

**JOSÉ MARIA ALVES**

**SIN SIN MING – UM GUIA DO  
BUDISMO ZEN**

*O Zen é a essência do Budismo*

*A liberdade interior é a essência do Zen*

## A FÉ NA MENTE VERDADEIRA

Não há nada de complicado na grande Via,

Mas é essencial evitar preferir. (1)

Libertos do amor e do ódio

Ela aparecerá com todo o seu esplendor. (2)

Se nos afastarmos dela pela espessura de um cabelo

Será como um imenso precipício entre o céu e a terra. (3)

Se a quisermos atingir

Não podemos estar nem a favor nem contra nada. (4)

O conflito entre o a favor e o contra

É a autêntica moléstia da alma. (5)

Se não divisarmos a essência das coisas

Afadigar-nos-emos em vão para serenar o nosso espírito.  
(6)

Tão perfeita como a vastidão do espaço,  
Nada lhe falta, nada está fora dela. (7)

Acolhendo e repelindo as coisas

Não somos como devemos ser. (8)

Não intentemos alcançar o mundo submetido à causalidade.  
Não adiramos a uma inanidade que exclua os fenómenos.  
(9)

Se o espírito permanecer em paz no Um

As visões dualistas irão desaparecer por si próprias. (10)

Quando a actividade pára e a passividade impera,

Esta, por sua vez, torna-se mais activa. (11)

Permanecendo no movimento ou na quietude

Como é que poderemos conhecer o Um? (12)

Se não compreendermos a unidade da Via

O movimento e a quietude irão conduzir-nos ao fracasso.  
(13)

Se nos apartarmos do fenómeno, ele absorver-nos-á,  
Se perseguirmos o vazio, virar-lhe-emos as costas. (14)

Quanto mais falarmos e racionalizarmos,  
Mais nos desviaremos da Via. (15)

Suprimindo a linguagem e a reflexão  
Não existirá lugar algum onde não possamos ir. (16)

Regressando à raiz obteremos o sentido,  
Correndo atrás das aparências afastar-nos-emos do  
princípio. (17)

Se por um breve instante nos olharmos introspectivamente  
Ultrapassaremos o vazio das coisas deste mundo. (18)

Se este mundo nos parece sujeito a transformações  
É consequência das nossas visões falsas. (19)

Não é necessário buscar a verdade  
Basta terminar com as falsas visões. (20)

Não nos apeguemos às visões dualistas,  
Evitemos com todo o cuidado perfilhá-las. (21)  
Caso exista o menor vestígio do sim e do não

O espírito perder-se-á num labirinto de complicações. (22)

A dualidade existe como consequência da unidade,  
Mas não nos apeguemos a essa unidade. (23)

Quando o espírito se unifica sem se apegar ao Um,  
As dez mil coisas são inofensivas. (24)

Se uma coisa não nos ofender é uma coisa inexistente,  
Se nada se produzir não haverá espírito. (25)

O sujeito desaparece atrás do objecto.

O objecto desaparece com o sujeito. (26)

O objecto é pelo sujeito que é objecto.

O sujeito é pelo objecto que é sujeito. (27)

Se desejarmos saber o que é que eles são na sua ilusória  
dualidade,

Saberemos que não são nada para além do que um vazio.  
(28)

Neste vazio único os dois identificam-se

E cada um contém em si as dez mil coisas. (29)

Não devemos fazer distinção entre o subtil e o grosseiro.

Como poderemos tomar partido disto contra aquilo? (30)

A essência da grande Via é vasta,

Nela não há nada fácil nem difícil. (31)

As visões mesquinhas são hesitantes.

Quanto mais depressa pensamos que vamos mais lentamente o fazemos. (32)

Apegando-nos à grande Via aniquilamos toda a dimensão

E comprometemo-nos com um caminho sem saída. (33)

Se a deixarmos ir as coisas seguirão a sua própria natureza.

Em essência nada se move nem permanece no mesmo lugar. (34)

Obedecendo à natureza das coisas estaremos de acordo com a Via,

Estaremos livres e seremos libertados de todo o tormento. (35)

Quando os nossos pensamentos estão acorrentados viramos as costas à verdade

E mergulhamos no desassossego. (36)

O desassossego fatiga a alma.

Para quê fugir disto e acolher aquilo? (37)

Se desejarmos adoptar o trilho do Veículo Único

Não poderemos amparar nenhum preconceito contra os  
objectos dos seis sentidos. (38)

Quando deixarmos de os detestar

Então atingiremos a iluminação. (39)

O sábio perdura sem fazer nada,

O louco enreda-se a si mesmo. (40)

As coisas não conhecem distinções,

Nascem do nosso apego. (41)

Apoderarmo-nos do seu espírito para nos servirmos dele

Não será o mais grave de todos os desatinos? (42)

A ilusão produz quer a serenidade quer o transtorno.

A iluminação destrói todo o apego bem como toda a  
aversão. (43)

Todas as oposições

São fruto das nossas reflexões. (44)

Visões em sonho, flores do ar,

Porque é que nos devemos dar ao trabalho de as proteger?  
(45)

O ganho e a perda, o verdadeiro e o falso,  
Que desapareçam uma vez por todas. (46)

Se o olho não dorme,  
Os sonhos irão desvanecer-se por si próprios. (47)  
Se o espírito não se perder nas diversidades  
As dez mil coisas já não serão mais do que uma identidade  
única. (48)

Quando compreendermos o mistério das coisas na sua  
identidade única

Esqueceremos o mundo da causalidade. (49)

Quando todas as coisas forem consideradas com  
equanimidade

Regressarão à sua natureza original. (50)

Não procuremos o porquê das coisas

Porque iremos precipitar-nos no domínio das comparações.  
(51)

Quando a paragem se põe em movimento deixa de haver  
movimento,

Quando o movimento pára, deixa de haver paragem. (52)



As fronteiras do derradeiro

Não são guardadas nem por leis nem por regulamentos.  
(53)

Se o espírito estiver harmoniosamente unido à identidade,  
Toda a actividade se apaziguará nele. (54)

Quando afastarmos as dúvidas,

A fé verdadeira reaparecerá confirmada e reerguida. (55)

Já nada permanece,

Nada de que seja necessário recordarmo-nos. (56)

Tudo é vazio, luminoso e radiante por si próprio.

Não fiquemos as nossas forças espirituais. (57)

O Absoluto não é um lugar mensurável pelo pensamento,

O conhecimento não o pode sondar. (58)

No mundo da verdadeira identidade

Não existe outrem nem si mesmo. (59)

Se desejarmos adequar-nos com ela

Bastar-nos-á dizer: não-dualidade. (60)

Na não-dualidade todas as coisas são idênticas,  
Nada há que não esteja contido nela. (61)

Os sábios em toda a parte  
Chegaram a esse princípio primordial. (62)

O princípio não tem pressa nem se atrasa.  
Um instante é semelhante a milhares de anos, (63)  
Nem presente, nem ausente,  
No entanto, em toda a parte diante dos nossos olhos. (64)

O infinitamente pequeno é como o infinitamente grande,  
No esquecimento total dos objectos.  
O infinitamente grande é igual ao infinitamente pequeno,  
Quando o olhar já não se apercebe mais de limites. (65)

A existência é a não-existência.  
A não-existência é a existência.  
Enquanto o não compreendermos  
A nossa situação permanecerá insustentável. (66)

Uma coisa é ao mesmo tempo todas as coisas.

Todas as coisas não são senão uma coisa. (67)

Se pudermos compreender isto

Será inútil atormentar-nos quanto ao conhecimento perfeito. (68)

O espírito da fé é não-dualista.

O que é dualista não é o espírito da fé.

