



## Prática e corporalidade no budismo zen *Practice and embodiment in Zen Buddhism*

Mariana de Campos Bardelli\*  
Eduardo R. Cruz\*\*

**Resumo:** Este artigo aborda a diferença que têm os significados de meditação e de ritual para os “budistas convertidos” e para os budistas do leste asiático. Veremos que o budismo praticado no Ocidente, chamado de “novo budismo” ou “budismo modernista”, opõe ritual à meditação. Já no budismo tradicional, ritual e meditação são práticas religiosas, entre outras, que compõem o conjunto da práxis tradicional budista, que, por sua vez, tem forte relação com a doutrina budista. Veremos que, na abordagem ocidental, essa oposição tem como base um privilégio dado à mente no processo espiritual, assim como à noção de experiência religiosa. A prática budista encontrada nos países do leste asiático, ao contrário, como mostram os cientistas da religião, é profundamente corporificada. Abordaremos, em particular, a meditação zen-budista à medida que esta foi detalhadamente comentada pelos estudos que serão referenciados ao longo deste artigo. Nossa análise discutirá a formulação epistemológica e doutrinária específica do “novo budismo” que ignora certas funções tradicionais de práticas religiosas como o ritual.

**Palavras-chave:** Budismo. Zen. Meditação. Ritual. Experiência religiosa.

**Abstract:** This article will address the difference between the meanings of meditation and ritual for “converted Buddhists” and East Asian Buddhists. We will see that the Buddhism practiced in the West, called “new Buddhism” or “modernist Buddhism,” opposes ritual to meditation. In traditional Buddhism, ritual and meditation are religious practices, among others, that make up the set of traditional Buddhist praxis, which, in turn, is strongly related to Buddhist doctrine. We will see that in the Western approach, this opposition is based on a privilege given to the mind in the spiritual process, as well as to the notion of religious experience. The Buddhist practice found in East Asian countries, on the contrary, as scholars stress, is deeply embodied. We will address, in particular, Zen Buddhist meditation as it has been discussed in detail by the studies that will be referenced throughout this article. Our analysis will discuss the specific epistemological and doctrinal formulation of the ‘new Buddhism’ that ignores certain traditional functions of religious practices such as ritual.

**Keywords:** Buddhism. Zen. Meditation. Ritual. Religious experience.

---

\* Contato: [mbardelli@gmail.com](mailto:mbardelli@gmail.com) – ORCID: 0000-0002-5778-6919. Doutora em Filosofia (UNISTRA, França). Em estágio pós-doutoral pelo PPG em Ciência da Religião da PUC-SP (São Paulo-SP).

\*\* Contato: [erodacruz@pucsp.br](mailto:erodacruz@pucsp.br) – ORCID: 0000-0002-4921-753X. Professor do PPG em Ciência da Religião da PUC-SP (São Paulo-SP). Doutor em Teologia (LSTC, Estados Unidos).

## Introdução

A formação do que os cientistas da religião chamam de “Novo Budismo” ou “budismo moderno” foi objeto de diversos estudos nas últimas décadas. Trata-se do budismo praticado no Ocidente – EUA, Europa e Brasil<sup>1</sup> –, principalmente por “budistas convertidos”<sup>2</sup>. Os estudiosos da religião apontam certas características dessa forma de budismo, das quais uma nos interessará particularmente aqui: o fato de essa perspectiva opor práticas devocionais à meditação. Essa rejeição do ritual não é, como veremos, uma particularidade da apropriação do budismo pelos budistas convertidos do Ocidente. Assim, primeiramente, veremos uma breve contextualização histórica desse antiritualismo, que mostra suas origens asiáticas.

Ainda que o chamado “Novo Budismo” não se limite a uma forma de budismo específica, mas se refira as suas diferentes expressões, neste artigo nos concentraremos na sua relação com o Zen japonês por dois motivos. Primeiramente, impulsionados pelas novas teorias do ritual (Bell, 1992), novos estudos realizados desde os anos 2000 (Sharf, 2005; Heine, Wright, 2008; Payne, 2024) têm revelado aspectos do ritual no Zen que não só contribuem para o estudo dessa forma de budismo, mas para a teoria do ritual como um todo. Nesse contexto, um estudo minucioso publicado em 2008, *Zen ritual* (Heine, Wright, 2008), trouxe uma série de detalhes sobre a tradição ritualística do Chan/Zen. Segundo Dale Wright, um dos organizadores da coletânea, o suposto antiritualismo Zen exerceu forte atração na geração beat, o que retardou a realização de estudos sérios sobre o ritual no Zen, que só seria suprida nos anos 2000. Essa lacuna está profundamente relacionada com a rejeição do ritual presente no Novo Budismo e esses estudos trazem um novo olhar para a suposta oposição entre ritual e meditação, já que revelam o potencial transformativo e socializante do ritual que tem sido ignorado no Ocidente.

O segundo motivo é que o Zen é uma das formas de budismo que mais se propagou no Ocidente, o que favorece a observação do contraste com o Zen/Chan praticado no Japão, na China e no contexto do “budismo étnico”. Assim, chama a atenção o fato de que os ocidentais interessados no Zen busquem sobretudo a meditação como ferramenta terapêutica (Magid, 2008), enquanto os japoneses e descendentes recorrem ao Zen sobretudo para a realização de cerimônias funerárias e rituais para os antepassados<sup>3</sup>.

