

# Meditação: Como Escapar para Dentro da Vida

Shinzen Young, com Michael Toms

**Michael Toms:** Eu penso que a imagem, particularmente nos Estados Unidos, que muito americanos têm sobre a vida monástica, principalmente no Japão ou na Ásia, é de que se trata de algo muito rigoroso. É um grande repto adotar esse tipo de vida no princípio.

**Shinzen Young:** Sim, é rigorosa, mas felizmente também é desnecessária! Hoje em dia, podem-se encontrar retiros curtos e cômodos em praticamente toda a América do Norte. A minha missão na vida é de descobrir novas maneiras de realizar a prática, maneiras que estejam adaptadas a esta cultura, para que as pessoas possam ter experiências realmente significativas sem terem de fazer “serviço militar budista”. Até agora, os resultados têm sido encorajadores.

**MT:** Então, você regressou do Japão aos Estados Unidos, e decidiu não continuar a viver no Japão. Foi por alguma razão em particular, ou quis simplesmente voltar ao seu país?...

**SY:** O propósito do treinamento monástico não é de aprender a se sentir bem em um monastério, mas de sentir-se bem em qualquer lugar. O meu primeiro mestre guardava uma imagem sobre sua escrivaninha. A imagem chamava-se “o Buda Saindo da Montanha”. Para ele era um ícone importante. Ele insistia comigo que a mais alta expressão daquilo que eu estava aprendendo no monastério seria regressar à vida comum e interagir com as pessoas, prestando-lhes serviço. Eu havia passado a primeira metade da minha vida tentando tornar-me o mais asiático possível. A tecnologia da exploração interna conhecida como meditação representa o ápice da cultura asiática, a sua realização suprema e a sua maior contribuição para a cultura mundial. Tendo encontrado esse ápice, eu já não precisava continuar a viagem asiática. Queria regressar a casa e dedicar a segunda parte da minha vida a tornar a meditação o mais ocidental possível.

**MT:** Se lhe pedíssemos para nos contar uma história que resuma o melhor possível a essência do que recebeu do seu primeiro mestre, qual seria?

**SY:** Pouco antes de ser ordenado como monge, o abade me mostrou um papel. “Este é o *honmyo* (nome de dharma) que estou pensando dar para você. Parece-lhe bem?” perguntou. No papel, em forte caligrafia, estavam dois caracteres chineses pronunciados Shinzen em japonês. *Shin* significa verdade, e *Zen* (que, neste caso, não é o mesmo caractere usado no Budismo Zen), significa bondade. Fiquei surpreendido, pois compreendi imediatamente o significado dos dois caracteres. Eles representavam os elementos essenciais que constituem qualquer senda espiritual realmente madura. Balbuciei algo assim: “É muito bonito, mas duvido que consiga estar à altura.”. Ele continuou: “Pode ser que sim, mas se sente bem com esse nome?”. Respondi: “Claro que sim.”. Assim, ele me deu um nome que sempre me recordaria o mais importante. Isto foi há 30 anos!

Na tradição budista, a palavra verdade implica um *insight*, ou seja, um claro conhecimento experimental do processo impessoal e sem esforço subjacente a todas as nossas experiências. Através do insight, uma pessoa aprende a participar conscientemente desse processo. Ao fazê-lo, ela transcende até certo ponto a condição humana, ultrapassando sua identidade pessoal limitada. Isto, porém, não constitui só por si uma senda espiritual completa. Também se necessita bondade. A bondade implica a capacidade de manifestar um “eu” pessoal que se envolve com o próximo. A bondade encontra sua expressão suprema em uma vida de serviço sem esforço. Transcender a condição humana, melhorar a condição humana e compreender a relação complementar entre estes dois elementos são o essencial, são nossa tarefa básica. Um *insight* libertador que não se converte em serviço é espiritualmente limitado. Por outro lado, tentar ajudar as pessoas sem possuir antes pelo menos algumas ferramentas de transcendência pode levar a pessoa à exaustão e a um comportamento deturpado.

Mas temo que tudo isto possa soar um pouco abstrato. Deixem-me tentar tornar o que digo mais palpável.

