

SIMPLESMENTE SENTAR, SIMPLESMENTE SER: ZEN E O SELF

JUST SITTING, JUST BEING:
ZEN AND THE SELF

Monica Giraldo Hortegas¹

Resumo: Uma das mais difíceis tarefas é a de ser simples. O budismo zen em seus ensinamentos e em sua prática evidencia exatamente a arte de ser simples. O presente artigo desdobra esta simplicidade em dois aspectos, a saber: a experiência de simplesmente sentar e a de simplesmente ser. Na base destas ideias está a noção de zazen, a meditação zen budista e o conceito de Self. A prática meditativa seria o caminho para se chegar ao verdadeiro Self. Um Self que se desapega do ego e se diz livre. Para além da racionalidade humana, o homem é capaz de tocar a realidade e ser sereno e simples. A Escola de Kyoto, com representantes como Nishida, Nishitani e Ueda traz os conceitos zen budistas a um amplo diálogo com o ocidente, enriquecendo sua própria visão de mundo mas principalmente, banhando o pensar ocidental com uma sabedoria outrora desconhecida.

Palavras-chave: zen budismo; subjetividade; Self; zazen; Escola de Kyoto

Abstract: One of the most difficult tasks is to become simple. Zen buddhism in its teachings and practice shows the art of being simple. This article unfolds this simplicity into two aspects: the experience of just sitting and just being. On the basis of these ideas is the notion of zazen, the zen buddhist meditation and the concept of Self. The practice of meditation is the path to achieve the true Self. A Self that drops the ego and is able to consider itself as free. Beyond human rationality, man is able to grasp reality and become serene and simple. The Kyoto School, with Nishida, Nishitani and Ueda as some of its representatives, have brought the zen buddhist concepts to a richer dialogue with the west, enriching their own approach of the world but mainly, giving to the western thought an unknown wisdom.

Keywords: zen buddhism; subjectivity; Self, zazen; Kyoto School

INTRODUÇÃO

Uma das práticas trabalhadas no zen budismo é o diálogo entre mestre e discípulo. Este, com perguntas e respostas é, na visão ocidental, enigmático. Mas não há no zen budismo a intenção de que o entendimento seja feito racionalmente. Sua intenção é outra. Entre os muitos diálogos registrados, há um que trata claramente sobre a natureza da mente, ocorrido

¹ Doutoranda em Ciência da Religião, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). mhortegas@hotmail.com

entre o discípulo Nangaku Ejo (677-744) e o mestre E-an de Suzan (582-709). O diálogo diz assim:

[...] Ejo pergunta, ‘O que é minha própria mente?’ Mas isto é realmente uma pergunta estúpida, porque de que adianta perguntar aos outros sobre você mesmo? [...] Olhe para dentro, pois algo inescrutável está atuando lá. ‘O que é, mestre? O mestre não deu mais nenhuma resposta verbal. Ele apenas abriu os olhos e depois os fechou. Ejo então entendeu o que o mestre quis dizer’² (SUZUKI, 2004a, p. 24).

Quem somos? O que somos? Perguntas como estas não são apenas lugar comum. Propiciam investigações profundas em áreas tais como filosofia, psicologia e religião e trazem à tona o debate sobre até onde é possível compreender o problema da subjetividade humana. Neste artigo, a pesquisa recai no conceito de Self e como este é entendido no zen.

O zen budismo é considerado como uma das muitas escolas budistas. Estas, iniciadas com a figura histórica de Gautama Buda, cresceram e ultrapassaram o período e o lugar onde Buda viveu (TAN, 2004, p. 8). Na China, o budismo proveniente da Índia, se modificou (EQUIPE, 2007, p. XI, XII), chamando-se ch’an e tendo suas especificidades, como a relevância da prática meditativa (YAMPOLSKY, 2007a, p. 3). Adentrando o Japão, o ch’an tornou-se zen (YAMPOLSKY, 2007b, p. 265) e criou distintos ramos, tais como a escola Rinzai e a escola Soto (NAGATOMO, 2016a, p. 2).