Buscaremos aqui comparar alguns dos aspectos do Novo Budismo com o Zen japonês, visando um ponto específico. Inspirados no trabalho de Catherine Bell (referência no estudo sobre ritual), Robert Sharf (Sharf, 2005) e Richard Payne (Payne,

---

1 No caso do Brasil, em menor escala. Aqui o “budismo intelectualizado” é principalmente representado pela escola Zen-Soto. Porém, diferentemente de EUA e Europa, no Brasil há uma predominância do “budismo de resultados” (Shoji, 2024).

2 Cristina Rocha defende que a divisão entre “budismo étnico” e “budismo de conversão” não é tão distinta no caso brasileiro, no qual há um processo de “crioulização” (Rocha, 2006). Assim, segundo ela, essa separação entre praticantes de meditação e de rituais devocionais não é tão clara no contexto do Zen praticado no Brasil.

3 O caso brasileiro apresenta certas particularidades, pois no “budismo de resultados” que aqui predomina, “a prática se constitui frequentemente na recitação de sutras e culto aos antepassados” (Shoji, 2024, p. 230).

2024) argumentam que a oposição entre ritual e meditação presente no Novo Budismo se fundamenta na dicotomia pensamento/ação, mente/corpo, o que discutiremos mais adiante. Nesse sentido, nossa intenção aqui, em uma perspectiva comparativa, é mostrar que essa dicotomia não está presente no Zen japonês e é, portanto, conflitante com a visão tradicional. Ainda, a partir de uma perspectiva fenomenológica – a qual permite fazer dialogar o pensamento ocidental e o pensamento budista – faremos uma crítica da abordagem intelectualista do Novo Budismo, a qual desvaloriza os efeitos terapêuticos e socializantes do ritual.

### **Rejeição do ritual no “Novo Budismo”: contexto histórico**

O budismo que se propagou nos Estados Unidos e na Europa, praticado sobretudo por ocidentais convertidos, apresenta características não apenas diferentes, mas muitas vezes opostas àquelas encontradas no budismo tradicionalmente praticado nos países do leste asiático. Uma extensa literatura têm analisado esse “Novo Budismo”, cujos pressupostos muitas vezes conflitam com o que encontramos no budismo tradicional (Prebish, 1979; Tweed, 1992; Baumann, 1995; Numrich, 1996; Lopes, 2002; McMahan, 2008; Wright, 2008; Cheah, Suh, 2022; Payne, 2024). Esses estudiosos buscam assim identificar e entender as transformações operadas na recepção ocidental do budismo. Como eles mostram, é característico dessa concepção modernista privilegiar a meditação, o trabalho manual e o estudo doutrinário, com a rejeição dos rituais, da cosmologia budista e das práticas devocionais.

Uma série de elementos presentes no pensamento ocidental são identificados como formadores do Novo Budismo e responsáveis pela valorização positiva da meditação em detrimento do ritual. Os fatores determinantes para essa visão comumente apontados pelos autores são: a desvalorização protestante do ritual em favor da comunhão direta com Deus; o privilégio da fonte textual para o conhecimento da religião em detrimento da devoção, rituais e símbolos (Baumann, 1995); e “uma mudança na consciência ocidental em várias esferas culturais em direção a uma maior atenção à vida interior e à experiência pessoal, com o distanciamento das instituições e da autoridade externa” – característica da “virada subjetiva” da modernidade (McMahan, 2008, p. 188). Esse último ponto remete à transformação do pensamento ocidental iniciada pelos filósofos modernos, passando pelos iluministas e culminando na concepção psicologizante e terapêutica da cultura ocidental contemporânea, em que se atribui um papel proeminente à razão e à mente. Nós retornaremos a esse último ponto mais adiante.

Essas observações se referem de modo geral às diferentes formas de budismo, mas uma análise mais específica de cada caso certamente revelará aspectos específicos. No caso do budismo-Zen, essa leitura modernista não é uma distorção que se observa entre budistas convertidos, um certo tipo de apropriação, pois, essa visão reformadora do Zen tem origem no Japão, mais precisamente na era Meiji (Foulk, 2008). Como mostra Griffith Foulk, essa intenção reformista é resultado da influência ocidental em intelectuais japoneses desse período e se articulou no Ocidente através de intelectuais como D. T. Suzuki (1870–1966) e Nukariya Kaiten (1867–1934), que propagaram a

ideia de que o Zen é mais “uma forma de filosofia, psicologia, estética ou experiência mística direta, vindo do leste asiático, particularmente do Japão – qualquer coisa que não uma religião sobrecarregada por crenças não científicas e rituais sem sentido” (Foulk, 2008, p. 23, tradução nossa). Assim, a rejeição do ritual e a apologia da meditação se adequaram a essa concepção do Zen-budismo, que atendia tanto aos anseios daqueles que buscavam propagá-lo no Ocidente, quanto dos ocidentais que buscavam no budismo a resposta para problemas e questões da modernidade.