Tal como um diamante precioso, o *insight* libertador possui muitas facetas. Uma dessas facetas é saber atravessar a inevitável dor física e emocional da vida, senti-la de verdade e, no entanto, não sofrer por causa dela. O conceito de dor sem sofrimento pode parecer um total absurdo. Essa dor dói? Sim! Ela eclipsa a perfeição do momento presente? Não! Na realidade, ela é a perfeição do momento.

É extremamente importante compreendermos a diferença entre dor e sofrimento. Quando você compreende isto, seu sentido de segurança deixa de depender dos caprichos das circunstâncias. Mas ainda, quando compreende a diferença entre dor e sofrimento, compreende também a diferença entre ser motivado por emoções e sentimentos e ser compelido por eles. E compreende também como pode sentir profunda empatia sem que isso drene sua energia.

O sofrimento é função de duas variáveis: a própria dor e a resistência à mesma. Com resistência quero referir-me à interferência com o padrão de fluxo natural da dor. Infelizmente, a resistência começa no mais profundo do processamento pré-consciente do sistema nervoso.

Assim, quando percebemos conscientemente uma onda de dor, esta já foi congelada em um bloco de sofrimento. É por isso que a maioria das pessoas considera que dor e sofrimento são o mesmo.

Porém, sofrimento é igual a dor multiplicada por resistência (grosso modo). Isto é verdade quer a dor seja física quer seja algo emocional como ira, tristeza, medo, embaraço ou remorso. Se nós aplicarmos consistentemente este *insight* a vários tipos de dor, o hábito de resistir é “desaprendido” em níveis cada vez mais profundos do processamento neural. Você acaba, então, por poder finalmente ter a experiência literalmente sísmica da dor pura. Dor pura é dor não misturada com resistência. Uma dor pura causa pouco sofrimento, por mais intensa que possa ser. Adicionalmente, ela purifica. A energia dessa dor revolve a substância de sua alma, desfazendo nós e grumos *para* você.

A pura dor purifica, mas o sofrimento torna a pessoa rígida, frágil e desumanizada. Aqueles que seguem a senda da auto-mortificação necessitam ter bem claro este ponto.

Como é evidente, tudo o que eu disse sobre a dor é válido também para o prazer, embora de certa maneira ao contrário. O sofrimento é diretamente proporcional à resistência que opomos à dor. A satisfação é inversamente proporcional ao grau de apego ao prazer. Quanto menos “agarramos” um fluxo de prazer, maior a satisfação que derivamos dele. E, é claro, o prazer puro purifica.

Assim, uma das facetas do *insight* tem que ver com aprender a sentir dor e prazer de uma forma radicalmente nova. Mas na prática como se faz isso? Bem, você desenvolve o poder de concentração através da prática meditativa. Isto lhe permite, ocasionalmente, afirmar tão completamente a realidade, observada instante após instante, de uma experiência que não lhe sobra tempo para congelar essa experiência em um objeto rígido, nem tampouco lhe sobra tempo para manter uma percepção de si mesmo separada da própria experiência. Você e a vivência desaparecem em um todo. É tudo e nada ao mesmo tempo —“Todo y nada”, como dizia S. João da Cruz. Assim, uma faceta do *insight* libertador tem que ver com aprender a diminuir o sofrimento e elevar a satisfação através de uma experiência completa do prazer e da dor. Outra faceta tem que ver com a capacidade de ter uma experiência completa de todo seu “eu”, do ego pensante/sensível, de sua identidade limitada. Quando temos uma experiência completa do “eu” pensante/sensível, nós nos libertamos dele. Afirmamos tão completamente a experiência, instante após instante, da nossa auto-consciência que não nos sobra tempo para congelar essa auto-consciência em um objeto com extensão no tempo e no espaço. Tudo o que é contrátil em nós colapsa interiormente em um ponto adimensional. Tudo o que é expansivo em nós se dissipa exteriormente em direção ao infinito. Nós abraçamos/abarcamos toda a criação, tanto de dentro para fora quanto de fora para dentro. As duas forças fundamentais da natureza (expansão e contração) se separam, desfazendo no processo o próprio tecido do “eu”. O “eu” se dissolve de novo nessas forças e se converte nelas. Então, uma vez que deixou de haver um “eu” solidificado alojado entre elas, as forças de expansão e contração podem se tocar diretamente. Elas interagem e se neutralizam mutuamente. Não há, então, ondas de força que moldem e dêem existência ao tempo, ao espaço, à individualidade e ao mundo. Fica só a verdadeira paz, a paz que supera o entendimento.

