PSICOTERAPIA ZEN

o caminho da meditação

LEANDRO ZEN

Por que nos adaptar a uma sociedade doente?

Cada vez mais nos questionamos isso. A ciência e a psicoterapia já fizeram muito para nos libertar da prisão de velhas crenças.

No entanto, a velha psicoterapia tem nos ajustado a suprimir nossos "impulsos inconscientes" em prol da respeitabilidade social. Com o passar dos anos, essa tática estabeleceu instituições sociais diversas onde o efeito principal foi a limitação do exercício da criatividade e dignidade individuais.

Hoje em dia está evidente a necessidade da terapia focar no indivíduo livre de todas formas de condicionamento social, não como mera rebeldia, mas através da **profunda compreensão de si mesmo, respeito, atenção, atitude e consciência**.

Arte:
Thaís Sobrinho e Leandro Zen

03 INTRODUÇÃO - DA PSICOLOGIA AO ZEN
04 FILOSOFIA E PSICOLOGIA
06 MOMENTO PROMISSOR
08 O MISTÉRIO
10 HISTÓRIA DO ZEN
13 CONCLUSÃO

Introdução

A "experiência" da meditação representa o possível futuro da evolução prática e científica da psicologia e psicanálise modernas.

Viso demonstrar especificamente aos estudantes e praticantes de qualquer psicoterapia acadêmica ou não, a importância de ter conhecimento dos principais fundamentos do ponto de vista específico acerca do homem e do universo que conduziu as civilizações orientais à práticas meditativas para lidar com problemas da mente, não por questões meramente culturais ou religiosas, mas sim, por existirem significativas constatações corroborativas a estes fundamentos descobertas pela neurologia contemporânea e que podem vir a somar adequadamente na evolução profissional e pessoal dos terapeutas e qualidade de vida de todos.

É grande a significância da perspectiva subjetiva profunda que as escolas orientais propagam há séculos em relação aos maiores problemas do comportamento e do pensamento humanos.

Sem dúvida essa é sua maior contribuição à psicoterapia visto que, a cada dia, aumentam os casos de transtornos mentais pessoais e coletivos frutos de um ser humano desintegrado de si mesmo por anos de cultura do pensamento mecanicista ignorando seu Ser mais profundo que é anterior até mesmo a própria estrutura neural da sua psiquê.

Muitos filósofos ocidentais chegaram perto de ingressar nesta área compartilhando importantes metas para a humanidade, porém não conseguiram entender quais os meios para alcança-las.
Por mais que as escolas não meditativas tenham se especializado de alguma maneira no trato das angústias, ainda hoje o impacto da revolução industrial acorrenta o pensamento do homem comum dedicado tão só a uma sobrevivência sem experimentar felicidade integral.

O que realmente falta para o grande salto é a experiência meditativa que é deveras impossível ao intelecto analítico. Justamente por isso se faz valer ao menos o estudo dos ensinamentos de grandes mestres que mantiveram a sanidade experimentando altos níveis de consciência relatando patamares elevados de nossas possibilidades como seres humanos.

Seria impossível aqui citar todos estudiosos que desbravaram as fronteiras do conhecimento da mente humana cada um ao seu tempo e próprio estilo. Friedrich Nietsche cita em Ecce Homo: “Minha tarefa: preparar para a humanidade um momento de suprema tomada de consciência, um grande meio-dia no qual ela olhe para trás e para frente, no qual ela fuja do império do acaso e dos sacerdotes e coloque pela primeira vez a pergunta do por quê?, do para quê? Como um todo.”

E que difícil tarefa esta de filosofar! Com o passar dos séculos costuram-se pontos de vista, muitas vezes diametralmente opostos, ao acervo do pensamento humano. A obra inteira de um filósofo deste calibre é sempre fonte de outras tantas vertentes intermináveis de analogias.

Nos primeiros momentos, a intelectualidade ocidental criou um espectro da divindade onipotente que por fim foi questionada. E esse fenômeno é importante para entendermos o papel social da psicologia e práticas psicoterapêuticas desenvolvidas atualmente.

O exercício de amor pelo conhecimento, como se interpreta a filosofia, é a curiosidade natal humana que acaba jamais respeitando nenhuma imposição mesmo que esta traga um selo de dogma sagrado. O mais importante é que comecemos a perceber, que talvez, o exercício do pensar exageradamente nos leve para cada vez mais longe desta essencial mente límpida da qual deveríamos nos aproximar para encontrar a sanidade, ou seja, a provável cura dos transtornos. Um estado de ser. A verdadeira divindade.