Essa noção de um Zen antiritual moldou o pensamento do chamado budismo intelectualizado que se propagou nos EUA, Europa e Brasil. Os intelectuais japoneses que se engajaram no projeto de resgatar o “puro zen”, que entre outras, tem como característica ser livre de rituais, buscaram legitimar essa ideia alegando, por exemplo, que Dōgen, o fundador do Zen japonês, rejeitou o ritual. Esse argumento, contudo, deve ser recebido com cautela, pois se baseia em ensinamentos paradoxais do patriarca que devem ser analisados em seu contexto. Essa ambiguidade é característica dos ensinamentos Zen e está presente em tantos outros mestres. Para citar um exemplo mais recente, Taisen Deshimaru, o responsável pela propagação do budismo na França, em uma de suas conferências, pisoteou um *kesa* (manto sagrado dos monges), fazia discursos quase científicos, mas, por outro lado, instaurou as cerimônias usuais diárias dos mosteiros japoneses no templo da Gendronnière (França) fundado por ele – cerimônias que são executadas até hoje. Na coletânea *Zen ritual*, os estudos detalhados realizados em mosteiros Chan e Zen e a partir de documentos históricos levou autores deste trabalho a concluir, por exemplo, que, apesar de a imagem atrelada ao Zen de uma tradição antiritual ter respaldo na literatura Zen e Chan clássicas, o ritual continuou a ser “a norma orientadora da vida monástica cotidiana” (Wright, 2008, p. 4); ou que os líderes das escolas Zen japonesas nunca rejeitaram as práticas rituais tradicionais (Foulk, 2008, p. 24).

Nossa intenção aqui não é discutir esses pontos mais delicados da contextualização histórica desse suposto antiritualismo Zen, mas apenas indicar que essa imagem do Zen é o resultado de uma certa interpretação dessa tradição que foi privilegiada e que exerceu forte poder de atração na sua recepção no Ocidente. O que nos interessa aqui é que inserido em uma cultura psicologizante como a ocidental, esse antiritualismo ganhou aspectos que não tem respaldo na forma de budismo tradicional e parecem inclusive conflitantes com este. Entraremos com mais detalhes neste ponto a seguir.

### **Meditação e ritual: uma comparação entre o “Novo Budismo” e o Zen japonês**

Na visão psicologizante e terapêutica do Zen-budismo propagada no Ocidente, a meditação é uma tecnologia que não precisa ser atrelada a um certo contexto, que pode ser livremente usada no processo de autoconhecimento (Payne, 2018). D. T. Suzuki, por exemplo, buscou aproximar meditação e psicanálise, defendendo que aquela dá ao praticante acesso ao inconsciente, permitindo a desconstrução de condicionamentos cognitivos. Os rituais, com suas oferendas, orações e prostrações, ao contrário, estariam

mais ligados à religião popular supersticiosa (Foult, 2008). Assim, uma concepção racionalista e humanista, como a que tem prevalecido no Ocidente, tende a rejeitar elementos religiosos que seriam da ordem da crença e da devoção e a privilegiar “tecnologias” que tem sido, através do trabalho desses intelectuais, aproximadas de valores científicos e racionais. A meditação é assim vista como uma ferramenta que pode conduzir à liberação do indivíduo enquanto “experiência mística” tornada possível através da prática meditativa (Payne, 2018).

Essa abordagem insiste muitas vezes na ideia de se resgatar um certo budismo originário, livre de superstições e de rituais mágicos. Num artigo recente, Joseph Cheah e Sharon Suh abordam a questão racial implicada nesse tipo de interpretação. Eles defendem que quando budistas convertidos continuam a considerar a meditação como o componente mais autêntico da prática budista, eles continuam a reproduzir essa mesma desvalorização da prática devocional. Desse modo, eles conservam o poder de definir o que é a prática legítima, determinando o que conta como a verdadeira essência do budismo (Cheah, Suh, 2022).

Em que pese a importância dessa abordagem, desenvolveremos uma outra questão neste artigo, a saber, confrontar a concepção dualista presente neste tipo de interpretação com a visão tradicional. Na perspectiva modernista, os rituais reafirmam normas e atitudes sociais prevalentes, enquanto a meditação conduz à percepção imediata da realidade (Sharf, 2005, p. 260). Se, assim como apontam os cientistas da religião, há uma discrepância grande entre a forma com que os ocidentais convertidos e os Zenbudistas asiáticos entendem a meditação e o ritual, o que essa diferença de concepção significa? Qual o papel da meditação e do ritual e qual seus significados em cada caso?

A utilização da meditação como instrumento de desenvolvimento pessoal entre os ocidentais é uma questão de interesse e adaptação cultural certamente. Mas deve-se considerar que se a meditação, tanto quanto o ritual, são compreendidos no Zen japonês dentro de um rol de práticas direcionadas à liberação, que por sua vez ganha seu sentido a partir da cosmologia budista, há um entendimento conflitante dessas práticas budistas. Não não há, em princípio, um problema no fato de a meditação ser utilizada como ferramenta da psicoterapia – ou de forma mais dirigida, para, por exemplo, a redução de estresse, como ocorre nos programas de *mindfulness* –, mas deve-se observar que essa abordagem reformista ignora esses contextos e desconsidera certas funções tradicionais dessas práticas religiosas.

