eu, eu/mundo, dentro/fora, etc. – não são mais perceptíveis<sup>18</sup>.

### **Alquimia do desapego: micro-transformações sucessivas**

É evidente que esse *samādhi* profundo não é alcançado por um meditador principiante. A exposição das duas atitudes básicas da meditação, desapego e entrega, que aqui é desenvolvida em poucos parágrafos, corresponde, na verdade, em nível de vivência real, a meses ou anos de prática. Todavia, as experiências vividas pelo praticante durante esse tempo de exercício não devem ficar simplesmente adstritas ao *zendō* (sala de meditação), mas que elas possam acompanhar o praticante em seu cotidiano e sua vida.

Daí, o Zen-budismo de Dōgen falar em seu *Gyōji*, tal como vimos anteriormente, da atitude de realizar a prática e ao mesmo tempo manter-se nela, de tal forma que a “prática aconteça de uma maneira cíclica, sem interrupção”<sup>19</sup>. O cíclico, aqui, diz respeito ao fato de que a meditação deve ser uma atitude do praticante que acontece tanto dentro do *zendō* (horários, postura, tempo da prática), quanto fora dele, procurando manter-se no mesmo grau de desapego e de entrega alcançado no seu interior, sustentando-se, desse modo, ao longo das atividades do dia; por outro lado, o movimento inverso também deve acontecer, isto é, do cotidiano para a sala de meditação. Esse caráter cíclico da meditação dividido entre *zendō* e cotidiano, realizado de modo ininterrupto, é o que, por conseguinte, Dōgen entende por prática contínua.

<sup>18</sup> Aqui também as pesquisas neurológicas vêm ilustrar essa experiência do enfraquecimento do eu controlador. Como vimos em nota anterior, o ritual de repetição sobrecarrega o sistema límbico do cérebro, inibindo o intercâmbio entre as instâncias interna (eu, si mesmo) e externa (coisas, pessoas, mundo), provocando, desse modo, um relaxamento dessa área associativa. Quando, porém, a concentração alcançada na meditação chega a níveis bastante profundos dá-se uma espécie de neutralização da área associativa, o que significa, em níveis experienciais, a desconstrução da ideia de indivíduo ou de um eu como elemento isolado ou separado de um todo. Por isso, os mestres budistas se referem à experiência do *samādhi* como ruptura da mente discriminatória, dualista.

<sup>19</sup> E.DŌGEN, Gyōji. In: *Shōbōgenzō*, p.374.



Manter-se no mesmo grau de desapego e entrega dentro e fora do *zendō* não é almejar outra coisa, na meditação, senão manter-se em atenção plena e isso significa esquecer o menos possível de que todo o nosso esforço sem esforço nela empregada deve estar na busca de posturas básicas de natureza kenótica ou apofática, tais como: “[...] abrir mão das coisas, atenção sem objeto, foco no vazio/nada, nada impor ao nosso corpo”<sup>20</sup>. Tais atitudes podem ser consideradas como gestos de descontração que provocam micro desmantelamentos do si mesmo separado e controlador – que promovem o “esquecer-se de si mesmo” da segunda sentença de Dōgen, vista anteriormente – preparando, assim, o seu grande e derradeiro desmantelamento que coincide com o despertar, o *satori*.

À medida que a prática vai ganhando aprofundamento nessa perspectiva do desapego do eu em relação às coisas que, em última instância, significa o abrir mão de si mesmo, ocorre um esvaziamento das imagens consoladoras que sempre foram nutridas como forma de manutenção e consolidação de uma identidade como centro, separada do mundo: imagem de pai, de mãe, de amigo, de filho, de profissional, etc. Todas essas imagens, que podem ser consideradas como papéis sociais, comportamentos carregados de expectativas de pessoas ou grupos de referência (pais, colegas, escola, igreja, etc.) – são, geralmente, tomadas em sua perspectiva idealizante e acabada, propiciando ao eu se sentir aceito, valorizado e confirmado por esse mundo exterior, enquanto alguém capaz, competente, encerrado em si mesmo, distinto de tudo e de todos. O esvaziamento de tais imagens não significa que, doravante, desaparecerão tais papéis sociais, mas a relativização de seu valor e sua importância e, à medida que se aprofunda na prática, tais imagens perdem seu poder de consolar e consolidar um eu, enfraquecendo, dessa maneira, sua autointerpretação como uma entidade separada do mundo.

Não é preciso estar desperto ou iluminado para que o meditador perceba pequenas mudanças aqui e ali no seu modo de ser. Elas vão desde se sentir menos ansioso ou mais tolerante diante de situações que geram desconforto; menos reativo ou mais compreensivo em face de acontecimentos inesperados ou, ainda, menos triste ou mais humilde diante de fracassos. A essas pequenas mudanças poder-se-ia acrescentar ainda outras, como o aparecimento de uma modéstia no lugar do amor próprio, uma despreocupação com as opiniões alheias no lugar da antiga e constante necessidade de autoafirmação. Como compreender essas mudanças? Qual a ligação entre essas mudanças e o aprofundamento da concentração alcançada na meditação?

---

<sup>20</sup> H.BENOIT, *A doutrina suprema: segundo o pensamento Zen*, pp.224-25.

