

MEDITAÇÃO

Autor: Federico Dinatale

Tradutor: Achilles Delari Junior

1- História

A prática da meditação é utilizada desde a Antigüidade como uma ferramenta fundamental para nossa mente e corpo, permitindo-nos estar conscientes de nossos pensamentos e sentimentos a cada segundo.

A história da meditação começa aproximadamente 800 anos a.C nas escrituras sagradas Upanishads: "Se um homem sábio mantém seu corpo com suas três partes retas, o peito, o colo e a cabeça, e dirige seus sentidos junto com a mente até o coração, então o barco de Brahmán cruzará todas as torrentes que provocam o medo." (Svetasvara-Up.II,8). Também existem referências à meditação nos "Yoga Sutras" de Patañjali (possivelmente entre os séculos II a.C. e IV d.C). Estes yoga sutras são considerados como uma parte fundamental da filosofia da yoga, transmitidos de forma oral, aparecendo como definição da meditação yôguica como "método para a supressão dos arrebatamentos" ou "modificações da mente".

Os dois primeiros, Yamas y Niyamas, são dez regras que propõem uma vida ordenada e moral sem a qual não pode pretender-se nenhum outro avanço em direção a planos superiores. Os passos seguintes são as asanas ou posturas corretas, o pranayama ou controle da respiração e o pratyahara ou retração dos sentidos em direção ao interior. Os últimos três passos constituem a yoga propriamente dita: dharana ou concentração, dhyana ou meditação e o samadhi ou percepção supraconsciente.

2- Os Diferentes Caminhos da Meditação

Existem variados caminhos para a prática da meditação. Alguns caminhos requerem mais esforço que outros em sua disciplina e concentração. Conheça-os:

a) Meditação Yoga (Raja)

Teve sua origem nos ensinamentos de Patanjali (sábio da antiga Índia) que propôs o uso da mente como instrumento para alcançar a espiritualidade, mediante um método exigente quanto à meditação e à concentração.

b) Meditação Vipassana

O significado de seu nome é "Ver as coisas como realmente são". Está centrada na atenção disciplinada para com as sensações do corpo. Para poder aprender a técnica o praticante tem que realizar um curso com duração de aproximadamente 10 dias.

c) Meditação Cristã

Tem sua prática nos ensinamentos do Monge Beneditino John Main. Esta meditação tem seu eixo central na repetição da palavra “MARANATHA”, que tem sua origem no aramaico e cuja utilização é similar à do mantra indu. O significado desse mantra é “Vem, Senhor”.

d) Meditação Tibetana (Budismo Vajrayana)

Reúne os ensinamentos do lendário Mestre Padma Sanbava, dando suma importância à prática meditativa da mandala, cosmograma gráfico que permite captar a realidade cósmica indutora da realização espiritual do praticante.

Realizam-se os mudras (gestos de caráter ritual com as mãos e os braços) conjuntamente com os mantras (invocações mentais ou sonoras relacionadas com o ato meditativo).

O objetivo da meditação tibetana é alcançar o nirvana que se encontra em forma natural em cada ser humano, através do afastamento consciente das atividades mundanas.

*Mantra: do sânscrito (man=pensar, tra=liberar) Processo mental de liberação.

*Mandala: objeto de meditação (linguagem dos símbolos).

*Mudra: significa selo, algo que se imprime profundamente.

e) Meditação Dinâmica:

Sistema meditativo criado pelo Mestre Osho (Índia), mediante movimentos, danças, sons específicos e posições imóveis, como meio para deixar a mente serena, evitando pensamentos negativos.

f) Meditação Zen: (Budismo Mahayana)

Ramo do Budismo Mahayana que utiliza a prática do zazen (sentar-se a meditar). Esta forma de meditação nasceu na China, em tempos obscuros da antiga China, caracterizados pela submissão, o sofrimento, a desunião, a desorientação. É quando chega da Índia o lendário monge budista Bodhidarma, fundador da escola Chán, posteriormente chamada, no Japão, de Zen. Esta meditação tem duas escolas ou caminhos: “Soto”, onde se busca adormecer a razão, dando-lhe lugar os aspectos inconscientes e subscientes da mente, e a escola “Rinzai”, que utiliza a razão até onde ela pode ser efetiva, para logo transcendê-la e passar para além de suas possibilidades.