Isso não seria trabalho para um filósofo que se ocupa de lotar a mente de pensamentos. Sigmund Freud talvez fosse um dos poucos seres humanos na época que poderia entender o real significado dos sonhos destes senhores inconformados. Porque Nietsche "mataria deus"? Seria uma tentativa de ter sua mente vazia novamente?

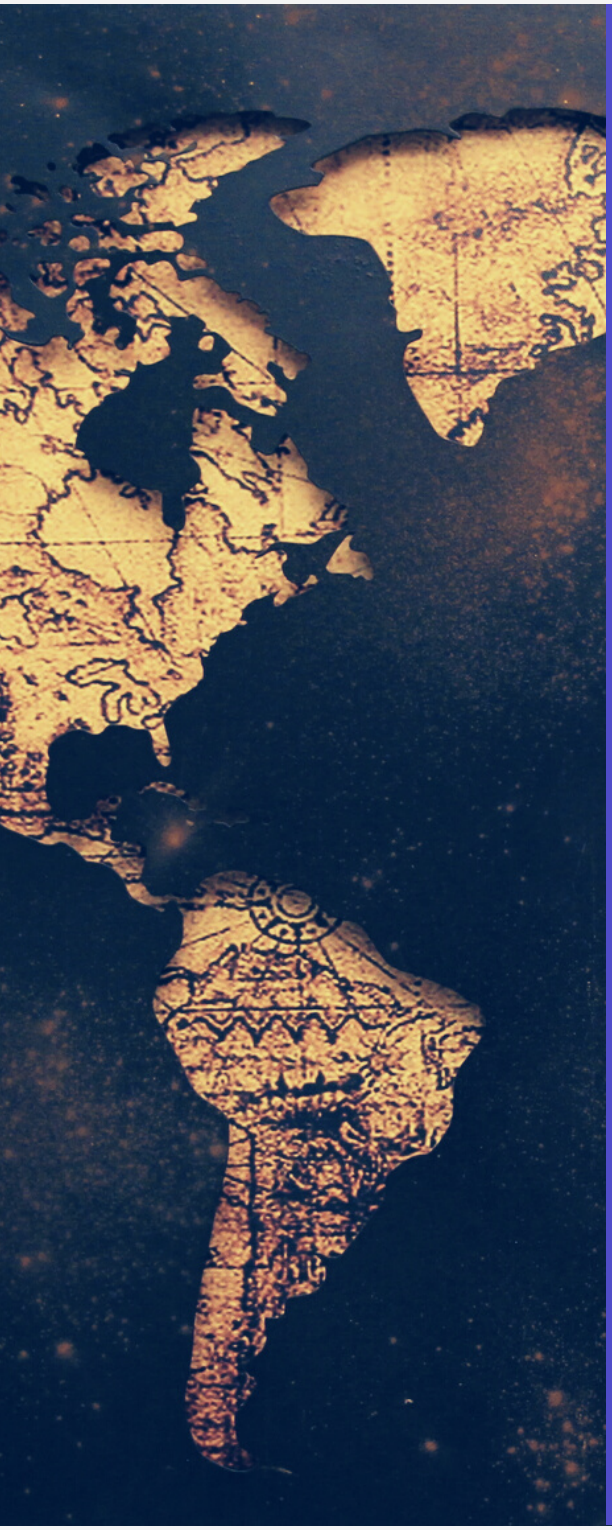
Freud também rompeu com o pensamento ocidental vigente em sua época no momento em que decidiu levar a cabo sua teoria de que há um inconsciente dentro de cada indivíduo que rege suas ações de maneira autônoma e sem consentimento da pequena parte desperta do seu cérebro. Logo a teoria se popularizou, pois, se provou verdadeira, e também, muito útil aos políticos e sacerdotes. Além de notável expansão cientifica, infelizmente, essas descobertas permitem aprimorar novas ferramentas de controle das massas.

Freud explica que a sociedade se assemelha muito ao que seria o próprio inconsciente no fundo de cada indivíduo: Desprovida de discernimento e cega em busca de prazer. A sociedade espelha aquilo que é inconsciente em todos indivíduos e atua como uma força hipnotizadora sobre a parte consciente dessas pessoas pertencentes ao grupo. E o pior é que a fragilidade dessa consciência é quase sempre derrotada pela opressão ignorante da massa.