Sob a ótica do discurso neurológico, trata-se do enfraquecimento do intercâmbio entre as supostas instâncias interna (eu, si mesmo) e externa (coisas, pessoas, situações do entorno ou mundo), tal como vimos em nota anterior. No nível existencial, dito de uma maneira mais filosófica ou ontológica – ou seja, no nível de nossa vivência, tal como podemos depreender da essência de nosso modo de ser –, essas mudanças se dão pela redução de uma constante tensão que trazemos em nós mesmos como expressão do perene conflito entre a nossa contínua necessidade de dar consistência e permanência às coisas e à nossa própria existência, por um lado, e o se dar conta do inexorável horizonte de impermanência do tempo, no interior do qual as coisas e nossa existência acham-se indelevelmente subjugados, por outro.

Reduzir o conflito é o mesmo que reduzir a recusa de nossa condição ontológica, qual seja, a de sermos criaturas temporais. Dito em outras palavras, só podemos abrir mão de querer dar consistência às coisas, ao mundo e a nós mesmos – ou seja, de atribuir menos densidade aos acontecimentos, libertando-nos, assim, gradativamente, de seu ilusório caráter objetivo, substancial e reificante – por intermédio de uma modificação na vivência do tempo, isto é, pela aceitação de sua dimensão mais originária e impermanente.

Ora, a redução do conflito entre substância *versus* não-substância ou entre permanência *versus* impermanência produz uma correspondente redução com a experiência na angústia. Trata-se da descoberta de que a angústia tem uma conexão direta com a vivência do tempo; melhor, diz respeito a uma relação mal compreendida, receosa, da vivência do tempo. Trata-se, em última instância, de um conflito ilusório que só se mantém como conflito por se querer manter as coisas e o si mesmo dentro de um tempo ilusório que é constantemente desmentido pela realidade. Entretanto, a redução da angústia não o único acontecimento que aparece com uma compreensão mais originária da questão do tempo, mas a própria experiência do tempo parece modificar.

De fato, inúmeros são os relatos na tradição do Zen de que o praticante, ao alcançar um profundo estado de desapego, relaxa e reduz ao extremo o movimento serial e contínuo do tempo, ficando, no seu lugar, a experiência de um tempo presente dilatado, pleno, abarcador, ao qual o Zen denomina de presente absoluto, no interior do qual são também incluídos os modos temporais do passado e do futuro. A experiência apreendida pelo meditador é a de que o tempo para, ficando apenas um presente em que a pressão do futuro é bastante reduzida; daí o aparecimento da atenção plena, total, à presença dos acontecimentos presentes.

Presente aqui, evidentemente, nada mais conserva, porém, do presente estático separado do passado e do futuro, mas a apreensão de uma presença em que real se mostra em um movimento totalizante que inclui o próprio meditador e, no interior do qual, evidentemente, não são desconsideradas as mudanças particulares

do tempo, presente nas coisas e nos eventos – uma vez que nascem, crescem e morrem dentro de um tempo contínuo. Todavia, a despeito de que essas mudanças particulares possam ser regidas pelo tempo serial, o que fica de mais significativo na experiência do meditador é que elas são primordialmente abarcadas por um presente absoluto, uma vez que todo o universo encontra-se imbricado em uma relação total de não-dualidade e de impermanência, fazendo com que desapareça todo e qualquer movimento relativo ou parcial, desligado do todo, tal como é habitualmente interpretado por uma mente dualista.

Permitam-me, aqui, fazer uma pequena digressão procurando fazer algumas conexões desses temas com o pensamento de Heidegger. É de se supor, evidentemente, que nem o filósofo nem os heideggerianos teriam dificuldade alguma em interpretar como metafísica a maneira com que estão fortemente imbricadas as questões do desapego profundo, o alívio da angústia e a modificação da experiência do tempo, tal como entende o Zen-budismo. O motivo para isso reside no fato de que o pensamento de Heidegger rompe com o princípio de realidade, sobre o qual está alicerçado todo o pensamento metafísico, para colocar a sua analítica sobre o princípio de possibilidade. De fato, já na introdução de *Sein und Zeit*, Heidegger indica que terá de colocar toda a sua analítica sob um princípio mais originário que o da metafísica, ao afirmar que “mais elevada do que a realidade (*Wirklichkeit*) está a possibilidade (*Möglichkeit*)”<sup>21</sup>, por querer fundamentá-la a partir de uma interpretação originária do tempo – como horizonte de manifestação e de retração do ser – contra a fixidez do princípio de realidade da metafísica, tomado no horizonte de um tempo objetivado, apreendido como mera presentidade (*Vorhandenheit*).

Ser homem, em sua essência (*Dasein*), portanto, para além de qualquer substrato, é ser uma relação temporal ex-tática de abertura ao ser, por meio da qual o ser também se revela ao *Dasein*, uma vez que a existência do homem não pode ser interpretada à maneira da existência de outros entes, tomada como simples presença real. De fato, essa nossa aproximação nos diz que o fenômeno da existência é um contínuo superar de seu estado atual (presente) para os seus outros horizontes temporais – seu advir (futuro) e o seu ter sido (passado) – que se mostram, ao mesmo tempo, tanto na forma de uma ausência como na de uma presença possível. O possível, por conseguinte, seria precisamente esse horizonte de dupla transcendência, no interior do qual a existência torna-se histórica, isto é, na medida em que acolhe o que nasce e se manifesta desse fundo sem-fundo temporalizante de seu poder-ser (futuro), recuperando o seu ter sido (passado).

---

<sup>21</sup> M. HEIDEGGER, *Sein und Zeit*, pp.51-52; trad. bras., parte I, p.69.