O que todas tem em comum é a valorização da meditação. A prática, não como sendo um caminho para se atingir uma meta, mas sendo, ao longo do processo, a própria realização desta meta (NAGATOMO, 2016b, p. 2). A meta última, também chamada de iluminação, seria compreender a natureza búdica, não apenas em si, mas em todos os seres. Para isso, tem-se o cultivo da mente como aspecto fundamental. Os diversos ensinamentos recaem em como manter a mente centrada, tranquila e serena (TAN, 2004, p. 8).

Iniciando um diálogo com o ocidente, a Escola de Kyoto³, instaura, em conjunto com seu precursor Nishida, diversos estudos que retornam à problemática da subjetividade trazendo conceitos como mente e Self para o primeiro plano. Entender a mente é entender o próprio ser humano. Nas palavras de Bret Davis:

² [...] “Ejo asked, ‘What is my own mind?’ But this is a really stupid question, for what does it profit you to ask others about yourself? [...] Look within, for something inscrutable is at work there. What is that, master? The master gave him no further verbal answer. He simply opened his eyes and closed them. Ejo thought he understood what the master meant by this” (SUZUKI, 2004a, p. 24) (tradução nossa).

³ A Escola de Kyoto é um grupo de pensadores que desenvolveram filosofias a partir de tradições orientais, especialmente o budismo mahayana e o zen. Seus fundadores eram vinculados à Universidade de Kyoto. Entre seus representantes estão Nishida Kitaro (1870-1945), Nishitani Keiji (1900-1990) e Shizuteru Ueda (1926 -) (DAVIS, 2014a, p. 1).

[...] a forma como vemos a mente pode dar origem a variadas maneiras de se investigar o self. A divergência entre as visões ocidentais e orientais de ver o ser humano é baseada na diferença de como a mente é pensada, e como o self é visto⁴ (40 DAVIS, p. 95).

Há uma diferença em como estes conceitos são entendidos no ocidente e no oriente. Para o homem ocidental, a base da construção do ser se dá com a razão, a intelectualização, o pensamento. O sujeito conhece o mundo e se relaciona com ele a partir do ego (DAVIS, 2009b, p. 95). Já para o oriental, é preciso romper com o ego, ultrapassá-lo (UEDA, 2004a, p. 30). Para isto a prática da meditação é fundamental. Há um valor que permeia o simplesmente sentar e que está além do método ou de benefícios físicos ou psicológicos. Trata-se de uma compreensão da natureza humana (MICHELAZZO, 2011, p. 143).

1 SIMPLEMENTE SENTAR

A meditação zen, também chamada de zazen ou prática contínua, dita poucas regras aos seus praticantes. Estes, sentam-se voltados para a parede, com a coluna ereta, e deixam-se habitar pelo silêncio. Diz-se que o zen sem a prática é como uma religião sem oração. Ela não apenas é sua ferramenta fundamental, mas também uma forma de ser e de se posicionar no mundo (UEDA, 2004a, p. 34). Não é apenas a mente o foco da meditação. A prática inclui tanto o corpo, a mente e o coração. Segundo Ueda, a forma erguida e bípede é o que demonstra a natureza humana. O homem, tendo as mãos livres, é capaz de transcender sua própria biologia. A maneira encontrada pelo budismo, para anular esta superioridade, foi priorizar a postura sentada. O praticante se imobiliza, expressando simbolicamente um escape da própria humanidade (UEDA, 2004a, p. 37).

O corpo é fundamental para este processo. A única forma de acalmar a mente é, da mesma maneira, acalmando o corpo, tornando-o imóvel (MICHELAZZO, 2011a, p. 152). Há também uma atenção inicial na respiração até chegar ao ponto que não é mais um si mesmo que respira, mas a própria respiração que respira (MICHELAZZO, 2011a, p. 155).

Um dos aspectos do estado meditativo é estar imbuído de atenção plena, onde não há mais esforço para quietá-la. A mente aceita acalmar-se juntamente com o corpo. A mente

⁴ [...] *the way we view the mind may give rise to various ways of thinking when we investigate the self. The divergence in the Eastern and Western views of the human being may be said to be based on the difference in how the mind is thought of, and in turn, how the self is viewed* (DAVIS, 2009b, p. 95) (tradução nossa).

fica serena mas ao mesmo tempo atenta. (MICHELAZZO, 2011a, p. 154). Como diz Michelazzo:

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 samadhi 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 (MICHELAZZO, 2011a, p. 156).