Freud, Gustave Le Bon, entre outros psicólogos, trataram de estudar onde começaria a fronteira psicológica entre indivíduo e sociedade, ou massa, e se é que esta dissociação pode realmente haver.

Fácil verificar na sociedade atual que a luz da consciência individual pode trazer problemas nesse natural status quo. Muitos preferem se proteger na ignóbil massa e dela tirar sua subsistência ora como parasitas, ora como parasitados. Essa ignorante e inconsciente situação gera transtornos mentais diversos nos indivíduos. Mas, aos poucos, a visão desses filósofos ousados e questionadores foram se tornando populares com o passar dos anos até que chegamos neste momento inédito de nossa história.

A sabedoria a ser conquistada individualmente é de uma natureza tão delicada...



Pela primeira vez na história conhecida o mundo é um todo unido pela rede de informação instantânea. Assim as culturas de todas as partes do mundo se mesclam e desfasem antigas fronteiras intelectuais. Mas nem por isso a consciência individual se fortificou. Na verdade, o impacto cultural imenso sobre a construção da personalidade requer ainda mais disciplina pessoal. Isso tudo representa o quadro caótico que estamos experimentando.

A sabedoria a ser conquistada individualmente é de uma natureza tão delicada que, quando o coração fala, mal pode-se ouvi-lo. E nenhuma certeza emergirá aos gritos pela boca de um sábio.

Quando nos encontramos numa situação onde a mente está confusa e distante do centramento - resumo para neurose - o próprio exercício do silêncio diante dos pensamentos de defesa e encenação podem nos ajudar a reconectar nosso próprio silêncio interior. Essa é notoriamente uma direção contraria ao frenesi das massas.

O autoconhecimento é o começo da sabedoria, em cuja tranquilidade e silêncio encontra o imensurável.

Jiddu Krishnamurti

O que infelizmente aconteceu no ocidente com o crescimento da ciência psicológica, foi um grande foco no funcionamento do aparelho psíquico em si, sem esquecer também do viés lucrativo da venda de medicamentos, esquecendo-se todos do verdadeiro objetivo humano de transcender naturalmente de um estado neurótico para um estado centrado.

O famoso filósofo indiano Jiddu Krishnamurti foi naturalmente incompreendido ao falar de meditação na América nos anos 70. **A diferença fundamental entre a visão oriental e a psicologia ocidental era de que a consciência não é um mero subproduto do aparelho psíquico como ensina o materialismo científico, mas sim, uma presente constância universal anterior ao próprio cérebro e à própria mente.**

Sedutoras experiências transcendais na América dos anos 1960, trataram-se de uma mera fase de adolescência se comparada a longevidade e experiência das sociedades orientais em atingir estados psíquicos elevados e sem o uso de substâncias psicoativas.

Durante as últimas décadas os próprios jovens orientais têm esquecido de todo legado do seu próprio povo graças a globalização do estilo de vida americano. Outro evento significativo foram as atrocidades da revolução cultural chinesa que classificaram meditação como algo antirrevolucionário.

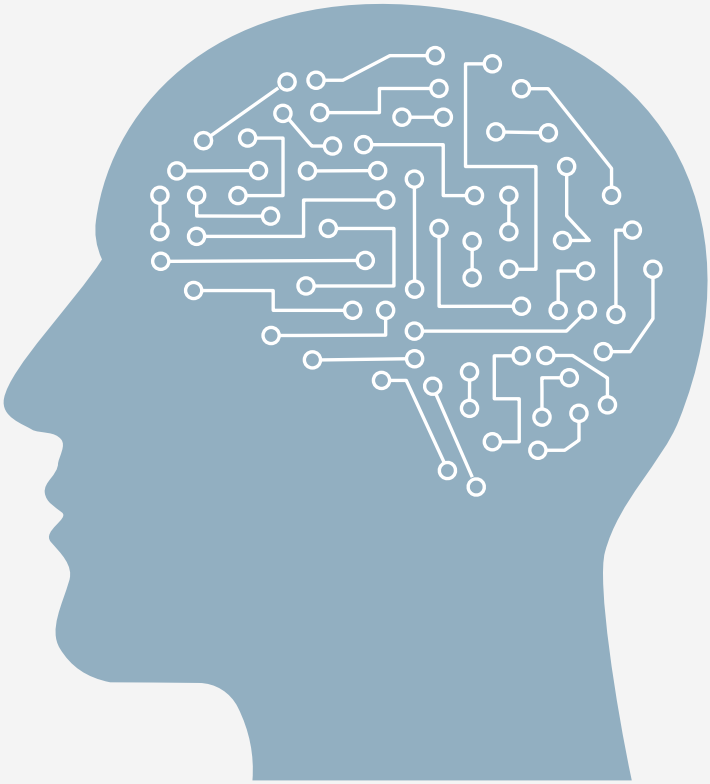
Trata-se tudo isso de um longo e compreensível processo de amadurecimento da humanidade como um todo. Logo, como está acontecendo, todas culturas terão compartilhado o que têm de melhor, aos gritos ou aos sussurros, tornando novamente claro o imenso valor de todo conhecimento acerca dos segredos mais misteriosos da mente humana.

