

A prática no dojo

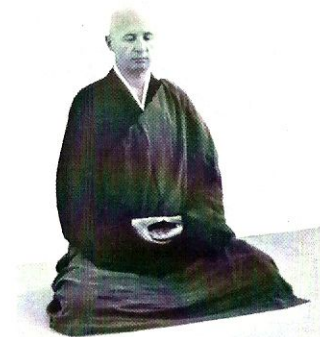


Dojo zen de Lisboa

O dojo é o lugar onde praticamos a Via

«O zen, é zazen», repetia muitas vezes Taisen Deshimaru, o mestre japonês que transmitiu a prática autêntica do zen em França e na Europa. Antes da sua chegada a Paris, em 1967, o zen não era conhecido senão por alguns intelectuais que o olhavam como uma filosofia profunda, é certo, mas exótica.

Durante quinze anos, dia após dia, Mestre Deshimaru formou os seus discípulos no dojo de Paris e no templo da Gendronnière, no Vale do Loire. Ensinou a postura de zazen, a marcha de kin hin, a cerimónia, o canto dos sutras, todas estas práticas simples e puras que, progressivamente, influenciam todas as acções da vida quotidiana.



Mestre Raphaël Doko Triet

À data da sua morte em 1982, contavam-se numerosos dojos e grupos de zazen nos quatro cantos do continente.

O dojo de Lisboa foi criado em 1997 pelo Mestre Raphaël Doko Triet que veio instalar-se em Portugal com quatro dos seus discípulos suíços e franceses. Regressado a Paris em 2005, confiou então a responsabilidade do dojo ao monge Yves Crettaz.

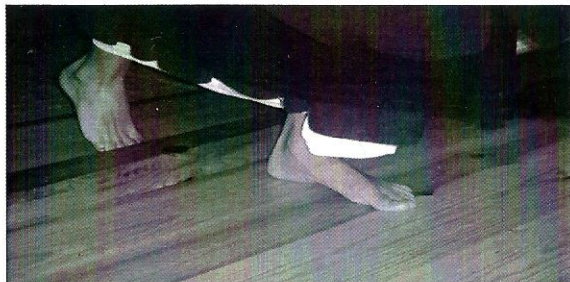
As regras do dojo

O dojo (*do*: a Via; *jo*: a sala) é o lugar onde se pratica a Via de Buda. No dojo, a forma de se deslocar e de se sentar, de cantar e de respirar, todos os actos que se praticam são calmos, serenos.

Praticar a Via, é seguir as regras do dojo com o espírito certo. Estas regras não são nem formalistas nem de tipo militar: existem aqui simplesmente para nos ajudar a concentrar sobre aquilo que fazemos aqui e agora e a criar uma atmosfera forte e harmoniosa.

Seguir as regras do dojo, é abandonar o próprio ego e harmonizar-se com os outros. Não seguir as regras do dojo, é deixar o seu pequeno ego decidir o que é o zen.

Primeira regra: entrar no dojo transpondo a trave com o pé esquerdo. Em seguida fazer *gassho* diante do altar.



Depois dirigir-se para o seu lugar, circulando em ângulo recto, passando sempre pelo lado esquerdo do altar.

Uma vez pousado o zafu, alinhando-o com os outros e posicionando-se por detrás dele, faz-se *gassho* diante da parede, depois diante dos outros, e sentamo-nos passando pelo lado esquerdo do zafu.

Bem sentados no centro do zafu, endireitam-se as costas e pousam-se as mãos sobre os joelhos, os dedos fechados com o polegar no interior, palmas viradas para cima.

Para tomar a postura de zazen, balança-se o tronco várias vezes da esquerda para a direita e da direita para a esquerda com uma amplitude cada vez menor.

Quando a coluna vertebral fica estável e direita, faz-se uma vez mais *gassho* e põem-se as mãos em zazen.



O sino toca para indicar o fim de zazen, faz-se *gassho*, depois colocam-se as mãos sobre os joelhos, os polegares encerrados, antes de se balançar, desta vez, com uma amplitude sempre cada vez maior.

Levantar-se então lentamente e remodelar o zafu, as pernas bem esticadas, antes de fazer kin hin, de seguir a cerimónia que fecha a sessão de zazen ou de sair.

Para sair do dojo, segue-se os outros e sai-se com o pé direito.