## **Oposição ritual e meditação enquanto dicotomia corpo e mente**

Os estudos a que fazemos aqui referência remetem essa oposição entre meditação e ritual à suposta dicotomia cartesiana entre pensamento e ação e ao fato de, a partir de Descartes, um grande poder ter sido atribuído à mente em detrimento do corpo. David McMahan traz uma precisão ao afirmar que não é exatamente essa dicotomia que é responsável pelo papel que recebeu a meditação no Ocidente, mas o advento da reflexividade, isto é, a possibilidade de o sujeito se distanciar da sua própria experiência para analisá-la e, a partir daí, exercer algum controle sobre seus apetites, hábitos

e emoções. Os cientistas da religião também apontam a psicologização do budismo como um desdobramento dessa constituição da subjetividade moderna, que se torna o “centro único da consciência” (Payne, 2018, p. 10). Disso decorre a noção de que o sujeito pode, através da sua própria capacidade mental, se engajar num processo de desenvolvimento pessoal, que não depende de nenhuma autoridade, mas apenas desse trabalho interno e individual:

O budismo ganhou entrada na cultura ocidental moderna em parte por ser representado como um caminho de desenvolvimento humano que estava de acordo com as concepções ocidentais da perfectibilidade do homem por meio da ação racional, da reflexão moral, da auto-observação desengajada e da obtenção do controle sobre as paixões (McMahan, 2008, p. 203, tradução nossa).

A meditação é assim concebida como uma ferramenta para o autoconhecimento e o budismo como uma tradição que “não impõe respostas, mas convida à autodescoberta, à exploração e à liberdade interior” (McMahan, 2008, p. 190). Podemos nos perguntar se há nessa interpretação modernista uma mudança de significado do engajamento espiritual para aquele que pratica a meditação.

No caso do praticante do Zen tradicional, este busca a liberação e a realização de seu estado de buda. A meditação é, neste caso, um meio, ao mesmo tempo, de transformação física e de transcendência mental. Mas, como veremos mais adiante, isso não a distingue de outras práticas, inclusive do ritual, de forma que todas juntas tomam parte nesse processo. Além disso, como veremos, na meditação Zen, não há uma preterição do corpo em favor da mente, de forma que esse trabalho não ocorre mais em um do que em outro.

Nas interpretações modernistas do budismo, por outro lado, a liberação é compreendida como evento mental (Payne, 2018, p. 12) e como “experiência pura”<sup>4</sup> (Sharf, 1995, p. 248). Richard Payne observa que há certamente discussões na literatura canônica budista que estão de acordo com tal visão, mas que essa versão do budismo que apresenta a liberação como evento mental foi construída seletivamente pelos autores que apresentam o budismo para um público ocidental. Essa construção ignora as discussões dentro do budismo que apresentam a liberação como envolvendo corpo, fala e mente (Payne, 2018, p. 16).

Essa ênfase na exploração interior remete, portanto, ao conceito de experiência, entendida também como “experiência mística” (Payne, 2018, p. 12). Isso quer dizer que o praticante, através de um exercício mental, deve poder voluntariamente e de forma autônoma, atuar sobre seus condicionamentos psicológicos, sociais e culturais, de forma a desconstruí-los, e que essa exploração interior pode levá-lo a ter uma experiência mística. Se o conceito de experiência religiosa na perspectiva dos estudos das religiões já foi suficientemente problematizado (Bush, 2020), podemos chamar a atenção para seu papel central nessa reinterpretação do budismo, através do qual lhe é dado um status de essência não apenas deste, mas de todos os “ensinamentos religiosos autênticos, sejam esses cristãos, islâmicos, hindus, ou qualquer outro” (Sharf, 1995, p. 248). A partir

---

<sup>4</sup> Embora a noção de “experiência pura” remeta à fenomenologia, em termos husserlianos, é problemático falar em uma experiência direta, pura do transcendente, pois qualquer experiência de algo que não está dado à percepção fisicamente é alcançado por analogia a partir daquilo que está presente.

dessa leitura, o budismo acaba sendo reduzido a um tipo de experiência interior que não reflete, portanto, a epistemologia e a prática tradicionais<sup>5</sup>.

Essa universalização dos ensinamentos religiosos, que passa pela categoria de experiência, compartilha a visão que desvaloriza o ritual como obstáculo à experiência direta do divino. Como observam os cientistas da religião, essa interpretação seletiva do cânone budista apresenta uma certa versão dele que reafirma a dicotomia entre mente e corpo. Há, portanto, uma certa incoerência em reduzir-se a prática budista a um exercício mental, enquanto afirma-se que este exercício conduz à liberação que, no budismo tradicional, é estranha a qualquer dicotomia, seja ela entre corpo e mente, prática ritualizada e meditativa. Mais importante, essa perspectiva ignora a dimensão da prática Zen em que esta é profundamente corporificada.

Além de conflitar com o budismo tradicional, essa dicotomia entre corpo e mente foi colocada em questão dentro do próprio pensamento ocidental, chamado de pós-cartesiano, mais recentemente apoiado nos entendimentos contemporâneos de cognição. Isso abriu o caminho para uma nova possibilidade de interpretação do Zen que não rejeita a corporalidade:

Esse novo desenvolvimento no pensamento contemporâneo – às vezes chamado de “pós-cartesiano” – afasta-se de uma orientação predominantemente mental na análise da cultura humana, reconhecendo o quanto o mental e o físico são interligados ou “não duais”. Adotar essa perspectiva ao pensar sobre o Zen chama nossa atenção para os modos através dos quais a prática Zen é uma prática bastante física, corporificada, e para os modos através dos quais a mente Zen é uma manifestação ou extensão de algo ainda mais básico – o ritual Zen. Uma maneira de entender essa transformação em nossa apreciação do Zen é vê-la em termos de uma diferença entre as interpretações ocidentais cartesianas e pós-cartesianas do Zen. De uma perspectiva anterior, uma imersão em formas modernas e cartesianas de pensar nos leva a entender o Zen como uma disciplina altamente refinada da mente. Pelo menos em certo sentido, ele obviamente é uma disciplina mental desse tipo. Mas do ponto de vista do pensamento pós-cartesiano, o Zen não é redutível a essa disciplina mental, porque todo exercício mental praticado no Zen está inserido em um contexto maior de ritual que é inteiramente corporificado e profundamente físico [...]” (Wright, 2008, p. 12-13, tradução nossa).