Patanjali foi criador e desenvolvedor de uma ciência completa para aprimoramento humano: a yoga. Outro nome, Sidarta Gautama, mestre de grande didática acerca da natureza profunda da mente humana. Dele provém toda a escola budista que mais tarde culminou no movimento Zen. Para eles a consciência não é subproduto mental. É uma presença real eterna e infinita que engloba a própria mente individual.

A própria ciência materialista levou Einstein a presenciar eventos completamente ilógicos no nível subatômico da matéria. Estamos prontos para supormos atributos não cartesianos também na natureza do cérebro e no processo mental.

Em aldeias do interior do Japão por exemplo, onde não haviam hospitais, as famílias traziam seus doentes para os monastérios onde eles eram deixados sozinhos em belos jardins com água, comida e com todo tipo de material artístico a disposição para criar. Instrumentos musicais, tinta, papeis e demais artigos. Em poucas semanas o paciente estava apto a iniciar a vida no monastério. Sem mais transtornos. Pronto para encontrar a paz interior. O transtorno mental é interpretado como excesso de energia desperdiçada. Ou seja, pensar demais. Que acaba causando uma certa diarreia mental.

O que torna difícil a interação entre os universos oriental e ocidental é justamente o fato de que no oriente todo o conhecimento e desenvolvimento da área humana não se deu pelos métodos científicos, mas sim, por processos arbitrários exatamente como uma forma de arte.



Essa arte não pode ser descrita em fórmulas. A grosso modo, o mestre seria o psicoterapeuta enquanto o discípulo seria o paciente. Há uma participação ativa de ambos no processo da cura. **E a cura é amor. O elemento mais impossível de se aceitar e explicar com o intelecto científico.**
Toda a educação e formação do indivíduo ocidental por décadas optou pela aplicação da lógica aristotélica e isso causou verdadeira esquizofrenia na população: Uma mente dividida em si mesma e separada do mundo.

O eu individual pode ser facilmente compreendido como sendo o corpo físico. O limite de cada indivíduo.

A inteligência das células do corpo é muito mais antiga e experiente que a inteligência intelectual, evoluída do cérebro e da coluna cervical. Esta, em escala evolutiva, é muito mais recente.

Quando todas informações captadas pelos órgãos dos sentidos foi conscientemente identificada pelo cérebro, este identificou o mundo externo como algo separado do corpo dando início à nossa jornada científica. Para os orientais essa mesma conscientização do mundo externo é capaz de "voltar-se para dentro" e atingir os mais profundos e antigos sistemas de inteligência naturais do corpo, muito além do processo cerebral e, assim experimentar a realidade unificada novamente. Sem mais fronteiras entre corpo e mundo.

Exatamente como observaram e descrevem os físicos quânticos. No entanto, os métodos orientais para essa expansão de consciência não foram aceleradores de partículas, mas sim, técnicas diferentes de meditação que foram desenvolvidos integrando corpo e mente através da respiração e/ou da sexualidade.

A verdade do Zen é a verdade da vida, e a vida significa viver, mover, agir, e não simplesmente refletir.

S.D. Suzuki

“Você provavelmente já esteve em estado contemplativo caso tenha rezado ou simplesmente admirado as estrelas imbuído de um estado de admiração. O mundo tem muitas tradições contemplativas como o budismo que despertou interesse da ciência. Ele traz uma representação detalhada da mente que combina bem com a psicologia e neurologia. (...) Cientistas, médicos e praticantes de meditações já avançaram bastante no que diz respeito aos estados cerebrais que geram estados mentais saudáveis e como os primeiros são ativados. Estas importantes descobertas nos dão a incrível capacidade de influenciar a mente para amenizar qualquer angústia ou disfunção”. [O Cérebro de Buda] - Hanson e Mendius.

