

JUNKO
TAKAHASHI

道

DŌ

O

CAMINHO JAPONÊS
PARA A
FELICIDADE

Tradução
Patrícia Cascão

 Planeta



Grupo  Planeta

Planeta de Livros Portugal
Calçada Ribeiro Santos, n.º 37 - 2.º
1200-789 Lisboa • Portugal

Reservados todos os direitos
de acordo com a legislação em vigor

© 2019, Junko Takahashi
© 2019, Planeta Manuscrito

Publicado originalmente com o título
Dō, El camino japonés de la felicidad
por Editorial Planeta, SA, Barcelona

Design de miolo: © Diego Carrillo
© das fotografias e ilustrações do interior: arquivo da autora, © Anna
Frajtova / Shutterstock, © Bakai / Shutterstock, © Panptys / Shutterstock,
© AVIcon / Shutterstock, © Alex Leo / Shutterstock, © Vdant85 / Shutterstock

Tradução: Patrícia Cascão
Revisão: Carlos Jesus
Adaptação: Guidesign

1.ª edição: Janeiro de 2021
Depósito legal n.º 478 174/20
Impressão e acabamento: Guide - Artes Gráficas
ISBN: 978-989-777-381-5

www.planetadelivros.pt

ÍNDICE



INTRODUÇÃO, 9



CAPÍTULO 1

***KŌDŌ. A FRAGRÂNCIA
COMO ARTE, 23***



CAPÍTULO 2

***KADŌ. A ESTÉTICA
IMPERFEITA DAS
FLORES, 63***



CAPÍTULO 3

***KYUDŌ. A ESTÉTICA
DE MU (O NADA), 97***



CAPÍTULO 4

***SHODŌ. A ESTÉTICA
DOS ESPAÇOS, 137***



CAPÍTULO 5

***SADŌ. A ESTÉTICA
DA SIMPLICIDADE
E DA SERENIDADE, 177***



EPÍLOGO, 231



BIBLIOGRAFIA, 235



INTRODUÇÃO



*O caminho das artes tradicionais
conduz à paz interior.*

É preciso matá-la – disse o meu pai.
Lembro-me muito bem daquela noite, quando tinha apenas sete anos. Estava a família toda na sala e apareceu uma pequena aranha. O meu pai continuou a ver televisão com toda a tranquilidade, mas os meus dois irmãos mais novos estavam assustados. Eu fiquei petrificada, sem saber o que fazer.

A minha mãe matou-a, com um jornal, com uma pancada certa. Aquela aranha minúscula, de apenas um centímetro, não era venenosa como uma tarântula. Na verdade, o que me assustou não foi o bicho, mas a veemência da minha mãe, no momento de o condenar. Por que ficou tão nervosa ao ponto de matar a pobre aranha?

Por uma superstição.

No Japão há um provérbio: «A aranha que aparece de manhã traz boa sorte, mas é preciso matar a que surge à noite.

Ainda que seja igual à primeira, traz azar.» A minha mãe, depois de acabar com ela, ensinou-mo.

Nós, os japoneses, somos muito supersticiosos. Porém, nem todas as superstições são tão cruéis como a da aranha. Por exemplo, «o chá, de manhã, evita as desgraças. Se te esqueceres de o tomar, volta a casa, mesmo que já estejas longe, e toma-o», «a família cairá na pobreza se plantar uma nespereira», «quando, de manhã, temos comichão na orelha direita e à noite na esquerda, alguém está a falar mal de nós», «se assobiarmos à noite, atraímos serpentes», «se uma folha de chá verde boia no seu chá, é sinal de boa sorte», «quando espirra, alguém está a falar de si», etc.

Sem qualquer dúvida, estes ditados não constituem nenhuma ciência. No entanto, como a maior parte destas superstições se referem à sorte, afetam-nos psicologicamente, ainda que não acreditemos nelas totalmente. Não penso que uma aranha, que aparece à noite na minha casa, vá trazer-me azar e por isso não a mato, mas isso não impede que me sinta mal quando encontro uma.