Ora, esse privilégio assumido por Heidegger do possível sobre o real é uma das mais notáveis contribuições de *Ser e Tempo*, uma vez que provoca um deslocamento no horizonte de interpretação do tempo, com profundas consequências para uma nova compreensão da existência humana, na medida em que ela passa agora a ser sustentada por um tempo provisório, finito, contingente. A importância desse deslocamento do possível sobre o real, segundo nosso entendimento – e, supomos, com razoável consentimento dos pensadores japoneses da Escola de Kyoto e de estudiosos do Zen-Budismo e de Heidegger –, alcançaria até mesmo Zen-budismo, na medida em que este poderia se beneficiar das noções e categorias heideggerianas para repensar os fundamentos ontológicos o seu primordial problema do tempo como impermanência. Além disso, podemos também afirmar que, com tais noções e categorias, o Zen pode ser mais instrumentado para poder trazer à discursividade grande parte de suas experiências relativas ao vazio, capacitando-o com uma linguagem mais rica e penetrante, contribuindo, desse modo, para o alargamento da compreensão de tais experiências.

Todavia, as convergências entre o Zen e Heidegger parecem parar por aqui. E essa ruptura brusca acontece porque a pedra angular do deslocamento do princípio de realidade para o princípio de possibilidade em Heidegger está localizada no caráter futural da existência do homem, no seu “ser-para-a-morte” – tomado no seu quádruplo aspecto finito do morrer humano, ou seja, a morte é “a possibilidade mais própria, irreferente, certa e, como tal, indeterminada e insuperável do *Dasein*”<sup>22</sup>. Com isso, toda a existência humana acha-se continuamente tensa, lançada e projetada por esse caráter futural do *Dasein*, o seu ser-para-a-morte, transformando-a sempre em uma possibilidade que virá, prometida a um depois, disposta na forma de um projeto (*Entwurf*), de um poder-ser (*Seinkönnen*) ou ainda de um ter que ser (*zuseinhaben*).

Nesse horizonte, extremamente polarizado por um tempo futural, tanto para o filósofo quanto para os heideggerianos, estaria bloqueado qualquer caminho para incluir um possível presente pleno, absoluto, tal como afirma o Zen-budismo. Na verdade, a noção de um tal presente seria por eles interpretada, *tout court*, como uma quimera, como um sonho metafísico. Essa é uma divergência de peso entre Heidegger e o Zen-budismo, e os pensadores japoneses da Escola de Kyoto identificam o motivo de tal divergência na maneira de Heidegger interpretar duas noções fundamentais ligadas ao problema do tempo: a questão do nada e a questão da morte.

---

<sup>22</sup>*Ibid.* p.343; trad. bras., parte II, p. 41.

Para Nishitani, Heidegger ainda conserva traços de subjetividade em sua noção de nada. Obviamente, ele reconhece que Heidegger dá um passo além de Nietzsche e de Sartre ao falar do “caráter infundado (*Grundlosigkeit*) da existência” ou do “abismo da nadaidade” ou, ainda, quando fala que a existência humana “está suspensa sobre o nada” – tudo isso já nos fala muito e nos mostra que há “algo mais que existência ou distinto dela”<sup>23</sup>. Todavia, mesmo com esse passo além, o filósofo japonês vê que, em Heidegger, “traços da representação do nada como alguma ‘coisa’ que é [...] – ainda permanecem”<sup>24</sup>.

Masao Abe vem reforçar essa posição de Nishitani ao dizer que Heidegger se aproxima muito do Budismo ao tratar do problema da morte e por ser o primeiro pensador na tradição ocidental a pensar a “morte como morte”, “os mortais como capazes da morte” e, ainda, “a morte como santuário do nada”<sup>25</sup>. Mas, apesar desse feito inédito de introduzir a questão do nada por meio de sua interpretação da morte como morte, Abe diz que esse nada é algo que fica atrás de uma “parede” chamada morte, de forma que “a morte é entendida como estando ‘do lado de lá’, não aqui e agora, imediatamente”<sup>26</sup>. Nesse sentido, no entender de Abe, na medida em que a interpretação heideggeriana do problema da morte está sob o horizonte transcendental kantiano – ou seja, é interpretada enquanto traço antecipador do conhecimento –, restaria ainda em Heidegger, na medida em que entre nós e a morte permeia um certo cá e um lá, um dado teor de objetificação e representação na sua interpretação de ambos os problemas: o da morte e o do nada.

Para ambos os pensadores japoneses, esse entendimento de Heidegger do problema do nada – como alguma coisa que é e o da morte como estando do lado de lá e não aqui e agora –, é o *locus* de onde se depreende que o traço apofático, nadificador, do pensamento do filósofo se movimenta no interior de um horizonte de caráter relativo, o que impediria de ele ter acesso ao nada ou o vazio (*śūnyatā*) e à morte real do si mesmo (Grande Morte), ambos situados em um horizonte de caráter absoluto, tal como são compreendidos pelo Zen-budismo. Isso nos aponta, por conseguinte, para o fato de que mesmo que ambas as interpretações do problema originário do tempo – finitude em Heidegger e impermanência no

<sup>23</sup> K.NISHITANI, *Religion and Nothingness*, p.96.

