

**Tancos 2018**

**Alcio Braz**

**Teisho #1**

[Sobre o texto *O que vem a ser um sesshin?* de Taizan Maezumi Rōshi, palestra de 1976]

Aqui, Taizan Maezumi Rōshi estava falando sobre os vários sentidos da palavra «sesshin», mas é importante a gente perceber que a ideia é que a gente possa efetivamente deixar fluir a existência.

Essas coisas que se falam o tempo todo no Zen têm a ver com a nossa dificuldade de simplesmente deixar o estado de Buddha aparecer. Para Dōgen Zenji, o fundador da nossa tradição, a ideia é que o estado de Buddha é a prática contínua. A iluminação é uma prática contínua, não é um estado místico que você vai alcançar através de alguma coisa especial, ao contrário, a ideia é que esse estado é o estado comum de tudo. O estado de Buddha é o estado que se manifesta nos cachorros, nas ovelhas, nas oliveiras, na gente também.

Mas o problema é que, para nós, esse estado é difícil de ser alcançado, porque a gente obscurece esse estado, a gente coloca um monte de véus nesse estado. Então, esse estado não aparece para nós, aparece para as vacas e para os gatos, como disseram para Dōgen quando ele perguntou: «Mas se todo o mundo tem a natureza de Buddha, para quê a gente pratica?». E o mestre Eisai respondeu para ele: «Vacas e gatos sabem disso, mas os seres humanos não.»

Então, a questão é: como parar de atrapalhar a natureza bídica, ou a Natureza do Dharma ou o espírito de Buddha? O nome não interessa, a questão é como parar de atrapalhar isso, é como parar de ter esse: ai, eu prefiro, eu acho, eu gostaria. No sesshin, a gente fica especialmente atento para esse tipo de coisa.

O silêncio é uma forma de a gente poder observar isso, se a gente ficar falando o tempo todo, a gente se perde nesse eu-narrativo que é o nosso eu habitual. A gente tem uma narração na cabeça, e essa narração na cabeça, a gente normalmente chama de eu, e normalmente a gente está perdida nela, a gente às vezes sai dela para ouvir alguém falar alguma coisa, olhar uma tela, pensar alguma coisa; mas essa narrativa, ela é contínua.

A ideia da prática da gente é o contrário, tirar a gente dessa narrativa contínua. Para isso a gente usa alguns meios habilidosos, o principal deles é o samu, o trabalho. Porquê? Porque no trabalho, você necessariamente fica atento. Se você ficar desatento no trabalho, você não faz o que você tem que fazer, ou faz de uma maneira equivocada. Então, a ideia do samu é que você esteja presente, com atenção plena, e essa atenção plena vai deixar que a natureza de Buddha se manifeste, seja na cozinha, seja na horta, seja no lugar dos animais, onde for.

A gente conhece isso, é quando a gente faz as coisas de uma tal maneira que nem parece que é a gente que está fazendo, parece que alguma coisa está fazendo através da gente. A gente sabe disso quando a gente toca um instrumento, ou quando a gente canta uma música, ou quando a gente faz qualquer coisa: reza, medita, faz uma cirurgia; quando a gente faz qualquer coisa em que a gente deixa fluir algo que é mais intenso do que o nosso ego conhecido.

Assim como a gente sabe o outro lado também, quando a gente começa a atrapalhar, é quando a gente começa a ficar preso nesse ego: «Ah! Nossa, nossa! Sim! Não! Eu não quero isso, eu não quero aquilo!» E aí a gente começa a ficar preso nesse mundo imaginário, nesse mundo narrativo. E a gente começa a atormentar a gente mesmo e os outros, como diz Taizan Maezumi Rōshi.

Esse atormentar é porque quando a gente está presa nessa imaginação, a gente começa a prender as pessoas em volta nessa imaginação também, porque a gente puxa as pessoas para ficarem argumentando com a gente: «Ah, eu prefiro assim! Porque é que você está fazendo assado? Ah, não, assim não!» E aí você começa a puxar o outro para esse mundo imaginário. Por isso

é que no Zen, normalmente, quando você vai para um mosteiro, para algum lugar, as coisas têm uma rotina e um jeito de serem feitas, exatamente para não precisar dessa discussão, exatamente para não favorecer esse tipo de comportamento.

É um desafio para a gente no dia a dia, a gente poder desenvolver:

1. A capacidade de se aquietar no silêncio dentro;
2. A capacidade de realmente escutar a si e escutar o outro;
3. Poder nadar nesse oceano de falas e sentimentos e realmente reencontrar esse simplesmente-fazer.

É muito enganoso falar: simplesmente-fazer. Não é nada simples fazer o simplesmente-fazer, mas é o nosso objetivo. Quando está limpando, simplesmente limpa. Quando está sentando, simplesmente senta. Essa frase o Buddha falou logo no começo da sua pregação. Perguntaram para ele: «O que é que tem de diferente no seu ensinamento?» e ele falou: «Quando eu sento, eu sento. Quando eu faço chichi, eu faço chichi, quando eu me limpo, eu me limpo, quando eu como, eu como.» E as pessoas ficaram ouvindo isso, e parecia para elas óbvio, mas quando a gente realmente presta atenção nessas palavras, não é tão óbvio.

Quantos de nós conseguimos fazer chichi, só fazendo chichi? Quantos de nós comem, só comendo? Então, na verdade, o objetivo da prática Zen é a gente estar inteiramente presente nesse momento. O momento para nós é a eternidade. A eternidade para nós não é a imortalidade, eternidade é exatamente o momento presente, esse que não tem começo, nem fim.