Aqui as vias da linguagem param

Pois não existe nem passado, nem presente, nem futuro.  
(69)

\*\*\*

## SIN SIN MING - COMENTÁRIO

### O Budismo Zen

O Sin-Sin-Ming ou Xinxin Ming é o nome chinês de um poema conhecido como o mais antigo texto Zen, provavelmente escrito pelo Terceiro Patriarca Seng-T'san no século VI. Talvez o mais importante ensinamento escrito de todo o Budismo Zen.

Existem múltiplas traduções e traduções de traduções – *seja do texto em chinês, seja em japonês* – com títulos diferentes, bem como dúvidas quanto ao autor e data do poema.

Na nossa tradução do francês escolhemos como título a *Fé na Mente Verdadeira*. Esta é perfeita e não tem que ser aperfeiçoada, cabendo a cada um de nós obter a libertação do poder latente dessa mesma Mente, que se encontra oculto.

O Sin-Sin-Ming baseia-se tal como o Vedanta no ensinamento da não-dualidade e podemos considerá-lo a “alma” do Zen, que nos propõe o *satori*, a iluminação; iluminação esta que não é considerada o seu fim derradeiro, mas antes o princípio de uma nova vida.

O Zen tem as suas origens nos ensinamentos de Buda – *Gautama Siddharta* – que terá nascido no ano de 556 a.C. e falecido em 486.

O Budismo é mais *filosofia* do que religião.

Não admite a existência de uma alma imortal como no Cristianismo e a existência de um Deus onnipotente.

O Budismo ensina que é possível ao homem a libertação do carma e com esta, a libertação do ciclo interminável de renascimentos – *não se trata de um dogma que obste à prática do Zen por quem nele se não reveja.*

Existem dois veículos:

O Grande Veículo – *Maaiana* – e o Pequeno Veículo – *Hinaiana*.

O Ch'an – *chinês* – e o Zen – *japonês* – integram o Grande Veículo. Atente-se que Zen é o nome que o Budismo adoptou no Japão quando para aí foi levado no século XII.

O budismo chinês desenvolveu-se na dinastia T'ang, entre o século VII e X d.C., depois de um monge indiano de nome Bodhidharma, falecido no ano de 534, aí ter chegado. Bodhidharma é considerado o primeiro Patriarca chinês. Hui-K'ó foi o segundo e Seng-T'san, falecido em 606, o terceiro – *como já vimos é a ele que se atribui o poema.*

A partir do momento em que foi designado o sexto patriarca começaram a surgir inúmeras divergências na doutrina Zen, com métodos contraditórios, e ensinamentos divergentes na sua essência, nomeadamente os que conduziam os monges pelo caminho da iluminação progressiva ou súbita.

O pai do Zen no Japão foi Yosai falecido no ano de 1215.

O Zen não é uma religião nem propriamente uma filosofia. É uma mundividência alheia ao pensamento dualista ocidental, um "caminho" de libertação, se é que a este se pode aceder por um qualquer trajecto, uma apreensão da realidade tal qual ela é, no seu momento de eternidade: o agora. Efectivamente, o Zen ensina-nos a usufruir do momento presente e de que existe uma realidade subjacente à unidade.

"Para alcançar a iluminação Zen não é necessário abandonar a vida familiar, o emprego, tornar-se vegetariano, praticar o ascetismo, fugir para um lugar

tranquilo e depois entrar numa gruta fantasmagórica do Zen morto para entreter imaginações subjectivas” – Mestre Dahui.

Podemos ilustrar o Zen com uma história que se diz ter acontecido no Pico do Abutre:

Conta-se que Buda terá um dia mostrado aos seus discípulos uma flor extremamente bela, pedindo-lhes que dissessem algo a seu respeito.

Depois de a observarem em silêncio durante alguns minutos, um dissertou longamente sobre a sua beleza, comparando-a à Criação, outro compôs um poema e o terceiro uma parábola, cada um mais preocupado em agradar pela eloquência do que propriamente pela satisfação contemplativa.

Mahakashyap olhou-a, sorriu e não disse nada.

Ananda, primo e discípulo de Buda, era quem tomava notas das palavras do Iluminado, intuiu que Mahakashyap teria entendido o gesto do Mestre e questionou-o quanto ao seu significado.

Ele limitou-se a mostrar-lhe uma flor e nada disse, e Ananda entendeu.

Sem que tenhamos uma interpretação da história, conseguimos reter que a iluminação não depende de qualquer texto dito sagrado nem poderá nunca ser expressa por palavras.

O conhecimento Zen foi muitas vezes transmitido por intermédio das suas histórias. Aprender o Zen pela prática do Zen, reflectida nas histórias de Mestres, nas vivências reais dos seus praticantes é sabedoria, contrária à estéril erudição.

Nas palavras de Ch'ing-yuan:

Antes de ter estudado o Zen durante trinta anos, via as montanhas como montanhas, e as águas como as águas. Quando cheguei a um conhecimento mais íntimo, alcancei o ponto em que vi que as montanhas não são montanhas, e as águas não são águas. Mas agora que alcancei a sua essência real, estou tranquilo. Porque é justo que eu veja as montanhas como montanhas, mais uma vez as águas como águas.

Lien Tzu, foi discípulo do Mestre Lao Chang, relatando sucintamente a sua aprendizagem:

Depois de o ter servido pelo espaço de três anos, a minha mente não se atrevia a reflectir sobre o certo e o errado, os meus lábios não se atreviam a falar de lucros e de perdas. Então, pela primeira vez, o meu Mestre concedeu-me um olhar – *e isso foi tudo*.

Ao fim de cinco anos houvera uma mudança; a minha mente reflectia sobre o certo e o errado, e os meus lábios falavam de lucros e perdas. Então pela primeira vez, afrouxou a severidade do seu semblante e sorriu.

Ao fim de sete anos, houve outra mudança. Deixei que a minha mente pensasse o que lhe aprouvesse, e ela deixou de se preocupar com o certo e o errado. Deixei que os meus lábios pronunciassem o que lhes apetecesse, mas eles deixaram de falar em lucros e perdas. Então, finalmente, o meu Mestre conduziu-me a um lugar sobre a esteira, a seu lado.

Ao fim de nove anos, a minha mente soltou as rédeas às suas reflexões, a minha boca deu livre passagem ao seu discurso. De certo e errado, de lucros e perdas, não tinha eu conhecimento, tanto no que a mim se referia como no que dizia respeito aos outros. O interno e o externo tinham-se fundido na unidade. Daí em diante, não havia já distinção entre olho e ouvido, ouvido e nariz, nariz e boca: todos eram o mesmo. A minha mente estava gelada, o meu

corpo dissolvido, carne e ossos fundidos numa só substância. Não tinha a menor consciência daquilo sobre que o meu corpo repousava, ou do que havia sobre os meus pés. Era transportado para um lado e outro, na asa do vento, como palha seca ou folhas caindo de uma árvore. Em verdade, não sabia se o vento me cavalgava ou se era eu que cavalgava o vento.

Mesmo considerando que a iluminação não depende de qualquer texto dito sagrado nem poderá nunca ser expressa por palavras, constatamos que todo o Zen está contido no seu primeiro escrito: o SIN SIN MING.

Quem o entender e praticar estará a um passo da iluminação.

Alguns Mestres encararam o Zen de uma forma aparentemente simples.

Lin-Chi disse:

“Quando chegar a altura de te vestires, veste-te. Quando tiveres de andar, anda. Não tenhas a preocupação de te tornar num Buda: sê apenas tu mesmo.”

Também Kokusen se referia ao Zen “como o acto de empilhar pedras e recolher lixo”.

Mestre Yuansou disse: “No Budismo não existe nada que exija esforço. Tudo nele é normal. Vesti-vos para vos proteger do frio e comei para não ter fome. E é tudo.”

Um discípulo perguntou a um Mestre Zen:

- Qual foi o teu caminho para a Verdade, para o Absoluto?
- Quando como, como; quando repouso, repouso - respondeu o Mestre.



