

Aula Inaugural do Curso de Meditação Contemplativa

A nossa concepção divina e a aspiração compassiva

Monge Shôjô Sato - 02 de fevereiro de 2009

Sejam muito bem vindos. Primeiro quero agradecer a oportunidade desse encontro. Várias pessoas estão nessa nave pela primeira vez. Isso me faz lembrar a primeira vez que estive no Templo, há mais de quinze anos atrás. Morava na quadra vizinha, mas nunca tinha entrado aqui. Um dia, os portões estavam abertos e subi, talvez por curiosidade, talvez porque estivesse passando por uma situação de sofrimento, talvez porque estivesse em dúvida sobre que rumo dar à minha vida. E desde então estou aqui, hoje como monge responsável desse Templo.

Claro que cada um de vocês pode ter tido uma razão diferente para estar aqui. Todos, porém, atenderam ao chamado de um curso de meditação e budismo, provavelmente porque ouviram falar sobre os muitos benefícios da meditação para a mente e o corpo.

Entretanto, como vocês experimentarão, a meditação budista ultrapassa técnicas de relaxamento e auto-ajuda e se configura numa excelente oportunidade para expandirmos nossas fabulosas potencialidades. É isso que a meditação nos propicia.

Isso quer dizer que, ao entramos num templo para fazer meditação, estamos, quer tenhamos consciência ou não, iniciando a aspiração compassiva, ou atendendo à aflição compassiva. Vou tentar explicar isso.



Essa primeira gravura do painel sobre a vida do Buda Sakyamuni, simboliza o nascimento do Buda como fruto de uma concepção divina.

História parecida com a do Jesus Cristo? A diferença está em que o budismo explica que todos nós podemos ser Buda. Só ficamos perdidos e aflitos quando nos afastamos da noção dessa concepção divina. A meditação budista é o resgate dessa concepção, da aspiração compassiva.

Em termos práticos, mais relaxados, podemos dizer que estamos aqui porque sentimos o nosso coração partido ou endurecido, nossa mente trancada ou limitada, nossa postura falsamente bondosa, humilde ou indiferente. Parece que queremos nos livrar da ansiedade, medo, inveja, raiva, tristeza ou insegurança. Mas, no fundo, o que queremos é recuperar a nossa concepção divina, a nossa natureza búdica.

A meditação budista não só nos livra do sofrimento, mas nos leva a ajudar os outros a se livrarem do sofrimento. A meditação shin budista nos encaminha ao *Shinjin*, a mente tranqüila, a mente confiante, a Mente do Buda Amida. Desvela a divindade e a budeidade presentes em tudo, inclusive em nós próprios, tornando o nosso coração aberto, a nossa mente flexível e a nossa postura verdadeiramente amável. Os momentos de sofrimento – seja na ansiedade, medo, inveja, raiva, tristeza ou insegurança – transformados em momentos genuínos de iluminação, suavidade, humildade e gratidão.

Como isso é possível? Necessitamos de muitas horas, dias, meses e anos de meditação?

Shinran Shonin, o fundador do Shin Budismo no Japão do século XII, nos indicou o “Caminho Fácil” do *Nembutsu*, a recitação do Nome - NAMO AMIDA BUTSU ou NAMANDABU para atingir o Shinjin. Sei que não é fácil entender ou aceitar isso imediatamente, mas em vez de tentar definir, conceituar ou explicar doutrinariamente, vamos à prática. É o que ofereço como aprendizado de meditação shin budista. Posso garantir que em pouco tempo a rudeza do trato se torna suave, a arrogância dá lugar à humildade e a ignorância é suplantada pela aceitação da sabedoria.

Entretanto, que fique claro que não quero converter ninguém ao budismo, apenas mostrar um caminho para aqueles que querem conhecer os Três Tesouros que são o Buda – a Iluminação, o Darma – os Ensinamentos Budistas e a Sanga – o relacionamento humano aberto, gentil e amoroso. Já buscar abrigo nesses Três Tesouros é questão de livre arbítrio, uma escolha pessoal, fruto amadurecido pela reflexão individual que a meditação propicia.

Basicamente, cada sessão é composta de três partes. Começamos gradualmente com menos de trinta minutos de atenção plena,

concentração e esforço alegre para atingir uma hora de meditação, ao final das nove sessões.

A primeira parte é tomar consciência da vida iluminada e da importância do seu significado, tendo clara noção da forma e do funcionamento do próprio corpo, observando a sua postura, a respiração e a experimentação das sensações, sentimentos e pensamentos que fluem livremente. Lembramos que respirar significa viver e recitamos o Nembutsu para mantermos a atenção plena, a concentração e a alegria do esforço de viver, aqui e agora, descansando e repousando na mente tranqüila, mente confiante.

A segunda parte é a ampliação e aprofundamento da mente tranqüila e confiante que a contemplação atenta, concentrada e jubilosa permite, pelo desvelamento e desenvolvimento das infinitas potencialidades da mente. O meditante é convidado a contemplar o esplendor, a grandiosidade, a beleza, o brilho, a abundância da Terra do Buda em treze cenários diferentes que vão sendo descritos ao longo das sessões, incluindo o seu próprio nascimento na Terra Pura.

A última parte é o retorno àquelas sensações, sentimentos e pensamentos que fluíram pela própria mente na primeira parte. A mente está mais tranqüila, mais confiante por ter-se aproximado da Mente do Buda na contemplação da sua terra. Agora, tudo que passa por nossa mente pode ser transformado em energia pura para a vida, aqui e agora.

Chega de explicações, vamos já à prática.