

# CAPÍTULO 1

## Início

### Iniciando a prática zen

Minha cadela não se preocupa com o significado da vida. Ela pode se preocupar em receber ou não a refeição pela manhã, mas não se sente preocupada em conseguir ou não a realização, a libertação, a iluminação. Desde que receba um pouco de comida e afeto, a vida lhe corre bem. Porém nós, seres humanos, não somos como os cães. Temos mentes centradas em si mesmas que nos remetem a muitos problemas. Se não entendermos o equívoco em nossa forma de pensar, nossa autopercepção, que é nossa maior bênção, torna-se também nossa perdição.

Todos nós acreditamos que, em certa medida, a vida é difícil, intrigante e opressiva. Mesmo quando tudo corre bem, como acontece por certo tempo, preocupamo-nos que ela não se mantenha assim. Dependendo de nossa história pessoal, chegamos à idade adulta tendo muitos sentimentos desconstruídos a respeito da vida. Se eu lhes dissesse que sua vida já é perfeita, completa e inteira exatamente do jeito que está, vocês pensariam que estou maluca. Ninguém acredita que sua vida é perfeita. No entanto, existe no íntimo de cada um uma dimensão que sabe que somos ilimitados, infinitos. Vemo-nos presos à contradição de encontrar a vida em meio a um quebra-cabeça muito desconcertante, capaz de nos causar muitos sofrimentos; ao mesmo tempo, temos uma vaga consciência da natureza ilimitada, infinita da vida. Desta maneira, começamos a procurar uma resposta a esse enigma.

A primeira forma de procurar é buscar soluções fora de nós mesmos. No começo, pode acontecer num nível bastante comum. Existem muitas pessoas no mundo que acreditam que se tivessem um carro maior, uma casa mais bonita, férias melhores, um patrão mais compreensivo, ou um parceiro mais interessante, suas vidas seriam muito melhores. Não há quem não pense assim. Lentamente, vamos descartando os "se ao menos", essas coisas que nos fariam viver melhor. "Se ao menos eu tivesse isto, isso ou aquilo, então minha vida seria outra." Na prática, todos estão com alguns desses "se ao menos", na cabeça em algum momento, contudo aos poucos essas idéias vão se desgastando. Primeiro, as mais grosseiras. Depois nossa busca dirige-se a níveis mais sutis. Por fim, na procura pelo elemento externo a nós mesmos que, em nossa expectativa, irá nos completar, voltamo-nos para uma disciplina espiritual. Infelizmente, nossa tendência é considerar com a perspectiva anterior essa nova possibilidade. Muitas das pessoas que buscam o Zen Center não crêem que a resposta esteja num Cadillac mais novo, mas em alcançar a iluminação. Conseguiram um novo recurso, um novo "se ao menos". "Se ao menos eu tivesse condição de entender do que se trata a compreensão, seria feliz." "Se ao menos eu tivesse uma pequena experiência de iluminação, seria feliz." Ao iniciarmos uma prática como o zen, trazemos nossas noções habituais de estar chegando em algum lugar, de alcançar alguma coisa -no caso, a iluminação - podendo a partir de então comer todos os docinhos que antes nos tinham sido proibidos.

Toda a nossa vida consiste neste pequeno indivíduo, olhando à sua volta em busca de objetos. No entanto, se você olha algo que é limitado -como o são o corpo e a mente -e procura alguma coisa fora de si, esta coisa torna-se um objeto e também deve ser limitado. Assim, existe alguma coisa limitada procurando algo limitado e, no final, só fica maior aquela velha loucura que o vem tornando uma- pessoa tão infeliz.

Todos passam anos a fio consolidando uma visão condicionada da vida. Existe o "eu" e existe essa "coisa" aí adiante que ou me fere ou me agrada. Nossa tendência é levar a vida de modo a tentar evitar tudo o que nos magoe ou nos desagrade, reparando nos objetos, nas pessoas ou situações que, a nosso ver, parecem nos

proporcionar dor ou prazer; evitaremos uns e perseguiremos outros. Sem exceção, todos nós fazemos isso. Mantemo-nos distantes de nossa vida, olhando-a, analisando-a, julgando-a, buscando respostas para perguntas como "O que ganho com isso? Vou ter prazer ou conforto, ou será preciso que eu fuja?". Fazemos esse questionamento de manhã à noite. Por trás de nossas fachadas agradáveis e amistosas ferve um constrangimento considerável. Se eu pudesse raspar o verniz e ir um pouco mais fundo do que a superfície de qualquer pessoa, encontraria medo, dor e uma ansiedade desvairada. Todos temos métodos para encobrir tais sentimentos. Comemos demais, bebemos demais, trabalhamos demais; assistimos à televisão demais. Estamos sempre fazendo algo para encobrir nossa ansiedade existencial básica. Algumas pessoas vivem dessa forma até o final de seus dias. Essa situação piora conforme o tempo vai passando. O que talvez não seja tão ruim quando você tem 25 anos parecerá terrível quando chegar aos cinquenta. Todos conhecemos aquelas pessoas que já morreram e se esqueceram de deitar-se; elas têm uma mentalidade tão contraída em seus pontos de vista limitados, que a convivência é muito penosa tanto para quem está à sua volta como para elas mesmas. A flexibilidade, a alegria e o fluir da vida já se foram. Essa possibilidade tão sombria ameaça a todos nós a menos que acordemos para o fato de ser necessário trabalhar nossa própria vida, praticar. É preciso que enxerguemos a miragem de que existe um "eu" destacado de um "aquilo". Nossa prática consiste em anular essa distância. Apenas no momento em que nós e os objetos nos tornarmos um, é que poderemos enxergar o que é nossa vida.