<sup>24</sup> *Ibidem* – grifo nosso. Essa é uma questão que os leitores de Heidegger acham controversa. Eles acreditam que Nishitani possa ter alguma razão em se tratando do primeiro Heidegger, mas acham difícil de aceitar que a partir da conferência de 1929, *O que é metafísica?* – na qual já trabalha a questão da angústia e do nada em um registro bem diferente do de um *Ser e tempo* (1927) – e, especialmente nas obras tardias de sua segunda fase de pensamento, que Heidegger mantenha ainda traços de representação da subjetividade. Cf. F.DALLMAYR, *Nothingness and śūnyatā: a comparison of Heidegger and Nishitani*. In: *Philosophy East and West*, pp.37-48.

<sup>25</sup> M.ABE, *A study of Dōgen*, p.110.

<sup>26</sup> *Ibid.*, p.119.

Zen-budismo – estejam sob uma compreensão não discursiva ou não teórica, mas viva ou existencial do tempo, elas, todavia, guardam entre si uma sutil distância. Essa distância poderia expressa ao se tomar o tempo impermanente no Zen como uma espécie de radicalização do tempo finito em Heidegger.

Entretanto, é por essa diferença sutil na interpretação do tempo originário que aparecem dois aspectos limitantes no pensamento de Heidegger em relação ao Zen-budismo. O primeiro faz com que Heidegger seja impedido de ter acesso ao modo como o Zen experimenta o tempo como presente absoluto e a morte como Grande Morte. O segundo limite, segundo nosso entendimento, diz respeito ao fato de apenas ao Zen estar reservado o acesso ao âmbito da experiência numinosa ao qual se referem os místicos das diferentes tradições; acesso esse bloqueado, porém, ao pensamento heideggeriano que, mesmo com a ajuda do pensamento do sagrado em Hölderlin, pode chegar apenas nas circunvizinhanças do portal do numinoso sem, contudo, penetrá-lo.

E é para esse portal do numinoso que voltamos agora nossa atenção, retomando, assim, o eixo de nossa exposição, apresentando o entendimento da Grande Morte, segundo o Zen-budismo, por meio da qual dar-se-ia a ultrapassagem da dualidade para a não-dualidade, acontecimento este em que a atitude do desapego cederia, agora, lugar para a da entrega. Esta exigirá do praticante a continuidade de sua disposição para o esforço sem esforço, não mais, porém, relativo ao seu empenho em abrir mão de sua aderência às coisas de seu entorno cotidiano, mas na sua entrega a isso que aparece agora em sua mente alerta e dilatada: o nada, o vazio.

### **Alquimia da entrega: saltando do topo do mastro de cem pés**

As etapas avançadas do *samādhi* profundo são aquelas em que a segunda atitude básica da meditação, a entrega, aos poucos substitui ou radicaliza a primeira atitude, o desapego. O que aí resta não é senão uma mente inteiramente entregue e abandonada a um estado de grande paz e quietude. A essa etapa correspondem as experiências das quais nos ocupamos anteriormente, como a redução do sentimento da angústia, uma pressão menor do futuro, um presente mais dilatado, etc. Isso permite ao meditador sentir “que a atenção e a concentração tornam-se tão fortes que o coração e a mente ficam extraordinariamente claros e luminosos. Todos os poderes e fatores de iluminação brotam de modo espontâneo: êxtase, energia, clara investigação, calma, concentração, introvisão, equanimidade”<sup>27</sup>. Não é raro essas experiências fazerem o meditador se sentir como um sábio distraído, um feliz sem motivo; mas, por vezes, elas também provocam um sentimento ambíguo, uma vez

<sup>27</sup> J.KORNFELD, *Um caminho com o coração*, p.142.

que dá a ele “a impressão de estar vivendo num palácio de cristal, transparente, vivificante, enaltecendo e régio e, ao mesmo tempo, [...fazem-no sentir] como que um idiota, um imbecil”<sup>28</sup>.

É comum os praticantes nesse estágio acreditarem que alcançaram a iluminação. Não nada de errado em estar extasiado por essas descobertas e experiências incomuns. O problema é acreditar que elas significam o final do Caminho, pois aí correm um sério risco de ficar imobilizados e seduzidos por elas e, com esse apego, acabar fortalecendo ainda mais a identidade de um si mesmo que é desperto e livre, diferente dos outros. Por isso os Mestres denominam esse estado de profunda paz, clareza e alegria de pseudonirvana. E eles são decisivos em aconselhar os praticantes a deixarem essas bem-aventuranças; não por serem falsas, mas por não significarem a ultrapassagem para a não-dualidade.

Há outra experiência, talvez a mais importante do Caminho, que precisa ser enfrentada. Trata-se do si mesmo controlador, que começa a dismantelar e que precisa desaparecer – é a Grande Morte. Esse é um momento de grande paradoxo porque o praticante vive picos altos e baixos que podem ser tomados como verdadeiros obstáculos ao passo final. Esses dois obstáculos podem ser entendidos como

exultação e temor. A exultação é ficar excitado. Essa reação tem que ser subjugada dando lugar à absoluta passividade. O obstáculo mais provável, no entanto, é o temor. O medo surge com o reconhecimento de que algo terá que ser deixado para trás – Você! O fazedor. A volição está congelada e isso parecerá assustador para o iniciante. Nunca antes, em toda a sua vida, você teve a experiência de estar tão desprovido de controle e ainda assim com tão plena consciência. O temor provém do medo de renunciar a algo tão fundamentalmente pessoal como a volição<sup>29</sup>.