Essa concepção de subjetividade centrada em si mesma e isolada do mundo e dos outros é também contestada pelas teorias de uma corrente das neurociências cognitivas, a neurociência social (Schilbach, 2013; Flood, 2013). Esta busca mostrar como o corpo tem um papel importante na formação de mecanismos do cérebro que são formados por “pessoas em interação”. E os corpos em interação estão engajados na constituição de um mundo comum.

### **Ritual e meditação como corporificados: a visão tradicional não dualista**

A noção de prática contínua (*gyōji*) tem bastante importância no budismo-Zen, pois através de meditação, recitação de sutras, prostrações, rituais devocionais em geral,

---

5 “A ironia dessa situação é que os termos japoneses para ‘experiência’ – *keiken* e *taiken* – são raramente encontrados nos textos japoneses pré-modernos. [...] Seria vão procurar um termo chinês ou japonês equivalente à noção fenomenológica de experiência” (Sharf, 1995, p. 349, tradução nossa).

o praticante não está focado em atingir um determinado estado mental ou uma eventual experiência mística, mas se oferece à transformação física e psicológica a ser operada através do que é performado na vida cotidiana. A partir daí ele poderá observar princípios centrais do budismo como vacuidade, natureza de buda e originação dependente, à medida que sua percepção da realidade se transforma. Esses princípios, portanto, se manifestam no âmbito da fisicalidade e da corporeidade, como consequência do efeito do treinamento Zen que molda o praticante em um determinado sentido (Sharf, 1995, p. 241; Wright, 2008, p. 13-14).

Há, portanto, uma distinção de significado a ser feita entre a noção de experiência, que direciona o desenvolvimento pessoal característico do Novo Budismo, e a de prática que está no centro do treinamento monástico Zen. Na perspectiva da meditação como disciplina mental, o praticante se volta a sua vida interior, buscando uma certa compreensão, que deve liberá-lo de certos condicionamentos, tornando-o apto a acessar um estado ou um tipo particular de experiência. No Zen-budismo japonês, tal como preconizado por Dōgen é o estado de buda que é trazido para o âmbito da vida cotidiana, na medida em que pode ser performado pelos praticantes, como se esses um buda fosse, sendo menos uma questão de investigação interna do que uma recriação ritual da liberação do Buda. Daí a alta disciplina e os requisitos exigentes para postura e desempenho físico presentes no Zen japonês (Faure, 1996, p. 217). Assim, o ensinamento é performado e atualizado nas atividades cotidianas e a liberação não é algo a ser alcançado, mas que está presente enquanto se pratica:

O objetivo é decretar o significado dos ensinamentos na prática atualizada, e toda a práxis, incluindo a meditação, pode, portanto, ser vista como expressões rituais e cerimoniais do ensinamento, e não como meio de descobrir e alcançar alguma compreensão dele. Portanto, a forte ênfase em grande parte dessa abordagem do treinamento Zen é a expressão consciente e dedicada da consciência meditativa nas atividades cotidianas (Leighton, 2008, p. 169, tradução nossa).

No Ocidente, espera-se que a meditação permita ao indivíduo transcender as normas e atitudes sociais predominantes. Nessa perspectiva, há um foco no conteúdo do condicionamento: o indivíduo pratica a meditação para se libertar de certas amarras sociais e culturais, encontrando uma liberdade interior. Já tradicionalmente, a meditação está incorporada nas ordens social, ética e cosmológica (McMahan, 2008, p. 209), que não são o foco da almejada transgressão daqueles que a praticam. Neste caso, é o condicionamento enquanto tal que é revelado ao praticante: o que interessa aí é ver os processos mentais que estão na origem da sua formação (Aronson, 2004, p. 43). Como consequência disso, é a existência mesma de um self substancial e permanente que é colocada em questão. Parece que na abordagem psicológica da meditação ocorre justamente o contrário, ou seja, um fortalecimento do sujeito.

Essa mudança de perspectiva se dá, portanto, através de uma retirada do budismo de seu contexto cultural e social. Segundo Richard Payne, “o fator mais importante nos mal-entendidos ocidentais do budismo é tratar conceitos, categorias e preocupações da história cultural religiosa do Ocidente como não problematicamente a-históricos e universais, quando não o são” (Payne, 2024, p. 341). Essa descontextualização é característica da distinção popular entre espiritualidade e religião:

A distinção popular entre “religião” e “espiritualidade” herda uma maneira de falar sobre essa distinção: as religiões têm a ver com crença, ritual, hierarquia e manutenção da comunidade, enquanto a espiritualidade e misticismo tem a ver com a experiência direta, não mediada e individual do divino, uma experiência que transcende as formas “externas” da religião (McMahan, 2008, p. 205, tradução nossa)