A iluminação não é algo que se atinge. É a ausência de alguma coisa. A vida inteira, a pessoa vai atrás de algo, perseguindo suas metas. A iluminação está em deixar tudo isso de lado. Entretanto, falar sobre ela não adianta muito. A prática precisa ser executada por cada um. Não há o que a substitua. Podemos ler a seu respeito durante mil anos e não adiantará de nada para nós. É preciso que todos nós pratiquemos, e temos de fazer com todo nosso empenho pelo resto da vida.

O que de fato queremos é uma vida natural. Nossas vidas são tão artificiais que realizar uma prática como a do zen, no começo, é bastante difícil. Porém, assim que começarmos a vislumbrar que o problema da vida não é algo externo a nós, teremos começado a percorrer o caminho. Quando o despertar se inicia, quando começamos a perceber que a vida pode ser mais aberta e alegre do que até então pensáramos ser possível, queremos praticar.

Entramos numa disciplina como a prática zen para podermos aprender a viver de modo lúcido. O zen tem quase mil anos e seus defeitos já foram corrigidos; embora não seja fácil, não é insano. É sensato e muito prático. Diz respeito à vida cotidiana. Refere-se a trabalhar melhor no escritório, a criar melhor as crianças, e estabelecer relacionamentos melhores. Levar uma vida mais lúcida e satisfatória deve decorrer de uma prática equilibrada e lúcida. O que desejamos fazer é encontrar uma maneira de trabalhar com a insanidade elementar que existe em função de nossa cegueira.

É preciso coragem para se sentar bem. O zen não é uma disciplina para todos. Precisamos estar dispostos a fazer algo que não é fácil. Se o fizermos com paciência e perseverança, com a orientação de um bom instrutor, então, aos poucos, nossa vida irá se aquietar, ficar mais equilibrada. Nossas emoções não serão mais tão dominadoras. Enquanto sentamos, descobrimos que a primeira coisa, a mais elementar, para trabalhar, é nossa mente caótica, ocupada. Estamos todos enredados num pensar frenético e o problema da prática está em começar a trazer esse pensamento para a clareza e o equilíbrio. Quando a mente fica limpa, clara, equilibrada, e não mais prisioneira dos objetos, então poderá haver uma abertura e, por um instante, nos , daremos conta de quem somos, na verdade.

Contudo, sentar não é algo que praticamos durante um ou dois anos com a idéia de dominar a questão. Sentar é algo que praticamos a vida inteira. Não há limites para a abertura possível ao ser humano. Eventualmente percebemos que somos a base ilimitada e incontida do universo. Para o resto da vida, nossa incumbência será abrimo-nos cada vez mais a essa imensidão e expressá-la. Quanto maior for nosso contato com essa realidade, mais aumentará nossa compaixão pelos outros, maiores

serão as alterações em nossa vida cotidiana. Viveremos, trabalharemos e nos relacionaremos de modo diferente com as pessoas. O zen é um estudo para a vida toda. Não é só sentar-se numa almofada durante trinta ou quarenta minutos diários. Toda nossa vida torna-se uma prática, vinte e quatro horas por dia.

Gostaria agora de responder a algumas perguntas sobre a prática do zen e sua relação com a vida pessoal.

ALUNO: Você poderia falar mais a respeito de nos desapegarmos dos pensamentos que nos ocorrem durante a meditação?