*Soto: Se busca fazer silêncio na mente.

*Rinzai: Se trabalha o Koan.

*Koan: Enigma que só pode ser resolvido quando a razão tenha esgotado todos os seus recursos, dando lugar à intuição.

g) Meditação do sorriso interior (taoísmo)

É uma forma de meditação Taoísta que busca a harmonia entre os diferentes órgãos do corpo, evitando energias negativas como cólera, tristeza, depressão, medo, inquietude. Utiliza-se a projeção do sorriso sobre os diferentes órgãos.

h) Meditação Sufi

Meditação mediante a dança sagrada do êxtase, que se pratica na Turquia e no Irã. Esta dança tem uma correspondência entre os movimentos do dançarino e os dos astros, planetas no espaço celeste.

i) Meditação Periférica

É aquela que busca a consciência de que todo pensamento começa em um momento determinado e depois termina, percebendo os sentimentos e sensações, procurando o controle do pensamento: “Eu não sou este pensamento”, etc.

j) Meditação da ascensão da energia através dos Chakras:

*Chakras: Centros energéticos no corpo etéreo.

*Corpo Etéreo: É o veículo da essência vital do corpo, esta energia circula através de canais sutis e invisíveis denominados meridianos ou nadis.

Meditação de visualização, dirigindo com a consciência a elevação da energia de cada chakra, mediante a respiração e o pensamento.

3- O Zen

“Conhecer algo quer dizer experimentá-lo concretamente.
Um livro de culinária não aliviará vossa fome”.

Takuan

A Respiração: Quando estamos na prática do zazen, a mente segue o ritmo da respiração, quando logramos ter a mente clara e seguir o ritmo, não há nem “eu”, nem mundo, nem mente, nem corpo, só respiração.

A Mente: “como desfrutamos de todos os aspectos da grande mente, não nos interessa uma simples alegria excessiva. Desta maneira podemos gozar de uma serenidade imperturbável”.

Na prática do zazen não devemos tentar deter os pensamentos, há que deixar que estes se detenham por si mesmos. Se aparece um pensamento em nossa mente, deixamos que apareça e logo o liberamos. Quando queremos deter um pensamento, o resultado é o que nos preocupa e devemos não nos preocupar com nada. Aproximadamente ao alcançar dez minutos, a mente está mais tranqüila e em calma, a respiração lenta e o pulso se acelerará um pouco. Com a prática diária e aumentando o tempo de prática lograremos conseguir uma mente serena.

a) Uma História para compreender melhor o Zen

Um aluno perguntou ao seu mestre:

-Que é o Zen?

O mestre lhe respondeu:

-Quando tenho fome como, quando tenho sede bebo...

Sobretudo deve ser prático e se manifestar na maneira de sentir, viver e comportar-se do modo mais simples, natural e humano em cada circunstância da vida cotidiana.

O Mestre Suzuki disse a respeito disso “A lógica penetrou tão profundamente na vida dos homens que a maioria deles estima que o pensamento lógico seja a vida em si e que, sem este, a vida carece de importância”.

b) Viver o Zen na atualidade

A forma de vivermos hoje em dia, nesta sociedade, nos leva a ter uma vida mais apressada, acelerada, sem tempo, com abundantes distrações, múltiplos desejos de satisfação, necessidades supérfluas. Cremos que acumulando dinheiro, coisas, cargos, honrarias, títulos, poder, seremos felizes. Uma busca de uma felicidade que nos distancia cada vez mais de nossa verdadeira essência, de nossos valores humanos, da consciência interna mesmo.

Com a prática Zen podemos descobrir a possibilidade de um enfoque diferente.

c) A Concentração:

“Como as pernas, a Concentração e a Sabedoria caminham juntas, uma é suporte para a outra.”

Seguindo a tradição do Zen nos ensinamentos do Mestre Eno, a concentração só aparece quando se reúnem as 3 condições.

1-Sem Objeto

2-Sem Detenção

3-Sem Apego

Sem Objeto: Evitar ser distraído pelos estímulos exteriores e objetos.

Sem Detenção: Considerar tudo como vazio, não abrigar idéias nem pensamentos.

Sem Apego: Não escravizar-se por nada, não buscar alcançar nada.

