

TRANSCRIÇÃO DA AULA INAUGURAL DO CURSO DE MEDITAÇÃO E BUDISMO

SHOJO SATO - 15/09/2008

No Budismo, tudo é meditação. A vida é meditação.

Para começar, aqui no Templo, damos meditação budista e dentro da meditação budista, um estilo muito especial chamado Meditação Shin Budista.

No curso, damos também noções de budismo – e não apenas de meditação. O budismo não é mero conhecimento. É também conhecimento da experiência própria, você sentindo aquilo com o qual está tomando contato. Por isso, não gosto de dar cursos de budismo desconectados da meditação ou das práticas meditativas.

Começo a dar essas noções de budismo a partir da vida do Buda mostrado aqui no painel. Que Buda é esse? É o chamado Buda Histórico, Buda Sakyamuni, Sidarta Gautama, que viveu na Índia há dois mil e quinhentos anos atrás. Por meio de uma linguagem figurada, esses sete quadros mostram a vida do Buda. Não vou dar, porém, uma explicação detalhada de todos os quadros.

O primeiro quadro mostra a concepção divina na figura do elefante, que representava o divino para os indianos. Ao nascer, a lenda conta que o Buda deu sete passos para se libertar dos seis mundos do sofrimento. Mas só aos 29 anos, ele consegue se libertar do palácio do conforto, da comodidade e do prazer. Ele passa seis anos, dos 29 aos 35 anos, experimentando várias práticas que já existiam na Índia naquela época, como a yoga. Experimentou várias práticas ascéticas, de penitência, de disciplina. Mas ele abandona essas práticas aos 35 anos, quando aceita um manjar oferecido por uma camponesa chamada Sujata. Deixando para uma outra ocasião a explicação da iluminação alcançada, nesse outro quadro, ele pronuncia As Quatro Nobres Verdades, os primeiros ensinamentos que ele explicita após a iluminação. E morre aos 80 anos, depois de 45 anos ensinando à humanidade os princípios da natureza, da vida e da morte. Morre como um ser comum. Essa é vida de Sidarta Gautama.

Gostaria de chamar a atenção do primeiro quadro, sobre a concepção divina. Se Buda disse que todos somos iguais perante a vida, por que só ele teria a concepção divina? Ele está nos dizendo que todos nós temos a mesma concepção, a mesma concepção divina. Se ele levou aquela vida representada por esses quadros, significa que nós também podemos levá-la. A concepção divina não é só dele. Talvez tenha alguém aqui que seja materialista, que não acredita em Deus. Eu pergunto: que Deus? Nós vamos colocar aqui a concepção divina de forma mais ampla.

Todos temos uma concepção divina, por isso podemos dar o sétimo passo. Com os sete passos podemos nos libertar do sofrimento. Quais são os seis mundos do sofrimento? O mundo da ansiedade, o mundo do medo e do pânico, o mundo da insatisfação, o mundo da ira, o mundo da solidão e da incompreensão, o mundo da empolgação fácil. São os seis mundos do sofrimento que podemos abandonar dando o sétimo passo. Qual o sétimo passo? Saber ouvir. Tudo que acontece dentro de nós e ao nosso redor é para nós nos ouvirmos, para nós nos percebermos. Dessa forma, podemos abandonar os seis mundos: sabendo ouvir, sabendo perceber o que está dentro de nós e o que está ao nosso redor. Esse seria o sétimo passo. Lembro que todos nós podemos fazer isso em função da nossa concepção divina.

Agora, como dar o sétimo passo? Todos nós, que estamos aqui, estamos de alguma forma aflitos, exatamente porque temos origem divina. Ou seja, a nossa aflição é a prova da nossa concepção divina. Vejamos o que Buda disse nas Quatro Nobres Verdades.

A Primeira Nobre Verdade: o que nós chamamos de vida é sofrimento, o que chamamos de sofrimento é a vida. Isso pode parecer uma afirmação pessimista, masoquista: "Olha, budista gosta de sofrer". Há uma expressão que já é corrente no Ocidente: "Essa pessoa é zen." Como se a pessoa zen fosse alguém que gostasse de sofrer ou que não se importasse com o sofrimento.

Essa Primeira Nobre Verdade apenas diz: "Encare a vida como ela é. Não fuja dela." Na vida há alegrias, mas também há dores. Tanto é que há sofrimento na alegria e sofrimento na dor.

A Segunda Nobre Verdade diz: "Todo sofrimento tem suas causas." Causas em determinadas condições produzem aquele sofrimento. Primeiro encare a vida com coragem; depois, vá às causas do sofrimento com lucidez. Sem culpar ninguém. Nem os outros nem a si próprio. Normalmente nós fazemos isso: culpamo-nos ou culpamos os outros. Culpar Adão e Eva, por exemplo, é uma forma simbólica que o cristianismo nos apresenta.

Aí vem a Terceira Nobre Verdade que diz: " Existe um estado de não-sofrimento." Existe a felicidade verdadeira.

E a Quarta Nobre Verdade é chamada de Caminho Óctuplo.

O importante é que As Quatro Nobres Verdades têm que ser aceitas em conjunto e não separadamente. Diz a lenda que Buda as repetiu 84.000 vezes, repetiu de forma diferente a mesma coisa: primeiro, encare a vida com coragem; segundo, busque as causas do sofrimento com lucidez; terceiro, acredite que há felicidade; e quarto, preocupe-se com o aqui e agora, com o cotidiano (que é o Caminho Óctuplo).