Quando temos essas experiências muitas, muitas vezes, aprendemos a perceber toda a criação como algo que não é fundamentalmente distinto de nós mesmos. O amor, compaixão e desejo de servir surgem espontaneamente. Isto nos traz ao tema do serviço, da bondade, o segundo elemento essencial da senda espiritual. Tal como o *insight*, também o servir compreende muitas facetas. Gostaria de falar sobre somente um desses aspectos, um aspecto muito enfatizado pelo Dalai Lama: a compaixão.

A compaixão se pratica de dois modos: sutil e abertamente. Você pode sutilmente servir qualquer pessoa com quem tenha uma interação se permitir que a dor dela e o respectivo veneno ressoem profundamente dentro de você, e se vivenciar completamente essa dor e veneno para que não se transformem em sofrimento dentro de você. Esta é uma alternativa saudável tanto para a dura indiferença quanto para o envolvimento emocional excessivo e irritante.

Este serviço sutil é uma extensão natural do processo de auto-liberação. Você purificou sua própria dor sentindo-a voluntariamente com atenção consciente e com equanimidade. Agora, em suas interações diárias, você se abre à dor dos outros. Mas ao fazê-lo, você vai impregnando a dor de atenção

consciente e equanimidade enquanto ela reverbera em seu interior. Ao vivenciar a dor alheia desta forma liberada, você está ajudando sutil e subliminalmente o outro a fazer o mesmo. As pessoas querem que você esteja por perto, mas não conseguem explicar exatamente por quê. A razão é que seu corpo está continuamente pregando um sermão sem palavras a cada pessoa com quem comunica, mesmo que seja em situações ordinárias. É altamente gratificante poder compartilhar a dor (paixão) sem ter que compartilhar o sofrimento.

O sutil é significativo, mas devemos também servir de uma forma mais aberta, palpável. A forma que este serviço aberto assume depende dos nossos interesses e capacidades pessoais, e das normas da cultura na qual vivemos. Para alguns, ele se expressa na maneira como criam suas famílias. Para outros, assume a forma de ações sociais ou profissões de assistência. Alguns podem expressá-lo através do uso de poderes especiais, como a capacidade de curar. Para muitos, o serviço aberto consiste em ensinar e dar apoio à prática espiritual das pessoas.

Assim, meu primeiro mestre comunicou toda a riqueza da senda através dos dois caracteres do nome que decidiu me dar.

**MT:** Você mencionou o sofrimento. Quando estava descrevendo as qualidades do seu mestre e o que ele lhe ensinou, me fez pensar nas palavras de Thomas Merton, que entrou para o monastério para praticar o sofrimento mais eficientemente.

**SY:** Sim, eu uso essa citação todo tempo em meus retiros. Também não recorro as palavras exatas, mas penso que era algo como: “Eu não me tornei monge para sofrer mais que as outras pessoas. Tornei-me monge para sofrer mais eficazmente.” As pessoas com frequência não entendem o que ele quis dizer com isso. Na verdade, é uma afirmação profunda. O que quis dizer é que o desconforto físico ou psicológico por si só não tem que transformar-se em sofrimento. Há outro fator. A esse fator eu chamo o grau de perícia (ou habilidade) que a pessoa tem para sentir. Trata-se de um conceito interessante. Que o sentir seja uma habilidade. Essa habilidade pode ser desenvolvida ou não. A maioria das pessoas não a desenvolveu muito, infelizmente. Isso leva a grandes problemas, como injustiça, exploração, abuso, guerra e genocídio. As pessoas se perguntam por que as coisas acontecem. Acredito que acontecem porque não nos damos tempo para cultivar a perícia emocional. Perícia emocional significa..., ou melhor, deixe-me dar um exemplo palpável. Sobre que tipo de emoção você quer que eu fale? Acontece o mesmo com todas elas.