“Munen Musho”. No Zen existe a atitude “Munen Musho” que se refere à ausência de pensamentos. Como podemos observar também no filme “O último Samurai”, quando o personagem principal o Capitão (Tom Cruise) aprende a arte da espada samurai (kenjutsu), um guerreiro se acerca dele e lhe repete que é necessário

para o combate “NÃO MENTE” (“mente nenhuma”). E assim nosso personagem compreende a importância deste conceito aplicado ao combate.

d) Como conseguir a meditação Zen todos os dias:

Partimos do princípio de que é sumamente importante conservar de forma correta os 3 Pontos Fundamentais:

1-Postura Corporal Correta

2-Respiração Correta

3-Mente Correta

1-Postura Corporal Correta:

Estudos no campo da Psicologia demonstraram o que o Zen já sabia há séculos, ou seja, que a postura corporal e a atitude estão profundamente relacionadas, exercendo uma recíproca influência.

Para obter uma postura correta devemos manter o peso abaixo, repartido em 3 pontos de contato, os dois joelhos e o cóccix sobre o Zafu, com o corpo imóvel e todos os músculos relaxados.

Nossa coluna (tronco) deve permanecer bem ereta, alinhando nosso nariz com o umbigo (em vertical). Esta postura apresenta um pouco de dificuldade para adultos ou principiantes.

Mas podemos optar por outras posturas que nos sejam mais fáceis em princípio, como, por exemplo, sentarmos em uma cadeira, sem apoiar o dorso no respaldo. Utilizando a primeira parte da mesma para sentarmos, os pés tomando contato com o solo.

2-Respiração Correta:

Quando conseguimos a postura correta é o momento de dar um passo ao segundo ponto fundamental da prática: se inspira e se expira pelo nariz, sem encolher nem alargar o abdômen (concentração na inspiração-expiração).

3-Mente Correta:

“Senta-te em zazen, em silêncio e imóvel como uma montanha, e pensa o não pensar. Que é o não-pensar?”

É não pensar... Mantém-te tranqüilo e abandona toda preocupação, não penses nem bem nem mal...”

Mestre Dogen (1200-1253)

Para poder atingir a mente Zen, temos que nos desapegar das idéias, pensamentos, emoções, mas evitando o combate contra eles. Como bem diz a frase por excelência da meditação Zen, deve-se “deixar passar os pensamentos como nuvens no céu”, levando toda nossa concentração para a postura e a respiração. Como disse o Mestre Bankei: “Se tentas rechaçar ou

deter os pensamentos, tua mente fica dividida em duas, a mente que pensa, e a mente que quer deter a que pensa”.

e) O Zen e os Guerreiros do Antigo Japão

Quando o Zen chegou ao Japão, relacionou-se de forma direta com os samurais, como um modo de formação de atitudes e de espírito disciplinado.

O Zen oferecia à classe guerreira conhecimentos práticos e simples para educar a mente, mediante uma disciplina direta, exigente, que lhes brindava uma autoconfiança e uma perda do medo da morte. Outra causa principal foi a simplicidade em poder praticá-lo, ao contrário da complexidade do Budismo em suas leituras, rituais ou dogmas.

Ademais o Zen foi um excelente companheiro do caminho da espada, ajudando a seguir os valores corretos do guerreiro como Lealdade, Benevolência e Justiça, como podemos observar neste antigo tratado do ano 1600:

- A espada que mata (técnica combativa da espada)
- A espada que dá vida (mística e espiritualidade da espada)
- A espada e a não espada (relação da espada com a filosofia Zen)

No caminho da espada do guerreiro samurai não é o aspecto técnico que toma principal importância e sim o cultivo espiritual e moral, onde o guerreiro busca a superação interna.

4. Meditação e Ciência

A meditação já não pode ser definida apenas como uma prática associada a certas crenças espirituais. É, sobretudo, uma técnica que favorece a saúde, entendida esta como um estado de equilíbrio mental e físico. Isto é algo que os meditadores têm afirmado sempre, mas estudos recentes o têm confirmado com a objetividade do método científico.