JOKO: Não acho que nos desapeguemos das coisas; creio que o que mais fazemos é desgastá-las. Se começamos a forçar nossas mentes para fazerem as coisas, estaremos exatamente de volta ao dualismo do qual tentamos nos livrar. O melhor meio de nos desapegar é notar os pensamentos quando aparecerem e reconhecê-los. "Ah, é, estou de novo pensando", sem julgá-los, e então retornar à nítida experiência do momento presente. Sejam apenas pacientes. Teríamos de fazer isso dez mil vezes, mas o valor de nossa prática é o retorno constante da mente para o presente, inúmeras vezes seguidas. Não procurem aqueles lugares maravilhosos, onde os pensamentos não ocorrerão. Uma vez que os pensamentos basicamente não são reais, em algum momento começarão a ficar obscuros e menos imperativos, e acabaremos percebendo que existem momentos em que desaparecem, porque vemos que não são reais. Já irão sumir com o tempo, sem que saibamos de maneira exata como aconteceu. Aqueles pensamentos são nossas tentativas de nos proteger. Ninguém quer, de fato, deixá-los de lado; são aquilo a que estamos apegados. Com o tempo, o meio de acabarmos enxergando sua irrealidade está em apenas deixar correr o filme. Depois de o assistirmos umas quinhentas vezes, sem dúvida, ele acaba se tornando monótono!

Há duas espécies de pensamento. Não há nada de errado em pensar no sentido que denomino "pensamento técnico". Precisamos pensar afim de andar daqui até o canto, para assar um bolo ou resolver um problema de Física. Esse uso da mente é correto. Não é nem real, tampouco irreal; é só o que é. Porém, opiniões, julgamentos, lembranças, devaneios a respeito do futuro, 90% dos pensamentos que giram em nossa mente não têm qualquer realidade essencial. Do nascimento até a morte, a menos que despertemos, desperdiçamos quase toda a nossa vida em função deles. A parte horrível do sentar (e, acreditem, é horrível) está em começarmos a ver o que de fato se passa em nossa mente. É chocante para todo mundo. Vemos que somos violentos, preconceituosos e egoístas. Somos tudo isso porque uma vida condicionada, com base em falsos pensamentos, levou-nos a esse estado. Os seres humanos são essencialmente bons, gentis e compadecidos, mas é preciso um grande esforço de escavação para extrair essa jóia das entranhas de nosso ser.

ALUNO: Você disse que conforme o tempo passa, os reveses, os transtornos começam a se reduzir, até que por fim se esgotam?

JOKO: Não estou querendo dizer que não haverá transtornos. O que desejo falar é que, quando ficamos aborrecidos, não permanecemos apegados a esse estado. Se sentimos raiva, só ficamos com raiva por um instante. Pode ser que os outros nem se dêem conta disso. É tudo. Não há o apego à raiva, à sedução mental de manter-se nesse estado. Não estou também afirmando que os anos de prática terminarão fazendo de nós zumbis. Pelo contrário, teremos emoções realmente mais genuínas, sentiremos mais as pessoas. Só não ficaremos mais tão enredados nas malhas de nossos estados interiores.

ALUNO: Você poderia comentar a respeito de nosso trabalho cotidiano como parte da prática?

JOKO: O trabalho é a melhor parte da prática e do treino zen. Independente de qual seja o trabalho, deverá ser feito com esforço e total atenção àquilo que tivermos bem à nossa frente. Se estamos limpando o fogão, deveríamos estar totalmente envolvidos nesse mister, e ao mesmo tempo ter consciência de pensamentos que o interrompem. "Odeio limpar fogões. Amoníaco fede! Aliás, quem gosta de limpar fogão? Depois de tudo que estudei, não deveria estar fazendo isso!" Todos esses são pensamentos extras que nada têm que ver com a limpeza do fogão. Se a mente divaga para algum lugar, traga-a de volta ao trabalho. Existe a tarefa concreta que estamos executando e ainda há todas as considerações que tecemos a esse respeito. Trabalho é só cuidar daquilo que precisa ser feito já; porém, são muito poucos os que trabalham desse jeito. Quando temos paciência com nossa prática, o trabalho, um dia, começará afluír. Fazemos aquilo que precisa ser feito, só isso. Seja qual for sua vida, sugiro que faça dela sua prática.

## **Praticando o momento presente**

Gostaria de falar a respeito do problema básico do sentar. Não importa que você o esteja praticando há pouco tempo, ou há dez anos. O problema é sempre o mesmo.

Quando participei de meu primeiro sesshin, há muitos anos, não conseguia resolver quem era mais louco: eu ou as pessoas à minha volta. Foi horrível! A temperatura manteve-se em torno dos 32-33°C todos os dias da semana; eu estava coberta de moscas, e aquele era um sesshin barulhento, muito estridente. Fiquei completamente transtornada e estupefata diante daquilo tudo. Entretanto, de vez em quando ia ter com Yasutani Roshi e ali havia algo que me fazia continuar praticando o sentar. Infelizmente, o período mais difícil são os primeiros seis, doze meses. Você enfrenta a confusão, as dúvidas e os problemas, e ainda não praticou o sentar tempo suficiente para sentir os verdadeiros benefícios.

Porém, a dificuldade é natural e até boa. Conforme a mente vai passando devagar por todos esses estágios, conforme você fica ali sentado, embora possa parecer muito confuso e ridículo, você está aprendendo uma quantidade monumental de dados a respeito de si mesmo. Isto só pode ser valioso para você. Por favor, continuem sentando em grupo, sempre que puderem, e compareçam diante de um bom instrutor tanto quanto puderem. Se o fizerem, com o tempo essa prática será a melhor coisa de sua vida.

