

**Tancos 2018**

**Alcio Braz**

**Teisho #4**

[Sobre o livro *Retornando ao Silêncio* de Dainin Katagiri Rōshi]

Dainin Katagiri Rōshi cita aqui Kōdō Sawaki Rōshi, que era um professor muito interessante, professor de Tokuda Rōshi (nossa mestre).

E ele tinha esse nome de «Kōdō sem casa» porque ele nunca quis ter uma casa ou um templo.

Mas como ele mesmo disse, em algum momento o mercado conseguiu-se apropriar dele e tentar transformar o zazen dele em mais um brinquedo, mais um método a ser oferecido nessa perpétua roda de métodos e de objetos para a gente devorar no nosso consumo.

Esse retorno ao silêncio é muito complicado porque, frequentemente, a gente tem a sensação, enquanto ego, que se a gente não estiver falando, celebrando, comentando, a gente não está aproveitando.

Mas é possível que a gente se lembre talvez dos momentos mais vitais e importantes da nossa vida, e provavelmente eles foram desfrutados, pelo menos em algum momento, de silêncio. Aqueles momentos em que até falar atrapalha, foram só realmente vivências; vivências profundas, e às vezes um minuto depois você já virou comentarista da vivência, mas se você procurar na sua memória você vai lembrar de momentos vitais, momentos de existência plena em que não houve fala, simplesmente existência.

Esse retorno ao silêncio, esse retorno para a nossa casa, se faz através do zazen. Não é que falar seja intrinsecamente ruim, ou cantar, ou qualquer outro tipo de som, a questão é que se a gente não tiver intimidade com o não-som, qualquer tipo de fala, canto ou coisa que a gente poder emitir vai ser só um balbucio, infantil na verdade, vai ser só uma busca de mais um brinquedo, ou de reconhecimento, ou da sensação gostosa de vínculo, de ter alguém que olha para a gente, a gente olha, a gente se reconhece, a gente se sente momentaneamente feliz. Se isso funcionasse o mundo ia ser maravilhoso, porque é isso o que a gente faz o tempo todo, e o tempo todo a gente se decepciona, e se entristece, porque o funcionamento desse brinquedo é super temporário.

Então, na verdade, Dainin Katagiri Rōshi está falando do zazen não como mais um brinquedo, mas como a possibilidade de vida, a possibilidade de experimentar a vida, ser a vida, de a vida fluir através da gente, do zazen fluir através da gente. E como eu já disse, toda a vez que isso acontece, a gente pode perceber uma sensação profunda de presença,

que, em geral, inclusive, a gente percebe depois que aconteceu, é quando a gente consegue fazer alguma coisa em que a gente estava tão profundamente presente que essa coisa se manifesta.

Seja um prato na cozinha, seja um ato cirúrgico, seja uma obra de arte, qualquer coisa, seja arrumar uma cama, tomar um banho, mas aquela coisa que é feita plenamente presente. E é por isso que no zen a gente tenta criar espaços de silêncio, onde o silêncio coletivo possa favorecer a nossa intimidade com o nosso próprio silêncio. Então, a gente fica em silêncio na comida e a gente pode desfrutar da excelente comida que a gente vem desfrutando, como um momento de vida plena, a gente pode ser essa comida excelente, a gente pode ser esse ato de cozinhar excelente, essa doação de amor, e a gente pode ser a própria comida.

Na verdade, se a gente pudesse fazer isso com mais frequência, a gente poderia viver muito melhor as nossas refeições, e provavelmente a gente até ia comer menos porque a gente ia ter esse tempo de admirar, ver, sentir o cheiro, mastigar, engolir, e poder realmente viver a comida com o respeito que a comida merece, ali tem seres que deram as suas vidas para nós, ali tem o trabalho de quem colhe, de quem cozinha, de quem prepara a comida, mas a gente trata isso como se fosse uma qualquer coisa, e é até necessário um retiro com um ritual zen para a gente tratar a comida com a sacralidade que ela merece.