O reconhecido psicólogo Daniel Goleman, que popularizou o conceito de «inteligência emocional», descrevia há algumas semanas, em um artigo publicado pelo The New York Times, uma investigação que, segundo ele, demonstrou definitivamente a eficácia da meditação. O doutor Richard Davidson, diretor do Laboratório para a Neurociência dos Afetos, da Universidade de Wisconsin, identificou, mediante ressonâncias magnéticas e eletro encefalogramas avançados, as respostas cerebrais concretas dos estados de ânimo. As imagens conseguidas revelaram que as pessoas estressadas tinham ativadas certas partes

da amígdala que governam as emoções, e o córtex pré-frontal direito, região importante na atitude de hiper-vigilância. De modo inverso, aqueles que tinham sentimentos predominantemente positivos apresentavam uma estimulação de outros lugares no córtex pré-frontal esquerdo. A surpresa de Davidson foi que ao analisar a resposta cerebral de um lama tibetano encontrou o padrão mais extremo de estimulação do córtex pré-frontal esquerdo, entre as 175 pessoas que participaram do estudo. Caberia suspeitar de que se tratasse de uma diferença individual, mas outros estudos, como o realizado por Andrew Newberg, da Universidade de Pensilvânia, confirmaram que os monges tibetanos mostram padrões peculiares de atividade cerebral, especialmente quando meditam. Que relevância pode ter para a saúde este efeito cerebral da meditação? Outro estudo realizado por Davidson, em colaboração com o doutor Jon Kabat-Zinn, mostrou que a prática da meditação (concretamente, a conhecida como «reta atenção») alivia os sintomas de pacientes com todo tipo de enfermidades crônicas. Três horas semanais de meditação podem modificar os padrões cerebrais, de uma resposta mais emocionada para uma outra mais serena. Por sua vez os pacientes afirmaram que se sentiam com mais energia, menos ansiosos e mais capazes de realizar suas tarefas.

a) Corpo e mente

Mas o efeito não é só psíquico. A meditação melhora o funcionamento geral do sistema imunológico. Vários estudos têm demonstrado que as pessoas que a praticam contraem menos enfermidades, desde gripes e resfriados até arteriosclerose ou câncer. Segundo Dharma Singh Khalsa, professor da Universidade de Tucson, especialista em anti-envelhecimento e em meditação terapêutica, esta ativa o poder da força curativa natural que permite al corpo e à mente curarem-se por si mesmos. Singh Khalsa considera que sua ação curativa geral tem muito a ver com a regulação do sistema endócrino, mesmo que também creia que ainda não se conheça cientificamente a profundidade de todos os efeitos da meditação.

Mas esta ignorância não pode ser uma desculpa para não reconhecer a eficácia empírica da meditação. «Nós médicos não sabemos por que alguns tratamentos funcionam, não sabemos por que uma aspirina faz desaparecer a dor, mas isso não faz com que não os utilizemos», afirma.

De todo modo, o conhecimento dos mecanismos de ação das técnicas mentais sobre os processos fisiológicos avançou significativamente. As descobertas obtidas nos últimos dez anos mostram que existem importantes conexões entre os sistemas nervoso, hormonal, imunológico e gastrointestinal. Também se sabe, a partir dos estudos pioneiros de Candace Pert, que por todo o corpo fluem substâncias químicas –peptídeos ou proteínas de cadeia curta – que são a expressão material dos pensamentos e das emoções. A doutora Pert as denomina moléculas de emoção, e seu fluxo têm a ver com a maneira de pensar e com o estado de saúde. Assim, corpo e mente já não são entidades separadas, mas aspectos interdependentes de uma mesma unidade.

b) Efeitos Fisiológicos

Muitos investigadores crêem que o motivo principal pelo qual nos deterioramos é a degeneração do sistema endócrino, a qual segue a do sistema imunológico. Singh Khalsa explica que o equilíbrio dos processos fisiológicos depende, em boa medida, do hipotálamo, o lugar do cérebro onde se encontra a glândula pituitária, que decide segregar mais adrenalina, mais hormônios da tireóide, mais testosterona, ou o que for para manter o equilíbrio –homeostase – do corpo. Sempre que a mente se centra no aqui e agora, e cessa o diálogo interno que provoca a ansiedade ao pensar em problemas do passado ou do futuro – isto é, quando se encontra em estado meditativo – inicia-se uma resposta hipotalâmica integral que diminui a resposta de enfrentamento ou de fuga. Esta resposta não só reduz a segregação do hormônio cortisol e desativa o sistema nervoso simpático, causadores do estresse, mas também permite o controle voluntário muito cuidadoso do sistema nervoso. No nível molecular também se produzem reações, como uma redução do metabolismo dos glóbulos vermelhos e uma supressão das citocinas, proteínas relativas à resposta imunológica peculiar das pessoas estressadas.