A postura de zazen

A postura de zazen é dinâmica, estável e calma. Alia a força da árvore que enterra profundamente as suas raízes no solo à delicadeza da flor atraída pela luz do sol.

As pernas

Na medida do possível, cruzam-se as pernas de maneira a que os joelhos toquem no chão. A posição mais estável, mas também a mais difícil, é a do lótus em que o pé direito repousa sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita (ou o inverso). Na posição do meio lótus, o pé direito repousa sobre a coxa esquerda (ou o inverso) enquanto que a outra perna repousa no chão. Se nenhuma destas posições clássicas é possível, pode-se então pousar o peito do pé na parte macia oposta, e até mesmo cruzar as pernas, em baixo, no chão.

Os dois joelhos e a base da coluna vertebral, entre o ânus e os órgãos genitais, formam um triângulo. A distância entre os joelhos e a parede é igual à direita e à esquerda.

Depois do kin hin, é importante trocar as pernas para a segunda parte do zazen.

A bacia

A posição certa da bacia é a chave da postura correcta. A bacia deve estar balançada para a frente de maneira que a base do corpo se apoie no chão e o alto se estique para o céu.

Empurram-se resolutamente os joelhos para o chão e deixam-se os ísquios enterrar-se profundamente no zafu.

As costas e o ventre

A partir do assento estável, as costas esticam-se naturalmente, a partir da quinta vértebra lombar, ou seja a primeira vértebra móvel, mais ou menos à altura do umbigo. As costas estão direitas, o que significa que não se inclinam nem para a direita nem para a esquerda, nem para a frente nem para trás. O nariz, o umbigo e o ponto de encontro dos dois polegares estão no mesmo eixo; as orelhas e os ombros, no mesmo plano. O ventre, particularmente o baixo-ventre, está descontraído. Os órgãos internos encontram o seu lugar certo, sem ficarem comprimidos.

A cabeça

Tal como as costas, a cabeça deve estar direita sem se inclinar para um lado ou para o outro. Estica-se a nuca e recolhe-se o queixo de maneira a colocar a cabeça no prolongamento da coluna vertebral. Naturalmente e sem crispação, como uma flor em busca da luz, a cabeça «empurra o céu». A boca está fechada, sem contrair os maxilares. A ponta da língua toca o palato, na raiz dos dentes superiores. Os olhos estão semicerrados, nem abertos nem fechados. O olhar está pousado diante de si, num ângulo de 45 graus sem fixar qualquer ponto em particular.

Os braços e as mãos

Os braços estão descolados do corpo com uma distância igual à esquerda e à direita. A mão esquerda repousa na mão direita, os dedos sobrepõem-se, palmas viradas para cima. Os polegares tocam-se horizontalmente, com delicadeza. Eles não formam «nem montanha nem vale». O cutelo das mãos pressiona o baixo-ventre.



O andar de kin hin

Kin hin é zazen em movimento. É uma marcha muito lenta, ritmada com a respiração, que se pratica em fila indiana durante cerca de dez minutos, a meio de uma sessão de zazen. Aliviam-se assim as pernas sem perder a concentração.

A postura do tronco e da cabeça

Como durante zazen, as costas estão bem direitas, a zona lombar esticada e o queixo recolhido. Igualmente, os olhos estão semi-cerrados e o olhar pousado diante de si num ângulo de 45 graus. Os ombros, os maxilares e o baixo-ventre estão descontraídos.

A posição dos braços e das mãos

O punho esquerdo encerra o polegar esquerdo e pressiona-se ligeiramente a raiz deste polegar contra o peito, na cova do plexo solar situado abaixo do esterno.

A mão direita cobre a mão esquerda, dedos fechados. Os antebraços estão horizontais, paralelos ao chão.

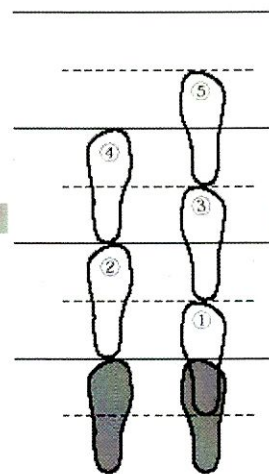


Avançar um meio passo

Começa-se kin hin avançando o pé direito um meio passo. O peso do corpo repousa totalmente sobre o pé adiantado. A perna adiantada está esticada; a perna de trás, calcanhar no chão, está descontraída.