Não faz diferença como se chama nossa prática: acompanhar a respiração, shikan-taza\*, estudo de koans. No fundo, estamos todos trabalhando as mesmas questões: "Quem somos? O que é nossa vida? De onde viemos? Para onde vamos?". É essencial termos um certo poder de insight para conduzir nossa vida de modo plenamente humano. Por isso, gostaria primeiro de falar sobre a tarefa elementar do sentar e, falando disso, dar a perceber que falar não é sentar. Falar é só como um dedo apontando para a lua; é só indicar.

No sentar estamos descobrindo a Realidade, a natureza Buda, Deus, a Verdadeira Natureza. Alguns denominam tal prática de "Grande Mente". Uma expressão que é particularmente pertinente para descrever o modo como pretendo abordar a seguinte questão: "O momento presente".

Segundo o Sutra do Diamante\*\*, "o passado é inapreensível, o presente é inapreensível e o futuro é inapreensível". Portanto, todos nós nesta sala, estamos onde? Estamos no passado? Não. Estamos no futuro? Não. Estamos no presente? Não, não podemos sequer dizer que estamos no presente, não existe nada para o que apontar e falar: "Este é o presente", não há linhas demarcatórias que definam o presente. O máximo que podemos comentar é: "Somos o momento presente". Como não há meios de medi-lo, defini-lo, delimitá-lo, tampouco ver o que é, ele é incomensurável, indelimitável, infinito. É o que nós somos.

Bom, mas se é tão simples assim, o que estamos fazendo aqui? Posso dizer: "O momento presente". Parece fácil, não? Entretanto, na verdade, não é. Enxergar de fato não é tão fácil, se fosse, estaríamos todos fazendo isso.

Por que não é fácil? Por que não podemos enxergá-lo? O que é necessário para podermos enxergá-lo? Quero contar-lhes uma breve história.

Há muitos anos, eu era uma aluna adiantada do Conservatório Oberlin. Era muito boa; não excepcional, mas muito boa. Eu queria demais estudar com uma determinada pessoa, que, sem dúvida, era o melhor de todos os professores. Ele pegava alunos comuns e transformava-os em pianistas fabulosos. Por fim, surgiu minha oportunidade de estudar com aquele professor.

Quando fui para minha aula, descobri que ele ensinava com dois pianos. Ele nem dizia olá. Apenas sentava-se ao piano, tocava cinco notas e depois falava: "Agora você". Eu devia tocar exatamente do jeito que ele acabara de fazer. Toquei e ele disse: "Não". Ele tocou de novo e eu toquei em seguida. Mais uma vez ele falou: "Não". Bem, isso durou uma hora. Toda vez ele repetia "não".

Nos três meses seguintes toquei mais ou menos três compassos, o que dava talvez meio minuto de uma música. Eu acreditava que já era muito boa. Tinha até solado com pequenas orquestras sinfônicas. Apesar disso, o procedimento daquele professor durou três meses e, nesse tempo, chorei praticamente sem cessar. Ele tinha todas as características de um verdadeiro professor e uma determinação absoluta de levar cada aluno a enxergar. Por isso era tão bom. Ao final do terceiro mês, um dia ele comentou: "Bom". C que tinha acontecido? Enfim eu tinha aprendido a ouvir. E como ele dizia, se você consegue ouvir, pode tocar .

O que aconteceu durante aquele tempo? Eu tinha o mesmo par de ouvidos do começo; nada tinha acontecido nesse nível. O que eu estava tocando não era de execução técnica difícil. O que ocorrera é que eu tinha aprendido a ouvir pela primeira vez... e já fazia anos que tocava piano. Ali aprendi a prestar atenção. Era isso que fazia dele um professor tão notável: ele ensinava seus alunos a prestarem atenção. Depois de trabalhar com ele, os alunos realmente ouviam, de fato ouviam. Se você consegue ouvir, pode tocar. Pianistas completos, maravilhosos, saíam de seu estúdio.

É esse tipo de atenção que é necessário à nossa prática zen. Chamamo-la de samadhi, uma integração completa com o objeto. Mas, no meu episódio, era relativamente fácil prestar esse tipo de atenção. Estava voltada para um objeto de que eu gostava. Essa é a integração de qualquer forma superior de arte, dos grandes atletas, dos grandes jogadores de rúgbi, das pessoas que fazem cestas inacreditáveis no basquete, de qualquer um que tenha aprendido a prestar atenção. É uma espécie de samadhi.