De um ponto de vista comparativo, pode-se concluir que essa oposição entre meditação e ritual fundada na dicotomia mente/corpo não encontra respaldo na concepção do Zen japonês. A meditação Zen têm sido tradicionalmente inseparável de elementos rituais e devocionais (Faure, 1996, p. 217). Um bom exemplo é a concepção do zazen, a meditação do Zen-Soto, que tem uma aproximação do ritual e uma ênfase no corpo como veículo da prática e do entendimento. Não é, portanto, um “meio de alcançar um estado mental, mas de uma transformação contínua que é tanto fisiológica quanto psicológica, na qual se ‘realiza’ o próprio estado búdico, no sentido de participar plenamente dele” (Braak, 2010). Esse estado é, portanto, tanto uma transformação física quanto uma transcendência mental (Leighton, 2008, p. 168). No zazen ensinado por Dōgen, os praticantes se engajam nessa meditação/ritual que “reproduz” (*enacts*) o estado búdico, o qual já se encontra potencialmente no praticante, que não faz mais do que atualizá-lo.

O zazen não é tanto uma disciplina da mente, destinada a alcançar o discernimento espiritual, mas uma disciplina do corpo, no contexto mais amplo da corporificação ritual. O zazen pode ser aprendido colocando o corpo na postura de meditação e sentando-se. O corpo aprende o que é zazen, e a mente segue o corpo. Desta forma, uma compreensão corporificada se torna possível (Braak, 2010, tradução nossa).

O corpo, portanto, não é, nesta perspectiva, um obstáculo para a liberação, mas o próprio veículo através do qual ela é realizada. Essa era a visão de Dōgen, que dava esse papel fundamental ao corpo, não apenas como o veículo com o qual praticamos, mas através do qual entendemos (Kim, 2004, p. 101).

### **Crítica da abordagem intelectualista do “Novo Budismo”: o potencial transformativo do ritual**

De um ponto de vista fenomenológico, também é possível apontar inconsistências nessa abordagem dicotômica. Enquanto há uma tendência moderna em se privilegiar pensamento em relação à ação, para o budismo tradicional, a ação, uma das traduções possíveis para o termo *karma*, é tudo o que se expressa pela fala, pensamento e ato, sendo que não há nenhuma hierarquia entre esses. O próprio pensamento ocidental contemporâneo, incluindo, por exemplo, a fenomenologia e certas correntes das neurociências cognitivas, contestou essa hierarquização ao considerar a subjetividade como corporificada. São conhecidos os trabalhos de Merleau-Ponty sobre a forma fundamentalmente corporificada que temos de perceber o mundo. Menos conhecidos são os trabalhos de Husserl sobre o modo espacial que tem o sujeito de constituir as coisas no mundo e que mostram que mesmo o fundador da fenomenologia não concedia um privilégio à mente no sentido cartesiano (Husserl, 1973). Do ponto de vista

fenomenológico, as sínteses cognitivas ocorrem tanto na mente quanto no corpo (*Leib*) e são estimuladas através de todos os órgãos do sentido. Essa concepção é muito mais próxima do pensamento budista.

No *Sutra Lankavatara*, a consciência é descrita na concepção budista como sendo dividida em oito níveis. Sem entrar nos detalhes da cosmologia budista, é importante aqui destacar que as seis primeiras consciências correspondem a cada um dos órgãos do sentido, sendo a mente considerada um órgão como os outros, que percebe os pensamentos, assim como os ouvidos percebem o som. Não há, portanto hierarquia entre a mente e os outros órgãos dos sentidos. De uma perspectiva que considera a corporalidade, não há um privilégio da mente, mas também não há um privilégio do corpo. Admitir-se que a cognição é corporificada é exprimir o entendimento de que corpo e mente se modelam na constituição da subjetividade e no aprendizado. Essa perspectiva influenciou a versão da ciência cognitiva que entende a cognição como corporalidade enativa<sup>6</sup> (Payne, 2016, p. 6). Esse ponto é importante, porque permite repensar a visão de que a meditação atende melhor a uma perspectiva científica, enquanto o ritual é da ordem da magia – entendimento que estava no centro da crítica protestante do ritual.

Ao formular sua teoria sobre o ritual budista, Robert Sharf, na linha das teorias performativas presentes nos estudos contemporâneos do ritual, aproxima o ritual de uma encenação (*play*). Assim, segundo ele, o ritual faz uso da imaginação para fomentar transformações nos praticantes. Estes procedem como se as coisas fossem de tal maneira. Os praticantes do Zen, em particular, se engajam em *zazen* como se fossem budas, e através do ato de imaginação, algo efetivamente se transforma. Ao “encenar” algo, o representamos, agindo como se já fosse o caso. Ao representarmos esse padrão, ele se torna verdadeiro para aquele que pratica por meio da atividade repetida (Sharf, 2005). O pensamento afeta a ação de alguma forma, e a ação ajuda a moldar o praticante. Daí decorre o potencial transformador do ritual. Segundo Taisen Leighton, é possível observar que “pelo menos idealmente, a atividade ritual tem algum impacto, ou efeito libertador, para os participantes” (Leighton, 2008, p. 175).

