

## Zazen

Por Monja Coen Roshi

Zazen literalmente significa Sentar Zen. Zen é uma palavra que vem do Sânscrito Dhyana ou Jhana e significa um estado meditativo profundo. Geralmente não chamamos o Zazen de meditação, pois o verbo meditar é transitivo direto, ou seja, requer um objeto. Meditar sobre a vida, meditar algo. Enquanto que o Zen é intransitivo. Não há objeto de meditação. Até o sujeito desaparece. E quando isso acontece o Caminho se manifesta em sua plenitude.

Procure um local tranquilo, nem muito claro nem muito escuro, não muito quente nem muito frio. Há várias maneiras de sentar-se: posição das bermudas, meia lótus, lótus completa, banquinho, cadeira. Em qualquer uma delas é importante que a coluna vertebral seja mantida erecta. O queixo um pouco para baixo, de forma que a região cervical fica reta. Verifique se seu corpo está centrado, movendo da esquerda para a direita, como um pêndulo – de movimentos largos a movimentos menores e pare exatamente em seu próprio centro de equilíbrio.

Perceba se as orelhas ficam em linha com os ombros e o nariz em linha com o umbigo. Esvazie os pulmões, soltando todo o ar profundamente pela boca, umas três vezes. Relaxe qualquer parte do corpo onde sinta tensão. Em seguida coloque as mãos no mudra cósmico (mão direita embaixo, com a palma voltada para cima e a costa dos dedos da mão esquerda repousando na palma dos dedos da direita, mantendo a mão esquerda com a palma para cima. Encoste levemente os dois polegares, como se houvesse uma finíssima folha de seda entre eles). Perceba que suas mãos estarão formando uma elipse, assim como os planetas em torno do Sol – o cosmos em suas mãos.

Em seguida coloque a ponta da língua no palato superior, tocando de leve atrás dos dentes frontais. Isto cria um canal de comunicação de energia ao mesmo tempo que evita muita salivação.

Mantenha os olhos entreabertos, pousados cerca de um metro e meio de distância num ângulo de 45 graus. Assim, sem pensar e sem não-pensar, sente-se calmamente por alguns minutos. Alguns ficam em zazen por 40 minutos, outros por 30 ou mesmo 20 minutos. De qualquer maneira

adapte à sua realidade. Para quem nunca praticou nenhuma forma de meditação mesmo cinco minutos pode ser um bom tempo. Não tenha pressa em querer sentar por longos períodos.

Tendo assim assentado corpo e mente perceba sua respiração. Sinta se está sendo abdominal (ao inalar o abdômen se expande ao exalar se contrai) ou torácica (a caixa torácica se expande e se contrai). Perceba seus batimentos cardíacos. Ouça todos os sons, próximos e distantes. Sinta as fragrâncias da sala, do local (pode ser ao ar livre). Perceba o ar, sua textura, sua temperatura. A luz e a sombra que se formam onde seus olhos estão pousados são também percebidas. Verifique sua postura, a posição das mãos, da coluna, da língua e oxigene áreas de tensão. Perceba seus pensamentos. Como se formam, como desaparecem. Veja se pensa em formas, palavras, música, cores, imagens. Qualquer emoção que surja deve ser notada. Assim como seu término. O mesmo para memórias. Entretanto não fique pensando apenas, nem apenas percebendo, pois isto ainda está no plano da dualidade. Torne-se um com o uno sendo a respiração, a postura correta e a vida do universo em constante fluir.

Um momento de zazen é um momento de Buda.

Entre tarefas, em momentos de stress no trabalho, nos estudos, entre amigos e desafetos, em casa, no trânsito, lembre-se apenas de endireitar a coluna e respirar conscientemente. Perceba suas emoções e batimentos cardíacos. Relaxe, sorria. Tudo é passageiro. Aprenda a estar presente no instante e a agir da maneira correta a transformar o que não for de seu agrado. Lembre-se: apenas reagir não transforma.

Assim, use o Zazen para o seu bem e de todos os seres. Pois afinal, se se entregar ao Zazen de corpo e mente verificará que é o Zazen que faz zazen...

Zazen zazen zazen.