

Shinjin gakudō

Aprendendo através do corpo e da mente

O Caminho de Buda é o verdadeiro caminho; não contém nada falso. Se você usar as explicações dos não-crentes você se afastará do Caminho Budista. O mestre Zen Nangaku Ejō (Nan-yüen Huai-jang, 677-744) disse: "Possuímos ambos – prática e iluminação – mas são difíceis de se harmonizarem. Precisamos ser cuidadosos para não mal-interpretar o Caminho de Buda; a prática que se harmoniza com a iluminação é fácil de se perder. Cada Buda em cada geração desde Shakyamuni harmonizou a prática com a iluminação."

Há duas formas de prática Budista:

- 1) aprender através da mente;
- 2) aprender através do corpo.

Quando começamos a aprender através da mente, precisamos entender os vários estados da consciência – *citta*, *karita*, *irida*. Após compreendermos esses estados, precisamos desenvolver *bodaishin*, "a mente que procura Buda". Se seriamente procurarmos o Buda seremos capazes de sentir sua compaixão sobre nós e finalmente dominar prática e iluminação.

A mente à procura de Buda é difícil de se adquirir, mas temos os exemplos dos **Ancestrais** a nos guiar. Se estudarmos as vidas e os dizeres dos **Ancestrais** seriamente, nossa mente à procura de Buda surgirá. Se nosso estudo é diligente poderemos nos tornar mestres dos vários estados da mente; *kobosshin*, "mente-Buda original"; *heijōshin* "mente diária"; e *sangai isshin* "mente original". Após desenvolvermos a mente de prática através da iluminação realizaremos que a fonte dessas formas de mente é "não-mente". "Não-Mente" é a verdadeira mente Budista – não dividida,

além da discriminação dos opostos – e contem não análise. Para compreender o verdadeiro Caminho precisamos “pensar sem pensar” (*Hishiryō*).

Por exemplo, dando o manto dourado, “você possui minha medula”, e a transmissão na cabana de polir arroz. São todas formas de aprender através da mente.

Raspar a cabeça e usar a roupa preta é a marca daquele que deseja aprender através da mente. Quando você começa a aprender o Caminho Budista, sua mente precisa passar por uma conversão. Precisamos procurar o verdadeiro Caminho com a mesma determinação que levou Shakyamuni Buda a renunciar à vida palaciana e trocar sua limitada mente pela mente-Buda.

Algumas pessoas podem pensar que renunciar ao mundo é um sinal de discriminação, mas entrando para a irmandade deveria ser uma transcendência à mente analítica. Este é o estado de “não-pensar” (*hishiryō*) além do conhecimento egocêntrico. Se você atingir este estado de “não-pensar” você realizará a verdadeira, luminosa natureza da mente – “não-pensar” deve se tornar o olho através do qual você vê os fenômenos. A atividade de cada Buda é baseada em “não-pensar”. Se continuamente praticarmos “não-pensar” iluminação automaticamente aumenta.

Todos possuem internamente a mente-Buda, mas se falharem em praticar o verdadeiro Caminho ela permanecerá adormecida. Temos, entretanto, o exemplo da prática Budista a seguir e se nós perseverarmos nossa mente-Buda se manifestará e poderemos receber o selo da transmissão.

O que aprendemos quando confrontamos a mente-Buda? Primeiro, considere as várias formas de montanhas, água e terra. Há muitas espécies de montanhas; algumas são como o grande Monte Sumeru, enquanto outras são pequenas; algumas cobrem uma vasta expansão territorial, outras são muito altas. Água também existe em várias formas: celestial, terrestre, grandes rios, pequenos riachos, grandes e pequenos (ponds), oceanos, lagos, etc. E quem pode descrever os vários formatos que a terra adquire?

Lembre-se, entretanto, que a terra nem sempre é solo. Simbolicamente há a terra do coração e a terra do tesouro. Ainda assim todas essas terras são baseadas na experiência de iluminação. Montanhas, água e terra tem sua origem no "vazio" e são a manifestação de "Forma é vazio".

Cada um tem um conceito diferente em relação aos fenômenos naturais, há muitas interpretações do sol, lua, estrelas e água. Por exemplo, pessoas na terra vêem a água como nada especial, mas celestiais a consideram um grande tesouro. Diferente perspectiva, diferente observação. Para ver propriamente, precisamos aceitá-los como são – precisamos combinar o "que vê" e o "visto" em uma ação. Nossa mente deve ser avivada pela ação da mente não dividida.

Abandone noções de dentro e fora, indo ou vindo. Mente não dividida não tem dentro nem fora; vem e vai livremente, sem amarras. Um pensamento: montanha, água e terra. Novo pensamento: uma nova montanha, água e terra. Cada pensamento é independente, criado de novo, vital e instantâneo.