No silêncio do zazen se experiêcia uma abertura infinita (UEDA, 2004a, p. 38). Ultrapassando toda e qualquer dualidade entre si e o mundo, o praticante é capaz de encontrar sua natureza verdadeira. Este estado é chamado de prática contínua e permanece mesmo após a meditação ter se encerrado (MICHELAZZO, 2011a, p. 145). Ele realiza sua unidade com todos os seres do universo (YAMPOLSKY, 2007b, p. 290). A delicadeza desta relação apresenta a natureza verdadeira de todos os seres, seja este um rio, uma montanha ou uma flor (YAMPOLSKY, 2007b, p. 291). A prática passa a incluir elementos da natureza como o sol, a lua e as estrelas, e não mais um acontecimento exclusivo do homem. É uma teia de interdependência (MICHELAZZO, 2011a, p. 146). A realidade se apresenta tal como ela é (MICHELAZZO, 2011a, p. 147), que em termos budistas, é chamada de natureza búdica.

A coexistência entre todos os seres se dá visivelmente entre animais, plantas e os demais elementos da natureza. Assim como um peixe que nada na água, não há divisão entre ambos. Para o peixe a água é sinônimo de vida. Não há caminhos para seguir, o peixe simplesmente nada. Quando esta unidade é quebrada, o peixe perece (MICHELAZZO, 2011a, p. 147). Segundo Michelazzo, isto já não se dá com o homem. Este se esqueceu da grande teia de interdependência, da não-dualidade. “E, devido a este esquecimento, lhe é exigido um esforço difícil e contínuo para se entregar ao que originariamente ele é, e assim, retornar à casa” (MICHELAZZO, 2011a, p. 147). Este esforço de retornar ao que se é, à natureza búdica, se dá através da meditação.

Mas a meta não é ficar sentado. É retornar. Mas esta volta é transformada. O retorno ao mundo já não é compreendido a partir do ego. Quando volta-se da meditação, do mergulhar nesta abertura infinita, há um outro modo de ser. E o homem se abre ao outro com um novo olhar. Um olhar a partir do coração. Um olhar compassivo (UEDA, 2004a, p. 42). Um dos grandes mestres budistas, Nagarjuna (150-250) disse: Os limites do nirvana são os

limite do samsara. Entre os dois, também, não há a menor diferença”⁵ (DAVIS, 2014a, p. 16). Nirvana não é um lugar distante, transcendental. É uma maneira de viver no samsara, no aqui e agora, no mundo (DAVIS, 2014, p. 16). Uma maneira de viver onde simplesmente se é.

2 SIMPLEMENTE SER

No ocidente, a partir da identificação do conhecimento com os aspectos racionais, identifica-se o ser com a mente ou suas funções. O ser, como sujeito, é localizado no centro e se coloca em oposição a todos os outros, tidos aqui como objetos, na relação dicotômica sujeito-objeto (DAVIS, 2009b, p. 95). Além desta abordagem, é possível pensar não a mente como individual, mas a partir do mundo. Estas faculdades da mente podem ser vistas como algo estendido a todas as coisas vivas, uma mente estendida no mundo (DAVIS, 2009b, p. 96).

Para que isto possa ser melhor entendido, Michelazzo fala das habitações do humano em relação ao tempo. Ele define três tipos de existência: uma antropocêntrica, outra existencial e por fim, uma numinosa. Estes diversos modos de existência dariam uma possibilidade de compreensão do ser que se aproxima das ideias zen budistas (MICHELAZZO, 2012, p. 186).

O tempo se relaciona com a finitude humana. Há um tempo para todos os seres, incluindo os minerais, as plantas e os animais. Entretanto, de todos, apenas no homem há a consciência desta relação com o tempo. A primeira habitação se fundamenta pela dualidade. Há uma cisão entre o eu e o mundo, sujeito e objeto. Neste tipo de existência, o tempo transcorre de forma serial e em direção à morte. Encontra-se um homem angustiado e sem esperanças (MICHELAZZO, 2012b, p. 186).