A meditação é um fato fisiológico natural, bem estudado e bastante simples de realizar. Só se requer vontade e paciência. Existem muitas técnicas – oração, visualização, meditação sufí, meditação da reta atenção, técnicas de relaxamento, meditação transcendental, meditação Zen, ginástica taigeiko, meditação bugeiko, yoga, tai chi...– mas todas coincidem quanto ao básico: «apagam» o curso habitual do pensamento. As mais estudadas são a meditação transcendental e a da reta atenção ou da «mente vazia», cujos efeitos são cada dia mais bem conhecidos.

c) Respiração e posturas

Segundo Singh Khalsa, as técnicas mais complexas de meditação conseguem resultados ainda melhores, pois se ativam estruturas anatômicas mais profundas do cérebro, inclusive a amígdala, outras áreas do hipocampo e a ponte de Varolio. De fato, diferentes técnicas estimulam respostas fisiológicas específicas para tratar distintos problemas de saúde.

Existem meditações terapêuticas para a artrite, as enfermidades do coração, a aids, o câncer, as dores de cabeça, a asma e inclusive para a regeneração do sistema nervoso. A meditação terapêutica avançada reúne uma série de atributos característicos. O primeiro deles é um modelo de respiração que varia em função dos objetivos. O simples fato de respirar de uma ou outra maneira modifica o tipo e a quantidade de peptídeos produzidos no cérebro. Respirar devagar e profundamente ajuda a relaxar, enquanto a respiração abdominal rápida (respiração de fogo) potencializa a liberação dos hormônios adrenalina e noradrenalina (também favorece os padrões elétricos alfa e beta no cérebro). As posturas corporais e os movimentos, inclusive posições exatas de mãos e dedos, favorecem a circulação de energia e, secundariamente, a circulação

sangüínea, no sentido desejado. Amiúde o objetivo da postura – de um asana do yoga, ou de um movimento de tai chi – é enviar energia a uma glândula do sistema endócrino ou a um órgão concreto. Ademais, as posturas ajudam a tomar consciência das diferentes partes do corpo. Segundo Singh Khalsa, não há que subestimar o poder da postura em comparação com o elemento mental da meditação: são técnicas inseparáveis, como são mente e corpo. Singh Khalsa outorga especial importância à posição das mãos e dos dedos durante a meditação. A primeira razão é que não há porque desdenhar as práticas dos sábios orientais que mantiveram a tradição meditativa e que desenharam, a partir de sua experiência, múltiplas variantes (mudras) para a posição de mãos e dedos. Também existem razões científicas neurológicas. Mãos e dedos estão altamente representados no cérebro, e se demonstrou que movimentos específicos têm um impacto direto em seu funcionamento. Em algumas técnicas meditativas se realizam mantras ou sons com padrões vibratórios específicos capazes de estimular glândulas hormonais, especialmente as situadas na cabeça e no pescoço. Demonstrou-se que cantar certos mantras estimula o nervo vago, o mais simples e importante do corpo, que corre através do pescoço próximo à mandíbula, afeta o coração, pulmões, zona intestinal y músculos das costas. As disciplinas meditativas orientais asseguram que os sons exercem uma enorme influência sobre o sistema energético sutil que governa o funcionamento do organismo.

d) Razão e emoções

Finalmente, as técnicas meditativas incluem a concentração mental. Ao meditar, o pensamento racional, que tem lugar no córtex cerebral, começa um diálogo tranquilo com os centros emocionais do sistema límbico, o hipocampo e a amígdala. Isto libera um dilúvio de neurotransmissores calmantes que aliviam o corpo inteiro. Assim se passa a um esquema cerebral relaxado, onde dominam as ondas alfa e o sistema nervoso parassimpático, que protagoniza a resposta de relaxamento. Quando o sistema parassimpático se vê favorecido, envia mais sinais nervosos aos órgãos e glândulas do sistema imunológico, que por sua vez segregam seus próprios agentes bioquímicos em todo o corpo. Quando isto ocorre, criam-se as condições ideais para a auto cura. Centrar a atenção na área determinada do corpo que se deseja beneficiar pode dirigir as forças curativas do organismo até essa zona.

