



Conto Zen: Meditação e Macacos



Um homem estava interessado em aprender meditação. Foi até um zendo (local de prática meditativa zen) e bateu à porta. Um velho professor o atendeu:

“Sim?”

“Bom dia meu senhor,” começou o homem. “Eu gostaria de aprender a fazer meditação. Como eu sei que isso é difícil e muito técnico, eu procurei estudar ao máximo, lendo livros e opiniões sobre o que é meditação, suas posturas, etc... Estou aqui porque o senhor é considerado um grande professor de meditação. Gostaria que o senhor me ensinasse.”

O velho ficou olhando o homem enquanto este falava. Quando terminou, o professor disse:

“Quer aprender meditação?”

“Claro! Quero muito!” exclamou o outro.

“Estudou muito sobre meditação?”, disse um tanto irônico.

“Fiz o máximo que pude...” afirmou o homem.



“Certo,” replicou o velho. “Então vá para casa e faça exatamente isso: NÃO PENSE EM MACACOS.”

O homem ficou pasmo. Nunca tinha lido nada sobre isso nos livros de meditação. Ainda meio incerto, perguntou:

“Não pensar em macacos ? É só isso ?”

“É só isso.”

“Bem isso é simples de fazer” pensou o homem, e concordou. O professor então apenas completou:

“Ótimo. Volte amanhã,” e fechou a porta.

Duas horas depois, o professor ouviu alguém batendo freneticamente a porta do zendo. Ele abriu-a, e lá estava de novo o mesmo homem.

“Por favor me ajude!” exclamou aflito “Desde que o senhor pediu para que eu não pensasse em macacos, não consegui mais deixar de me preocupar em NÃO PENSAR NELES!!!! Vejo macacos em todos os cantos!!!!”

Autor Desconhecido

<https://aoikuwan.com/2011/11/04/conto-zen-meditacao-e-macacos/>