Assim, de acordo com Dale Wright, a transformação pelo ritual se opera em diferentes níveis. Ao estabelecer um contexto de experiência no qual desejos, emoções, estados mentais e ações passam ao primeiro plano, o ritual Zen “faz muito mais do que comunicar crenças e ideais”. Ele “molda” os praticantes não apenas em sua forma de pensar, mas também de perceber e entender o mundo, “através dos padrões impressos neles pela ação repetida do ritual em seu corpo e mente” (Wright, 2008, p. 11). Essa perspectiva também tem mais proximidade com a abordagem performativa, segundo a qual o ritual vai além da tarefa de expressar ou comunicar valores culturais, para realmente efetuar uma mudança fundamental na percepção que uma pessoa tem de si mesma e do mundo.

Esse aprendizado, continua Wright, ocorre “em minha existência física e por meio dela”. O Zen é nesse sentido uma “prática especificamente corporificada” (Wright, 2008,

---

<sup>6</sup> A versão da ciência cognitiva que entende a cognição como “corporalidade enativa” é encontrada, por exemplo, no trabalho de Francisco Varela, Eleanor Rosch, Evan Thompson, George Lakoff, Mark Johnson, entre outros (Payne, 2016, p. 6).

p. 13). Desse modo, ela é concebida como compreensão corporificada e os insights que os praticantes alcançam por meio dela, não são separados do nível físico:

Moldar hábitos e práticas físicas dentro do ambiente altamente estruturado do mosteiro treina o corpo para se mover e sentir de certas maneiras especificamente Zen. As práticas do ritual Zen são formas de compreensão e conhecimento práticos. Elas constituem uma maneira particular de agir e estar no mundo que define o Zen. É a dimensão ritual do Zen que abre mais diretamente a visão do Zen para seus praticantes (Wright, 2008, p.13-14).

Opondo-se à centralidade do indivíduo enquanto isolado do mundo e das pessoas, característica da subjetividade moderna, a neurociência social mostra que os corpos em interação estão engajados na constituição de um mundo comum. Isso corresponde mais apropriadamente a expressão do treinamento monástico Zen que é fundamentalmente coletivo. A corporeidade, portanto, não é exercitada aí apenas no nível individual. A encenação ritualística atualiza a unidade e não dualidade que caracterizam o estado búdico: pratica-se como se o conjunto de praticantes fosse um só corpo.

## Conclusão

A comparação entre o “Novo Budismo” e o Zen japonês mostra que no primeiro há um privilégio da meditação em detrimento de práticas devocionais, enquanto no segundo as fronteiras entre meditação e ritual são muito menos marcadas. Zazen é um exemplo emblemático já que, no contexto tradicional, é compreendido como meditação e ritual ao mesmo tempo. Além de conflitar com a perspectiva tradicional, a oposição entre meditação e ritual no “Novo Budismo” pode ser questionada por ignorar certas funções do ritual e desvalorizar seu potencial socializante e terapêutico.

Com uma ênfase voltada ao exercício mental, essa perspectiva psicologizante característica do Novo Budismo privilegia a busca da experiência religiosa. No Zen japonês, ao contrário, há uma ênfase na práxis cotidiana, em que o corpo tem um papel central. A ênfase colocada no treinamento mental pode ser questionada pelo próprio pensamento ocidental, a partir da fenomenologia e de teorias cognitivas lançadas nas últimas décadas. Essas destacam o papel do corpo no aprendizado e como os processos mentais são modelados pela corporeidade. O uso da meditação como ferramenta da psicoterapia visa liberar o indivíduo de condicionamentos sociais e culturais para que este tenha mais autonomia nas suas decisões. Essa concepção é, contudo, baseada na dicotomia entre mente e corpo que não apenas não está presente na doutrina budista, mas vai de encontro ao entendimento contemporâneo da cognição.

Como vimos, essa visão está associada ao conceito de experiência religiosa que – além dos problemas no seu uso nos estudos das religiões, que as reduz a um certo tipo de experiência – promove uma certa oposição entre aquilo que, nas religiões, deve ser rejeitado como sendo da ordem do religioso e a experiência pura. A noção de uma experiência mística que não passa pela transformação física é estranha à doutrina Zenbudista, que se fundamenta numa práxis religiosa que deve permitir ao praticante acessar princípios doutrinários centrais através da corporeidade. O estado de buda não é algo

que é revelado em uma experiência mística, mas que passa pela compreensão de que aquilo que está presente fenomenalmente não tem uma realidade distinta desse estado, bastando, portanto, que este seja atualizado. Não se trata, desse modo, de transcender a percepção para fazer a experiência de algo que não está dado, mas de modificar a percepção daquilo que é percebido.

Embora, em geral, os praticantes ocidentais se sintam atraídos pela meditação sentada, mas desconfortáveis com rituais e práticas devocionais (Foult, 2008, p. 23), na minha experiência com o Zen, notei que, apesar de uma rejeição dos rituais num primeiro momento, pessoas que participavam por um longo período de um treinamento monástico, acabavam mudando sua perspectiva sobre os rituais, passando a valorizá-los de forma positiva. A via de aprendizado pelo corpo em geral não é considerada como eficiente pelos ocidentais, apesar de o pensamento contemporâneo já ter mostrado de forma consistente que isso se opera em nossas vidas de forma cotidiana. Assim, através desse contato com o ritual Zen, os praticantes compreendem que, apesar de não inteiramente consciente e controlado pelo sujeito, há por essa via um aprendizado que se põe em marcha.