Bem, esse é um tipo e tem muito valor. Contudo, o que precisamos fazer em nossa prática zen é muito mais difícil. Temos de prestar atenção a este momento presente, à totalidade do que está acontecendo exatamente agora. A razão pela qual não queremos prestar atenção é que isso nem sempre é agradável. Não nos convém.

Como seres humanos, temos uma mente que pode pensar. Lembramo-nos do que nos foi doloroso. Sonhamos sempre com o futuro, com todas as lindas coisas que um dia teremos, com o que nos irá acontecer. Deste modo, filtramos tudo que acontece no presente, usando todas essas referências: "Não gosto disso. Não tenho de ouvir essas coisas. E posso até esquecer isso tudo e começar a sonhar com o que acontecerá". Isso é constante: gira em nossa cabeça sem parar, em nossa incessante tentativa de criar uma vida agradável, que nos torne seguros e confiantes, de modo a permitir que nos sintamos bem.

Quando estamos nessa vertigem, porém, jamais enxergamos exatamente o aqui e agora, o momento presente. Não podemos enxergá-lo porque estamos filtrando. O que está entrando é algo muito diferente. Façam a seguinte experiência: perguntem alguma coisa a quaisquer dez pessoas que leram este livro, e vocês obterão relatos muito variados. Elas esquecerão as partes que não as atraíram muito, irão lembrar-se de outras e chegarão até a deixar de fora da consciência aquilo de que não gostaram. Até mesmo quando vamos consultar nosso mestre zen, só ouvimos o que desejamos. Estarmos abertos para o mestre significa ouvir não apenas aquilo que queremos ouvir, mas ouvir tudo. O mestre não está ali só para ser simpático conosco.

Nessa medida, o ponto central do zazen é este: o que temos de fazer com constância é apenas criar uma discreta transição do mundo vertiginoso que temos dentro de nossas mentes para o momento presente, o preciso aqui e agora. Essa é nossa prática. O que temos de desenvolver é nossa intensidade e nossa capacidade de estar exatamente aqui e agora. Precisamos ser capazes de desenvolver a habilidade de dizer: "Não, não vou nessa vertigem"; de fazer tal escolha. Nossa prática é, de momento a momento, como uma escolha, uma encruzilhada no caminho: podemos ir por aqui ou por ali. É sempre uma escolha, a cada momento, entre o belo mundo que desejamos criar em nossas mentes e aquilo que de fato existe. O que na verdade existe, num sesshin zen, é, em geral, muito cansaço, tédio e dor nas pernas. O que aprendemos com o ficar obrigatoriamente sentados em silêncio, suportando todo esse desconforto, é tão valioso que, se não existisse, deveria ser criado. Quando sentimos dor não entramos na vertigem mental. Temos de ficar com a dor. Não há para onde ir. De modo que a dor é na realidade muito valiosa.

Nosso treino zen tem como propósito permitir-nos levar uma vida confortável. As únicas pessoas que vivem com conforto são as que aprendem a não sonhar suas vidas como algo diferente, as que estão com o preciso aqui e agora, independente do que seja: bom, mau, agradável, desagradável, dor de cabeça, ficar doente, ficar feliz. Não faz a menor diferença.

Uma característica de um estudante maduro do zen é o senso de concentração e contato com suas bases. Quando estamos diante de alguém assim, podemos senti-lo. Ele está com a vida tal como ela está de fato acontecendo, não com uma versão fantasiada dela. Sem dúvida, as tormentas da vida atingem-no de modo mais suave. Se pudermos aceitar as coisas apenas como são, não iremos ficar muito transtornados com elas, sejam quais forem. Quando ficarmos transtornados de verdade, essa onda se desfará mais depressa.

Consideremos o processo do sentar em si. O que temos de fazer é estar com o que acontece precisamente agora. Não é necessário que acreditem em mim; podem experimentá-lo por si mesmos. Quando me distraio e divago, afastando-me do imediato, começo na realidade a ouvir o barulho do tráfego. Tomo muito cuidado para não perder um só ruído. Nada. Eu de fato apenas ouço. Isso é tão bom quanto um koan porque está acontecendo neste exato momento. Portanto, como estudante do zen, vocês têm uma tarefa a cumprir, uma tarefa muito importante: tirar a própria vida do reino dos sonhos onde se encontra e transferi-la para a imensa e verdadeira realidade que existe.

Não é uma tarefa fácil. Requer coragem. Só pessoas de muita fibra conseguem efetuar essa prática por tempo ilimitado. Mas não o fazemos apenas para nós mesmos. Talvez no começo, sim; e está certo. No entanto, à medida que nossa vida for ganhando em concentração e em contato com as próprias bases, em que se torna real e essencial, outras pessoas irão senti-la de imediato e, então, aquilo que somos começa a influir em tudo que existe à nossa volta.