Ao expirar, pressiona-se firmemente o pé adiantado, particularmente a raiz do dedo grande, como se quiséssemos deixar uma pegada no chão. No fim da expiração, deixa-se subir naturalmente a inspiração e avança-se um meio passo, transferindo o peso do corpo para a perna que está agora adiantada. No final de uma linha recta, vira-se em ângulo recto.

Quando o sino indica o fim de kin hin, viram-se as mãos em posição de *sasshu* e inclinamo-nos para a frente para saudar. Regressa-se ao seu lugar seguindo os outros.



A respiração

Durante zazen e kin hin, a respiração tem um papel primordial. Ela é calma, suave e totalmente silenciosa.

Respira-se pelo nariz e não pela boca. A expiração é longa e profunda; a inspiração é mais curta. Com a prática, desfazem-se os bloqueios e o corpo descontraí-se. A respiração pode então aprofundar-se. A expiração abre a região do baixo abdómen, o *hara* ou *kikai tanden* (oceano da energia) dando a impressão de comprimir o intestino para baixo.

Durante a inspiração, o diafragma desce, as costelas entreabrem-se e os pulmões enchem-se de ar.



A respiração cósmica, caligrafia de Mestre Deshimaru

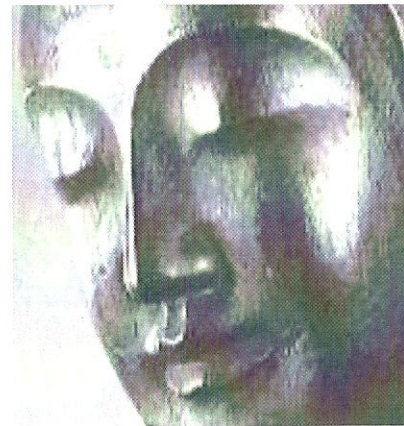
Durante a expiração, o diafragma sobe e as costelas fecham-se, os pulmões são assim comprimidos e despejam-se.

A respiração e a postura estão profundamente interligadas. Quando a postura é correcta, os órgãos internos formam uma chaminé e o baixo-ventre acolhe a respiração. E quando a respiração é correcta, ela dinamiza a postura.

A atitude do espírito

Durante zazen aparecem no nosso espírito, espontaneamente, pensamentos, sentimentos, fantasmas. A atitude correcta é a de deixar passar tudo isto como nuvens no céu, sem seguir nada, sem rejeitar nada.

O nosso ego quer sempre escapar-se de zazen, fugir do instante presente. O corpo quer mexer, coçar-se, dormir; a consciência quer sonhar, criticar, comparar, seguir os desejos, a ira. Então, a nossa prática é a de regressar sempre à concentração nos pontos importantes da postura e na respiração. Assim, podemos dizer que zazen é pensar com o seu corpo.



A prática autêntica no dojo é *mushotoku*, quer dizer sem objectivo nem espírito de proveito. Assim como o corpo não deve inclinar-se nem para a direita nem para a esquerda, o espírito não deve cair nem em *kontin* (estado de sonolência) nem em *sanran* (estado de agitação). O termo que designa a consciência correcta em zazen é *hishiryo*, um estado para além da consciência pessoal no qual «se pensa do mais profundo do não-pensamento».

Quando o espírito não repousa sobre nada, então o verdadeiro espírito aparece.

Os gestos

Gassho

Gassho é um gesto de saudação e de respeito. Para fazer *gassho*, juntam-se as mãos verticalmente diante de si, a ponta dos dedos quase à altura do nariz, os antebraços paralelos ao chão, os ombros completamente relaxados. Em seguida inclinamo-nos respeitosamente olhando nos olhos daquele que se saúda.

Sanpai

Sanpai é uma série de três prosternações (*pai*), feita geralmente diante de Buda. Exprime-se assim o maior respeito e o abandono do próprio corpo e espírito.

Começa-se a prosternação fazendo *gassho* antes de dobrar os joelhos até que toquem no chão. Em seguida inclina-se para a frente para tocar o chão com a testa e os antebraços, virando as palmas para cima, à altura das orelhas. Depois volta-se a pousá-las no chão antes de nos erguermos e voltarmos a fazer *gassho*.