A meditação seguramente não é uma cura única e definitiva para muitas enfermidades, mas dados seus efeitos comprovados e que carecem de efeitos colaterais, deveria fazer parte de qualquer terapia integral. Somente seu poder para reduzir a pressão que sofre o sistema imunológico já justifica que se considere a meditação, junto com o exercício físico e a dieta equilibrada, a melhor ferramenta para prevenir a enfermidade e desfrutar de um estado ótimo de saúde.

e) Efeitos Terapêuticos Comprovados

Na base de dados médica Pubmed se encontram 893 referências que avalizam as seguintes afirmações:

- Aqueles que meditaram durante ao menos 5 anos sofrem, em comparação com quem não medita, 80% menos de enfermidades cardiovasculares, 50% menos de câncer e 73% menos de outras afecções menores.
- Os meditadores segregam mais o hormônio dehydroepiandrosterona (DHEA, «hormônio da juventude») que os não meditadores. Os homens de quarenta e cinco anos que meditam têm em média 23% mais de DHEA que os que não meditam, e nas mulheres a diferença é de 47%. Este hormônio ajuda a diminuir o estresse, a incrementar a memória, a preservar a função sexual e a controlar o peso.
- 34% das pessoas que sofrem dores crônicas podem reduzir significativamente a medicação ao praticar a meditação. Estes pacientes necessitam em média de 36% menos de tratamento se meditam.
- Os sintomas da síndrome pré-menstrual diminuem em 75%.
- Também se demonstrou eficaz para tratar ataques de pânico, ansiedade e depressão, psoríase, dor de cabeça, dependências químicas e hipertensão.

5. Meditación Infantil

A meditação, que cada vez é mais comum entre os adultos norte-americanos, está penetrando lentamente nas **escolas** e nos **programas infantis** em todo o país. São muitos os informes de pais que afirmam que a prática **tranqüiliza** a sus filhos, **regula-lhes o estado de ânimo e favorece sua concentração**. Inclusive, há quem sustente que a meditação é favorável para o alívio da **ansiedade** e para melhoras quanto à desordem de **déficit de atenção**.

Hoje, os investigadores estão mais atentos ao tema e começam a estudar grupos de crianças que meditam para determinar de que maneira a prática pode afetar um cérebro em desenvolvimento. Ainda que os resultados sejam alentadores, alguns especialistas advertem de que, até que esteja mais difundida, a meditação não deveria ser vista como uma solução mágica para crianças estressadas, hiperativas ou que têm um rendimento deficiente.

A investigação sobre a meditação que se vem realizando em ambientes universitários e hospitalares fala de uma ampla gama de benefícios para a saúde, desde uma **diminuição da pressão sangüínea e o estresse até uma melhoria da função imunológica e do estado de ânimo**. Mas a investigação se concentrou quase exclusivamente nos adultos.

Entretanto, muitos entusiastas da meditação sustentam que a prática **poderia ter efeitos similares nas crianças**.

Estão sendo analisados dois tipos principais de meditação para ver que benefícios podem oferecer em contextos escolares: o que aclara a mente, chamado meditação transcendental, e o que aumenta a **consciência do momento**.

Ambos estão destinados a ajudar as crianças a tranquilizarem-se em um mundo de dias agitados e repletos de atividades. E ambos devem ser alterados se se quer aplicar às crianças. Em muitos programas para meditadores jovens, a meditação silenciosa e na posição de sentado é muito breve ou inexistente, e os jogos e atividades substituem os livros ou as conversas na hora de ensinar a tomar consciência do momento.

6. A Meditação e Budo (caminho marcial)

Alguns **Mestres** Zen dizem que **meditar** é "**tocar o coração**" do ser humano.

Gogen Yamaguchi (Karate Goju Ryu)

Yamaguchi sempre deu muita importância ao cultivo do espírito por meio da meditação, afirmando que era o verdadeiro cimento do Karate. Dizia: "Qualquer pessoa pode repetir de maneira mecânica, as técnicas, mas outra coisa muito diferente é cultivar o espírito meditando. O Karateka que não o faça sempre estará em desvantagem".

Durante o treinamento, sempre advertia que ninguém deveria ferir aos seus companheiros, "porque o Karateka que tente progredir maltratando aos outros não terá compreendido o que é o Karate, ainda que possa executar muito bem os movimentos físicos".