Quando penso por que há tantas superstições e por que as pessoas se deixam afetar por elas, chego à conclusão de que todos perseguimos a felicidade e queremos evitar as desgraças, tanto quanto possível. Cada pessoa define a sua felicidade, mas o desejo de alcançar a paz interior é algo que, em maior ou menor grau, é comum a todos. Há muitas formas de alcançar essa felicidade: através da meditação, prática de desporto, viagens, concentração nas coisas que nos dão prazer e ainda com a prática das artes tradicionais japonesas, que oferecem um caminho para chegar à paz interior.

*O objetivo principal dos seres humanos
é a felicidade.*

Muitas destas artes têm o ideograma *dō* no nome que as designa e que significa «caminho». Entre elas destaca-se o *budō* (artes marciais), que inclui o *kendō* (esgrima japonesa), o *judō* (combate sem arma), o *iaidō* (técnica de embainhar e desembainhar a espada ou *katana*), o *aikidō* (mistura de *judō* e *kendō*) e o *kyudō* (tiro com arco japonês), assim como outras artes, por exemplo, o *shodō* (caligrafia), o *kadō* (arranjos florais ou *ikebana*) e o *sadō* (ritual do chá).

Como *dō*, estas artes tradicionais entendem-se como um percurso numa matéria que deve aprender-se até chegar a um nível mais elevado. A aprendizagem, na realidade, nunca acaba. Assim, estas artes não servem apenas para aprender a sua técnica, mas também para desenvolver a personalidade de quem as pratica.

Por esta característica do *dō*, em certas alturas há pessoas que inventam palavras onde incluem este conceito para referir o seu trajeto profissional ou veteranaria em determinada matéria. Por exemplo, uma pessoa que faz ou vende *tofu* dirá que segue o *tofu-dō*, um artista que se dedica à fotografia (*shashin*) falará de *shashin-dō* e os atores referir-se-ão ao *yakusha-dō*.

As artes marciais e as artes tradicionais que incluem o termo *dō* nos seus nomes têm uma forte influência do budismo *zen*, que, com frequência, se considera uma religião prática, uma vez que ensina a encontrar a luz espiritual através da experiên-

cia, mais do que da teoria. Por vezes, diz-se que viver em si mesmo é ascetismo e todos os atos, até os quotidianos, como comer, limpar, caminhar, sentar-se ou dormir, são oportunidades de encontrar o seu verdadeiro eu, a verdade absoluta, e por isso há regras estoicas para levá-los a cabo.

Ainda assim, na origem, estas artes – exceto o *aikidō*, que surgiu no século xx – chamavam-se de outra maneira: *kenjutsu*, *jujutsu*, *kyujutsu*... O termo *jutsu* significa «técnica». Outrora, as artes marciais não eram mais do que as técnicas que os *bushis*, ou samurais, a cavalaria japonesa, utilizavam em batalha.

Desde que o governo dos samurais substituiu a Corte Imperial, no século xii, o Japão foi governado por estes durante mais de seiscentos anos. Por outro lado, o budismo *zen*, que chegou a este país através da China, no século xiii, conseguiu apoios entre os samurais – em detrimento de outros setores convencionais do budismo, praticados pela família imperial e pelos aristocratas – e alargou-se aos cidadãos. Desta forma, o *zen* influenciou a cultura e a filosofia que se desenvolveram nesse período.

Pode parecer estranho que uma religião, que é suposto ser misericordiosa e cujo objetivo é o de salvar almas, fosse apoiada pelos samurais, que viviam em circunstâncias sanguinárias. Um filósofo e erudito budista, Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966), que deu a conhecer o budismo ao Ocidente, no século xx, explicou a razão desta relação:

[...] o zen apoiou-os [aos samurais] de duas formas: moral e filosoficamente. No aspeto moral porque o zen é uma religião que ensina a não olhar para trás uma vez que