Sasshu

Colocam-se as mãos em *sasshu* quando se caminha no dojo. Coloca-se o punho esquerdo contra o peito, com a raiz do polegar virada para baixo. A mão direita está ligeiramente afastada ao chão. Depois do *kin hin*, a frente para que fiquem em



Receber o *kyosaku*

legar encerrado na palma da mão, cobre a mão esquerda. Os cotovelos do corpo e os antebraços paralelos basta virar um pouco as mãos para *sasshu*.

O *kyosaku* é o bastão do despertar. Fornece uma ajuda preciosa à concentração. Não é de modo nenhum uma punição. Pode-se pedir o *kyosaku* quando o mental está agitado ou quando se tende à sonolência durante *zazen*. Para receber o *kyosaku*, é necessário esperar que o responsável se aproxime. Então, põem-se as mãos em *gassho*, esperando que ele dê um toque ligeiro com o *kyosaku* no ombro direito.

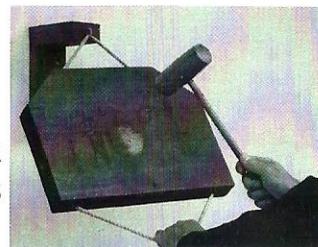
Depois disso, aquele que vai dar e aquele que vai receber fazem *gassho* juntos. Em seguida colocam-se as mãos nos joelhos, polegares encerrados nas palmas viradas para cima. Inclina-se o tronco para a esquerda, esticando bem os trapézios do lado direito, cabeça voltada para o ombro. Recebe-se então o *kyosaku* na expiração. Depois apresenta-se de igual modo o ombro esquerdo para receber um segundo golpe de *kyosaku*.

Depois de ter recebido o *kyosaku* nos dois ombros, faz-se *gassho* uma vez mais ao mesmo tempo que o responsável, antes de retomar a postura de *zazen*.

Os sons

A madeira

Dez minutos antes do zazen, o responsável do kyosaku bate na madeira para chamar os praticantes para o dojo. Bate três séries de toques de martelo cada vez mais aproximados.



Antes do fim do zazen, precisamente antes do toque final do sino, ele dá novamente as três séries de toques.

O sino

À hora exacta, o início do zazen é indicado por uma série de toques do sino cada vez mais aproximados.

12



A partir deste momento, toda a gente permanece imóvel e mais ninguém entra no dojo. Este sino situado junto do altar é igualmente utilizado durante a cerimónia.

O *shusso* dispõe também de um sino, um pouco mais pequeno. Toca três vezes no início de zazen e depois de kin hin, quando todos estão sentados e o dojo está perfeitamente calmo. O seu sino anuncia também o fim de uma parte de zazen: dois toques antes de kin hin; um toque no fim do zazen.

Mokugyo

O mokugyo é um tambor em madeira escavada, esculpida em forma de peixe, que se bate com uma baqueta com a extremidade acolchoada para marcar o ritmo da recitação dos sutras.

O tambor

Bate-se o tambor com uma baqueta em madeira para marcar a hora precisamente antes do toque da madeira que anuncia o fim de za-zen. O tambor pode também acompanhar a recitação do *Hannya Shingyo* durante a cerimónia.



A campainha

A campainha anuncia com o seu timbre claro e leve as deslocações do godo no templo, e durante as cerimónias.

O metal

O metal é tocado como a madeira, em três séries de golpes de martelo cada vez mais aproximados. Mas este anuncia as refeições.

As claquetes

As claquetes são dois pedaços de madeira que servem para marcar o ritmo da recitação dos sutras durante as refeições.

A cerimónia

No fim de cada zazen, há uma cerimónia. Cada acto da cerimónia, tal como oferecer incenso, fazer *sanpai* diante do Buda, fazer *gassho* uns diante dos outros, cantar os sutras, tem um significado muito profundo. A prática repetida destes gestos afina o espírito e torna o comportamento nobre e delicado.

No dojo, a cerimónia exclui toda a noção de dualidade e, portanto, de culto para venerar um objecto exterior ou adorar um ser transcendente. Quando praticamos zazen no nosso zafu, estamos sós.

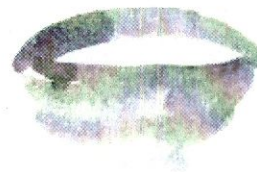


Durante a cerimónia, actualizamos juntos o espírito de zazen antes de regressarmos à vida quotidiana e exprimimos a dimensão colectiva da nossa prática, a realidade profunda da sangha.