Na realidade, somos o universo inteiro. Porém, enquanto você não enxergar isso com clareza, tem de trabalhar com o que seu instrutor lhe disser para trabalhar, com fé absoluta no processo total. Não é só fé, também é algo como uma ciência. Outras pessoas antes de você já efetuaram a experiência e obtiveram alguns resultados com ela. O que você pode dizer, no máximo, é: "Bem, pelo menos posso tentar essa experiência. Posso fazê-la. Posso me esforçar". Até aí qualquer um de nós pode ir.

Buda nada mais é do que aquilo que você é, exatamente agora: ouvir os carros, sentir a dor nas pernas, ouvir minha voz. Isso é Buda. Não se pode capturá-lo; no minuto em que você tentar pegá-lo, ele já se transformou. Ser o que somos a cada instante significa, por exemplo, ser inteiramente a raiva, quando estamos com raiva. Essa espécie de raiva jamais magoa os outros porque é total, completa. Estamos sentindo essa emoção de verdade, o nó no estômago, e não vamos machucar ninguém com isso. A, espécie de mágoa que machuca as pessoas é aquela que ferve embaixo dos sorrisos meigos que esboçamos com esforço.

Não espere ser nobre, quando praticar o sentar. Ao desistirmos dessa mente vertiginosa, mesmo que por apenas alguns instantes, e só sentamo-nos com o que é, essa , presença que somos é como um espelho. Vemos tudo. Vemos o que somos: nosso esforço para parecermos bons, para sermos os primeiros, ou para sermos os últimos. Vemos nossa raiva, nossa ansiedade, nossa arrogância e nossa pseudo-espiritualidade. A verdadeira espiritualidade é apenas estar com tudo isso. Se na realidade pudermos estar com Buda, com quem somos, então isso se transforma.

Shibayama Roshi certa vez disse num sesshin: "Esse Buda que todos querem ver é muito tímido. É difícil conseguir que ele venha para fora e se mostre". Por quê? Porque Buda é nós mesmos e nós jamais o veremos enquanto não nos desfizemos de todas as coisas extras e supérfluas. É preciso que estejamos dispostos a entrar com honestidade dentro de nós mesmos. Quando pudermos agir com absoluta honestidade diante do que estiver acontecendo neste preciso "agora", então o veremos. Não se pode ter apenas trechos de Buda. Os Budas vêm como um todo. Nossa prática nada tem que ver com " Ah, eu preciso ser bom, eu devo ser amável, eu devo... isso, aquilo". Eu sou quem eu sou agora. Esse estado de ser é o Buda.

Certa vez, num zendo\*\*\*, eu falei algo que deixou muita gente incomodada. Foi o seguinte: "Para fazer essa prática, precisamos perder as esperanças". Não foram muitos os que ficaram felizes diante dessa perspectiva. Mas o que eu quis dizer? Que temos de desistir dessa idéia e, se pudermos, imaginar que há alguma maneira de se ter essa vida perfeita que seria a melhor para cada um de nós. A vida é como é. Só quando começarmos a deixar de lado todas essas artimanhas, a vida passará a ser mais satisfatória.

Quando digo para perder as esperanças, não me refiro a abandonar o esforço. Como estudantes do zen, precisamos fazer um trabalho incrivelmente difícil. Porém, quando falo "difícil", não significa artificial, distorcido ou forçado; não é isso. Difícil é a escolha que temos de fazer repetidas vezes. Se vocês praticarem com afinco, vierem a muitas sesshins, trabalharem bastante com um instrutor, se estiverem dispostos a fazer essa mesma escolha, de modo consistente, durante um certo período, então, um dia, terão esse primeiro vislumbre. O primeiro vislumbre do que é o momento presente. Pode ser que leve um, dois ou dez anos.

Bem, este é o começo. Esse mínimo vislumbre dura um décimo de segundo. Mas só isso não basta. A vida iluminada é aquela que enxerga o tempo todo. São necessários anos e anos de muito trabalho para nos transformarmos a ponto de poder fazer isso.

Não pretendo parecer desencorajadora. Talvez vocês estejam sentindo que não têm tanto tempo assim pela frente. Entretanto, a questão não é essa. Em cada ponto de nossa prática ela é perfeita. Quanto mais praticamos a vida com afinco, mais ela se torna gratificante, satisfatória e melhor para nós e os outros. Esse é, no entanto, um continuum muito longo. As pessoas acham bobagem conseguir a iluminação em duas semanas.

Nós já somos Buda. Simplesmente não há dúvida a esse respeito. O que mais poderíamos ser? Estamos em equilíbrio neste exato momento, aqui, neste lugar. Onde mais poderíamos estar? Porém a questão é dar-mo-nos conta com clareza do que isso significa; essa total integração, essa harmonia e a incapacidade de expressá-la em nossas vidas consomem um trabalho e um treinamento incessantes. É preciso coragem. Não é fácil. É preciso uma verdadeira devoção a nós mesmos e às outras pessoas.