## Referencias

ARONSON, Harvey. *Buddhist Practice on Western Ground: Reconciling Eastern Ideals and Western Psychology*. Boston and London: Shambhala Publications, 2004.

BAUMANN. Creating a European Path to Nirvâna: Historical and Contemporary Developments of Buddhism in Europe, in: *Journal of Contemporary Religion*, Vol 10, No. 1, 1995, pp. 55-70, 1995.

BRAAK, André. Meditation and ritual in Zen Buddhism. *Acta Comparanda*, XIX, 2010, pp. 109-124.

CHEAH, Joseph; SUH, Sharon. *Western Buddhism and Race*. Oxford Research Encyclopedia of Religion, 2022: <https://oxfordre.com/religion/view/10.1093/acrefore/9780199340378.001.0001/acrefore-9780199340378-e-725>.

BUSH, Stephen. “Experiências religiosas seriam privadas demais para serem estudadas?”. *Revista Último Andar*, v. 23, nº 35, jan-jun / 2020 p. 136 – 164.

FAURE, B. *Chan Insights and Oversights: An Epistemological Critique of the Chan Tradition*. Princeton: Princeton University Press, 1993.

FAURE, Bernard. *The Rhetoric of Immediacy: A Cultural Critique of Chan / Zen Buddhism*. Princeton: Princeton University Press, 1991.

FAURE, Bernard. *Visions of Power: Imagining Medieval Japanese Buddhism*. Princeton: Princeton University Press, 1996.

FLOOD, G. The political sacred and the holiness of life itself. *Religion*, nº 47(4), pp. 688-703, 2013.

FOULK, G. "Myth, Ritual, and Monastic Practice in Sung Ch'an Buddhism." In Patricia Buckley Ebrey; Peter N. Gregory (Org.). *Religion and Society in T'ang and Sung China*. Honolulu: University of Hawai'i Press, p. 147–208, 1993.

FOULK, Griffith. *Ritual in Japanese Zen Buddhism*. In: HEINE, Steven; WRIGHT, Dale (Org.). *Zen ritual: studies of Zen Buddhist theory in practice*. New York: Oxford University Press, 2008.

HUSSERL, Edmund. *Ding und Raum, Vorlesungen 1907*. Haia: Martinus Nijhoff, 1973.

KIM, Hee-Jin, *Eihei Dōgen – Mystical realist*, Tucson: University of Arizona Press, 2004.

LEIGHTON, Taigen. *Zazen as an Enactment Ritual*. In: HEINE, Steven; WRIGHT, Dale (Org.). *Zen ritual: studies of Zen Buddhist theory in practice*. New York: Oxford University Press, 2008.

MAGID, Barry. 2008. *Ending the pursuit of happiness: a Zen guide*. Boston: Wisdom Publications.

LOPEZ, Donald. *Introduction*. Em *A Modern Buddhist Bible: Essential Readings from East and West*. Boston: Beacon Press, 2002.

MCMAHAN, David. *The Making of Buddhist Modernism*. New York: Oxford University Press, 2008.

NUMRICH, Paul David. *Old Wisdom in the New World: Americanization in Two Immigrant Theravada Buddhist Temples*. Knoxville: University of Tennessee Press, 1996.

PAYNE, Richard. "Buddhist Ritual from Syntax to Cognition: Insight Meditation and Homa". *Religions*, nº 7, 2016: <https://www.mdpi.com/2077-1444/7/8/104>.

PAYNE, Richard. "Intertwined Sources of Buddhist Modernist Opposition to Ritual: History, Philosophy, Culture". *Religions*, nº 9, 2018: <https://www.mdpi.com/2077-1444/9/11/366>.

PAYNE, Richard. *Ritual, rituals and ritualizing in American Buddhism*. In: *The Oxford Handbook of American Buddhism*. New York: Oxford University Press, 2024, p. 339-358.

PREBISH, Charles S. *American Buddhism*. North Scituate: Duxbury Press, 1979.

ROCHA, Cristina. *Zen in Brazil: The Quest for Cosmopolitan Modernity*, Hawai'i University Press, 2006.

SCHILBACH, L. et al. *Toward a second person neuroscience*. *Behavioral and Brain Sciences*, 36, pp. 393-492, 2013.

SHARF, Robert. *Buddhist modernism and the rhetoric of meditative experience*. *NUMEN*, vol. 42, 1995, p. 228-283.

SHARF, Robert. Ritual. In: Lopez, Donald. *Critical terms for the study of Buddhism*. Chicago: The University of Chicago Press, 2005.

SHOJI, Rafael. Uma perspectiva analítica para os convertidos ao budismo japonês no Brasil. In USARSKI, Frank; SHOJI, Rafael. *Expressões do Budismo no Brasil*. São Paulo: Editora Pluralidades, 2024.

TWEED, Thomas A. *The American Encounter with Buddhism, 1844-1912. Victorian Culture and the Limits of Dissent*, Bloomington: Indiana University Press, 1992.

WRIGHT, Dale S. Introduction: rethinking ritual practice in Zen Buddhism. Em HEINE, Steven; WRIGHT, Dale (Org.). *Zen ritual: studies of Zen Buddhist theory in practice*. New York: Oxford University Press, 2008.

Recebido em: 27/06/2024.

Aprovado em: 12/03/2025.

Conflito de interesses: Nenhum declarado.

Editor responsável: Fábio L. Stern.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), Brasil. Processo nº 2023/05629-6.