- Mas, Mestre, isso todos nós fazemos, mesmo os que na vida não têm aspirações para além das que os bens materiais alimentam.

- Não, não é como dizes. Essa gente de que falas, quando come tem o seu espírito absorvido por múltiplas questões, por futilidades, e quando dorme, vagueiam no seu cérebro universos imaginários. Por isso, quando comem não se limitam a comer e quando dormem não se limitam a dormir.

Eu, quando estou a comer, estou realmente a comer e quando durmo estou realmente a dormir.

É esse o meu caminho para a Verdade – finalizou o Mestre.

Mestre Foyan costumava perguntar:

“Porque é que vos dirigis a um centro Zen? Deveis seguir a vossa vida por vós próprios sem ouvir o que os outros dizem.”

Não há pois necessidade de rituais para dar os primeiros passos no Zen, muito especialmente os dos mosteiros. Os seus horários rígidos, a sua disciplina, constituem-se como rotina e sofrimento, que por sua vez são a causa directa de um fracassado dispêndio de energia. Os *certificados de iluminação* são papéis levados pelo vento e que devem ser consumidos pelo fogo. A iluminação não se certifica. O *zazen* é uma verdadeira tolice, uma infantilidade. Uma outra perda de energia.

Para Mestre Foyan o Budismo é um ensinamento muito fácil de compreender e que relativamente aos outros ensinamentos poupa muita energia. No entanto, os mestres antigos contactavam amiúde com pessoas que se encontravam completamente perdidas, tendo-lhes dito para meditar tranquilamente. Na altura este foi um bom conselho, mas os meditantes não compreenderam os motivos que levaram os mestres a fazê-lo. Assim, fecharam

os olhos, anularam o corpo e a mente e sentaram-se imóveis à espera da iluminação.

É precisamente esta a tolice de que vos falei.

Alguns dos comentários ao poema devem ser entendidos como meras interpretações pessoais, com todas as suas imperfeições e erros de percepção.

Tenho perfeita consciência de que este trabalho nunca conseguirá transmitir correctamente a "raiz" do *Ensinamento*.

Caber-vos-á a vós fazê-lo sob pena de desperdiçardes as vossas vidas na ignorância.

Como disse o Sexto Patriarca Zen: "Aquilo que vos digo não é nenhum segredo. O segredo está dentro de vós".

Não tendes tempo a perder. Este é o meu último aviso.

\*\*\*

## NOTAS

(1)

*Não há nada de complicado na grande Via,  
Mas é essencial evitar preferir.*

A grande Via não tem nada de difícil. O Grande Caminho não é difícil de atingir desde que evitemos *preferir*.

O Zen tem por essência a liberdade psicológica.

O grande obstáculo para nela ingressar é a mente objectiva – *não a Mente Verdadeira* -, carregada de pensamentos, emoções, sentimentos, memórias e todo o material inconsciente que nos condiciona, inviabilizando a visão purificada da Realidade.

Mas não nos libertamos de todos esses condicionamentos, bem pelo contrário, interpretamos, comparamos, julgamos, desvirtuando os factos. Passamos toda uma vida de terríveis rotinas a fazer escolhas condicionadas pelo nosso cérebro mesquinho e estreito.

Não podemos eleger tudo o que nos parece aprazível, fonte de alegria ou felicidade, e desprezar o que nos repugna ou causa sofrimento e pesar. Temos de aceitar a vida como um todo. Não podemos aceitar o que nos alegra e repudiar o que nos faz sofrer, assim como não podemos adiar ou evitar a morte.

Não podemos exterminar a parte da nossa vida que queremos recusar. Mesmo que o intentemos fazer, apenas a conseguiremos recalcar remetendo-a para o domínio do inconsciente, e os recalcamientos estão sempre preparados para entrar em acção, redobrando as suas forças a cada manifestação ao nível do consciente.

Na morte tal como na vida não podemos fazer escolhas. Quer queiramos quer não, ela, a morte, levar-nos-á na nossa integralidade.

Veremos em momento posterior que a vida não é diferente da morte; que para viver é necessário morrer todos os dias, em todos os instantes.

Especulamos sobre o livre arbítrio. Até que ponto este se constitui como uma realidade? As nossas decisões são tomadas com base nos nossos condicionamentos de milhares de anos, da nossa educação, do meio social onde estamos inseridos – *vivemos sobre os ossos dos nossos antepassados.*

Precisamos de “ver e ouvir” a realidade relativa – *e dizemos relativa porque está limitada pelos nossos sentidos* –, vê-la tal qual ela é na sua aparência, lavrando o terreno para que a penetração na sua essência não seja uma quimera.

(2)

*Libertos do amor e do ódio*

*Ela aparecerá com todo o seu esplendor.*

Se nos libertarmos do ódio e do amor a grande Via surgirá em toda a sua luminosidade, com clareza.

Do ódio praticamente todos concordam com a necessidade de o exterminar.

Mas o amor? A nossa sociedade criou conceitos irreais e ilusórios de amor, fruto da actividade mental. Nesta

perspectiva ele é prazer, desejo, medo, ódio, ciúme, posse, ambição, apego, dominação, uma longa e pesada cadeia de argolas de aço que em vez de unir, dividem. É a angústia, o iminente sentimento de perda da aquisição passageira. É triste e contente, extasiante e depressivo, riso e lágrimas, memória do bom e do mau, do agradável e do desagradável. Na maior parte das vezes, dor psicológica.

É deste amor que temos de nos libertar e não do Amor que não tem oposto: O Amor que é sensibilidade e paixão, que incide sobre pessoas e coisas, observadas como são, indiscriminadamente, de forma espontânea e gratuita. Que não é exclusão, bênção derramada sobre a totalidade da vida, nascida do silêncio, sem os limites do espaço-tempo.

O amor popularizado e propagado, tal como o conhecemos, e o ódio devem ser totalmente ultrapassados caso queiramos ter acesso à grande Via.

(3)

*Se nos afastarmos dela pela espessura de um cabelo*

*Será como um imenso precipício entre o céu e a terra.*

Se nos afastarmos dela, nem que seja por um milímetro, se por um momento que seja capitularmos na tentação da escolha, afastar-nos-emos da verdade, separação que poderá ser irremediável.

Se nos afastarmos do caminho, preferindo e distinguindo, céu e terra ficarão infinitamente distantes.

Quando alcançarmos o ponto em que os sentimentos findam, as visões desaparecem e em que a mente está nua e limpa de todas as poluições, estaremos a um pequeno passo da compreensão do Zen. Mas não nos podemos quedar por aí. Temos de ser perseverantes, mantendo

sempre a mente pura e livre. Existindo a mais pequena das oscilações, nunca transcenderemos o mundo – Mestre Yuanwu.

(4)

*Se a quisermos atingir*

*Não podemos estar nem a favor nem contra nada.*

Se quisermos “encontrar” a Mente Verdadeira não podemos ter opiniões sobre nada, a favor ou contra coisa alguma.

Nem a favor nem contra nada. Como é difícil.

Aqui vale o que referimos quanto às escolhas ou preferências.

O estar a favor ou contra enraíza-se nas comparações, interpretações, julgamentos, bem como nos nossos juízos inconscientes.

(5)

*O conflito entre o a favor e o contra*

*É a autêntica moléstia da alma.*

Este conflito entre o que gostamos e o que não gostamos, entre o que perfilhamos e o que repudiamos é a doença da “alma”, é o que faz que nos afastemos definitivamente da Verdade.

(6)

*Se não divisarmos a essência das coisas*

*Afadigar-nos-emos em vão para serenar o nosso espírito.*

A importância da profunda significação das coisas. Se não formos além das aparências penetrando na essência das dez mil coisas – *o mundo dos fenómenos* – nunca conquistaremos a serenidade do espírito, nunca desfrutaremos da paz da mente que é inutilmente perturbada.