Bem, é claro que, à medida que praticamos, todas essas coisas crescem, até mesmo a coragem. Precisamos ficar sentados na dor e odiamos isso. Eu também não gosto. Entretanto, se sentarmos com paciência e tolerarmos tudo, alguma coisa estará se consolidando dentro de nós. O trabalho com um bom instrutor, que permita enxergar quem ele é, permite-nos uma lenta transformação mediante a prática. Não é através de algo que pensamos, de algo que imaginamos. Somos transformados pelo que fazemos. E o que fazemos? Fazemos sempre a mesma escolha. Desistimos de nossos sonhos centrados no ego em troca da realidade de quem somos de fato.

Talvez a princípio não entendamos bem isto. Pode ser confuso. Quando comecei a ouvir os pronunciamentos dos instrutores, pensei: "Mas do que estão falando?". Tenham, porém, fé suficiente em apenas realizar a prática. Sentem-se todos os dias. Agüentem a confusão. Tenham muita paciência. Respeitem-se por fazer essa prática. Não é fácil. Qualquer um que fique sentado do começo ao fim de um sesshin zen precisa ser parabenizado. Não quero ser dura com vocês. Penso que quem vem para esta prática é fantástico. Contudo, sua incumbência é assumir essa qualidade que já tem e trabalhar com ela.

Somos todos bebês. A medida de nosso crescimento possível é limitada. Um dia, se tivermos a paciência necessária e trabalharmos arduamente, teremos alguma possibilidade de fazer uma verdadeira contribuição ao mundo. Nessa integração em que por fim aprendemos a viver, veremos que nela está o amor, e não em alguma versão de novela de televisão, mas o amor com sua força real. Queremos esse amor para nossas vidas e o queremos para as vidas das outras pessoas. Queremo-lo para nossos filhos, pais e amigos. Portanto, cabe-nos executar o trabalho.

Portanto, esse é o processo. A escolha de entrar nele é toda nossa. Talvez ele não tenha ficado claro para alguns de vocês. São necessários muitos anos para que ele se torne claro, para que vocês saibam de fato o que estão fazendo. Façam apenas o melhor que puderem. Permaneçam em seu sentar. Venham aos sesshins, venham sentar, e façam o melhor que puderem. É realmente importante essa total transformação da qualidade da vida humana; é a coisa mais importante que podemos fazer .

## **Autoridade**

Depois de anos falando a um grande número de pessoas, ainda me surpreendo com o problema que fazemos de nossas vidas e de nossas práticas. Não há problema. Dizer isso é uma coisa, mas vê-la é outra bem diferente. As últimas palavras do Buda foram: "Sê tua própria lâmpada". Ele não disse: "Corram para este ou para aquele mestre, ou para aquele centro". Ele falou: "Olhe, sê atua própria lâmpada".

O que desejo discutir aqui é o problema da "autoridade". Em geral somos uma autoridade para os outros (dizendo-lhes o que fazer) ou buscamos alguém que seja uma autoridade para nós (ordenando-nos o que fazer). Contudo, procuraríamos uma autoridade se tivéssemos confiança em nós mesmos e em nossa compreensão. Principalmente quando existe algo em nossa vida que é desagradável, surpreendente ou incompreensível, acreditamos que temos necessidade de um professor ou de uma autoridade que nos diga como agir. Sempre me espanto de ver que, logo que chega à cidade um novo professor, todos correm para vê-lo. Vou-lhes contar o quanto sou capaz de andar para ver um novo professor: talvez até o outro lado da sala; mais longe, não! Não se trata de desinteresse meu pela pessoa; só que ninguém pode me dizer nada a respeito de minha vida, exceto -quem? Não há outra autoridade fora de minha experiência pessoal.

Talvez vocês comentem: "Bem, mas eu preciso de um instrutor que possa me libertar de meu sofrimento. Estou sofrendo e não entendo isso. Preciso de alguém que me diga o que fazer, não é mesmo?". Não! Quem sabe, você precise de um guia, que lhe explique como vivenciar sua vida; o que falta é um guia que lhe deixe claro que a autoridade de sua vida, seu verdadeiro instrutor, é você mesmo; e praticamos para compreender internamente este "você".

Só existe um professor. E quem é ele? A própria vida. Cada um de nós é, claro, uma manifestação da vida. Não poderíamos ser outra coisa. No entanto, acontece que a vida é um professor da mesma maneira rígido e infinitamente gentil. É a única autoridade em quem é preciso confiar. Esse professor, essa autoridade, está em todo lugar. Não é preciso ir a locais especiais para encontrar esse incomparável mestre; não é necessária uma situação em especial ideal ou tranqüila; aliás, quanto maior a confusão, melhor. O escritório costuma ser um excelente lugar. O lar comum é



perfeito. Esses ambientes estão muito bagunçados quase o tempo todo. Sabemos por experiência própria! Aí é onde está a autoridade, o professor.