7. ZANSHIN

Zanshin é um termo japonês que expressa o conceito de *vigilância ou alerta*, ainda que esta técnica possua conotações que vão além da pura estratégia marcial. Os mestres de Budo ensinam que Zanshin é também uma forma de exteriorizar a vigilância durante e depois da ação. Existem, como veremos, várias formas de Zanshin, mas são três fundamentalmente as mais importantes. Em todas elas comprovaremos sua vinculação direta com o conceito Ki e Kiai e sua relação com as doutrinas do Hara (Haraguei) tão estimadas pelos orientais.

Estado Meditativo Zanshin

Trata-se, esta vez, mais de uma disponibilidade especial para responder a um estímulo exterior que de um instinto natural incontrolado e suscetível de influências exteriores. É o Zanshin de um budoka treinado ou de um meditador. Neste tipo de Zanshin, o homem já encontrou (depois de árduos esforços e muitos

anos de duro treinamento) a sede do Ki, que os orientais chamam Ponto Uno (Saika-no-itten); ou seja, o Centro do Hara, e se assentou definitivamente nele, em todas as ações ou acontecimentos humanos. É um ponto de estabilidade que, à mercê do controle respiratório, gera uma calma progressiva da mente e uma atitude de serena espera. Deste tipo de Zanshin derivam os estados mentais tão desejáveis em budo que os mestres convencionaram chamar Mizuno-Kokoro (espírito como a água) e Suki-no-kokoro (espírito como a lua). É, de tudo do que se trata, o estado médio mais desejável para um Budoka, pois nele se encontra a calma na ação e a estabilidade em meio do maremagnum cotidiano. A meditação Zen é uma ajuda extremamente valiosa para seu desenvolvimento, assim como a prática do Budo na sociedade. Este, segundo Zanshin, entretanto, é ainda suscetível de alterações e não é difícil cair no estado anterior se o treinamento é interrompido ou a meditação não é corretamente dirigida. Para o desenvolvimento deste estado, as técnicas de Ken-Jutsu – que exigem certa periculosidade que comporta um combate com Boken (sabre de madeira) sem proteção alguma e que nos obrigam a estar absolutamente presentes em cada instante (ensinamento tipicamente Zen) – aceleram consideravelmente um processo que habitualmente poderia levar muitos anos.

Superada a etapa de temor provocada pela vigilância nos indivíduos pouco desenvolvidos interiormente ou egocêntricos, atingida uma certa disponibilidade na ação sem perder a calma, chega-se a este Zanshin dos maiores especialistas e de alguns mestres. Este é o Zanshin que todos deveríamos esforçar-nos por conseguir, pois se trata de uma poderosa irradiação, desde o interior, que rodeia o adversário e inibe ou neutraliza seu espírito hostil ou sua agressividade. O Mestre Ueshiba insistia amiúde neste tipo de irradiação da vigilância ou de extensão de si mesmo. Só então pode fluir da fonte interior do Ki a verdadeira força do Kiai, esse grito tão célebre nas artes marciais e que não necessariamente tem que ser audível. Trata-se mais de uma potente emissão da energia interior até o exterior. É este estado que permitiu a certos Samurais tornarem-se tão célebres. Dele derivam os estranhos fenômenos de premonição ou de intuição de uma agressão, dos quais existem tantas lendas no Japão.

Para o desenvolvimento e controle do Zanshin (o espírito alerta) se faz necessário um certo domínio das técnicas respiratórias e um conhecimento de si mesmo que só a meditação cotidiana pode aportar. A última análise é o controle da mente, a chave mestra desta ciência milenar, e, para isto, algumas simples técnicas ou um treinamento focado quase exclusivamente na cultura física são totalmente insuficientes. O Mestre Zen Doguen, aconselhava dar meia volta até o interior e todos os grandes especialistas e mestres del Budo deram cedo ou tarde o mesmo conselho. Viver o instante, participar de uma vida plena, vivida intensamente, treinar-se chegando ao limite mesmo da resistência física e da realidade, tal como os antigos guerreiros faziam, por razões de própria sobrevivência. Eis aqui o mistério da Presença do Espírito que vimos a chamar Zanshin. O segredo segue sendo a entrada em si mesmo.