E para termos paz é absolutamente necessário que os desejos se desvançam. Quando estes desaparecerem a Mente Verdadeira emergirá com todo o seu esplendor.

Os desejos desvanecem-se a partir do momento em que o mundo deixe de acorrentar os nossos afectos e sentimentos.

(7)

*Tão perfeita como a vastidão do espaço,*

*Nada lhe falta, nada está fora dela.*

A Via é completa, tão completa quanto o espaço infinito, englobando o Cosmos.

O espaço infinito é vazio como a Mente Verdadeira. As coisas preenchem-no, mas em essência ele não se apodera delas. Daí a sua perfeição.

À Via nada falta e a Via nada exclui. Nada lhe falta e nada está em excesso.

Por muito que queiramos rejeitar o que não gostamos, se entrarmos na Via teremos de o fazer carregando tudo o que efectivamente somos e não apenas o que nos agrada.

(8)

*Acolhendo e repelindo as coisas*

*Não somos como devemos ser.*

Quando aceitamos ou rejeitamos não vislumbramos a verdadeira natureza das coisas.

Se escolhermos entre as partes da Via perderemos para sempre o conhecimento da sua essência.

Se acolhermos e rejeitarmos algumas das múltiplas facetas do nosso ser, deixamos de ser o que é. Se optarmos pela aceitação ou rejeição das coisas nunca veremos a sua verdadeira natureza. Assim a Via excluir-nos-á. Ou somos o que somos ou optamos por falsear a nossa existência. Se a falsearmos, se rejeitarmos o que não apreciamos em nós mesmos, recalçando-o ou sublimando-o, não teremos lugar no Veículo que conduzirá à libertação ou iluminação.

(9)

*Não intentemos alcançar o mundo submetido à causalidade.*

*Não adiramos a uma inanidade que exclua os fenómenos.*

Não podemos viver apenas atidos às coisas externas nem acorrentados à sensação de vazio interior.



Vazios interiormente e harmoniosos exteriormente estaremos como devemos estar.

Quando perseguimos a parte da existência que nos agrada, que nos causa prazer e alegria estaremos sujeitos à decepção que sobrevém ao seu desaparecimento.

Depois da bonança vem a tempestade.

Esta atitude nunca nos permitirá atingir uma paz estável, pressuposto de uma verdadeira revolução na consciência conducente ao despertar.

Temos de dizer “sim” à vida na sua totalidade e dela não excluir nada que nos desagrade.

De nada nos serve sentarmo-nos num canto, em profundo silêncio, num vazio absoluto que exclua o mundo que nos rodeia.

A meditação deve abranger tudo. Ser consciência constante do que se passa em nós e ao nosso redor, sem interpretações, comparações ou julgamentos; sem escolhas.

Não podemos excluir o mundo com toda a sua violência, ódio, ganância, hipocrisia, inveja...

(10)

*Se o espírito permanecer em paz no Um*

*As visões dualistas irão desaparecer por si próprias.*

Depois da compreensão do mundo na sua multiplicidade o Uno manifestar-se-á.

O múltiplo está no Uno e o Uno contém o múltiplo. São indissociáveis.

Quando o espírito permanece em paz no Um a nossa visão modifica-se desaparecendo a dualidade – *nem atracção nem repulsa* –; as falsas vistas desaparecerão por si mesmas.

O Sin Sin Ming insiste constantemente de modo directo ou indirecto no facto da escolha ou da preferência ser a verdadeira doença da “alma”, doença esta que subsistindo nunca nos permitirá atingir qualquer estado que se encontre para além da tacanhez do cérebro e das suas racionalizações espúrias.

(11)

*Quando a actividade pára e a passividade impera,*

*Esta, por sua vez, torna-se mais activa.*

Quando nos esforçamos no sentido de parar a actividade para alcançar a passividade estaremos a retornar à actividade.

Aqui a passividade é o mesmo que o não-agir. Esta passividade não se identifica com a inércia, mas com uma atitude de independência relativamente à acção.

Diz-se “sim” ao que é. Não nos envolvemos emocionalmente com os acontecimentos, com a acção propriamente dita.

Subjugamo-nos à Realidade, à Verdade, se assim se quiser à vontade de *Deus*.

Esta passividade tem alguma similaridade com a oração dos monges de Tai-zé:

“Senhor estou aqui à espera de nada”. O monge não pede, não busca, não quer nem recusa.

Em suma, não estar pessoalmente envolvido com a acção.

(12)

*Permanecendo no movimento ou na quietude*

*Como é que poderemos conhecer o Um?*

O movimento, ou seja o tumulto da vida exterior com todas as suas alegrias e tribulações, a vida interior dos pensamentos, sentimentos, desejos, apegos e afeições.

A quietude obtida pelos múltiplos métodos de meditação, por si só, não nos permite conhecer o Um. O mesmo se diga da pura não-acção.

Enquanto não ultrapassarmos esta dualidade ser-nos-á de todo impossível conhecer o Um. Enquanto permanecermos apenas no movimento ou pelo contrário na quietude, nunca conheceremos a unidade.

Como terá dito o terceiro Patriarca Zen, se tentarmos parar o movimento remetendo-nos à quietude, a tentativa de estar quieto aumentará o movimento.

Temos de poupar as nossas energias no meio de todas as ocorrências angustiantes do mundo. Se o fizermos transformaremos o inferno no Céu.

(13)

*Se não compreendermos a unidade da Via*

*O movimento e a quietude irão conduzir-nos ao fracasso.*

Precisamos de compreender a unidade da Via. A profunda significação das coisas que nos conduz à visão da Unidade.

Se nos quedarmos pela meditação silenciosa nunca a alcançaremos. Se nos apegarmos ao mundo fenomenal, também não a alcançaremos.

A Via não exclui nada. Não podemos opor a meditação e a sua serenidade à vida e a toda a sua agitação. Fazendo-o cairemos na angústia do conflito.

(14)

*Se nos apartarmos do fenómeno, ele absorver-nos-á,*

*Se perseguirmos o vazio, virar-lhe-emos as costas.*

Se nos tentarmos afastar ou negar o mundo dos fenómenos, estes exercerão sobre nós uma grande atracção.

Se negarmos a realidade das coisas ou afirmarmos o seu vazio, acabamos sempre por perder a sua realidade.

Quanto mais recusarmos o mundo mais ele nos há-de acorrentar. Temos de o observar e escutar.

Quando buscamos o vazio este esgueira-se por entre os nossos dedos como água corrente.

O vazio não nasceu, não principia e não tem fim, não tem qualquer causa, é o Tudo.

Se o desejarmos ele repele-nos.

Não apegados ao mundo dos fenómenos, sem qualquer apego ao vazio, podemos encetar o nosso caminho na Via.

(15)

*Quanto mais falarmos e racionalizarmos,  
Mais nos desviaremos da Via.*

Quanto mais dissertarmos, quanto maior uso fizermos da razão, em vez de nos aproximarmos da Via afastar-nos-emos dela.

As palavras são pensamento e o pensamento é o fruto da actividade do cérebro. O cérebro está limitado pelo tempo-espaço.

Não temos palavras para descrever o Inominável. Os nossos pensamentos nunca irão atingir a essência da Mente Verdadeira, do Absoluto omnipresente.

Quando muito, os ensinamentos das escrituras budistas não são mais do que dedos a apontar para a Lua.

(16)

*Suprimindo a linguagem e a reflexão  
Não existirá lugar algum onde não possamos ir.*

Quanto mais usarmos o intelecto, gerador de hesitações e conflitos psicológicos, mais retrocederemos no caminho.

Se suprimirmos a acção do intelecto, isso operará uma revolução na nossa consciência e todos os lugares estarão à nossa disposição na nossa caminhada, sejam eles exteriores ou interiores.

Não haverá nada que não possamos conhecer.

