



# ENSINAMENTOS VALIOSOS

Monja Coen, referência do Budismo no Brasil, fala sobre o conceito da meditação Zazen e o objetivo da prática

TEXTO E ENTREVISTA Érica Aguiar DESIGN Rafael Nakaoka

## COMO VOCÊ DEFINE O CONCEITO DE MEDITAÇÃO?

Nós chamamos de Zazen. Não utilizamos o verbo “meditar” porque, em português, precisa de um objeto, é um transitivo direto. Então, vai meditar sobre o quê? Na verdade, o que a gente fala é a mente conhecendo a própria mente. Então, que estado mental é esse no qual o “eu” observa o próprio “eu”? Eu não estou observando alguma coisa fora de mim, nem estou fazendo um escaneamento da minha mente – porque algumas práticas do Budismo Theravada fazem –, mas o Zen Budismo é você perceber. E quem percebe é o percebido. Mas aí não é só perceber a minha história de vida, né? Eu não vou ficar pensando só nas coisas que estão acontecendo, que aconteceram e que vão acontecer, mas é começar a entender como funciona a mente humana. São sensações, são percepções, são conexões neurais, quantos níveis de consciência existem, como nós funcionamos como seres humanos e que não somos separados de nada nem de ninguém.

A meditação que nós chamamos de Zazen, “za” é “sentar” e “zen” é esse estado de meditação. É para nos levar à *samadhi*, que é um estado de identidade com tudo que existe, não há mais separação entre o eu e o outro, não há separação entre o ser humano e a natureza, nos percebemos um só com tudo que existe. Esse entrar em contato com a realidade assim como ela é, que faz atuar no mundo de forma diferenciada.

As pessoas que não percebem isso vivem no seu mundo egóico: eu isso, eu aquilo, eu quero, eu gosto, eu não tenho, eu preciso, tem sempre um “euzinho” menor na frente. Quando você atinge esses níveis de compreensão mais profunda de si mesmo, da vida, da morte, da realidade assim como ela é, há uma expansão de consciência

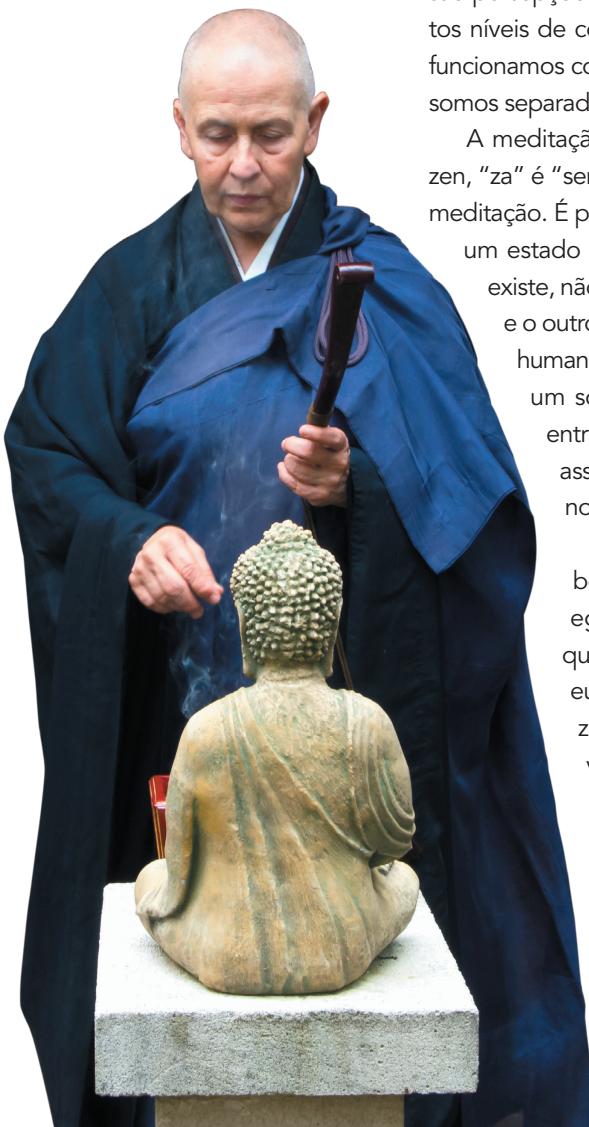
que faz com que esse “euzinho” fique no lugarzinho dele, limitado, e você passa a atuar a partir daquilo que a gente pode chamar do eu maior.