Na verdade, esse temor diz respeito à aproximação da realização da segunda sentença de Dōgen, vista anteriormente, “aprender o Caminho de si mesmo é esquecer-se de si mesmo”. Isso é o assustador, renunciar a algo tão conhecido e tão constitutivo de uma identidade que trazemos desde o nascimento. E o assombroso dessa experiência é ter que dar de frente com algo do qual sempre suspeitamos, mas, ao mesmo tempo, sempre fugimos em face da angústia despertada em nós. Dessa vez não haverá saída; não cederemos a nenhuma rota de fuga. Há, então, porque ter vertigem.

<sup>28</sup>H.BENOIT, *A doutrina suprema: segundo o pensamento Zen*, p.248.

<sup>29</sup>A.BRAHMAVAMSO, *O método básico de meditação*, p.11.

Na verdade, a Grande Morte tem início no mais íntimo de nós mesmos, que nasce da dúvida em relação ao nosso próprio ser que, em última instância, é a responsável por nossa contínua inquietação e angústia. Trata-se do enigma que somos para nós mesmos, uma vez que não somos constituídos de natureza substancial e compacta, como sempre assim desejamos, mas, ao contrário, estamos constantemente declinando de nosso próprio ser na medida em que estamos deslizando permanentemente no tempo impermanente. Sempre eu soube disso; sempre tive algum nível de consciência dessa dúvida ontológica, ou seja,

embora eu não o perceba frequentemente a pergunta – será que eu sou? – (ela) está por trás de todas as minhas tentativas; eu busco uma confirmação definitiva do meu ser em tudo que procuro. Enquanto essa questão metafísica estiver em mim identificada com o problema do meu sucesso temporal, [...] a angústia estará presente em mim devido a minha limitação temporal; pois a pergunta assim proposta está sempre sujeita a receber uma resposta negativa<sup>30</sup>.

É preciso, por conseguinte, abandonar tudo, até mesmo os frutos alcançados em anos de prática, e nos abirmos para o inapreensível, para aquilo que está além de toda substância e permanência, além de toda identidade e dualidade. Essa abertura indicaria os passos que conduzem ao último ato da atitude básica do Caminho – a entrega suprema a isso, às coisas como são; assim mesmo, tal como são: à sua taleidade (*suchness/Soheit*).

Nessa entrega suprema deve o meditador fazer a experiência da dissolução e morte de seu próprio si mesmo. Para Nishitani, essa experiência “[...] representa não só o ápice da dúvida do eu, mas também o ponto de sua extinção em que o eu deixa de ser”<sup>31</sup>. Para tanto, porém, ele precisa fazer a “travessia da Noite Escura”, expressão do domínio da mística cunhada por São João da Cruz. Trata-se de um período de sua vida em que deverá penetrar, sem subterfúgios, em um âmbito da existência em que coloca em questão, perigo, risco e morte, tudo o que sabemos a respeito de nossa identidade e de nossa vida.

A vida começa a parecer-se com a areia movediça. Tudo o que olhamos ou sentimos está se dissolvendo. Nesse estágio, nada à nossa volta parece sólido ou confiável. Em todos os níveis, nossa consciência entra em sintonia com conclusões e morte. Percebemos o final das conversas, da música, dos

<sup>30</sup> H.BENOIT, *A doutrina suprema: segundo o pensamento Zen*, p.247.

<sup>31</sup> K.NISHITANI, *Religion and Nothingness*, p.21.



encontros, dos dias, das sensações do corpo, num nível celular impressionante. Sentimos, momento a momento, a dissolução da vida<sup>32</sup>.

Nesse período o meditador nunca esteve tão próximo daquilo que sempre contornou e evitou. Desse âmbito carregado de assombro, ele testemunha o sofrimento que é constitutivo da vida: nossas perdas e enganos, os esforços para disfarçar nossas tristezas ou ainda a consciência brutal de nossa impotência em garantir a continuidade às coisas que amamos. Tudo o que conhecemos ou desconhecemos – as coisas vivas e não vivas, a nossa existência, o universo – pertence ao grande movimento da impermanência, a essa grande roda de nascimento e morte. Nesse período, a manutenção da prática pelo meditador é um trabalho árduo que, em muitos casos, só consegue ter prosseguimento na presença de um Mestre. É este que infundirá no discípulo a necessária força e confiança para ir em frente, relaxado e com atenção plena. O que, na verdade, o Mestre “pede” ao discípulo é que ele, em uma última e derradeira entrega, salte, dando “um passo além do topo do mastro de cem pés”<sup>33</sup> – penetrando, desse modo, no domínio da morte, para de lá ressurgir desperto.

Dōgen apresenta uma sentença em que ele apresenta motivos encorajadores para o discípulo dar esse salto: “Você aprenderia [...] o passo relutante que volta interiormente sua luz para iluminar seu si mesmo. Corpo e mente se afastam gradualmente e sua face original será manifestada”<sup>34</sup>. Shizuteru Ueda, ao comentar a passagem do sétimo para o oitavo quadro da conhecida história Zen denominada “O boi e seu pastor” – ilustrando o momento em que ambos, o boi e o pastor, desaparecem no vazio absoluto (*śūnyatā*) –, diz:

Para penetrar no verdadeiro si mesmo – que corresponde à perda incondicional de si mesmo –, o homem deve deixar completamente todas as experiências e conhecimentos religiosos adquiridos, tornar seu si mesmo, como também o do Buda (interior), inteiramente livres e, de uma vez por todas, saltar no nada puro, ou seja, no Grande Morrer, como se diz no Zen-budismo.<sup>35</sup>

<sup>32</sup>J.KORNFELD, *Um caminho com o coração*, p.144.

<sup>33</sup>M.ABE, *A study of Dōgen*, p.143.

