

**Tancos 2018**

**Alcio Braz**

**Teisho #2**

[Sobre o texto *A Aranha e o Bicho da Seda, Mushin- a Teoria Zen da Inconsciência* de Kyuji Tokuda Rōshi, palestra de 1992]

Mestre Tokuda fala aqui dessa experiência de mushin, que às vezes as pessoas acham que é não-mente, quando traduzem muito literalmente. Mas na verdade é muito mais o que está além-da-mente. Como mestre Dōgen diz no Fukanzazengi: «Além do pensar e do não-pensar». E aqui, Tokuda Rōshi está falando sobre o nosso aparelho psíquico, tal como numa metáfora que o Buddha usa no Laṅkāvatāra Sūtra. O Buddha diz que a gente tem várias consciências, e esse é o esquema tradicional do budismo: as cinco consciências dos sentidos e a sexta consciência mental, e uma sétima consciência que fica na interface entre essas seis, e uma oitava consciência que a gente chama de ālaya-vijñāna, ou consciência de depósito que é o mais próximo que existe de śūnyatā – da fonte escura do vazio de onde tudo provém.

Então, normalmente, a gente existiria como uma onda no oceano. O oceano é, basicamente, ālaya-vijñāna, essa consciência de depósito, algo que a gente não sabe direito o que é – é um mistério, assim como śūnyatā. A gente dá nomes, o que não quer dizer que a gente saiba o que é. Apenas quer dizer que a gente está nomeando algo que a gente não sabe o que é. Mas a gente sabe que existe uma consciência momentânea, individual, que essa consciência aparece e desaparece.

Exatamente porque ela aparece e desaparece, nascimento e morte, a gente chama isso como se fosse uma onda, algo que aparece e desaparece. Isso a gente chama de singularidade, individualidade, algo que aparece num dado momento e desaparece depois. Essa singularidade manifesta seis consciências, ou se manifesta através de seis consciências. E a sétima, na verdade, é interface entre essa onda e o fundo do mar. É uma imagem como outra imagem qualquer, não quer dizer que seja uma realidade, isso é uma maneira de mostrar algo que a gente tem muita dificuldade de entender, mas que a gente consegue sentir.

Eu sinto que eu apareci em algum momento, e eu sei que eu vou desaparecer em algum momento, então, eu posso entender que eu sou como uma onda, que nasce, cresce e em algum momento desaparece. Eu já vi muitas ondas aparecerem e desaparecerem. Então, eu posso simpatizar com essa imagem. Ao mesmo tempo eu sei que tem coisas que aparecem de repente e que não aparecem da minha percepção comum, elas vêm de um lugar intuitivo, misterioso.

E quando Tokuda Rōshi usa a palavra inconsciente é porque ele está traduzindo do japonês. Ele não está usando inconsciente no sentido da psicanálise. Ele está falando dessa coisa que está além do funcionamento consciente normal. Então, ele está falando dessa oitava consciência, que se manifesta através da sétima, desse encontro com a gente. Como é que a gente pode deixar isso se manifestar?

Zazen é exatamente essa prática. A gente se aquietá para que isso possa se manifestar. Na verdade, esse «se aquietar» é deixar corpo e mente, como a gente acredita que eles são, simplesmente, se aquietarem na almofada. A gente faz isso numa almofada num zendo primeiro, que é para a gente treinar, mas a ideia é que corpo e mente desse tipo possam, simplesmente, se aquietar em qualquer momento do quotidiano. Colhendo perpétuas, por exemplo. Se a gente naquele momento puder ser exatamente a perpétua e não atrapalhar isso, Buddha reconhece Buddha. Buddha-pessoa reconhece Buddha-perpétua. E os dois se reencontram como um, na verdade, porque nunca existiram dois, sempre foi um. Mas no mundo da relação a gente funciona dessa maneira, como as seis consciências fazem a gente funcionar.

Mas o que o Buddha descobriu é que se a gente puder praticar esse aquietamento, em algum momento a gente vai inverter o fluxo das coisas. Em vez de ficar projetando a nossa mente individual em tudo, a gente vai ser capaz de deixar uma outra coisa dar ordem no mistério a se manifestar, e para isso a gente pratica zazen. Na verdade, zazen não é que a gente vai desenvolver uma técnica para alcançar alguma coisa. A gente desenvolve uma prática para deixar que alguma coisa se desenvolva, ou seja, para parar de atrapalhar alguma coisa.

Então, a gente faz o quê? A gente para o corpo, se aquietá, senta. A gente, através da respiração e da atenção a essa respiração e ao corpo, focaliza a nossa atenção e pode ter um observador que observa, então, o macaco pulando de galho em galho. Assim, a gente faz śamatha e vipaśyanā. A gente aquietá e observa, e ao mesmo tempo a gente está aprendendo a controlar a mente – essa palavra, em geral, dá um frio na espinha das pessoas, porque elas imaginam o controle como uma coisa obsessiva, mas aqui significa, basicamente, disciplina, observação, deixar quieto. Então, a gente se aquietá, por isso a gente cala a boca, fecha a boca durante o zazen, e fica quieto.