Segundo Nishitani, este homem cindido, deixou de lado o componente mais essencial do seu ser, o amor. O amor deixou de ser um ingrediente na realização da subjetividade humana (NISHITANI, 2004a, p. 17).

A segunda habitação é chamada existencial. Aponta a ilusão do modo antropológico de se viver. O homem não vive apenas no tempo, como os outros seres, mas existe como tempo. Há uma interdependência entre tempo e existência (MICHELAZZO, 2012b, p. 188). O terceiro estágio não se apreende pela razão. Se toca o infinito, o numinoso, o sagrado da vida. É o estado meditativo onde se chega ao nada, ao vazio que é ao mesmo tempo um presente

⁵ “*The limits of nirvana are the limits of samsara. Between the two, also, there is not the slightest difference whatsoever*” (DAVIS, 2014, p. 16) (tradução nossa).

pleno e absoluto (MICHELAZZO, 2012b, p.197). Para Nishida, este é o verdadeiro Self, um Self, em suas palavras “religioso”⁶ (NISHIDA, 1993b, p. 65).

O princípio fundamental que caracteriza o budismo é que cada homem na terra já é um participante da natureza de Buda e de sua sabedoria, e por ignorância não consegue percebê-lo. Assim, o homem já é Buda, já é o Self (AUTORE, 2011, p. 20). O Self, esvaziado de todo seu conteúdo psicológico, a partir da meditação, não é um vazio niilista. Ele é pleno. Contém o mundo em si, ao invés de se opor a ele. Ele é verdadeiro a si mesmo. “Ele é livre no sentido real da palavra porque é mestre de si, absolutamente independente, confiante, autêntico e autônomo. Este Self com S maiúsculo, é o que Buda declarou no seu nascimento: Eu sozinho sou o mais honrado nos céus e na terra”⁷ (SUZUKI, 2004b, p. 4).

A única forma de se responder ao –quem sou eu? - é rompendo com a racionalidade e penetrando na dimensão eterna e religiosa (ABE, 2004a, p. 65). A resposta não é encontrada fora de nós e sim na simplicidade do aqui e agora, na base onde o ser e a existência estão fundamentados (ABE, 2004a, p. 67).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ocidente e o oriente possuem visões distintas sobre a subjetividade. Mas ambas têm a contribuir para uma compreensão mais vasta e que possa alargar este estudo tão denso. Há a necessidade de se pensar em possibilidades que não caminhem inteiramente apenas para um lado ou para o outro, mas que possa haver um diálogo saudável sobre esta questão (UEDA, 2004a, p. 159).

Na filosofia europeia, a ideia de substância embasa a ontologia. Em termos racionais, é o princípio da identidade ou o esquema sujeito-objeto. Somando-se a isto, tem-se a noção de um Deus transcendental, distante, substancial. Já as tradições orientais, e, mais particularmente no budismo zen, temos a noção de vacuidade, ou o nada que deve ser vivenciado. Para além de uma substância da mente, concebe-se um ser em inter-relação com um todo maior.

O mais importante está em olhar para dentro do próprio ser e é a partir do exercício da prática que ele brota. Assim, prática e iluminação estão interligados. " O samsara e o nirvana não são dimensões separadas, mas interpenetradas. O nirvana acontece no processo mesmo do

⁶ *Religious* (NISHIDA, 1993, p. 65) (tradução nossa).

⁷ “*It is free in the real sense of the word because it is master of itself, absolutely independent, self-reliant, authentic, and autonomous. This Self – with a capital S – is the Buddha who declared at his birth: ‘I alone am the most honored one in heaven and on earth’*” (SUZUKI, 2004b, p. 4) (tradução nossa).

samsara" (TEIXEIRA, 2014a, p. 120). Para além da prática da meditação, a compreensão de si também se dá a partir de qualquer fenômeno, mesmo com o simples soprar do vento. Há, nesta forma de ser, o amor pela natureza, o amor pela vida tal como ela é. A partir da transformação interior, o cotidiano é redimensionado. (TEIXEIRA, 2014a, p. 126)

O Zen repetidamente adverte que não se deve ficar apenas sentado meditando. Esta seria uma visão errônea da realidade. Deve-se viver no aqui e agora da realidade cotidiana. Mas sem o modelo do ego (NAGATOMO, 2016, p. 18). Assim, o simplesmente sentar é um sentar em zazen para romper o ego. O simplesmente ser, é uma subjetividade onde, nas palavras de mestre Dogen (1200-1253), deixa-se cair o corpo e a mente, para, perceber a tessitura profunda da vida, com este mesmo corpo e com esta mesma mente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABE, Masao. God, emptiness and the true Self. In: *The Buddha eye: na anthology of the Kyoto School*. FRANCK, Frederick (org.). Bloomington: World Wisdom, 2004.