<sup>34</sup>E.DŌGEN, Fukanzazengi and Shōbōgenzō zazengi. In: *Shōbōgenzō*, p. 122.

<sup>35</sup>S.UEDA, Das absolute Nichts im Zen, bei Eckhart und bei Nietzsche. In: Ryōsuke Ohashi (Hrsg.), *Die Philosophie der Kyōto-Schule*, p. 473. Diferentemente do morrer do *Dasein* heideggeriano – tomado em seu caráter futuro de ser-para-a-morte, transformando-o sempre em uma possibilidade certa que virá, mas apenas enquanto o acontecimento *derradeiro* da vida –, o Grande Morrer é, de fato, um morrer atual do si-mesmo dualístico, separado da trama do Todo, um morrer antes da morte, tal como entende o Zen-Budismo.

Sobre essa perda incondicional de si mesmo – representada por meio da metáfora do salto do mastro de cem metros que exige do meditador a perseverança em sua prática e a confiança em seu Mestre –, existe também outra metáfora do Zen, que diz que sentar-se diante da parede em Zazen é o mesmo que limpar, limpar, limpar, a parede por muito tempo. Os primeiros lampejos da iluminação aparecem um dia em que a parede se torna um vidro e pela transparência se vê coisas que estão do lado de fora do *zendō*. É preciso continuar a limpar, pois, caso contrário, o vidro volta a se tornar parede. Caso o praticante continue a limpar, um dia o vidro, de repente, se estilhaça e, aí, ele é envolvido imediata e diretamente com as coisas e os âmbitos de dentro e de fora do *zendō* desaparecem: é a iluminação. O momento inesperado em que se dará o estilhaçamento do vidro é algo envolto em mistério, que sempre se mostra de forma fortuita ou contingente nas narrativas Zen, sempre muito singulares para cada despertar: o toque de um sino ou a batida de uma porta, a repreensão enérgica do Mestre ou o barulho de uma tigela se partindo no chão, etc.

Tais eventos, que sempre tem algo de natureza tangível, concreta e até mesmo banal, parecem desempenhar um papel semelhante ao de um gatilho ou de uma centelha, ou seja, têm a função de disparar um acontecimento cujas condições para o seu aparecimento estariam perfeitamente entrelaçadas, à espera somente de apenas mais uma única condição. Daí seu caráter abrupto, repentino. No âmbito da meditação, essas perfeitas condições de entrelaçamento são fornecidas no estado de sam dhi, isto é, quando o meditador alcançou um nível bastante profundo de concentração, de desprendimento e de entrega ao nada absoluto (*śūnyatā*). Não parece fazer sentido dizer que a centelha disparadora é algo exterior ao meditador, uma vez que, nesse estado, as noções categoriais dualistas do tipo interior e exterior já ficaram para trás e em seu lugar se encontram Si-mesmo/Não-si-mesmo ou Eu/Não-eu conectados em completa interpenetração não-dualista, de tal forma que por trás do objeto disparador

existe uma única percepção que os liga. No Universo, tudo é energia vibratória. A percepção do objeto é produzida por uma combinação unitiva das vibrações do objeto e de minhas próprias vibrações.<sup>36</sup>

Mesmo que não caiba mais aqui fazer qualquer menção discursiva, filosófica ou especulativa, é difícil não se lembrar do encontro intencional entre consciência e objeto, presente no conceito de intencionalidade em Husserl e radicalizado, posteriormente, no de ser-no-mundo em Heidegger. De fato, falar em “combinação

<sup>36</sup> H.BENOIT, *A doutrina suprema: segundo o pensamento Zen*, p.249.

unitiva de vibrações” para dizer que o acontecimento que dispara não está nem no meditador nem no Universo, mas em ambos, parece ser uma expressão feliz para apreender aquilo que esses pensadores queriam dizer por meio de suas noções de vida antipredicativa (Husserl) ou existência pré-ontológica (Heidegger). Todavia, o que se daria entre o meditador e o Universo, por meio do objeto disparador, parece levar esse encontro intencional a um supremo vórtice que possibilitaria ao meditador não apenas confirmar discursivamente o que tais noções fenomenológicas afirmam, mas também “vê-las”, “vivê-las”, a um ponto tal que se tornariam palpáveis, vibráteis ou “em carne e osso” – expressão que Husserl gostava de empregar para se referir ao caráter apodítico da experiência.

Todavia, poder dizer que o meditador pode viver imediata e diretamente o que os pensadores disseram indiretamente por meio de noções fenomenológicas é, evidentemente, apenas uma forma de trazer à discursividade um pouco daquilo que ele experimenta do inefável. Inefável este que surge após a Grande Morte do si-mesmo separado e que é, paradoxalmente, tanto um acontecimento assombroso quanto a transmutação em seu oposto, a Grande Vida, uma vez que o si-mesmo/Universo engendram uma dança que não mais conhece a dualidade. Esse si-mesmo, agora transformado, pode finalmente estar junto, pertencer, à não-dualidade, à taleidade das coisas, ou seja, ao jeito como elas são, assim mesmo, tal como são em sua totalidade, no interior da qual se acham incluídas todas as oposições: luz/sombra, alegria/horror, tudo/nada. Essa experiência da ultrapassagem para a não-dualidade de que fala o Zen-budismo está presente, também, em outras correntes budistas como a Theravada e a Tibetana, bem como em outras tradições espirituais como no hinduísmo Advaita e na mística cristã. De fato, todas elas se referem com nomes distintos a essa consciência que

se assemelha ao olho de Deus que vê a criação e destruição do mundo, a luz e a sombra com um coração que tudo engloba, [. . . porque ele] é tudo. Dentro dessa perspectiva, vemos que nada somos e que somos tudo. A partir desse ponto de equilíbrio, discernimos o que significa estar no mundo, mas não nos prendemos a nada no que nele existe.<sup>37</sup>

