

Meditação e Shinjin

Reverenda Angela Andrade – RJ

Observando as inúmeras formas de meditação desenvolvidas ao longo desses séculos desde o surgimento do budismo há quase dois mil e quinhentos anos atrás, pergunta-se o que têm em comum técnicas que são, ao menos aparentemente, diversas. Se o que procuramos é a realidade tal como ela é, a consumação do caminho do Buda Sidarta Gautama (Buda Sakyamuni), então achamos ali algumas semelhanças. Ou seja, apesar de sua diversidade, as formas de meditação no final convergem numa única meta: a iluminação ou a libertação.

A meditação é considerada, dentro do ensinamento budista em geral, uma prática de importância central. Além disso, é promulgada por muitos estudiosos do budismo como essencial para atingir o nirvana. Já no século VI A.C. quando o Buda Gautama veio ao mundo eram conhecidas muitas técnicas de meditação. O estado de meditação, contudo, não é algo que aconteça naturalmente no ser humano. Acontece mediante determinadas condições como disciplina, perseverança e a condução eficaz de uma boa técnica para lograr êxito. A concentração, por exemplo, decorrente da prática assídua, envolve esforço mental e traz benefícios visíveis e inquestionáveis como, por exemplo, a diminuição da agitação mental. Tal agitação, somada a outros fatores, pode ser a causa, por exemplo, de ansiedade ou do stress.

A meditação pode ser um instrumento raro e preciso, quando bem desenvolvido, para aclarar as confusões mentais, o excessos, ao mesmo tempo em que abre gradualmente o caminho para o transcendente. Na Índia, o termo usado de forma genérica para designar a prática de meditação é *bhavana*, que pode ser traduzido simplesmente por cultivo, ou cultivar. Há ainda o samãdhi, considerado por alguns como o resultado da meditação e uma atividade búdica que reflete em nós por outros. Encontramos expressões desses estados mentais elevados em poetas de todos os tempos. O poeta Li Tai Po, quando informado de ter sido agraciado pelo Imperador, que o convidara a seu palácio responde:

“ Perguntas por que moro
Nesses morros verde-jade?
Sorrio. Palavras não podem descrever
A serenidade de meu coração.
As flores de pessegueiro na água,
Como flutuam encantadoramente!
Aqui vivo em outro reino
Além do mundo dos homens.”

Li Po habitava então num desses estados. Pode-se dizer que o essencial a todas as técnicas de meditação está expresso no termo sânscrito *anusmrti*, termo de tradução difícil, denotando uma atitude mental específica, usualmente chamada de plena atenção, contemplação calma e atenta, ou vigília serena, embora ainda contenha os sentidos de “memória”, lembrar-se do Buda, ou ainda prestar atenção firme num fenômeno psíquico ou físico, mente vigilante. Por conter um sentido de conexão com a realidade búdica, é possível entendê-lo também por não-alienação e integração na existência.

Shinjin como um estado nem meditativo nem não-meditativo, Nem mente concentrada nem distraída é, afinal, o estado natural, ou originário do ser. Talvez ordem no caos e caos na ordem, estado de pura liberdade em que cada coisa se manifesta como ela é em si mesma. Nesse estado a pura intenção do coração pode aparecer, pois o *bonno* (paixões cegas) não está aí rejeitado, negado, nem difarçado. *Bonno* é quase sempre visto apenas em sua negatividade, assim se tornando o nosso lado obscuro, porque encoberto, pois evitamos que mostre suas garras perante outrem. No entanto, Shinran citou, num de seus hinos, uma passagem de um sutra que destaca o papel de nossas paixões cegas, como um estofado a partir do qual a transformação radical possa se dar.

“Quando surge o instante-pensar
alegre, atinge-se o nirvana sem
romper as paixões cegas;
Quando ignorantes e sábios,
e mesmo os piores transgressores e
caluniadores do Dharma,
todos igualmente têm a reviravolta
e entram no shinjin.

São como as águas que, ao
adentrarem o oceano,
unificam-se num mesmo sabor.”