AUTORE, Maria Grazia. *Le dieci icone del bue*. Milano: Associazione Culturale Shodo, 2011.

DAVIS, Bret W. Nishitani Keiji's the standpoint of zen: directly pointing to the mind. In: *Buddhist Philosophy: Essential Readings*, Jay Garfield; William Edelglass (Org.). Oxford University Press, 2009.

DAVIS, Bret W. The Kyoto School. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Edward Zalta (Ed.), 2014. In: <http://plato.stanford.edu/archives/win2014/entries/kyoto-school>. Acesso em outubro de 2016.

EQUIPE do Instituto Nanzan de Religião e Cultura. Introdução. In: YOSHINORI, Takeuchi (org.). *A espiritualidade budista: China mais recente, Coréia, Japão e o mundo moderno*. São Paulo: Perspectiva, 2007.

HEISIG, James. Filosofia como Espiritualidade: O caminho da Escola de Quioto. In: *A espiritualidade budista: China mais recente, Coréia, Japão e o mundo moderno*. YOSHINORI, Takeuchi (org.). São Paulo: Perspectiva, 2007.

MICHELAZZO, José Carlos. As habitações do humano como expressões do tempo: diálogo entre Heidegger e Dôgen. In: *Heidegger e o pensamento oriental*. Antonio Florentino Neto; Oswaldo Giacoia Jr. (Orgs). Uberlândia: EDUFU, 2012.

NAGATOMO, Shigenori. Japanese Zen Buddhist Philosophy, 2016. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Edward N. Zalta (Ed.), p. 1-75, 2016. In: <http://plato.stanford.edu/archives/spr2016/entries/japanese-zen>. Acesso em novembro de 2016.

- NISHIDA, Kitaro. *Last writings: nothingness and the religious worldview*. Hawai: University of Hawai'i Press, 1993.
- NISHITANI, Keiji. The awakening of Self in Buddhism. In: *The Buddha eye: na anthology of the Kyoto School*. FRANCK, Frederick (Org.). Bloomington: World Wisdom, 2004.
- MICHELAZZO, José Carlos. Desapego e entrega: atitudes centrais da meditação zen-budista e suas ressonâncias nos pensamentos de Eckhart e de Heidegger. *Rever*, 2. p. 141-171, 2011.
- SUZUKI. What is the I? In: *The Buddha eye: na anthology of the Kyoto School*. FRANCK, Frederick (Org.) Bloomington: World Wisdom, 2004a.
- SUZUKI, Teitaro Daisetz. Self the unattainable. In: *The Buddha eye: na anthology of the Kyoto School*. FRANCK, Frederick (Org.). Bloomington: World Wisdom, 2004b.
- UEDA, Shizuteru. *Zen y filosofia*. Barcelona: Herder, 2004
- TAN, Piya. The taming of the bull: mind-training and the formation of Buddhist traditions. *Living Word of the Buddha*, v 8, n 2. 2004. In; <http://dharmafarer.org/wordpress/wp-content/uploads/2009/12/8.2-Taming-of-the-Bull-piya.pdf> Acesso em outubro de 2016.
- TEIXEIRA, Faustino. *Religiões e espiritualidades*. São Paulo: Fonte Editorial, 2014.
- YAMPOLSKY, Philip. Ch'an. In: *A espiritualidade budista: China mais recente, Coréia, Japão e o mundo moderno*. YOSHINORI, Takeuchi (Org.). São Paulo: Perspectiva, 2007a.
- YAMPOLSKY, Philip. Zen. In: *A espiritualidade budista: China mais recente, Coréia, Japão e o mundo moderno*. YOSHINORI, Takeuchi (Org.). São Paulo: Perspectiva, 2007b.