Todavia, é preciso retornar. O despertar não é um estado permanente. Como qualquer escalada em uma grande montanha, após todos os acontecimentos estonteantes e incomuns pertinentes ao sucesso da experiência, é preciso descer. No caso do meditador desperto, é imprescindível voltar ao cotidiano, ao mundo da dualidade, mas a experiência da não-dualidade deixará nele uma marca indelével

---

<sup>37</sup>J.KORNFELD, *Um caminho com o coração*, p.146.

que, doravante, o afetará por toda a sua existência na forma de um *déjà vu* que nunca mais poderá afastá-lo da experiência de se ter percebido em um todo não-dual com o Universo. Essa marca o colocará em um estado de constante atenção em suas atividades simples e rotineiras do dia a dia, protegendo-o de seus antigos apegos, colocando-o em um estado de constante “desprendimento de categorias, eventos e coisas dualísticas que nossas percepções e intelecto criam”<sup>38</sup>. Para tanto, a prática da meditação deve continuar, pois será ela que propiciará ao meditador desperto a plena atenção e a proteção contra as aderências sedutoras do mundo dualístico que aí estavam e ainda assim permanecem.

O mundo dualístico permanece real, não é dissolvido. Portanto, a unidade em questão (entre prática e iluminação) não substitui as dualidades, antes, não é obstruída por elas; ela (a unidade) é pós-crítica e não pré-crítica. [...pois] está sempre vigilante, desconceitualizando [...] as circunstâncias (dualísticas) para manter-se no estado de liberdade e pureza espiritual<sup>39</sup>

### Considerações finais

O que acabamos de apresentar a respeito do Zen-Budismo – e, em especial, as duas atitudes centrais de sua prática meditativa: o desapego e a entrega – tem um *quid* que o torna muito próximo das duas perspectivas paralelas que vez por outra, ao longo de nossa exposição, fizemos menção. A primeira, a mística eckhartiana, com seu tema do desprendimento (*Abgeschiedenheit*), por intermédio do qual o homem poderá ser verdadeiramente pobre, vazio, a ponto fundir-se com o ser de Deus, a Deidade. A segunda, a perspectiva de Heidegger, com o seu tema de desconstrução da metafísica que conduzirá o homem à pobreza do pensamento que medita e agradece o sentido e a verdade do ser, abrindo-lhe, desse modo, a possibilidade de um outro início para o pensamento ocidental.

As três perspectivas – que apontam o caminho de ultrapassagem do real tangível e explícito para o real não-tangível e oculto – estariam, portanto, orientadas para o retorno do homem à sua terra natal, ou seja, a uma unidade mais fundamental de sua verdadeira humanidade: seja a do nascimento do filho no homem (em Eckhart), seja a da copertinência de homem e ser (em Heidegger), seja ainda a da pertença à trama da não-dualidade de onde brotam todos os Dharmas (no Zen-Budismo). A ênfase aqui dada a este último teve por intuito dar um destaque todo especial ao seu método concreto, prático, explícito, tornando-o livre

<sup>38</sup> H.-J. KIM, *Eihei Dōgen: mystical realist*, p.64

<sup>39</sup> *Ibidem*.

da obrigatoriedade de criar descrições especulativas ou dogmas complexos para se sentir fundamentado e justificado como condição para realizar o Caminho de retorno à pátria originária de nossa humanidade.

Esse caminho de retorno, tal como já nos referimos anteriormente, passa pela *kenosis*, pelo esvaziamento daquilo que o homem supõe ser sua natureza. Aqui, talvez, o Zen-budismo parece estar mais próximo do esvaziamento no âmbito da mística eckhartiana do que do esvaziamento no âmbito do pensamento heideggeriano. E isso tem relação, como vimos, com o problema do tempo e da morte. As duas primeiras perspectivas parecem tomar a provisoriedade do tempo e a iminência da morte de um modo mais radical e absoluto porque entendem que elas devem ser compreendidas como experiências reais, diferentemente do último que, apesar de tomá-las como noções fáticas, são, todavia, interpretadas dentro do horizonte alongado do possível.

Podemos dizer, por conseguinte, que para aquele que deseja realizar a experiência da *kenosis*, presente no Zen e na mística, lhe será exigido que se exercite (*askesis*) em um caminho mais íngreme e que esteja disposto a um desapego e a uma entrega mais severos. E essa radicalidade só será possível quando ele se expuser à força monstruosa que a realidade nos impõe e que pode ser educativa enquanto meio de destruir a prepotência e arrogância de nossas falsas percepções na vã esperança de querer dominar o real. Desse modo, o desapego e a entrega do praticante são, na verdade, instrumentos que provocam o estilhaçamento de sua pretensão à onipotência, ao apoiá-lo na sua insistência em ficar aí, humilde como um caniço ao vento, imóvel como a crisálida, sem ceder à tentação de fugir diante da realidade poderosa e transformadora. Insistir em ficar aí é estar disposto a suportar as experiências da Noite Escura como expressões do choque doloroso entre a ilusão do meu tudo e a verdade do meu nada; em troca de tal fardo corajoso e perigoso lhe é aberto o acesso à habitação numinosa do humano – à experiência do despertar.