Bhagavad Gita, poema escrito no século IV a.C. na Índia, trata do diálogo entre o homem comum (a mente transtornada pelos sentidos / ego) e o seu Eu divino (a consciência profunda) que já é a realidade interior do ser humano, mas que está meramente obscurecida pela confusão da mente. Diz o poema sobre meditação:

“Quando, graças à continua meditação, o coração encontrou repouso naquele lugar onde reina a compreensão, onde o espírito sublime contempla a si mesmo e tudo encontra dentro de si mesmo; quando a alma experimenta o gozo que transcende o alcance dos sentidos e do intelecto e só é conhecido pela alma na própria alma – essa consciência da verdade que o praticante nunca mais perderá.”

Einstein descreveu em seu livro “Mein Wetbild” o que ele chamou de “terceiro tipo de deus”. O deus-cósmico que é professado por alguns poucos místicos e ainda incompreensível para maioria dos seres humanos. Um destes místicos foi Lao Tsé no antigo Império Chinês VI a.C. Ele foi bibliotecário imperial por 40 anos e viveu seus últimos dias como eremita. Nos deixou reflexões de relevância atemporal:

“A moralidade e o direito nasceram quando o homem deixou de viver pela alma do Universo. Com a tirania do intelecto começou grande insinceridade. Quando se perdeu a noção da alma foi decretada a autoridade paterna e a obediência dos filhos. Quando morreu a consciência do povo falou-se em autoridade do governo e lealdade dos cidadãos."

Dentre tantas abordagens da meditação, uma das mais curiosas é a do Zen. Como movimento histórico ele é uma síntese dos ensinamentos budistas indianos (528 a.C.) mesclados com o taoismo chinês e que encontrou seu ápice no Japão onde a meditação passou a ser estética e incorporada aos hábitos cotidianos de todas pessoas já no ano de 1191 d.C.

O mais importante no Zen são as técnicas de como destravar a mente das suas neuroses. Além da meditação, o pensamento do praticante é colocado em dúvida pelo senso de humor provocativo do mestre afim de livra-lo de suas fantasias. Este humor dificulta que a experiência transcendental da meditação se torne apenas um objeto de estudo filosófico fazendo a mente divagar em pensamentos inúteis. O paciente praticante é capaz de rir de si mesmo abrangendo sua consciência verdadeiramente para além das racionalizações, defesas e demais alegorias egóicas.

Não é tarefa simples, uma vez que a própria mente é um processo de defesa da neurose que tem como sua origem a ilusão dos sentidos que separam o corpo do universo. Todas terapias convencionais tratam da cura com muita cautela e jamais com humor.

O Zen trouxe exatamente esse conceito irreverente não só para a filosofia, mas principalmente para o que chamamos atualmente de psicologia e até mesmo na religião, onde o humor é praticamente uma afronta a diversas formas doentias de santidade. Por isso foi um dos maiores movimentos comportamentais da história durante a Disnastia Tang, na China. Milhões de pessoas de todos os tipos estudavam o Zen. Movimentos semelhantes ocorreram ao logo da história em diversas culturas diferentes. Por razões sociais raras, nenhum movimento psicoespiritual atingiu as dimensões do Zen.

É muito perigoso seguirmos com o avanço tecnológico sem encontrarmos a paz interior. Isso significa restauração da visão de unicidade corpo-universo. Tudo indica que o contínuo desenvolvimento das psicoterapias conduza ao estudo das antigas sabedorias do oriente.

Foi um grande momento Freud descrever o processo subconsciente do desejo libidinoso buscando respostas imediatas de satisfação. Seria essa pulsão de energia a inteligência da vida descrita pelos sábios antigos? Esse desejo que nasce do âmago do corpo, sobe pelo coluna cervical chegando ao cérebro ancestral encontra o córtex cerebral (o intelecto) que age como uma represa psicológica formada de memórias.

Esta tremenda força natural comprimida também é matéria prima para silêncio e sabedoria e não apenas caos, ansiedade e depressão. O método oriental de cura destina-se em focar a atenção do córtex para o âmago dessa pulsão e olhar não apenas para fora, para os objetivos, mas para a própria energia que aciona seus desejos.