Dōgen Zenji dizia que o sagrado e o profano são o mesmo. E esse é um problema que a gente tem, a gente não consegue perceber o dom precioso que é a vida humana, e falando, falando, falando, falando, a gente vai passando por cima de todos os momentos do dia em que esse sagrado se manifesta. O encontro de uma planta, de um odor, de uma pessoa.

Frequentemente, a gente encontra dezenas de pessoas durante um dia, mas será que a gente realmente escuta, será que a gente cria um silêncio onde o outro possa falar do coração e a gente possa escutar do coração, como está dito nos votos?

A prática zen implica num silêncio, mas não pela ritualidade. O ritual é uma maneira de a gente criar o silêncio. O ritual é uma maneira de a gente abrir mão do meu jeito de fazer e fazer de um jeito comum, para que a gente possa se dedicar realmente ao que é importante que é a coisa em si.

Então, Dainin Katagiri Rōshi está falando isso sobre o zazen. Ele fala: se você tratar o zazen como mais um método, mais um brinquedo, você é que vai virar o brinquedo do zazen.

E essa fé, essa confiança que ele fala, é importante. É sentar. Sentar com afinco e persistência suficiente para em algum momento o zazen se fazer através de você; mesmo que pareça que isso nunca vai acontecer, mesmo que você cochile, durma, seu pensamento vagueie, mesmo que você faça zazen pensando na morte da bezerra. Mas em alguns

segundos, de repente, alguma outra coisa vai se manifestar e vai deixar um perfume na sua existência. A gente tem confiança nisso, ou fé, porque algumas vezes já aconteceu.

Então, o Buddha ofereceu para a gente vários meios habilidosos para a gente poder se aproximar do zazen. Ele ofereceu sutras, ensinamentos, recitações, mantras, formas de meditar que servem para que a gente se leve até ao zazen. São meios habilidosos, e, frequentemente, a gente fica presa nesses meios habilidosos e não chega no zazen.

A questão para o Buddha é que a natureza bídica se manifesta a cada momento nesse mundo, e a gente estando distraída com a gente mesma não percebe isso. A gente nem percebe que a gente mesma é uma manifestação da natureza bídica.

Mas a mensagem de todos os professores é muito clara: senta e pratica, não fica tão preocupado em conhecer milhares de professores, e milhares de textos e doutrinas. O próprio Buddha falou: senta e experimenta.

Hoje, por acaso, no Brasil, 15 de outubro, é dia do mestre. E o Buddha sempre dizia que o mestre que a gente precisa encontrar está exatamente sempre junto da gente, está exatamente na nossa existência, se a gente deixar ele se manifestar.

Então, é simplesmente isso: senta, se aquietá, algumas vezes por dia, expira, usa já o que você já sabe para poder chegar na beira desse abismo e simplesmente se jogar sem se preocupar com o resultado. Usa o que você precisar usar: meditação na respiração, śamatha, vipaśyanā, kōan, visualização, tanto faz, mas em algum momento você vai chegar no zazen. Só que para isso, é isso, você tem que sentar e fazer alguma coisa dessas durante um tempo. Transformar cada momento da sua vida em zazen. Cozinhar com esse amor e essa dedicação que a gente tem visto aqui. Entender que comer é um ato sagrado. Entender que quando você vive sozinho, mesmo assim, você pode transformar o fazer a sua refeição e comer a sua refeição em momentos de zazen, e isso vai transformar sua vida. O jeito que você lida com a comida, o jeito que você lida com o fazer, o jeito que você lida com o comprar, como é que você distribui o seu tempo na sua vida. As pessoas não têm tempo, não têm tempo para cozinhar, não têm tempo para comer, não têm tempo para isso, não têm tempo para aquilo, até ao dia em que elas morrem e não tiveram tempo realmente.

Então, procura organizar a sua vida para que ela possa manifestar o sagrado, o divino, o maravilhoso que existe nela já. Para que não seja só eventualmente num retiro, numa imersão, que essas maravilhas aconteçam.