INTRODUÇÃO

o curso das coisas está decidido. No aspeto filosófico porque trata a vida e a morte com indiferença [...]. Em segundo lugar, a disciplina zen é simples, direta. É uma disciplina de confiança em si e também de negação de si. De tendência ascética, conjuga-se com o espírito do combatente [...]. Um bom guerreiro é, de forma geral, um asceta ou estoico, o que significa que tem vontade de ferro. O que, quando necessário, pode ser-lhe proporcionado pelo zen.*

Por seu lado, o monge budista zen e desenhador de jardins Shunmyō Masuno explicou que os samurais, no Período dos Estados Guerreiros (séculos xv-xvi), encontravam-se numa situação em que as suas vidas estavam presas por um fio e não podiam confiar em ninguém, nem na família, e encontraram no zen uma forma de manter a calma.

O zen ensina a importância de viver não no passado, nem no futuro, mas no presente.

No século xvii, a sociedade japonesa vivia tempos mais estáveis e pacíficos. Os samurais continuavam a praticar as artes marciais, contudo, como não havia possibilidade de as utilizar em batalha, exploraram mais os elementos da filosofia zen – como a cortesia, a honestidade, a modéstia e a simplicidade –

* Daisetz T. Suzuki, «El zen y el samurái», *El zen y la cultura japonesa*, Barcelona, Paidós, 1996, pp. 48-49.

que havia nelas, para desenvolver a capacidade mental ou a personalidade de quem as praticava.

O sistema social do Japão mudou no fim do século XIX. Com o fim do feudalismo e a introdução da civilização ocidental, os samurais desapareceram e foi proibido o uso de espadas. Isto deu origem à ideia de que era preciso abandonar as culturas tradicionais que os guerreiros tinham praticado até então.

Os interessados nestas artes, para conservá-las, começaram a enfatizar os benefícios mentais que podiam conseguir-se através delas. Foi nesta altura que as técnicas marciais e as artes tradicionais se transformaram num *dō*, um caminho para formar a personalidade dos praticantes, através de elevados valores morais e da cortesia. O *kadō* e o *sadō*, até aí reservados aos homens, abriram as portas às mulheres e, em simultâneo, as escolas começaram a ensinar artes marciais.

Após a derrota na Segunda Guerra Mundial, o governo, sob o controlo dos poderes aliados, proibiu o ensino dos *budō* como o *kendō*, o *judō* ou o *kyudō* nas escolas e fora delas, considerando que estas práticas tinham contribuído para o militarismo do país que o conduziu à guerra. Quando o Japão recuperou a soberania, em 1952, a proibição foi levantada e, ainda que, nos dias de hoje, as artes marciais sejam sobretudo um desporto, continuam a ensinar os princípios morais e respeitosos. Um exemplo disso é o facto de, nas artes marciais, para mostrar respeito pelo adversário, ser proibido que os praticantes mostrem a alegria da vitória logo após o combate.

* * *

Por seu lado, a maior parte das artes tradicionais tiveram origem na China. No seu desenvolvimento no Japão seguiram uma evolução própria, onde não se pode negar a influência do budismo. Sem ir mais longe, por exemplo os arranjos florais começaram a ser feitos pelos monges budistas, enquanto os fundadores da cerimónia do chá aprendiam nos templos as bases do *zen* para aplicá-las nas formalidades e protocolos a seguir ao servir uma chávena de chá. Os criadores destas artes equiparavam assim a prática do *zen* à do *kadō* ou do *sadō*.

*Sob a forte influência do zen, os japoneses
encontraram a beleza na imperfeição
e na simplicidade.*

A estética que perdura na atualidade, baseada na imperfeição e na simplicidade, não coincide na aparência com as características dos japoneses, que são considerados demasiado perfeccionistas. Por exemplo, costumamos ser muito pontuais – de facto, os comboios, no Japão, são conhecidos em todo o mundo pela pontualidade – e já aconteceu uma empresa de transportes pedir desculpa pública por um dos seus comboios ter saído vinte segundos antes do horário previsto.