Mente não dividida não se preocupa com grande ou pequeno, perto ou longe, ser ou não-ser, ganho ou perda, reconhecimento ou não-reconhecimento, iluminação ou não-iluminação. A mente não dividida

transcende os opostos. Na prática Budista, o estudo da mente é a maneira de atingir ação estável, não dividida além do mundo da relatividade. Devemos aceitar as coisas como vêm – isto é, independentes e momentâneas.

Devemos ser cuidadosos em distinguir entre realidade e idéias da realidade. Por exemplo, a noção de uma casa é diferente de sua aparência real. Novamente, há uma grande diferença entre simplesmente deixar o lar e a verdadeira renúncia do mundo.

Em Budismo, há várias maneiras de atingir verdadeiro conhecimento. As duas principais formas de transmissão de mestre a discípulo são os métodos de *tenji* e *toki*. (*Tenji* – uso de koans, *toki* – exemplo de mestre e orientação de acordo com capacidade individual).

Quando estudamos Budismo em qualquer sistema, devemos ter cuidado para que afirmações como “Os Três Mundos são mente apenas” ou “o mundo do Dharma não é nada além da mente” não se tornem afirmações abstratas. Usamos a expressão “parede, tijolo, pedras” para enfatizar que “os três mundos são mente apenas” se torne um conceito vivo na vida diária.

Zen Master Sōzan (Tai-shang, 839-901), que viveu durante a dinastia T’ang começou a demonstrar seu conhecimento de Budismo antes do período Kantsu (860-873) mas não realizou completa iluminação até o final do período. Quando se tornou completamente iluminado pode andar na lama e ser borrifado com água suja sem ficar aborrecido – ele simplesmente passou a aceitar lama como lama e água suja como água suja. Era um homem livre, desligado das idéias de gosto e não gosto. Tal poder vem da não-amarra.

Coisas físicas – por exemplo, um pilar, uma cerca, uma parede ou uma lanterna de pedra – são objetos da experiência mas cada um se expressa independentemente e é gerador próprio. Se nossa visão é verdadeira, atividade será vista funcionando naturalmente em objetos físicos e nossa compreensão dos fenômenos será completa e cobrirá as dez direções da existência. A mente-Buda cobre as dez direções e não há porta de entrada.

Hotsubodaishi é a mente de um verdadeiro seguidor do Caminho de Buda. *Hotsubodaishi* é a contínua percepção da mente-Buda (do Caminho). Questões relacionadas com vida e morte, o desejo pelo Nirvana, e muitas outras razões levam alguém a procurar a mente-Buda. Não devemos esperar por um tempo ou lugar certo para procurar a iluminação; iluminação nunca depende de lugar ou de tempo nem de habilidade intelectual. A mente-Buda aparece naturalmente, por si só desde que a mente-Buda é a origem. Não pode ser definida por existência ou não-existência, boa ou má. Não é influenciada por lugar, circunstância ou karma. Às vezes alguns pensam que porque não há na doutrina Budista nem começo nem fim a mente-Buda não possui existência real; mas lembre-se de que a mente-Buda é geradora própria e aparece em toda parte – é a base da realidade.

Quando nossa prática amadurece realizamos que o inteiro mundo do Dharma é coberto por hotsubodaishin. As pessoas geralmente tentam modificar suas circunstâncias, embora evidentemente, tal seja impossível. Abandone tais atividades infrutíferas e desenvolva o conhecimento próprio do Caminho. Objetividade e subjetividade devem trabalhar em conjunto – objeto e sujeito devem dar-se as mãos. Duas substâncias – uma identidade.

(Muitas pessoas pensam que Hotsubodaishin é apenas encontrada em Budas). Hotsubodaishin é encontrado até mesmo no inferno, em

demônios, animais e shuras (mundo carnal). *Hotsubodaishin* é como a mente pura, lúcida, não-dividida de uma criança. Através desta mente tudo se torna claro. Cada partícula do mundo dos fenômenos está interrelacionada, mas ainda assim cada partícula existe por si só. Estas unidades não podem ser numeradas um, dois ou três porque são relacionadas a experiências ilimitadas.

Formas físicas – como a redonda folha de lotus ou o pontiagudo lado de um diamante – tem um formato único, mas tais formatos ocorrem através do mundo dos fenômenos e não podem ser numerados.