Então, o sesshin, para resumir isso tudo, é essa oportunidade que a gente tem de se largar, de se desapegar desse funcionamento egóico. As pessoas às vezes acham que se desapegar do funcionamento egóico é virar um zombie, e nada é mais longe disso. A questão é que você vai vivenciar os sentimentos de uma forma presente e inteira. Então, quando você ficar irritado, você sabe que você está irritado com você, não é com o outro. A irritação é sua, não tem nada a ver com o outro, é um sentimento que está aparecendo ali. E que se você se identificar com ele, vai passar a fazer parte da sua narrativa. Essa é

uma escolha que você pode fazer. Você pode perceber que ele existe, mas não necessariamente colocá-lo na forma identitária.

É talvez a coisa mais complicada na nossa prática, a gente saber que a gente usa todos os ingredientes da vida, como fala nos votos: usar todos os ingredientes da vida. Mas a gente usa e degusta-os como gourmets, a gente não fica um compulsivo comendo aquela comida, porque aquela comida é boa, ou rejeitando aquela comida porque ela é ruim. A gente degusta tudo, tudo o que a vida oferece, todos os ingredientes que a vida vai oferecer para a gente. E a gente procura assim deixar fluir essa Natureza Búdica, essa natureza que está fluindo nas oliveiras, está fluindo nas ovelhas que comem a horta. Está fluindo nos cavalos, nas moscas e na gente também.

Então, o nosso desafio nesses dias é: quando sentar, sentar. Procurar fazer o samu a partir do seu centro de silêncio. Identificar o seu centro de silêncio no hara. Ter carinho com você, com seu corpo. Se cuidar, cuidar da sua higiene e cuidar dos seus movimentos. Aprender a levar o zazen para a sua vida no dia a dia. Cada movimento pode ser cuidado, cada movimento pode ser não estabanado. A gente presta atenção na cozinha, no que estiver fazendo. A gente presta atenção na hora de puxar uma cadeira, para não puxar fazendo barulho. A gente não trata os objetos como simples e meras coisas, a gente entende que os objetos têm Natureza de Buddha também. E a gente respeita toda a energia que está naquele objeto. Os artistas que fizeram as cadeiras, as pessoas que fizeram as máquinas, as pessoas que trouxeram a comida, os animais, as plantas. Tudo faz parte da gente, e a gente pode viver num mundo muito mais rico, se a gente se permitir essa reconexão.

Então, procura sentir o seu corpo presente aqui e agora. Procura reencontrar o seu centro de silêncio, de tranquilidade. Desliza na expiração e lembra daquela instrução básica de śamatha que a gente fez hoje de tarde.

Corpo presente. Começa com a intenção: corpo presente. Cabeça bem equilibrada no pescoço, ombros abertos e soltos, peito aberto, coluna ereta. Respiração tranquila e o foco na expiração, se aquietando.

E a gente pode, em tudo o que a gente for fazer nesse sesshin, lembrar dessa postura. Não vai ficar rígido, ao contrário, para que todos os movimentos possam vir do hara – como quem pratica uma arte marcial sabe, ou quem dança, também. A dança, não é? Você não começa a girar pelos braços, você começa a girar pelo hara, o seu centro.

Então, é uma dança, a vida, a gente pode dançar com tudo se a gente estiver nesse centro.

É muito bonito o que Taizan Maezumi falou: «Todos nós somos o centro». Isso tem a ver com a noção budista de que cada um é o centro do universo, e que o universo é infinito e que qualquer ponto é o centro, e uma consideração, um ponto de vista.

Então, quando eu estou encarnado nessa forma de «Alcio», singular, é só um momento em que eu estou centrando a minha atenção no «Alcio», mas num outro momento, o «Alcio» não vai mais interessar. E para os outros talvez pareça que o «Alcio» morreu, mas é simplesmente uma mudança de centro, porque na verdade não é o «Alcio», não é a «Bernardette», nem nenhum de nós, é todo o mundo, dançando essa dança do universo.

Então, procura levar o zazen para cada movimento, seja na cozinha, seja na horta, seja no banho. Tem uma beleza no sesshin que pode ir para a nossa vida. Eu sei que quando a gente termina um período de prática, a gente tende a esquecer um pouco o que foi feito. Mas a ideia aqui é, exatamente, como a gente não vai estar tão diferente da vida do dia a dia, que a gente possa aprender a estar no banheiro e estar presente, aprender a estar na cozinha e estar presente, na comida, uma outra forma de comer. Tudo isso são formas que a gente desenvolve, e através dessas formas, o vazio se manifesta.

Se vocês lembrarem do Sūtra do Coração, vocês vão lembrar: «A forma é o vazio, o vazio é a forma», e é assim que funciona. Então, a gente está procurando essa imersão Zen, fazer de um jeito um pouco mais próximo da vida do dia a dia da gente. Para que a gente possa, efetivamente, entender que a gente é uma manifestação de Buddha, e a gente manifestar o Buddha em cada momento, em cada movimento. Em cada momento da existência,

cada um de nós. Como o Buddha no castelo de Tancos, o Buddha vai estar no lugar do lagar da dona Paula, o Buddha vai estar em todos os lugares, como ele sempre está. Dormindo, por exemplo. A gente pode, na hora de dormir, também, colocar um voto na cabeça da gente para dormir com intenção, intenção de estar presente no sono. Não chega a ser uma yoga do sono ainda, mas uma intenção de estar presente, não simplesmente se largar ou se jogar no sono. Presta atenção na sua postura ao dormir. Enfim, o termo aí é atenção plena.

Então, procura deslizar na expiração, ir-se aquietando.