(17)

*Regressando à raiz obteremos o sentido,  
Correndo atrás das aparências afastar-nos-emos do  
princípio.*

Existem os fenômenos interiores e os exteriores. Podemos vislumbrar as aparências, mas para além delas está a raiz, a sua essência.

Para atingir a compreensão temos de ir além da aparência, atingir a causa ou raiz, não nos atendo única e exclusivamente ao efeito ou consequência.

A essência das coisas e dos seres não pode ser atingida pela reflexão por mais profunda e lógica que seja. Ela nasce na quietude compreensiva da mente de cada um de nós. Do vazio que advém da observação e da escuta e não da reflexão.

A realidade relativa aparentemente é múltipla, mas em essência é Una – *realidade relativa por ter a sua observação limitada pelos nossos sentidos.*

(18)

*Se por um breve instante nos olharmos introspectivamente  
Ultrapassaremos o vazio das coisas deste mundo.*

Depois de atingirmos o vazio, a essência das coisas do mundo, não podemos parar no caminho.

Temos de ir mais longe do que esse vazio, ao “lugar” onde tudo é Um – *aparência e essência, múltiplo e uno.*

(19)

*Se este mundo nos parece sujeito a transformações  
É consequência das nossas visões falsas.*

Neste nosso mundo está tudo em movimento, em constante transformação.

Nada é permanente e estável.

A nossa visão do mundo e dos dez mil objectos é relativa. Depende dos nossos sentidos e dos nossos condicionamentos.

“Vivemos sobre os ossos dos nossos antepassados.”

Um mundo em transformação constante não nos transmite qualquer segurança. Não podemos ter paz quando intuimos que após-túmulo vingará o Nada.

Mundo onde há um tempo para tudo. Para nascer e para morrer.

Haverá algo para além desta impermanência? Algo que não pereça, permanente, que não tenha início nem fim?

Não há tempo no que não tem começo nem fim e o que não principia nem acaba é eterno.

(20)

*Não é necessário buscar a verdade  
Basta terminar com as falsas visões.*

Quando se observa e escuta, numa atitude passiva, compreendendo todos os movimentos do pensamento, o que é falso apresenta-se aos nossos olhos e à nossa mente sem hesitações. Daí irromperá do nada, subitamente, por si própria, a Verdade.

Do mesmo modo entendemos de imediato o que é falso, o que não é verdade. Conhecendo o falso, dissipadas que estejam as falsas visões, a Verdade surge.

(21)

*Não nos apeguemos às visões dualistas,  
Evitemos com todo o cuidado perfilhá-las.*

Há uma dualidade que podemos considerar natural, nomeadamente o dia e a noite, o frio e o calor.

Mas o intelecto também gera dualidades. Há o que gostamos e aquilo de que não gostamos, o que julgamos bom e o mau, o mal e o bem.

Se nos estabelecermos na Realidade esta dualidade desvanece-se. O impermanente transforma-se numa via de acesso ao que é permanente.

Precisamos de compreender essa dualidade e os conflitos a que conduz.

O conflito psicológico angustia-nos e não nos deixa progredir no caminho. Temos de evitar toda a dualidade.

(22)

*Caso exista o menor vestígio do sim e do não*



*O espírito perder-se-á num labirinto de complicações.*

O nosso "sim" deve ser um sim absoluto e não relativo. Sim ao que gostamos e ao que não gostamos; sim à felicidade e à infelicidade.

Dizer "sim" à vida sem réstia do seu contrário "não"; eis a questão.

Caso exista um vestígio, por mais pequeno que seja, disto ou daquilo, do sim ou do não, do certo e do errado, a mente perder-se-á em conflitos intermináveis.

(23)

*A dualidade existe como consequência da unidade,  
Mas não nos apeguemos a essa unidade.*

Por vezes isolamo-nos do mundo e pela meditação penetramos no âmago do Um.

A paz e a serenidade invadem-nos e aí apegamo-nos a esse Um recusando a multiplicidade dos fenómenos externos.

Enquanto não resolvermos as nossas questões com o mundo dos fenómenos, com as dez mil coisas, não conseguiremos estabilizar-nos na unidade.

O puro apego ao Um é pernicioso.

(24)

*Quando o espírito se unifica sem se apegar ao Um,  
As dez mil coisas são inofensivas.*

O espírito unifica-se quando por uma atenção compreensiva penetrou todos os seus recantos, mesmo os mais recônditos, onde estão acumuladas as memórias do inconsciente.

Deixa de haver consciente e inconsciente. O material psicológico contido no espírito está livre de mecanismos psicológicos tais como o recalçamento, a sublimação, a compensação ou a substituição.

O espírito liberta-se mas não se apega ao Um. Liberta-se apenas dos seus condicionamentos e conflitos, que são sofrimento psicológico.

Liberto e para além da dualidade, dos opostos, podemos suportar com uma enorme energia e paz todas as provações e tragédias que são consequência directa do nosso nascimento neste mundo, *v.g.* a doença, a fome, a velhice, a morte.

Quando o espírito se liberta sem que busque seja o que for, sem recusar o sofrimento psicológico que advém da existência neste planeta de predadores, as dez mil coisas são inofensivas. Elas não desaparecem como num passe de mágica, mas mesmo existindo deixam de nos fazer sofrer psicologicamente.

(25)

*Se uma coisa não nos ofender é uma coisa inexistente,*

*Se nada se produzir não haverá espírito.*

O mundo está em mudança constante. Nele nada há de estável.

Não podemos permitir que as coisas do mundo nos ofendam. Se não nos ofenderem permaneceremos em paz. Onde não há ferida não há necessidade de cura.

Se nos mantivermos na Realidade estaremos afastados das mutações constantes e das suas consequências.

(26)

*O sujeito desaparece atrás do objecto.*

*O objecto desaparece com o sujeito.*

Sujeito e objecto. Encontramos de novo o conceito de dualidade, dualidade que deve ser definitivamente ultrapassada.

Quando o espírito atingiu a liberdade a dualidade desvanece-se irrompendo com todo o fulgor a Unidade.

É necessário aniquilar os pensamentos discriminatórios. Deste modo, a mente velha deixa de existir. Se os objectos do pensamento desaparecem, o fundamento do pensamento desaparece. Se a mente desaparece, os objectos também desaparecem.

(27)

*O objecto é pelo sujeito que é objecto.*

*O sujeito é pelo objecto que é sujeito.*

As coisas são coisas por efeito da mente. A mente é o que é por causa das coisas.

Quando ultrapassarmos todas as dualidades seremos todas as coisas. Objecto e sujeito não serão mais do que uma única coisa.

Por isso se diz que "o sábio tem por corpo o universo inteiro".

(28)

*Se desejarmos saber o que é que eles são na sua ilusória dualidade,*

*Saberemos que não são nada para além do que um vazio.*

A dualidade ilusória não é mais do que um vazio.

(29)

*Neste vazio único os dois identificam-se*

*E cada um contém em si as dez mil coisas.*

No que não nos é mostrado todas as possibilidades do exteriorizado existem no seu estado oculto.

No vazio único, todas as potencialidades que possamos conceber, todas as que se realizarem e mesmo as que não tenham realização, tudo está contido no estado oculto.

Um grão de poeira é único e infinito; uma gota de água do oceano Atlântico abarca todos os mares.

No vazio único os opostos identificam-se. No entanto cada um contém em si as dez mil coisas.

(30)

*Não devemos fazer distinção entre o subtil e o grosseiro.*

*Como poderemos tomar partido disto contra aquilo?*

É uma ideia que se repete no ensinamento.

Quando comparamos, interpretamos ou julgamos, fazemos as nossas escolhas. Essas escolhas estão condicionadas por tudo o que nos envolve.

Tomar partido por alguma coisa do mundo exterior pode afectar permanentemente a nossa liberdade na Via; afectada perder-se-á definitivamente.