Em relação à mente-Buda há a seguinte estória: Há muito tempo um monge se aproximou de Daishō Kokushi (**Nanyō Echū** – Nan-yang Hui-chang, 683-767) e perguntou, “Qual é a mente-Buda original?” Ele respondeu “Parede, muro, telhas, pedras.” Normalmente as pessoas não consideram estas coisas como mente-Buda, entretanto elas estão enraizadas na Mente-Buda original e expressam a natureza-Buda. “Parede, muro, telhas, pedras” simbolizam a “mente-diária” Esta mente não está interessada com os mundos passados ou futuros – está unicamente trabalhando agora, no presente, e se preocupa apenas com cada novo momento. “Mente-diária” é sua própria realização, se contendo e se preenchendo. Tempos antigos são cortados e passado, presente e futuro existem juntos em cada momento. Mantenha sua mente no presente. Se pensarmos sempre no passado, nossa visão será completamente revertida ao passado e será distorcida.

“Mente-diária” abre seus portões para cada momento da existência – vida e morte, ir e vir entram livremente. Não pense em céu e terra como deste mundo ou do próximo; saibam que eles co-existem eternamente em cada momento passageiro. Geralmente as pessoas nunca pensam sobre a natureza do céu ou da terra a menos que algo inesperado aconteça. Para mim, um espirro inesperado é súbito é como um eco que

simboliza a coexistência instantânea da vida e da morte, céu e terra em cada momento. O completo significado e conteúdo do céu e da terra e sua relação com a mente se reduz a um momento eterno. Se falharmos em entender isto nunca compreenderemos o significado de um espirro ou qualquer ocorrência de aparentemente menor importância.

Todas nossas atividades estão enraizadas na natureza eterna da "mente diária". A maior parte do tempo nos esquecemos disto, mas os Budas estão sempre conscientes deste fato. Se tivermos *hosshin* – a resolução de atingir iluminação suprema – certamente entraremos o Caminho de Buda. Este desejo por iluminação deve ser gerador próprio, não pode vir de outros. Iluminação é a atividade natural da "mente diária". Esta é a maneira de aprender através da mente.

Agora vamos considerar o aprendizado através do corpo. A prática Budista através do corpo é mais difícil do que a prática através da mente. A compreensão intelectual em aprender através da mente deve ser unida à prática através do corpo. Esta unidade é chamada *shinjitsunintai* "o corpo humano real".

Shinjitsunintai é a percepção da "mente diária" através do mundo dos fenômenos. Se harmonizarmos a prática da iluminação com nosso corpo o mundo inteiro será visto em sua forma verdadeira. Se realizarmos *shinjitsunintai* (we will be separated from evil,) separar-nos-emos do mal e seremos capazes de manter os oito preceitos juntamente com o voto de proteger os Três Tesouros. *Shinjitsunintai* é o verdadeiro objetivo da prática Budista. Qualquer pessoa que procure o Caminho deve manter a noção de *shinjitsunintai* firmemente em suas cabeças e não ser desviado por suas próprias idéias falsas.

O mestre Zen Hyakujō (Daí-chang, 719-814) disse certa vez, "O ser humano originalmente possui o corpo puro e livre de Buda e nosso corpo,

ele próprio, é o Buda". Se aceitarmos sua afirmação completamente poderíamos pensar que não necessitamos de prática ou iluminação para realizar o Caminho Budista. A afirmação de Hyakujō não é apenas o dizer enigmático de um eremita. Afirmação tão simples só pode ser feita após anos de mérito, prática e iluminação. Se atingirmos o nível de Hyakujō poderemos também experimentar a maravilhosa atividade de iluminação. Este nível é caracterizado por completa [liberdade (não apego)] desapego, perfeita serenidade e a unidade de subjetividade e objetividade. Neste nível, podemos ajudar a outros a alcançar salvação proclamando o Dharma a cada um que procure o Caminho verdadeiro.

O Dharma é proclamado de três formas:

- 1) usando sua própria experiência e explicações;
- 2) usando a vida e dizeres de outros;
- 3) ensinando através do exemplo.

Geralmente as pessoas pensam que expor o Dharma beneficia apenas aos outros. Entretanto, explicar o Dharma é na realidade uma extensão de nossa prática e transcende o ser próprio e o dos outros.

Para proclamar o Dharma devemos nos esquecer de nós mesmos. Se assim o fizermos o poder de nosso ensinamento será com um som tão alto que abafe todos os outros sons mais baixos. Aprender através da prática existe desde os tempos mais remotos e é a melhor maneira de nos aproximarmos da verdade Budista. Devemos ter a mesma determinação do Patriarca Eka que cortou um braço para mostrar seu desejo a Bodaidaruma. Ele finalmente recebeu a medula (dos ensinamentos, de Bodaidaruma) e a transmitiu a futuras gerações.