Shunmyō Masuno afirma que esta estética *imperfeita* floresceu devido à introdução do *zen*. Para sustentar este facto, explicou-me os sete elementos estéticos do *zen*, definidos pelo especialista em budismo e grande pensador Shin'ichi Hisamatsu (1889-1980).

1. A ASSIMETRIA

Segundo Masuno, no *zen* considera-se que a simetria é a perfeição e só as coisas terminadas são perfeitas. Quando um objeto é simétrico, ou seja, perfeito, já não há possibilidade de mudar ou evoluir. Pelo contrário, se não está perfeito, pode mudar-se e adaptar-se na imaginação de quem o observa. Ao olhar para um objeto imperfeito podemos imaginar a intenção ou os sentimentos do criador e assim encontrar a humanidade que a obra encerra e que reflete a paixão, a agonia, a luta, a inquietação ou o prazer do artista.

*A imperfeição é a beleza capaz
de superar a perfeição.*

SHUNMYŌ MASUNO

Lembro-me de uma história de Sen no Rikyū (1522-1591), que aperfeiçoou a cerimónia do chá, e do seu mestre Jōō Takeno. Este encontrou numa loja uma jarra com duas pegas que lhe agradou muito, mas, como não tinha tempo, não pôde comprá-la naquele momento. No dia seguinte, pediu a alguém que a fosse comprar, mas já tinha sido vendida. No dia seguinte, Rikyū convidou o mestre para a cerimónia do chá, em sua casa, porque queria mostrar-lhe uma bonita jarra que comprara. Claro que não sabia que o mestre também queria adquiri-la. Mostrou a jarra a Jōō, que ficou surpreso ao ver que esta tinha uma

só pega. Quando a viu, Jōō elogiou Rikyū por tê-la partido, pois isso tornara-a mais bela do que quando era simétrica.

2. A SIMPLICIDADE

A palavra com mais simbologia no budismo *zen* é *simplicidade*. Nos jardins *zen* não há qualquer decoração, elimina-se tudo o que é desnecessário e utilizam-se materiais da forma mais eficiente possível. Masuno deu como exemplo o templo Ryōan-ji, em Quioto, conhecido pelo jardim de pedra, um dos melhores exemplos de *karesansui*, «paisagem seca», construído no século xv. O jardim de Ryōan-ji tem apenas quinze pedras no meio de uma superfície retangular coberta de seixos brancos polidos, colocados de forma ordenada. Disse-lhe que é o meu jardim preferido, embora seja difícil explicar por que me agrada tanto. É simples e limpo, mas acalma-me.

Então, o monge falou-me do *furyūmonji*, essência do ensinamento *zen*, e significa que o mais importante não se pode ensinar por palavras. O jardim Ryōan-ji também não precisa delas, o importante é o que sentimos ao contemplá-lo.

3. O ENFRAQUECIDO

A beleza não está apenas no vigor da plena juventude, mas também na imagem desgastada da beleza depois de ter lutado contra as adversidades ao longo da vida. Também nos ensina

a mutabilidade deste mundo: nada pode permanecer no mesmo estado eternamente.

No arranjo floral há alturas em que se utilizam plantas murchas para mostrar a beleza do passar do tempo, algo que não se pode expressar quando estão em plena flor.

4. A NATURALIDADE

O *zen* ensina-nos a ver as coisas tal como são. A beleza existe onde não há intenção. No arranjo de flores, por exemplo, utilizam-se folhas secas e carcomidas pelos insetos porque são naturais.

Como desenhador de jardins, o monge Masuno emprega os materiais como eles são e não tenta alterar-lhes as formas a seu gosto. Se o terreno tem uma inclinação, desenha um jardim adaptado a ela e, se uma árvore está torcida, não pensa em cortá-la ou endireitá-la, mas sim na maneira de a fazer sobressair na posição em que está.