(31)

*A essência da grande Via é vasta,*

*Nela não há nada fácil nem difícil.*

Aqui temos novamente de ultrapassar a dualidade fácil/difícil, questão que já foi tratada múltiplas vezes nestes comentários.

Temos de ir além do próprio ensinamento, mais além, sempre mais além, para além do além.

(32)

*As visões mesquinhas são hesitantes.*

*Quanto mais depressa pensamos que vamos mais lentamente o fazemos.*

Não podemos carregar connosco nesta vida as visões mesquinhas que nos são impostas pela rotina da vida, pelo nosso egoísmo, ciúme, inveja, egocentrismo.

Precisamos de uma revolução na consciência.

Eu quero atingir o despertar, a iluminação. O desejo absorve-me e corro com o tempo na sua busca.

Quanto mais depressa julgo ir mais lentamente vou.

O caminho para a grande Via começa aqui e deve ser percorrido passo a passo.

Precisamos de compreender o mundo e o nosso interior. Ser um com o Cosmos.

O desejo de iluminação consolidado em apego é um obstáculo ao despertar.

(33)

*Apegando-nos à grande Via aniquilamos toda a dimensão  
E comprometemo-nos com um caminho sem saída.*

Se nos apegarmos à grande Via iremos perder-nos e entraremos num caminho sem retorno.

Não devemos apegar-nos a qualquer crença, dogma ou ensinamento para atingir a Verdade.

Seja qual for a crença, religião ou doutrina, não devemos agarrar-nos como náufragos aos seus dogmas ou regras. Isso causar-nos-á ansiedade, angústia, em síntese, um profundo sofrimento psicológico.

Qualquer ensinamento genuíno deve avisar-nos dos perigos que corremos quando nos apegamos às suas rígidas instruções que intentam perscrutar a verdade.

(34)

*Se a deixarmos ir as coisas seguirão a sua própria natureza.*

*Em essência nada se move nem permanece no mesmo lugar.*

Deixemos que a grande Via percorra o seu caminho.

Na essência nada se move.

Na aparência tudo se move, nada permanece no mesmo lugar.

Necessitamos apenas de ser. Ser-se aquilo que se é e ir além, mais além, para além do além.

(35)

*Obedecendo à natureza das coisas estaremos de acordo com a Via,*

*Estaremos livres e seremos libertados de todo o tormento.*

Obedecer à natureza das coisas é dizer sim à vida, seja o que for que ela nos traga.

Quando dizemos sim à vida, caminhamos de acordo com a Via, libertos do sofrimento.

O nosso sofrimento não tem única e exclusivamente como causas factores internos, como a doença, a fome, a velhice e a morte. Tem também causas endógenas: o conflito, o medo, o desejo, o apego.

Dizer sim ao que é e ao que efectivamente somos.

Não ao que queiramos que seja ou ao que queremos ser.

(36)

*Quando os nossos pensamentos estão acorrentados  
viramos as costas à verdade*

*E mergulhamos no desassossego.*

Os pensamentos estão acorrentados quando se sucedem ininterruptamente, quando fazem com que o nosso cérebro esteja absorvido pela sua ruminação.

Em regra é o passado que nos atormenta, passado que se projecta nas angústias do presente e se propaga como medo do futuro.

Precisamos de nos libertar do passado. Morrer para o passado.

Só o agora existe. Para compreender o agora temos de nos libertar dos condicionamentos e conflitos, do medo, do tempo e do sofrimento. Só assim viveremos o agora e só morrendo para o passado saberemos o que é morrer, o que é morrer fisicamente.

(37)

*O desassossego fatiga a alma.*



*Para quê fugir disto e acolher aquilo?*

Já dissemos noutro lugar que o conflito entre o a favor e o contra é a doença da alma.

O conflito esgota-nos, exaure as nossas energias. Tem o efeito da dúvida permanente ruminada pelo intelecto. Esta absorve-nos, não nos liberta para a vida e muito menos para o "caminho".

Se o conflito cessar, se deixarmos de escolher isto em detrimento daquilo, a paz envolver-nos-á.

Mas infelizmente vivemos continuamente no conflito.

(38)

*Se desejarmos adoptar o trilho do Veículo Único*

*Não poderemos amparar nenhum preconceito contra os objectos dos seis sentidos.*

O Veículo Único é o transporte de que dispomos na nossa progressão na Via. Tal como o nome indica, o único transporte.

Estamos habituados a referenciar os cinco sentidos, que são os que produzem as percepções.

Neste verso fala-se num sexto, que é o que gera o pensamento.

As coisas são o que são. De nada nos serve criar barreiras contra as mesmas, assim como julgar os pensamentos que podem surgir.

Ver e escutar os pensamentos. Apenas isso. Sejam eles o que forem, mesmo os mais perversos e vergonhosos. Se os escutarmos atentamente, numa vigilância passiva,

acabará por se dissipar sem que para isso tenhamos de despende energia, sem esforço.

(39)

*Quando deixarmos de os detestar*

*Então atingiremos a iluminação.*

Quando já não detestamos os objectos dos seis sentidos estamos em condições de atingir a iluminação.

Quando as dez mil coisas forem idênticas perante os nossos sentidos, quando as olharmos e escutarmos do mesmo modo é porque a iluminação está prestes a surgir.

Não é assim que nos habituámos a reagir. Estamos sempre a tomar partido. A gostar e a detestar. Deste modo negamo-la e inviabilizamos o nosso despertar.

(40)

*O sábio perdura sem fazer nada,*

*O louco enreda-se a si mesmo.*

O sábio encontra-se em paz. Age sem se envolver com a acção, sem se comprometer. Não se esforça ingloriamente para atingir objectivos.

O louco tropeça nos seus próprios passos. É escravo de si mesmo.

Somos nós os responsáveis pelo sofrimento psicológico.

(41)

*As coisas não conhecem distinções,*

*Nascem do nosso apego.*

As coisas não conhecem distinções. É o nosso apego, fruto de comparações e julgamentos que as cria.

Há uma parte da nossa vida que nomeamos como parte feliz. E outra que nomeamos como parte infeliz.

A oposição que geramos entre as duas nasce dos nossos julgamentos.

Queremos a repetição dos eventos felizes, dos momentos alegres, das experiências que nos satisfazem e recusamos, enquanto repelimos e recalcamos o que nos torna infelizes. Desejamos a repetição do agradável e o desejo vai-se transformando num apego consolidado.

No entanto, os nossos julgamentos são subjectivos. O que é bom para mim pode ser mau para os outros.

Nada é bom e só bom. O peixe que eu hoje comi, foi um bem para mim e um mal para ele. A chuva que alimenta os campos cultivados é boa para o agricultor e má para o banhista.

(42)

*Apoderarmo-nos do seu espírito para nos servirmos dele*

*Não será o mais grave de todos os desatinos?*

Servirmo-nos do espírito na perspectiva da dualidade, ou seja do que é bom ou mau para nós, do que nos é

favorável ou não, mantendo-nos na ilusão é o mais grave de todos os desvarios.

Se vivermos na dualidade nunca acederemos à Realidade Suprema.

(43)

*A ilusão produz quer a serenidade quer o transtorno.*

*A iluminação destrói todo o apego bem como toda a aversão.*

As ilusões são provocadas por visões deturpadas ou falsas.

Se obtivermos uma iluminação súbita ainda que imperfeita – *à qual se podem seguir novos episódios do despertar -*, esta fará com que toda a aversão, desejos e apegos desapareçam.

O fim da prática do Zen não se dá, em regra, num único momento. O culminar da prática Zen pode ser vivenciada múltiplas vezes, fazendo com que a compreensão se aprofunde. A própria Grande Morte – *ou satori* – não constitui a última realidade do Zen, mas antes um despertar relativo à nossa natureza, à do universo, à Mente Verdadeira e indica-nos sem qualquer possibilidade de erro ou de errar no Caminho, uma nova vida, uma morte e um renascimento.