Nosso mundo é definido em relação aos dez cantos de direções. Cada direção contém totalmente a existência básica de todas as outras direções. Isto é, cada ponto no espaço e no tempo, frente e costas, vertical ou horizontal – contém dentro de si todos os elementos da

existência. Este fato é essencial para se compreender shinjitsuintai. Shinjitsuintai é geralmente considerado ligado à subjetividade e objetividade. Este não é o caso. Shinjitsuintai é nada mais do que nosso ser real enraizado em Buda e não oposto a qualquer dos dez cantos do mundo (isto é, existência física). Os dez cantos estão contidos em shinjitsuintai. Talvez esta seja a primeira vez em que você ouviu tal explicação. Lembre-se de (tempo) e (espaço) podem ser apreendidos juntos em uma experiência. Eles possuem a mesma identidade e existem simultaneamente em shinjitsuintai. Este corpo verdadeiro é composto de quatro elementos físicos – terra, água, fogo e ar – e as cinco skhandas. Para pessoas comuns, este mundo de experiência é muito difícil de analisar e a visão clara difícil de se obter; mas um santo está sempre consciente da verdadeira natureza do mundo. Na verdade, ele vê a inteira natureza do mundo em um mínimo pedaço de pó.

As pessoas dizem “É impossível para um pedaço de pó conter todo o mundo”. O seu conhecimento é baseado num ponto de vista superficial. Se temos a verdadeira percepção, um pedaço de pó – ou qualquer objeto, não importa quão grande ou pequeno – pode ser visto como um mundo independente e em si mesmo contém todos os outros mundos de experiência. Se temos a compreensão correta até mesmo uma Sala de Buda ou um monastério pode ser construído num pedaço de pó; cada canto da existência contém as mesmas possibilidades ilimitadas. Ainda mais, nossos prédios diários – casas, Salas de Buda, Zendo, etc. – contêm todos os mundos possíveis.

O que é de nosso concernimento é a ação física e espiritual de shinjitsuintai, quando usamos a expressão “o mundo inteiro está contido em cada partícula” não queremos dizer o mundo físico. Experiência não se preocupa com pequeno ou grande e contém tudo; é iluminação agora, cobrindo todos lugares. Shinjitsuintai é nosso corpo real e devemos aprender o caminho Budista através da ação ilimitada, eterna, de nosso

Ser verdadeiro. Se nos tornarmos mestres deste Caminho gradualmente aprenderemos o profundo significado de atos diários como fazer reverência, pintar ou polir. O tempo passa mas a vida se transforma. Após renunciar ao mundo seu lugar pode parecer externamente o mais pobre amontoado de madeiras ou fazenda mas quando você se senta em zazen você é internamente um Buda e muito mais rico do que o mais rico dos reis. Este caminho está além das idéias de bom ou mau, iluminação ou ilusão, e todas identidades opostas.

Para pessoas comuns, vida e morte são transformações. Para aqueles santos que transcenderam o profano e entraram no sagrado, noções de vida e morte foram abandonadas. Clarifique vida e morte e as aceite pelo que são. Então você não sentirá mais medo.

A vida está contida na morte e a morte está contida na vida, ainda assim a vida é a vida e a morte é a morte. Isto é, estes dois elementos são independentes em si mesmos e existem sós sem requerer nenhuma referência ou existência externa. De maneira geral as pessoas pensam na vida como alguma coisa como uma árvore e morte como algo que não mais se move. Entretanto, assim como algumas vezes o conceito de uma árvore é diferente da árvore real, idéias de vida se diferenciam da vida real. Na compreensão verdadeira, a vida não é nunca um obstáculo. A vida não é a primeira atividade e morte a Segunda; a vida não é relativa à morte, nem a morte à vida.

Mestre Zen Engo Kokugon (Yüan-wu, 1063-1135) disse: "A vida é a atividade total da vida, e a morte a atividade total da morte. Vida e morte são as atividades do grande vazio". Engo deixou muitos dizeres sobre vida e morte mas, claro, nunca os pode explicar completamente verbalmente. Para compreender seus dizeres precisamos ter a experiência de *hotsubodaishin*.

Vida e morte estão continuamente aparecendo e desaparecendo, indo e vindo, continuamente em mudança – agora cabeça, agora cauda, agora pés e mãos, surgindo através do mundo todo. *Shinjitsunintai* é a clara observação da vida e da morte através do corpo e da mente. Lembre-se de que vida e morte podem ser vistas até mesmo num pedacinho de pó. Não podemos nunca apreender este fato através da discriminação.

Sempre há alguns penhascos ou montanhas na terra plana e altas montanhas sempre possuem algumas área planas. Desta forma, iluminação e ilusão existem conjuntamente. Podemos pensar nos troncos do Norte e do Sul do secto Zen desta forma. Transcenda a discriminação dos opostos, descubra a realidade total e alcance não-apego. Isto é liberdade completa.

Isto foi entregue aos monges de Horinji em 09/09/1243.

Fonte: Verdana, tamanho 12.

Software: Microsoft Word 97

Digitado em 06 e 08/06/2007, por Tânia Maria Vasques, copiado da tradução manuscrita feita pela Monja Shingetsu Coen