**MT:** A ira.

**SY:** Digamos que liga a televisão e vê alguma coisa que o enfurece. Você diz: “Estou realmente furioso”. Nós podemos, contudo, perceber essa vivência da ira com mais precisão. Que queremos dizer realmente com: “Estou furioso”? Como sabem, tenho interesse pela matemática e pela ciência. Uma das coisas que os matemáticos sempre estão tentando fazer é a chamada análise ou decomposição. Eles tomam um processo complexo e o decompõem em seus componentes para poderem mais facilmente manejar esse processo. Pois bem, uma maneira de analisar a experiência da ira (ou qualquer emoção negativa) é ver que ela tem dois componentes. Se nós conseguirmos detectar esses dois componentes, podemos manejar nossas emoções muito melhor. Um componente é uma seqüência de pensamentos em nossa mente – conversas internas e imagens internas. O outro componente é uma seqüência de

sensações em nosso corpo. Aquilo a que chamamos uma emoção é uma mistura de pensamentos e sensações. Quando conseguimos discernir estes componentes enquanto a emoção está acontecendo, detectá-los bem, saber que parte é pensamento e que parte é sensação, descobrimos que a emoção provoca muito menos sofrimento. O sofrimento compele e distorce nosso comportamento, criando muitos problemas no mundo objetivo. Por outras palavras, se você conseguir infundir suficiente atenção consciente e aceitação em uma emoção negativa enquanto está acontecendo, ela deixa de lhe causar sofrimento. Mas, onde ela foi parar? Você não fugiu dela. Simplesmente a vivenciou com extraordinária clareza. Você escapou *para dentro* dela.

**MT:** Então, não fugimos dela; escapamos para dentro dela.

**SY:** Exato! Se eu tivesse que dar uma definição rápida e pouco elaborada do que é a meditação, diria que é a prática de escapar *para dentro* da vida. É escapar no sentido em que a pessoa deixa de se sentir limitada pelo processo mente/corpo ou pelo que acontece à sua volta. No entanto, a direção na qual escapa não é afastando-se do que está acontecendo, mas sim indo *para dentro* do que está ocorrendo.

Isto é um grande desafio. Não é fácil de entender, nem de realizar. A experiência de escapar para dentro de alguma coisa é totalmente diferente de estar simplesmente envolvido, mesmo que seja apaixonadamente, nessa coisa. Quando tentamos descrever essa experiência de uma maneira criativa, acabamos por dar a impressão de estar brincando com as palavras, de estar inventando paradoxos para chocar ou impressionar as pessoas. Escapar para dentro de algo significa simplesmente ter uma experiência radicalmente completa da mesma. Uma experiência radicalmente completa, rica e satisfatória, mas ao mesmo tempo vazia e transparente. Por vezes eu digo que nós, os budistas, somos quem faz pior publicidade de nós mesmos, pois nosso vocabulário parece concebido para desmotivar as pessoas. Você sabe como é, estamos sempre falando de vacuidade, não-eu, vazio.

**MT:** Do nada.

**SY:** Isso, mas o nada do místico é um nada muito especial. O *nihil* de Master Eckhart

não é o *nihil* do niilismo. O “nada” de S. João da Cruz não é o mesmo que “coisa nenhuma”. Nada é um *terminus technicus*, um termo técnico bem definido no vocabulário do misticismo mundial.

Hinduismo, budismo, judaísmo, cristianismo, islamismo e taoísmo são radicalmente diferentes quanto às suas crenças e costumes. Não obstante, os místicos que representam o núcleo central dessas tradições falam com frequência sobre a Fonte Espiritual como um tipo especial de vazio. Historicamente, isto só parcialmente pode ser explicado como o resultado de influências mútuas. Apesar do que alguns livros da Nova Era possam querer fazer-nos crer, essas formulações apareceram independentemente na Índia, na China e no Ocidente bem antes de haver qualquer contato significativo entre as culturas. Temos, portanto, que responder a algumas perguntas fascinantes. Por que estariam eles de acordo sobre uma descrição tão contra-intuitiva (ou mesmo ofensiva) sobre Deus, quando estão em desacordo em tantas outras áreas? Mais ainda, por que será que a descrição do místico sobre o assombroso poder criador do nada parece tão semelhante às teorias contemporâneas da cosmologia e da física quântica? Será coincidência ou convergência?

