

**Tancos 2018**

**Alcio Braz**

**Teisho #5**

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

Essa palestra de Katagiri Rōshi aborda talvez a coisa mais essencial do zazen: a possibilidade de ser esse momento.

Dōgen Zenji fala, num capítulo do *Shōbōgenzō* sobre vida e morte, que a vida é exatamente a vida, a morte é exatamente a morte, a vida não se transforma na morte, cada uma é o que é.

E é exatamente isso que Katagiri Rōshi está dizendo: cada momento é exatamente o que é. Um momento é um ser que surge.

Um outro capítulo do *Shōbōgenzō* chama-se «Ser-Tempo». Ao contrário de «Ser e Tempo» de Heidegger, o capítulo de Dōgen Zenji chama-se «Ser-Tempo». (NT: «Ser-Tempo», em japonês, uji [有時].)

O ser é o tempo, o ser que surge naquele momento, ele surge e desaparece a cada momento. O Buddha dizia que a cada momento nascemos e morremos.

Mas assim como você projeta um filme através da projeção de fotogramas separados, que dão a sensação de movimento, a sucessão dos momentos é vivida por nós como temporalidade, como o tempo linear, e a esse tempo linear a gente dá o nome de «eu».

A gente junta essa sucessão de momentos e a gente tem a sensação do filme, o filme da vida. E até aí tudo bem, é assim que a gente toma noção daquilo que é, forma é vazio, vazio é forma. Então, a única forma que a gente tem de conhecer o vazio é através da ilusão, da ilusão que a gente é. E tudo bem! Isso é sublime, porque a miragem pode tomar consciência de si mesma.

É só a gente não querer reter e corporificar a miragem como uma substância, e aí cada momento o ser vai poder realmente surgir e ser plenamente em cada momento.

E a gente vai saber quem a gente é através do que a gente está fazendo. É muito curioso quando a gente conversa com uma pessoa que está fazendo coisas há 30 ou 40 anos e diz que não sabe quem é, ela não tem sequer a noção de olhar e ver o que ela está sendo através do que ela está fazendo, e é só isso que existe, o resto é imaginação.

No filme do Almodóvar, acho que é «Vicky Cristina Barcelona», tem um sujeito que é pai de um dos personagens e que passou a vida escrevendo, e nunca publicou o que escreveu, e ninguém mais leu o que ele escreveu. Então aquilo é só imaginação.

Ele podia ter sido um escritor bom, ruim, tanto faz, mas aquilo não é o que ele foi, ele foi o que aconteceu quando ele não estava escrevendo: como ele criou o filho, como ele fazia o café, como ele limpava a casa. Isso a que a gente não presta atenção, é isso que a gente está sendo. Como é que a gente está cuidando de si e do outro.

Então, Dōgen Zenji, através do seu ensinamento, queria que a gente pudesse efetivamente manifestar a natureza de Buddha a cada momento, sendo o que a gente exatamente está sendo.

Sem trocar a vida pela imaginação, não por desprezar a imaginação, mas por entender a imaginação como um farol para viver a vida. Se você tem um sonho, realize.

Senão é só um sonho, um «enfeite» mental.

Então, quando a gente pratica zazen, existe a possibilidade do momento efetivamente ser o momento.

E é como se a gente pudesse treinar isso, treinar deixar o momento ser o momento, para que isso possa se transmitir para o resto da nossa vida.

É complicado porque, frequentemente, o discurso, a narrativa, que a gente tem sobre a gente mesmo vai-se sobrepondo ao que a gente está fazendo, e se torna mais importante do que o próprio fazer. Mas é exatamente isso que a prática do zazen pode ajudar a desfazer.

(NT: Sobre o caminhar consciente)

Então, daqui a pouco a gente vai caminhar uma caminhada consciente, uma caminhada em que cada momento deve ser cada momento.

É uma chance de a gente estar na vida prestando atenção ao que a vida está sendo a cada momento. Nesse tipo de caminhada a gente pode fazer várias coisas para estar presente: obviamente, a primeira é prestar atenção na própria postura e no próprio caminhar, como é que você eleva e abaixa os pés, como é que você caminha, como você respira. Thich Nhat Hanh sugere que, para quem está começando nesse tipo de prática, às vezes você pode ir contando os seus passos e inspirando, inspirar a cada 4, 6, 8 passos numa direção, e depois expirar na sequência seguinte. Em geral, a expiração demora mais que a inspiração. Você

pode contar e você vai tendo consciência de quanto tempo leva cada inspiração, quantos momentos tem cada expiração.

Mas ele também sugere às vezes que, para a gente manter o foco, a gente às vezes recite mentalmente, em vez de ficar deixando a mente divagar: inspirando, momento presente, exiprando, momento maravilhoso; inspirando, árvores, exiprando, céu. Enfim, você pode criar o seu jeito de fazer isso de forma que você esteja o máximo possível presente na caminhada e não na imaginação; que você esteja o máximo possível sendo autenticado pelos fenómenos, árvores, pássaros, carros, pessoas, tudo o que acontecer no caminho.

Se a gente for em algum lugar que tenha gente que fale com a gente, tudo bem, mas esteja presente e veja essa pessoa como um fenômeno, também, não queira contar a sua narrativa, simplesmente abra o seu coração e escute a pessoa, se acontecer isso.

Então, desliza na expiração; vamos ficar um pouquinho ainda em zazen, simplesmente nos aquietar, para que a gente possa deixar isso tudo se aquietar no nosso centro.