Para quem passou por essa experiência de radical conversão, até mesmo o caráter religioso da diferença soteriológica do Zen – tal como vimos anteriormente, entre a dualidade ilusória, própria dos homens comuns e a não-dualidade salvífica, libertadora, própria apenas daqueles que foram despertados – parece não ter mais importância, uma vez que “não há ser vivo algum que nós temos que salvar ou que já tenhamos salvado, como também não há salvação alguma. Ou: que pena! Até agora eu queria salvar o mundo todo. Que surpresa! Não há mundo algum mais a ser salvo”<sup>40</sup>

<sup>40</sup> S.UEDA, Das absolute Nichts im Zen, bei Eckhart und bei Nietzsche. In: Ryōsuke Ohashi (Hrsg.), *Die Philosophie der Kyōto-Schule*, p.477.

Essa retração do traço religioso do homem desperto, entendida como uma escada que foi abandonada uma vez terminada a sua tarefa, tem um parentesco sutil com a última sentença de Dōgen da qual nos ocupamos anteriormente e que nos assevera que “todos os traços de iluminação [então] desaparecem e essa iluminação, sem vestígios, continua indefinidamente”. Retração religiosa aqui, por conseguinte, nada mais conserva de descuido ou negligência por parte do desperto, mas, o contrário, a suposição é de que tudo que pode se fixar numa imagem, num credo, num dogma, não é mais vivo e, como tal, deve desaparecer sem deixar vestígios.

Para ilustrar essa experiência, o Zen-budismo apresenta o décimo e último quadro da história-Zen “O boi e seu pastor”. O que aí aparece é um ancião pouco dado à religião e a especulações filosóficas. Na verdade, ele é mais afeito a frequentar bares e quiosques de peixe do mercado. Para se referir ao ancião em seu estado de plena sabedoria e plena simplicidade, Ueda comenta:

O ancião não prega, não ensina; ele, tanto no encontro quanto no estar juntos, faz perguntas simples: “de onde você vem?”; “qual é o seu nome?”; “como você vai?”; “você já comeu?”; “você vê essas flores?”<sup>41</sup>

### Referências Bibliográficas

- ABE, M. *A study of Dōgen: his philosophy and religion*. Albany: SUNY Press, 1992.
- BENOIT, H. *A doutrina suprema: segundo o pensamento Zen*. S. Paulo: Pensamento, 1997.
- BRAHMAVAMSO, A. *O método básico de meditação*. Palestra ministrada no Insight Meditation Society em Barre, MA. Australia Newsletter: Buddhist Society of Western, 1998.
- DALLMAYR, F. Nothingness and śūnyatā: a comparison of Heidegger and Nishitani. In: *Philosophy East and West*, 42, (1992): 37-48.
- DŌGEN, E. Genjokōan. In: *Shōbōgenzō*. Translation Norman Waddell and Masao Abe. *The Eastern Buddhist*, 5, 2, (1972): 133-40.
- DŌGEN, E. Fukanzazengi and Shōbōgenzō zazengi. In: *Shōbōgenzō*. Translation Norman Waddell and Masao Abe. *The Eastern Buddhist*, 6, 2 (1973): 115-128.
- DŌGEN, E. Gyōji. In: *Shōbōgenzō*. Translation Hubert Nearman. California: Shasta Abbey Press, 2007.
- ECKHART, Mestre. *O livro da divina consolação e outros textos seletos*. Petrópolis: Vozes, 1991.
- HEIDEGGER, M. *Sein und Zeit* (1927) GA 2. Frankfurt am Main: V. Klostermann, 1977. [Trad. bras. *Ser e tempo*. Petrópolis: Vozes, 1988 (parte I) e 1989 (parte II)].

<sup>41</sup> *Ibidem*.

- HOUZEL, S. H. Blog Internet: [www.suzanaherculanohouzel.com](http://www.suzanaherculanohouzel.com) – Folha de São Paulo de 19/10/2010.
- BECK, C. J. *Sempre Zen: como introduzir a prática Zen em seu dia a dia*. São Paulo: Editora Saraiva, 1991.
- KIM, H-J. *Eihei Dōgen: mystical realist*. Foreword by Taigen Dan Leighton. Boston: Wisdom Publications, 2004.
- KORNFIELD, J. *Um caminho com o coração*. São Paulo: Ed. Cultrix, 2005.
- NISHITANI, Keiji. *Religion and Nothingness (Shukyotowanika - 1961)*. Translated with an introduction by Jan Van Bragt. Foreword by Winston L. King. Berkeley: University of California Press, 1982.
- QUINTERO, Monje Denshō. 2010. “O ritual no Zen e o cérebro”. Disponível em: [http://www.daissen.org.br/hp/index.php?id=0&s=textos&txt\\_id=116](http://www.daissen.org.br/hp/index.php?id=0&s=textos&txt_id=116).
- SUCITTO, A. *Samādhié puro deleite*. Palestra ministrada no Insight Meditation Society em Barre, MA. Australia Newsletter: Buddhist Society of Western, 1999.
- UEDA, S. Das absolute Nichts im Zen, bei Eckhart und bei Nietzsche. In: Ryōsuke Ohashi (Hrsg.), *Die Philosophie der Kyōto-Schule*. Freiburg im Br.; München: Alber, 1990, pp.471-502.

Recebido: 26/06/2011

Aprovado: 31/07/2011