Como pessoa com raízes judaicas, me dá grande satisfação ver que a descrição da atividade criadora de Deus tal como aparece descrita na Kabbalah é surpreendentemente paralela à que dá meu mestre atual, Joshu Sasaki Roshi, um Mestre Zen contemporâneo. A meta da meditação judaica é de ter uma experiência de *Briah yesh me ayn*. Em hebreu, isto significa que *Briah* (a criação) *yesh* (das coisas) *me* (a partir de) *ayn* (nada). *Ayn* é sinônimo de Ha Makom, a Fonte, isto é, Deus. Mais ainda: na Kabbalah, a criação é concebida como algo que está acontecendo continuamente. O amor de Deus literalmente nos dá existência a cada instante através da interação oscilatória entre *hesed* (expansão) e *gevurah* (contração).

Os físicos nos falam sobre o poder criador das oscilações quânticas do vazio. Isto parece surpreendentemente semelhante às descrições dos místicos, especialmente dos místicos budistas. Isso nos dá, na menor das hipóteses, algumas metáforas maravilhosas. As pessoas que chegaram à iluminação no mundo podem agora se levantar e dizer: “Sei que o que estou tentando descrever para vocês pode parecer estranho e paradoxal, mas não é certamente mais estranho que essas teorias da ciência com ampla aceitação, pois na verdade até é bastante semelhante a elas.”

**MT:** Como por exemplo, o fato de não poderem estabelecer a diferença entre partículas e ondas.

**SY:** Sim, o conceito da complementaridade entre ondas e partículas é extremamente útil para explicar certos aspectos da experiência meditativa. A idéia fundamental por trás da complementaridade é que os objetos podem ser considerados como ondas ou como partículas. “Partícula” não implica necessariamente que se trate de algo “pequeno”. Qualquer pedaço de matéria constitui uma partícula — por exemplo, uma bola de boliche ou a própria Terra. Associada a toda partícula está sua função como onda.

Pensando bem, isto é absolutamente surpreendente, pois partículas e ondas parecem ser coisas tão fundamentalmente diferentes! As partículas são rígidas e separadas — duas bolas de bilhar se afastam ao chocarem. As ondas, pelo contrário, são elásticas e interativas — duas ondas de água fundem-se imediatamente quando entram em contato. As partículas têm limites definidos e centros fixos. As ondas se expandem e contraem. Uma partícula, se for arranhada, mantém os riscos produzidos e é vulnerável às forças de desintegração. Se tentarmos arranhar ou desintegrar uma onda, ela simplesmente digere a energia do próprio “ataque”.

A implicação prática da complementaridade está no fato de que algumas aplicações funcionam melhor na perspectiva ondulatória, enquanto outras funcionam melhor na perspectiva de partícula. O importante aqui é saber qual das duas perspectivas é apropriada, e o fato de que o engenheiro sempre tem a liberdade de escolher uma ou outra.

A liberdade espiritual é muito semelhante a isso. Para algumas aplicações na vida, temos que congelar a mente e o corpo — por exemplo, quando precisamos encontrar soluções ou negociar um contrato. O problema é que a maioria das pessoas se limita exclusivamente à perspectiva particular. Não são capazes de passar imediatamente para o paradigma ondulatório quando encontram situações que funcionam melhor com o eu ondulatório. Quais são essas situações? Bem, deixem que lhes dê alguns exemplos representativos: apreciar uma boa refeição, vivenciar uma perda, fazer amor, ser humilhado em público e orar.

Uma vez mais, o ponto importante aqui é a liberdade — liberdade para adotar a perspectiva mais apropriada. Se você não é capaz de se dissolver em uma onda, está perdendo uma quantidade de coisas na vida. Como é natural, a morte assusta. Na realidade, há experiências humanas nas quais o eu-onda é não só apropriado, como também absolutamente essencial. Tentar passar por essas experiências permanecendo em um eu-partícula separado causa um sofrimento indescritível. Nesta última categoria podemos incluir a dor aguda de teor físico ou emocional, a dor crônica, e, obviamente, a própria morte.

**MT:** Gostaria que nos concentrássemos durante alguns momentos no pensamento, porque acho que temos uma chave aqui. Recordo que Krishnamurti dizia que os pensamentos pertencem ao passado. Eles vêm sempre do passado. Nunca são do presente. No budismo existe essa idéia de que os pensamentos são simplesmente mais uma porta sensorial, tal como a audição, a visão, o olfato, o paladar e as sensações corporais.

**SY:** É isso mesmo, uma modalidade sensorial.

**MT:** Mas há também outra imagem, a idéia de que os pensamentos são maus. De que, de alguma maneira, temos que ultrapassar os pensamentos. Por que essa dicotomia? Por um lado, o pensamento é visto simplesmente como um sentido mais, e por outro como o inimigo da meditação.