(44)

*Todas as oposições*

*São fruto das nossas reflexões.*

Todas as oposições são fruto do intelecto, da nossa ignorância.

É nele, por via da nossa actividade mental, condicionada e egocêntrica que se geram os conflitos.

E os conflitos são sofrimento.

E onde houver sofrimento não pode haver paz nem vislumbre do caminho para o despertar.

(45)

*Visões em sonho, flores do ar,*

*Porque é que nos devemos dar ao trabalho de as proteger?*

Retornamos neste verso ao conceito de não-dualidade. As dualidades são como visões em sonho e flores no ar. É sandice tentar capturá-las.

Basta-nos ser. Se formos aquilo que realmente somos, se não aspiramos a ser algo mais daquilo que somos por via da ilusão – *hoje não sou bom, mas amanhã serei; hoje não tenho tempo para pôr em marcha uma verdadeira revolução na consciência, mas amanhã terei; hoje sou pecador, mas vou fazer tudo para que a partir de amanhã seja santo* – não teremos necessidade de sustentar as visões e concepções falsas.

(46)

*O ganho e a perda, o verdadeiro e o falso,*

*Que desapareçam uma vez por todas.*

De novo a dualidade.

O ganho e a perda, o verdadeiro e o falso.

No ganho e na perda está contido o ter. Mas ser não se identifica com o ter.

Ser, simplesmente ser.

O verdadeiro e o falso são concepções subjectivas. Praticamente todos têm ou aspiram à sua verdade. Todos nós estamos preparados para assumir e interiorizar o que é falso.

Nas religiões, onde cada crente aceita os seus dogmas como verdades indiscutíveis – *sabemos historicamente ao que conduz este tipo de adesão* –, na política – *onde a todos assiste a razão* –, no corporativismo de certas profissões – *nomeadamente os médicos relativamente às medicinas não convencionais* – e genericamente na própria estupidez humana.

Sim à não-dualidade. É esta a mensagem já múltiplas vezes referida no poema.

(47)

*Se o olho não dorme,*

*Os sonhos irão desvanecer-se por si próprios.*

Se observarmos os nossos pensamentos, sentimentos, emoções e o mundo fenomenal que nos rodeia, esta observação fará cessar a ilusão, o sonho que se contrapõe à visão da realidade tal qual ela é.

É certo que esta observação está limitada pelos nossos sentidos e intelecto. Por isso mesmo, tem de ser a mais apurada possível.

(48)

*Se o espírito não se perder nas diversidades*

*As dez mil coisas já não serão mais do que uma identidade única.*

Quando o espírito não se dispersa em si mesmo e no mundo exterior as dez mil coisas são apenas uma.

Tudo é Um. O Um que se manifesta aos nossos sentidos com um número incalculável de formas.

Um que será uma energia infinita.

(49)

*Quando compreendermos o mistério das coisas na sua identidade única*

*Esqueceremos o mundo da causalidade.*

O mistério das coisas. Depois da aparência, quando penetramos na sua essência e percebemos a unidade, a causalidade desaparece.

O Um não teve início nem terá fim e ninguém o criou. O Um não tem qualquer causa.

(50)

*Quando todas as coisas forem consideradas com equanimidade*

*Regressarão à sua natureza original.*

Este verso repete o que já foi afirmado noutras passagens do poema.

Observar com equanimidade é sinónimo de liberdade de espírito. Ver as coisas tal qual elas são e penetrar na sua essência.

Compreender a sua unidade no que está para além do espaço, do tempo e da causalidade.

(51)

*Não procuremos o porquê das coisas*

*Porque iremos precipitar-nos no domínio das comparações.*

Ao procurar o porquê das coisas, estruturados na razão, acabamos por cair no domínio das comparações, da interpretação, do julgamento.

Quando aprendemos a observar as coisas, as emoções, os sentimentos, a mente aquieta-se. Deixa de existir a turbulência incoerente de pensamentos que inviabilizam uma percepção nítida.

Quando observo, vejo e escuto num estado de equanimidade e por via dessa observação, sem mais, ultrapasso os portais da aparência, para depois penetrar sem qualquer esforço ou racionalização na essência das coisas.

Se estiver deprimido ouço atentamente esse estado de espírito. Se estiver com medo escuto esse medo com toda



a atenção. Ao escutar atentamente sigo o movimento desses sentimentos e emoções com serenidade e aos poucos percebo que eles se vão desvanecendo.

O porquê não é importante, importantes são as coisas em si, os pensamentos, os sentimentos, as emoções, e o que na realidade somos.

(52)

*Quando a paragem se põe em movimento deixa de haver movimento,*

*Quando o movimento pára, deixa de haver paragem.*

Estamos perante afirmações paradoxais.

A dualidade paragem/movimento.

Observemos as coisas. Parecem-nos parados mas estão em movimento.

No universo tudo é energia

No entanto, os místicos afirmam a existência de um ser em si mesmos onde reina a imobilidade suprema – *imobilidade que não é o contrário do movimento.*

Tal como um pião ou as hélices de um avião. Quando a criança o lança vigorosamente gira tão rapidamente que parece imóvel.

Mestre Linji disse. “Se tentardes agarrar o Zen em movimento, ele torna-se quietude. Se tentardes agarrar o Zen na quietude, ele torna-se movimento. Ele é como um peixe escondido numa nascente, saltando nas ondas e dançando, independente.”

(53)

*As fronteiras do derradeiro*

*Não são guardadas nem por leis nem por regulamentos.*

O budismo zen apercebeu-se desde os primórdios que leis e regulamentos eram um obstáculo ao despertar, contrariando toda a actividade de Buda nesse sentido.

As leis são pedras de tropeço no caminho para a Via.

No Zen, o praticante, deve caminhar sozinho sem os grilhões de regulamentos que possam obstar à libertação e muito menos dos dogmas impostos pelas religiões sejam elas quais forem.

Como ensinou Mestre Dazhu o tesouro que está dentro de nós contém tudo, e somos livres de o usar. Não precisamos de buscar no exterior. Assim, devemos saber por nós mesmos o que é sagrado e o que o não é, o errado e o certo, não nos preocupando com o julgamento dos outros – Mestre Fenyang.

(54)

*Se o espírito estiver harmoniosamente unido à identidade,*

*Toda a actividade se apaziguará nele.*

Quando o espírito penetra a essência do mundo fenomenal e aí se estabelece, o intelecto apaziguar-se-á.

Estará atento, numa vigilância passiva, terá o seu movimento próprio na quietude do Um.

(55)

*Quando afastarmos as dúvidas,*

*A fé verdadeira reaparecerá confirmada e reerguida.*

As nossas dúvidas, os conflitos gerados entre o a favor e o contra são as doenças da alma (ver 5).

O querer e o não querer, as opiniões contraditórias, minam o nosso intelecto.

Se no caminho varrermos as dúvidas, nasce a fé, fé esta que pela sua própria verdade não necessita de ser afirmada ou demonstrada.

(56)

*Já nada permanece,*

*Nada de que seja necessário recordarmo-nos.*

O verso refere-se à morte do passado.

Não interessa o que fomos, o que fizemos ontem, nos últimos anos.

Estamos a florescer em bondade. Morrendo para o passado estamos vivos, vivendo cada acontecimento como algo novo.

Se a tua memória viver morrerás, se morrer viverás.

(57)

*Tudo é vazio, luminoso e radiante por si próprio.*

*Não fatiguemos as nossas forças espirituais.*

Quando penetramos a essência das coisas tudo se tornará luminoso.

Quando observamos a realidade sem recurso ao intelecto, esta ilumina-se. Ou seja, quando nos observamos e observamos o mundo que nos rodeia numa vigilância passiva, a essência do observado manifesta-se sem que para tal sejamos obrigados a esgotar-nos espiritualmente com exercícios e preces obnubiladores e que obstam ao caminho a percorrer na direcção da Via.