"No estudo da psicologia tenta-se conhecer a base da consciência, chamada de inconsciente. Ele é vasto e preenchido com muitas coisas vinculadas ao passado, ao presente e ao futuro. A psicologia tenta conhecer esse nível inconsciente e extrair dele tudo isso. O Zen quer saber como estar presente na mente, como unir-se a ela, e não extrair coisas do seu interior." - Mestre Zen Dainin Katagiri,

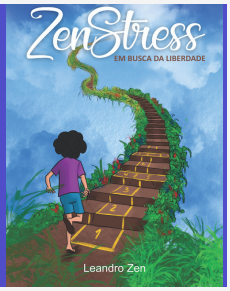
Hoje a vida e a mente humana, outrora muito simples, tornaram-se complexas e o desafio do existir ganhou nomenclaturas diagnosticas diversas. A abordagem Zen é viva e maleável e está perfeitamente apta para lidar com os complexos labirintos das personalidades modernas aliado a outras terapias atuais. que, em muitos casos, são essenciais antes de que se aprofunde no estudo do silêncio interior, para que este não seja amedrontador. Pelo contrário, o retorno à unidade é amor e alegria. E por outro lado, se as terapias não conduzirem paulatinamente o paciente à compreensão de sua natureza mais profunda, tudo será apenas um andar em círculos cada vez mais custoso, enfadonho e perigoso.

CONHEÇA O PROJETO
CLIQUE NA IMAGEM PARA DOWNLOAD

Mídias gratuitas

PDF GRATUITO
ZEN STRESS - EM BUSCA DA LIBERDADE

Entendimentos Zen para problemas do dia a dia com linguagem para jovens. Aborda depressão, ansiedade, stress, dependência química e questionamentos imediatos sobre a vida e sociedade.



PDF GRATUITO
O CONTO DO SÁBIO CHINÊS

Historinhas Zen para aprender e ensinar de maneira intuitiva. Para crianças manterem-se saudáveis integralmente e para adultos que desejam sentir além do intelecto.

PDF GRATUITO
CULTURA ZEN

Um primeiro contato com o Zen e a meditação para buscadores espirituais independentes. Com base na antiga ciência interior oriental.

PDF GRATUITO
BRASIL NO CAMINHO DO MEIO

O que o Zen pode oferecer à nossa sociedade? O Zen desenvolveu-se dentro do meandro político. Definitivamente a espiritualidade inteligente deve fazer parte do dia a dia social.

PDF COMPLETO
CULTURA ZEN

Um material desenvolvido especialmente para quem se interessou em conhecer mais profundamente - e de maneira ágil - os principais conceitos da sabedoria oriental. (Este PDF à preço simbólico).

CONHEÇA O PROJETO
CLIQUE NA IMAGEM PARA SABER MAIS

Cultura Zen

CULTURA ZEN

Desvendando os mistérios da sabedoria oriental. Uma visão de mundo completamente diferente da convencional! Os maiores problemas do pensamento e comportamento humano numa ótica transformadora que o mundo moderno deverá reaprender em breve.

ZEN STRESS - EM BUSCA DA LIBERDADE

Para entender o que é a ansiedade e depressão e outros males urgentes você precisa ser o dono do seu próprio caminho interior. Liberdade para não depender instruções aleatórias. O aprendizado de si mesmo não precisa ser uma tarefa impossível no dia a dia.

O CONTO DO SÁBIO CHINÊS

Como aprender e ensinar a Sabedoria Zen para ter uma vida feliz desde cedo. Deixar uma porta sempre aberta para a imaginação e os mistérios da vida é a solução para os problemas psicológicos da atualidade. Para gerações mais saudáveis e realizadas.

PALESTRAS

Eventos presenciais destinados à empresas, escolas e em geral. Para cada público uma determinada sequência de assuntos cabíveis é abordada de acordo com a visão Zen. As palestras podem contar com performance musical ao piano.

LEANDRO ZEN

Escritor, compositor e psicanalista gaúcho. Fascinado pelos mistérios da vida e pela sabedoria meditativa. Compartilho minhas fontes de inspiração no Projeto Cultura Zen com pessoas de todas as idades para ajuda-las em suas jornadas. Visite:

LEANDROZen.COM.BR

MÚSICA

PODCAST