*A criação de um jardim zen é um processo
para me afastar de mim e deixar a mente em branco.
Os materiais e eu, em conjunto, formamos o jardim
e o resultado expressa o que é a minha mente
vazia, sem mim.*

SHUNMYŌ MASUNO

5. VIVER COM A MENTE LIVRE

Existem muitas regras e formalidades que, em determinadas ocasiões, nos acorrentam, mas o *zen* ensina-nos que devemos libertar-nos desta obsessão pelo mundano. Masuno explicou-me este conceito da forma mais simples: se a pessoa tenta fazer algo bem para receber elogios, dá-lhe demasiada importância e atormenta-se para o fazer o melhor possível. Nesse ato já há uma intenção e por isso não há beleza.

Enquanto ouvia a explicação do monge, surgiu-me uma dúvida. Como estou a aprender a arte da caligrafia, há alturas em que escrevo bem, mas há outras em que não consigo. Estou convencida de que depende da minha condição mental. Quando estou alegre, escrevo as letras grandes e de forma correta, mas, quando tenho algum problema que me atormenta, isso revela-se na minha caligrafia. Perguntei a Masuno se isto significava que estava obcecada comigo, ou seja, com o meu ego, ao que respondeu que não era uma obsessão, mas algo natural e muito humano que a nossa condição mental deixe a sua marca nas nossas obras.

6. O MISTÉRIO E A PROFUNDIDADE

Não devemos mostrar a beleza por si só, mas antes deixar espaço à imaginação. Nas artes japonesas, dá-se especial importância aos espaços porque se entende que também fazem parte das obras de caligrafia ou dos arranjos florais, por isso os calígrafos

calculam bem o espaço para escrever as letras. Na arte japonesa dos arranjos florais coloca-se um grande esmero na apresentação e no que a rodeia, com muito espaço entre as flores, e é aí que reside a grande diferença da versão ocidental. Do mesmo modo, nos teatros *kabuki* e *noh* – ambos declarados Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO – há momentos «em branco», durante os quais os atores estão imóveis e em silêncio absoluto alguns segundos. Masuno é de opinião que estes espaços e momentos em branco expressam as coisas que as letras, as flores e os movimentos não podem transmitir.

Ao falar do conceito de beleza, Shukō Murata, o fundador da cerimónia do chá, disse: «Prefiro a Lua que aparece entre as nuvens.» Com esta simples frase quis transmitir que a Lua escondida entre as nuvens tem mais encanto do que a perfeita que brilha num céu claro.

7. A SERENIDADE

O monge Shunmyō Masuno declara que a serenidade é a tranquilidade da mente, isto é, não significa «completo silêncio». Na realidade, durante os processos de ascetismo podem ouvir-se sons como o canto dos pássaros ou o correr da água de um rio, mas os monges budistas sentem serenidade até nessas circunstâncias.

Nas artes tradicionais japonesas, em geral requer-se quietude, em especial na cerimónia do chá, onde se torna um dos elementos que contribuem para a criação de um ambiente agra-

INTRODUÇÃO

dável. Ainda assim, o silêncio não é completo. Pelo contrário, está pensado para que quem assista à cerimónia possa desfrutar de sons ténues, mas agradáveis, provenientes do borbulhar da água no bule, ou melhor, do *shishiodoshi*, um mecanismo simples – presente em muitos jardins – feito com uma cana de bambu que, ao encher-se de água, balança e cai numa taça de pedra, após o que regressa à posição inicial. Esta serenidade tranquiliza e permite apurar os sentidos para captar todos os encantos do momento.

* * *

Tendo em conta a essência da estética japonesa, decidi provar como se pode alcançar a paz interior com a prática destas artes tradicionais. Com exceção do *shodō*, que pratico há alguns anos para melhorar a escrita, nunca aprendi nenhuma destas artes precisamente porque são *dō* e me pareciam demasiado duras e rígidas. Pensava que o *sadō* e o *kadō* eram sérios de mais, mas agora arrependo-me de não me ter focado neles mais cedo porque são a minha própria cultura. Agora, anseio por descobrir o que vou encontrar neles.

*A cultura japonesa e as artes dō transmitiram-se
durante centenas de anos e através
de numerosas gerações.*