**SY:** O problema não é o pensar per se, mas o fato de que o pensar está sujeito a tanta compulsão, fixação e falta de clareza. Na verdade, a sabedoria espiritual é simplesmente o pensamento habitual quando funciona sem ser compelido pela necessidade de obter respostas.

A tradição budista analisa o processo da meditação sob dois aspectos: o calmante e o clarificador. Mas não há realmente uma distinção nítida entre ambos; é mais uma questão de ênfase. Se acentuamos o aspecto calmante da meditação, então podemos tentar afastar-nos do pensamento, diminuir sua presa, “esfriá-lo”. Existem numerosas estratégias para conseguir isso. Por exemplo, podemos contar as inalações ou focar-nos em um mantra, ou visualizar um pequeno disco de luz, etc.

Se o que pretendemos é enfatizar o aspecto clarificador da meditação, então podemos escolher a próprio pensamento como objeto de nossa meditação. Significa isto que analisamos e decompomos o pensamento em seus componentes com uma atitude de não-interferência. Neste caso, não temos nenhuma intenção em particular de controlar ou silenciar o processo do pensar.

Os pensamentos surgem através do diálogo interno (pensamento verbal) e imagens internas (pensamento visual). A cada instante, nosso processo de pensamento consciente tem que implicar um desses componentes, ou ambos. Neste momento, seu processo pensante é visual, verbal ou ambos? Se é visual, olhe através das imagens, não para elas<sup>1</sup>. Se as imagens persistem, tudo bem, continue a olhar através delas e esteja atento; a velocidade de transição de imagem para imagem permanece constante, ou acelera e desacelera? Se a imagem se desvanece logo que você a percebe, tudo bem, mas seja claro: a tela interna fica então completamente vazia ou é possível detectar um “chuvisco” ou uma sutil agitação sobre ela? No primeiro caso, desfrute da paz da tela vazia. Permaneça com ela, pronto para

---

<sup>1</sup> Isto é, centre a atenção em seu “contorno”, não no conteúdo. (N. do T.)

detectar os primeiros sinais do próximo pensamento visual. No segundo caso, observe cuidadosamente as qualidades de movimento que restarem. Permita que acelerem ou desacelerem. Você está literalmente observando o envelope energético da sua mente inconsciente em funcionamento!

Se o pensamento emerge como diálogo interno, muito bem, escute as palavras como se fossem outros tantos sons, como se fossem pássaros cantando. Seja claro: é a sua própria voz que fala dentro da sua cabeça ou a de outra pessoa? O discurso ocorre em frases completas, curtas ou em palavras soltas? O volume e velocidade dessa voz são constantes ou têm oscilações? Se as palavras internas se desvanecem logo que você as detecta, tudo bem. Se, pelo contrário, elas persistem, tudo certo também; escute-as, muito simplesmente, com desapego. Quando as palavras se desvanecem, seus “alto-falantes internos” ficam em silêncio total ou haverá uma espécie de som residual, como o chiadinho de fundo em uma cassete não gravada? Se não houver nenhuma atividade em seus alto-falantes internos, escute continuamente o silêncio e desfrute. Se houver algum resíduo sutil de atividade, deixe-o fluir. Ele representa o processamento verbal subconsciente.

Trabalhando deste modo com o pensamento, você acabará por ter a experiência literalmente sísmica do pensamento completo. O pensamento deixa de ser uma “coisa” e se desfaz em uma onda de energia. Você fica tão fascinado com as qualidades dinâmicas do pensar, instante após instante, que deixa de apegar-se ao seu significado. Por outras palavras: todo pensamento vivenciado completamente tem o mesmo significado. Esse significado é: libertação e purificação da consciência!

Esta é, portanto, a maneira de clarificar o pensamento. O pensamento se torna claro, primeiro, no sentido em que seus componentes podem ser distinguidos nitidamente. Na culminação deste processo de discriminação, o pensamento se torna tão claro que fica literalmente transparente e deixa de constituir um obstáculo.