Então, como são explicadas as aflições? Não necessariamente ditas diretamente pelo Buda Sakyamuni que não gostava de teorizar, mas pelos seus discípulos e comentaristas que separam as seis raízes da aflição: cobiça, raiva, ignorância, desdém, suspeita e visões errôneas. Na raiz de nossa aflição estariam esses sentimentos e pensamentos. Há também as seis sementes da aflição: sofrimento, dor, venenos da mente, apego, visões errôneas e ignorância. Também se fala das dez amarras da vulgaridade, o mundano nos amarrando de dez formas: visão errônea do eu, hesitação, superstição, apego, ódio e raiva, desejos do mundo da forma, desejos do mundo do sem forma, orgulho, agitação e ignorância. Qualquer um desses pensamentos e sentimentos está presente no mundano.

O Budismo Mahayana, que não é o budismo dos sábios, mas o budismo dos seres comuns – a que pertence a maioria do budismo chinês, japonês e tibetano - fala em desejo, ódio, ignorância, orgulho, hesitação, crença em um “eu” real, visões extremas, visões errôneas, visões pervertidas e visões de proibições desnecessárias. O ser humano está intrinsecamente formado por esses pensamentos e sentimentos. Diz respeito a nós? Alguém se identifica com essas coisas? Todas elas, não?

O Caminho Óctuplo como a Quarta Nobre Verdade recomenda: pensamento correto, atitude correta, palavra correta, ação correta, modo de ser e viver correto, esforço correto, concentração correta e atenção correta. Tudo que vimos antes cabe nesse Caminho Óctuplo.

Mas aí vêm as recomendações: como desenvolver a plena atenção ou a atenção correta? Com a consciência do corpo no corpo, a consciência dos sentimentos nos sentimentos, a consciência da mente na mente, a consciência dos objetos da mente nos objetos da mente. Já é difícil ter consciência do corpo, o que dizer então do corpo no corpo; ou então ter consciência da mente na mente?

E os quatro esforços corretos? São quatro tipos de esforços que devem ser completados: não permitir que surja qualquer ocasião de ação maléfica; uma vez que surja, encontrar os meios para liquidá-la; fazer a ação correta surgir quando ainda não surgiu; encontrar a maneira de desenvolver a ação correta e torná-la duradoura.

Ainda se fala no esforço correto ou na mente forte. O que é uma mente forte ou um esforço correto? Diligência, energia, plena consciência e penetração.

Também devemos desenvolver as cinco habilidades ou cinco poderes: confiança, energia, estabilidade meditativa, concentração meditativa e compreensão verdadeira.

Fala-se também nos sete fatores do despertar. A exemplo do Buda, como podemos ter o despertar e a iluminação: plena atenção, estudo dos darmas, energia, alegria, tranqüilidade, concentração e soltura.

Não se assustem. Antigamente seguir esses passos era possível para aqueles que se dispunham a fazer isso, mas era preciso abandonar a família, o trabalho, viver de mendicância; retirava-se para as florestas, cachoeiras e cavernas. Isso não é possível para a maioria, hoje. Hoje não, já há algum tempo.

Tudo que acabamos de falar é o Caminho Difícil do Budismo, o Caminho dos Sábios do Teravada que persiste até hoje e tem que ser respeitado, levado a sério. Mas, há dois mil anos, surge o Budismo Mahayana voltado para nós, os seres comuns.

A proposta que tenho para vocês é própria dessa escola budista, o Shin Budismo, um ramo do Budismo Mahayana que foi desenvolvido no Japão desde o século XIII. É o chamado Caminho Fácil do Nembutsu. Não é tão fácil assim, mas é acessível para todos nós que vivemos o cotidiano e queremos alcançar o estado de felicidade verdadeira.

Primeiro, desenvolveremos todos esses passos através da RESPIRAÇÃO CONSCIENTE. Respiração por que? Porque aqui estamos e respiramos. Respiramos porque vivemos. E por que não aproveitar a nossa vida, aqui e agora, a nossa respiração, para tomarmos consciência da nossa concepção divina? Para podermos nos aplicar nos passos da liberação do sofrimento, dando início ao sétimo passo do bodisatva na direção da Terra do Buda. Então por que não aproveitar a respiração no aqui agora?

Aliando-se à respiração, à consciência do aqui - agora, a CONTEMPLAÇÃO da Terra do Buda, isto é, a contemplação da FELICIDADE. É a Terceira Nobre Verdade: existe um estado de não-sofrimento, de felicidade verdadeira. Mas somos tão limitados que necessitamos imaginar isso, imaginar como é a felicidade, imaginar como é essa Terra da Paz e da Bem-Aventura. Devemos imaginar a forma disso que chamamos felicidade, projetá-la na nossa mente para superarmos as travas e amarras da ignorância, ira, raiva, insatisfação, medo e ansiedade que nos autoboicotam. Imaginarmos o estado iluminado de tolerância, de bondade amorosa, de alegria, de saciedade, tranqüilidade e confiança, na Terra da Compaixão e Sabedoria do Buda.

E a RECITAÇÃO do NEMBUTSU. É a forma instantânea de tomar consciência da respiração e da contemplação da felicidade. É NAMO AMIDA BUTSU. Não vou dar explicações sobre isso agora, pois durante o curso vou fazer algumas aproximações intelectuais. Mas, sem preconceitos, sinta a experiência direta de pertencer a uma extraordinária corrente energética de muitos séculos em que, em milhares de lugares, trilhões de pessoas recitaram e recitam o mantra do NAMANDABU-NAMANDABU-NAMANDABU. Baseados na experiência direta, vocês vão pensar nele durante todo o curso e depois dele. Até a meditação com nembutsu fazer parte da rotina, do cotidiano de vocês.

Isso vale para budistas e não budistas para alcançarmos a paz e a harmonia para si e para todos.