A genmai

A genmai é a sopa de arroz que os monges comem tradicionalmente depois do zazen da manhã. Comida em silêncio depois do canto de um sutra, prolonga a prática da observação e da concentração, que é em si mesma a essência do zen.

飯 湯



O samu



O samu é o trabalho feito em concentração e sem espírito de proveito. É a prática das tarefas quotidianas, tais como a preparação das refeições, a limpeza ou os trabalhos informáticos. É um *fuse* para toda a sangha e todo o cosmos inteiro. O samu é a prática da Via na acção.

Dia de zazen e sesshin

Para além das sessões diárias de zazen, o dojo de Lisboa organiza uma vez por mês uma jornada de zazen e duas vezes por ano, uma sesshin, ou seja, um fim-de-semana de prática do zen.

Durante estes dias, a prática de zazen encadeia-se naturalmente com a do samu, das refeições e do repouso com o mesmo espírito de concentração e serenidade.



Glossário

Dharma

A lei cósmica à qual o nosso mundo está submetido e também o ensinamento do Buda.

Dojo

Lugar onde se pratica a Via. Existem dojos de judo ou de karaté. Um dojo zen está reservado à prática de zazen, de kin hin e das cerimónias.

Gassho

Saudação respeitosa, com as mãos juntas.

Fuse

A oferenda desinteressada.

Gendronnière

A Gendronnière é o templo zen fundado pelo Mestre Deshimaru, perto de Blois, no Vale do Loire, a sul de Paris.

Godo

Responsável pelo ensinamento no dojo ou numa sesshin. O godo está sentado no lado direito à entrada do dojo.

I shin den shin

Expressão japonesa que significa «do meu espírito ao teu espírito» que caracteriza a relação de intimidade entre mestre e discípulo ou entre dois companheiros da Via.

Kesa

Vestimenta do monge ou monja zen. É o símbolo da transmissão do mestre a discípulo. O grande kesa de sete bandas ou mais, está reservado à prática de zazen; o pequeno kesa de cinco bandas, ou rakusu, leva-se à volta do pescoço na vida corrente.

Kontin

Estado da consciência que cai na sonolência.

Kusen

Ensino oral durante zazen.

Kyosaku

«Bastão do despertar» de que nos servimos durante zazen para ajudar os praticantes que têm dificuldade em permanecer concentrados.

Mokugyo

Pequeno tambor escavado em forma de peixe utilizado para marcar o ritmo dos sutras.

Mondo

Sessão de perguntas-respostas entre mestre e discípulos.

Mushotoku

Sem objectivo nem espírito de proveito.

Samu

Trabalho realizado em concentração e sem espírito de proveito, ao serviço da comunidade.

Sangha

A comunidade dos discípulos, no seio de um dojo, de um país ou que se reúnem em volta de um mestre.

Sanpai

Série de três prosternações em face do Buda.

Sanran

Estado da consciência que está agitada e dispersa.

Seikyuji

Templo zen de Mestre Raphaël Doko Triet, situado na Morejona, a sessenta quilómetros de Sevilha. Seikyuji significa templo da antiga pureza.

Shusso

Responsável pela ordem e pela prática correcta no dojo. O *shusso* está sentado do lado esquerdo, à entrada do dojo.

Sutra

Sermão de Buda. De maneira geral, texto sagrado do budismo.

Zafu

Almofada preta enchida com sumaúma utilizada para a prática de zazen.

Zagu

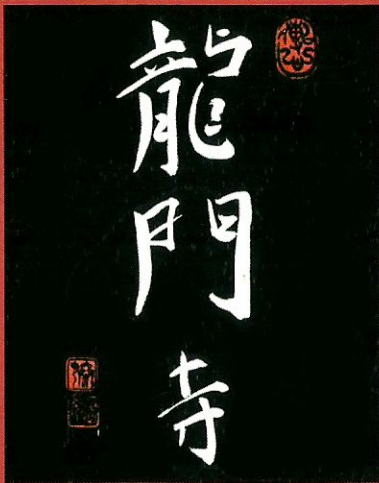
Peça de tecido que os monges desdobram diante de si para fazer *sanpai*.



Enso, o círculo



Edições A porta do dragão, 2007
ISBN 978-972-99868-2-6
Dojo zen de Lisboa
Rua Morais Soares 25 B S/C Esq^a
1900-339 Lisboa



Ryumonji
A porta do dragão