**MT:** Como é que tudo isso está relacionado com o conceito budista de “aniccha”?

**SY:** *Aniccha* significa impermanência em pali, a língua dos primeiros textos do budismo. Você se lembra que eu disse que os budistas tendem a utilizar um “vocabulário negativo”? No budismo dos primeiros tempos, o conceito de *aniccha* estava intimamente relacionado com o de *dukkha*, a natureza sofredora da existência. Tudo muda constantemente e vai embora. Mesmo quando parecemos sentir bem-estar e estabilidade, somos constantemente “cutucados” por mudanças sutis a nível microscópico. E a nível macroscópico, vivemos debaixo de uma espada de Dâmocles porque tudo aquilo de que dependemos para nossa satisfação acaba por ir embora, mais cedo ou mais tarde.

Tudo isto é certamente verdade, mas a impermanência é muito mais que essa filosofia pessimista! À medida que nossas experiências de meditação aumentam, começamos a desenvolver certa intimidade com os padrões de fluxo da impermanência: como ela se expande, contrai, circula e vibra através de todos os seis sentidos e a todas as escalas do tempo e do espaço. Uma vez que você possa detectar o fluxo natural dos sentidos, poderá aprender a entregar-se a esse fluxo. Então o sofrimento vai embora e é substituído pela alegria da purificação, a alegria de ter uma experiência completa, e a alegria de participar no processo criativo de Deus. A impermanência se torna numa aliada.



Inicialmente, você medita *sobre* a impermanência, mas com o tempo acaba sendo meditado *por* ela. O fluxo da impermanência massageia a substância de sua alma. Este aspecto da impermanência está relacionado com o que na religião ocidental se chama “receber o Espírito Santo” e com o que na medicina chinesa se chama “ativar o qi (ou ch’i)”. É uma espécie de peristaltismo que decompõe e digere a experiência, absorvendo o que é nutritivo e eliminando o que é tóxico. Você pode literalmente sentir seu veneno e dor internos sendo “mexidos” como a nata quando se bate para fazer manteiga, trazidos à superfície e evaporados. A isto se dá o nome de “alegria da purificação”.

Tentei descrever aqui como, quando você vivencia algo completamente, esse algo lhe apresenta sua natureza ondulatória. Torna-se *aniccha*. Você permanece com essa onda, instante após instante, à medida que ela vai se dissolvendo na abundante vacuidade de Deus. Toda a riqueza da experiência foi digerida e assimilada pela onda, e toda a energia da onda fica armazenada na vacuidade. Assim, a impermanência assinala a senda para o ser completo e para a verdadeira paz de Deus. Outras sendas conducentes ao nada, porém, podem levar ao niilismo, à confusão e ao desespero. É interessante observar que em hebreu, paz (*shalom*) e o ser completo (*shalem*) estão intimamente relacionados.

A impermanência assinala, também, a senda que do nada regressa ao algo. Inevitavelmente, o nada, ou zero, se repolariza em + e -, expansão e contração. Você tem a experiência de ver como seu ser e seu meio ambiente são gerados e formados entre as pregas vibrantes do ventre sem forma de Deus. Aí, você volta a ter um eu-partícula individual. Mas desta vez você o entende de uma maneira radicalmente nova! Sabe, sem sombra de dúvida, de onde veio, para onde voltará, e no seio de quem você permanece sempre.

**MT:** Shinzen, nossos leitores talvez queiram avançar na direção que está propondo. Qual poderia ser o primeiro passo?

**SY:** Diria que o mais importante de tudo é encontrar uma estrutura de apoio para sua prática e um grupo com o qual possa meditar regularmente. Não se preocupe muito em querer encontrar o perfeito guru cósmico. Mas provavelmente você vai precisar de um coach (treinador), alguém com profunda experiência de meditação que tenha, além do mais, boas habilidades de comunicação. As livrarias espirituais são um bom lugar para conseguir contatos e informações. Veja o que há disponível onde você vive e qual dos métodos de meditação você prefere. Duas fontes muito úteis de informação dentro da minha tradição são Buddhist America, por Don Morreale, e The Inquiring Mind, um boletim de Vipassana publicado em Berkeley, Califórnia. Se estiver interessado em alguma forma de ajuda pessoal para organizar uma prática, pode contatar o pessoal da minha organização: Vipassana Support International (VSI), 3330 Hannibal Rd., Burlington, Ontario, Canadá L7M 1R7. E-mail: vsi@shinzen.org