Aos poucos essa quietude vai-se manifestando, ela vai-se espalhando na nossa vida, do jeito que Tokuda Rōshi falou, do jeito que Dōgen fala, como se fosse uma onda de quietude que vai se espalhando por cima de um lago, e aí a gente pode refletir a lua. Esse ficar quieto é muito mais profundo do que simplesmente não falar. A gente às vezes usa esse «não falar» inicial, formal, para poder manifestar um outro «não falar», que é não ter realmente necessidade de falar, que é quando está colhendo perpétuas, apenas está colhendo as perpétuas, sem pensar em nada, sem pensar em «Que bacana!», sem pensar «Que ruim!»,

pensar em «Como estou cansado!», «Como estou assim ou estou assado». Isso tudo pode relampear na mente como um raio em céu azul, mas quando o Buddha diz: «Não se apegue», é não se apegue a isso. Ele não está dizendo «elimine a mente», ele está dizendo «não se apegue». Não se apegue àquilo que você gosta, não se apegue àquilo que você odeia, simplesmente, observe. E aí, aos poucos, essa quietude, essa tranquilidade, vai-se transformar numa intimidade com o universo, porque, na verdade, é o universo que está se manifestando através de você.

É aquela ideia de que cada um de nós é um par de olhos do universo para si mesmo. O precioso nascimento humano, cada um de nós é um jeito do universo se olhar. Mas se a gente deixa o aparelho ficar falando o tempo todo, é como se fosse um ruído na comunicação do universo com ele mesmo. Esse ruído é o que está sempre cheio de opinião, cheio de historinha, cheio de coisas. E aí, não! Se aquietá.

Um dia você pode aprender, ou talvez você já tenha aprendido, não sei, a usar a capacidade do ego de colecionar histórias e narrativas, para um fim bacana, que isso possa ser de benefício para todos os seres. Mas a maior parte de nós, em geral, só usa essas histórias para se torturar e torturar os outros. São historinhas, e a gente passa a viver em função de historinhas. Mas Tokuda Rōshi diz claramente como Dōgen Zenji ou o Buddha: «Se aquietá, fecha a boca, senta e deixa que alguma outra coisa se manifeste». Para fins didáticos, como a gente está fazendo aqui no sesshin, estou fazendo meditações orientadas, onde estou separando certos pedaços como se fossem blocos na meditação. Isso é só um artifício didático, porque não é assim que funciona.

Quando a gente pratica, as coisas vêm de uma outra maneira mais fluida, e a gente aprende a fazer isso naturalmente, cada um do seu jeito. Mas, para aprender, a gente vai dividindo essas partes e criando nomes para cada parte: intenção, śamatha ,vipaśyanā, zazen. Mas basicamente é se aquietar. Se a gente fala que é só se aquietar as pessoas falam: «Só isso? Ficar quieto eu consigo ficar». É? Então, tá!

O que é que é ficar quieto, realmente? O que é que é conseguir ficar quieto? Conseguir ficar sem dar nenhuma opinião mental, sem nenhum tipo de juízo de valor. Ficar de coração aberto, mente aberta, tranquila. Fazer o que deve ser feito em cada momento. Um sesshin é uma oportunidade para a gente se observar nesse fluxo, observar cada vez que a gente interrompe o fluxo.

Nisargadatta, que é um sábio hindu, é praticante de Vedānta e de uma tradição chamada Advaita, que de certa maneira é parecida com o Zen. Ele às vezes compara os seres humanos com rodamoinhos num riacho, num fluxo de água, e esses rodamoinhos às vezes ficam parados em algum lugar, por algum motivo, em volta de um galho, em volta de um calhau, seja lá o que for. E aí, a água vai ficando estagnada ali, e ele compara, então, a nossa

prática a uma possibilidade de novamente deixar o rio fluir. Em algum momento esses rodamoinhos desaparecem e surgem outros. E assim nascemos e morremos, e vamos fluindo.

Então, procura sentir a maravilha que é esse corpo, aqui e agora, em que condição ele estiver: com dor, sem dor, com alegria, com tristeza, com ansiedade, com sono, tanto faz. Seja como for que ele estiver existindo, ele é perfeito, nesse momento ele é exatamente a manifestação da perfeição. E quando a gente aceita isso, a gente está deixando fluir algo fantástico.

Percebe o que é aceitação, equanimidade é aceitar exatamente o que a gente está sendo nesse momento. Não importa o jeito que a gente está sendo, esse jeito é o jeito do universo agora, com as moscas, com as dores, com as alegrias, com a comida, a satisfação, a insatisfação. Cada coisa que aparece é exatamente o universo, contanto que a gente não se apegue a ela. Porque se a gente se apegar a gente começa a construir um nó, um calo em volta dessa coisa, e aí, pronto, isso vai obstruir o caminho.

Então, desliza na expiração e se aquieita no centro.