(58)

*O Absoluto não é um lugar mensurável pelo pensamento,*

*O conhecimento não o pode sondar.*

Já escrevemos sobre esta temática.

O intelecto, o pensamento, está limitado pelo tempo-espço.

Pode o finito, o limitado, alcançar o infinito, o ilimitado, o Absoluto?

A mente dual nunca o conseguirá fazer por mais especializada que seja ou se torne.

Só a mente desocupada do seu conteúdo, a mente onde deixou de existir dualidade, onde não há "eu" e "vós", "eu" e os "objectos" poderá tocar o Um.

(59)

*No mundo da verdadeira identidade*

*Não existe outrem nem si mesmo.*

Na sequência do verso anterior, aqui o poeta expressa a consequência do esvaziamento da mente.

Encontrada que seja a verdadeira identidade, não existe "eu" e "outros", "eu" e os "objectos".

Negada a dualidade só existe Um.

(60)

*Se desejarmos adequar-nos com ela*

*Bastar-nos-á dizer: não-dualidade.*

Para atingir o Absoluto basta-nos dizer: não-dualidade.

Basta atingir a não-dualidade.

(61)

*Na não-dualidade todas as coisas são idênticas,*

*Nada há que não esteja contido nela.*

No verso refere-se que todas as coisas são idênticas.

Não podemos interpretar literalmente a expressão utilizada.

Atingida a não-dualidade, o iluminado percepção todas as coisas como expressão do Absoluto. Tal facto não diminui, obviamente, a sua capacidade de as distinguir na sua

aparência ou natureza. Como já assinalámos, na não-dualidade não há exclusões. Não há nada que não esteja nela contido.

(62)

*Os sábios em toda a parte*

*Chegaram a esse princípio primordial.*

Os místicos, os iluminados, os liberto-vivos, os despertos, todos em toda a parte do planeta, independentemente dos seus credos e fé, chegaram à conclusão de que não há nada que não esteja contido na não-dualidade.

(63)

*O princípio não tem pressa nem se atrasa.*

*Um instante é semelhante a milhares de anos.*

O instante não é tempo. O instante transcende o passado, o futuro e o próprio presente.

Para o iluminado o instante é eternidade. Nele, o tempo esvai-se, desaparece.

O eterno agora.

(64)

*Nem presente, nem ausente,*

*No entanto, em toda a parte diante dos nossos olhos.*

Nem ausente nem presente. Estranha afirmação esta.

O Absoluto está ausente e presente.

Mesmo que o não consigamos ver ele está presente. Basta que apuremos a nossa visão, que digamos "não-dualidade" para que ele esteja em toda a parte, diante dos nossos olhos.

Devemos ultrapassar esta dualidade: ausente/presente.

(65)

*O infinitamente pequeno é como o infinitamente grande,*

*No esquecimento total dos objectos.*

*O infinitamente grande é igual ao infinitamente pequeno,*

*Quando o olhar já não se apercebe mais de limites.*

Quando não nos apegamos aos objectos o infinitamente pequeno é como o infinitamente grande.

Quando a nossa observação já está purificada e se expande na Mente Verdadeira, o infinitamente grande é igual ao infinitamente pequeno.

O infinito está sempre presente.

A mais pequena partícula de um átomo é tão infinita como o Um, o Todo.

(66)

*A existência é a não-existência.*

*A não-existência é a existência.*

*Enquanto o não compreendermos*

*A nossa situação permanecerá insustentável.*

Quando navegais nos mares, a onda é o oceano.

Mas o oceano também é a onda que se forma pela acção do vento.

A realidade é o que é. Não o que nós egocentricamente queremos que ela seja.

(67)

*Uma coisa é ao mesmo tempo todas as coisas.*

*Todas as coisas não são senão uma coisa.*

O Um manifesta-se pelas dez mil coisas e pelos dez mil seres.

Todas as coisas são uma e o Todo é todas as coisas.

O Cosmos é um "organismo" que tudo abrange e o que é abrangido é também o próprio Cosmos.

(68)

*Se pudermos compreender isto*

*Será inútil atormentar-nos quanto ao conhecimento perfeito.*



Sejamos simples como as flores dos campos e as crianças.

Um antigo Mestre Zen disse: "A nossa escola não tem slogans e nenhuma doutrina para dar às pessoas."

Somos nós, por nós mesmos, que temos de dar o primeiro passo no Caminho e perseverar na continuidade, alcançando o conhecimento sem esforço.

De que serviram tantas teologias e filosofias?

No dia 6 de Dezembro de 1273 – *feira de São Nicolau de Bari* –, três meses antes da sua morte, enquanto celebrava missa no convento de Nápoles, S. Tomás experimentou uma espécie de êxtase, após o qual abandonou a escrita da sua obra mais conhecida, a *Suma Teológica*, obra que estava a terminar. A partir daí, não escreveu mais uma única linha. Questionado pelos monges de tão estranha atitude, respondeu: "Já não posso mais, porque tudo o que escrevi me parece palha".

O que é que a ciência nos trouxe?

Pequenos conhecimentos que não resolvem nenhum dos mistérios mais apetecidos. Por vezes, até uma atitude de soberberia inqualificável, de intolerância. E doura ignorância.

A aproximação ao Absoluto não pode ser obtida por intermédio da especulação e da experimentação.

Para quê atormentarmo-nos com mistérios?

Unamuno começou a rebelar-se contra a fé por causa do Inferno. O seu terror era o aniquilamento, o nada para além do túmulo. Face a este terror, questionou-se: "Para quê mais inferno?"

(69)

*O espírito da fé é não-dualista.*

*O que é dualista não é o espírito da fé.*

*Aqui as vias da linguagem param*

*Pois não existe nem passado, nem presente, nem futuro.*

O que é a fé? É a atitude do crente que se liga a Deus por intermédio de um acto voluntário. Esta fé tem a sua origem num testemunho de origem sobrenatural. Pode qualificar-se como afeição.

Mas a fé não pode ser dual. Por um lado eu, por outro a minha fé. Esta dualidade cessa quando o homem desperta.

O iluminado é a sua própria fé. Ele é a fé. E onde a fé permanece não-dual as vias da linguagem param.

As palavras são a forma como se expressa o pensamento. E onde existe pensamento está o tempo, o sofrimento e a morte.

Não havendo pensamento o tempo cessa e com ele o sofrimento e a morte. Assim nasce a eternidade.

A cultura ocidental é dualista. O Zen ensina que todos fazemos parte da Mente Verdadeira. É nessa Mente que temos a nossa origem e é a essa mesma Mente que um dia voltaremos.

No encontro com a Mente Verdadeira passamos para além de antes do nascimento e de depois da morte.

“O atalho do Zen é deixar o presente e experimentar directamente o estado anterior ao nascimento, anterior à divisão da totalidade. Quando alcançarmos isto seremos como um dragão na água, como um tigre nas montanhas.

Calmos em toda a parte, livres para dar vida ou para matar” – Mestre Mi-An.

O mesmo, por outras palavras, disse o Mestre Yuansou: “Os zenistas verdadeiros colocam um único olho no estado anterior à formação do embrião, antes de quaisquer sinais se tornarem distintos. Isto abre e torna clara a mente, de tal forma que penetra todo o universo. Então eles não são, em nada, diferentes de Buda e do fundador do Zen”.

Esta meditação é apelidada de Meditação Suprema.

E quando chegarmos à fronteira da vida e da morte, quando elas se entrecruzam, mas não se misturam, partiremos serenamente, imperturbavelmente. Este é o Zen de encarar a morte – Mestre Yuanwu.

E retornando à Mente Verdadeira não existirá para nós mais passado, presente ou futuro, nem *horror vacui* nem *horror nihili*.

José Maria Alves

\*\*\*