Há uma frase muito bonita do fundador da minha escola que é do século 13 no Japão que diz o seguinte: “Estudar o caminho de Buda, ou praticar o caminho de Buda, é estudar o Eu. Estudar o Eu é esquecer-se, é transcender o eu”. Esquecer-se do eu, pequenininho, é ser iluminada por tudo que existe e nenhum traço de iluminação permanece. A pessoa não fica toda exibida, sabe? “Agora, eu sou iluminada, eu medito, eu sou legal”. Não! Pelo contrário, é um estado de grande humildade que deve surgir a partir dessa compreensão.

## ENTÃO, NÃO SERIA UM “VAZIO DA MENTE”, SERIA A COMPREENSÃO DA MENTE?

A mente é incessante e luminosa. Essa história de vazio da mente acaba criando uma dualidade, que a pessoa fala: “Eu quero acessar o vazio da mente”. A mente nunca é completamente vazia: ela pensa, ela tem sensações, percepções, tem conexões neurais. O que acontece é que quando nós iniciamos práticas meditativas, nós percebemos que existem pensamentos e há espaços entre os pensamentos. Um pensamento não está grudado no outro, assim como uma palavra minha não está grudada na outra. Há pequenos intervalos, pausas, pontos, ponto e vírgula, e vírgulas na maneira de pensar quando a gente vai descrever, ao falar. Isso é a nossa mente. E no começo a gente percebe que tem pensamentos e a pessoa quer ficar só onde não pensa, mas o que o nosso fundador diz é que existe o pensar, o não pensar, ir além do pensar. Então é preciso perceber que a mente é vazia porque ela é incessante e luminosa porque não tem nada fixo, nem nada permanente. Esse é o vazio da mente.

Há inúmeros estímulos, conexões neurais, sinapses neurais que acontecem por estímulos. Quando nós vamos cessando esses estímulos, olhamos para uma parede branca, nós não usa-



mos mantra, não usamos música, não usamos nenhuma indução para a meditação. Um grupo de pessoas com horários muito severos e muito estreitos. O que acontece? Todo esse início do movimento mental, ele vai ficando mais tranquilo. É como se você colocasse em um copo d'água um monte de sal. No momento que você joga esse sal, ele fica todo conturbado, isso é a nossa vida diária. Conforme você vai assentando esse sal, essas oscilações da mente, esses estímulos todos vão se assentando e a água se torna translúcida. A mente ficando translúcida e capaz de ver a realidade como ela é. Não é sair da realidade, pelo contrário, é o mergulho na realidade. Quer dizer, essa é a mente natural. Os estados alterados de consciência são as ansiedades, as raivas, os ciúmes, as alegrias exageradas, isso são estados alterados da consciência. O estado natural da consciência é neutro.

### VOCÊ COMENTOU SOBRE NÃO TER MANTRAS. NO ZAZEN, O SILENCIO É MUITO IMPORTANTE?

Procuramos sentar em um lugar que seja silencioso, mas o som da natureza e da vida não interfere. Eu não preciso estar em uma sala blindada a som, percebe? Se o passarinho cantou faz parte, se o carro passou faz parte, tudo faz parte, nada incomoda. Se você achar que alguma coisa atrapalha ou incomoda, é porque você não entrou em um nível profundo de meditação. Nos níveis mais profundos, tudo faz parte.

### A PRÁTICA DO ZAZEN PROMOVE TRANQUILIDADE?

Ela promove, mas o objetivo do Zazen não é a tranquilidade, é o conhecimento de si mesmo. E às vezes, até nos incomoda um pouco quando vemos a nossa parte sombra. Nós só queremos ver a nossa parte luz, em que somos bonitos e bons, mas em nós existem todas as possibilidades. Às vezes, temos memórias de coisas desagradáveis que também vêm, mas



isso não vai perturbar a mente, pelo contrário, você vai reconhecer que isso faz parte da sua essência. Então, em princípio, a meditação causa uma respiração profunda e mais tranquila, os batimentos cardíacos são reduzidos, o que vai dar um estado de tranquilidade, mas não pode ser por dor nem sonolência, é um estado de alerta, é você estar alerta e presente, percebendo tudo que está acontecendo, mas não que está com atenção em tudo, está apenas presente. Uma presença absoluta e tranquila é o estado meditativo.

Imagens: Arquivo Pessoal e Shutterstock Images