Esse é um ensinamento muito radical que não cabe a todo mundo. As pessoas costumam esquivar-se desse tipo de ensinamento, e não querem saber dele. E o que desejam saber? O que vocês querem saber? Até ficarmos prontos (o que em geral significa, até termos sofrido e estarmos dispostos a aprender com o sofrimento), somos como passarinhos no ninho. O que fazem as aves no ninho, quando filhotes? Ficam de boca aberta para cima e esperam ser alimentadas. Dizemos: "Por favor, encha-me com esses maravilhosos ensinamentos. Ficarei de boca aberta e você a completa". O que estamos falando é: "Quando mamãe e papai vão voltar? Quando um grande mestre, uma suprema autoridade, virá para me preencher com aquilo que dará fim às minhas dores e a meu sofrimento?". A grande novidade é que mamãe e papai já estão aqui! Onde estão? Exatamente aqui. Nossa vida está sempre aqui! Porém, como minha vida pode parecer a mim incômoda, monótona, solitária e depressiva, se eu fosse encará-la (ver a vida como ela é), quem iria querer isso? Na prática, ninguém. Mas, quando posso começar a viver este momento presente, o verdadeiro professor - quando eu puder com honestidade ser cada momento de minha vida, o que estou pensando e sentindo -então essa experiência se torna "só isso", o contentamento do samadhi\*\*\*\* de viver, a palavra de Deus. Essa é a prática zen; não precisamos nem usar o termo "zen".

A mamãe e o papai por quem ficamos esperando já estão aqui, exatamente aqui. Não podemos evitar a autoridade mesmo que o desejássemos. Quando vamos trabalhar, está lá; quando estamos com nossos amigos, está lá; quando estamos em família, está lá. "Pratiquem sempre o zazen, orem sempre." Se entendemos cada momento da vida como o professor, não podemos nos impedir de fazê-lo. Se de fato somos cada momento de nossa vida, não há espaço para uma influência ou uma autoridade externa. Onde ela poderia estar? Quando sou apenas meu próprio sofrimento, onde está a autoridade? A atenção, o vivenciar é a autoridade e é ainda o esclarecimento da ação a ser executada.

Existe uma última ilusozinha: todos nós corremos o risco de querer brincar com ela no tocante à questão da autoridade. É a seguinte: "Bem, serei eu, então, minha própria autoridade, muito obrigado. Ninguém ficará dizendo a mim o que fazer". O que é falso nessa posição? "Eu serei minha própria autoridade! Desenvolverei minhas próprias concepções a respeito da vida, minhas próprias idéias do que é a prática zen" -estamos todos repletos dessas bobagens. Se eu tentar ser minha própria autoridade (neste sentido restrito), serei tão escrava quanto se deixar que outra pessoa o seja. Porém, se eu não sou autoridade nem você não é autoridade, então quem é? Já mencionamos antes, mas se não ficar muito bem entendido, correremos o perigo de nos afundar na areia movediça. Compreendem?

## **O ponto de estrangulamento do medo**

As limitações da vida estão presentes na concepção. Os próprios fatores genéticos são limitações: somos do sexo masculino ou feminino, temos propensão a determinadas doenças ou fraquezas corporais. Todas as linhagens genéticas, reúnem-se para produzir determinados temperamentos. E evidente a qualquer mãe com o feto em seu ventre, as tremendas diferenças que existem entre os bebês, antes mesmo de nascerem. No entanto, para a discussão que propomos, começaremos com o bebê ao nascer. Para os adultos, o recém-nascido parece aberto e não-condicionado. Durante suas primeiras semanas de vida, o imperativo do bebê é a sobrevivência. Basta ouvir um nenê recém-nascido berrando: é fácil perceber como o som atravessa a casa toda. Não consigo me lembrar de nada que tenha a mesma qualidade revolucionária que o choro de um recém-nascido. Quando ouço aquele som quero fazer alguma coisa, qualquer coisa, para interrompê-lo. Não leva muito tempo para o bebê aprender que, apesar de seus esforços incessantes, a vida nem sempre é agradável. Lembro-me de

deixar meu filho mais velho cair de cabeça, quando tinha seis semanas. Pensei que eu era uma mãe nova muito esperta, mas ele estava ensaboado e...

Desde muito cedo, todos começamos a atentar nos proteger das ameaçadoras ocorrências que nos atingem com regularidade. Diante do medo que nos causam, começamos a nos contrair. A natureza aberta e espaçosa do início da vida vai se estreitando num funil dentro do gargalo do medo. Assim que aprendemos a falar, a rapidez dessa contração aumenta. Conforme nossa inteligência aumenta, o processo realmente torna-se mais veloz; então, não só tentamos manipular a ameaça, armazenando-a em cada célula de nosso corpo, como (através da memória) relacionamos cada nova ameaça a todas as anteriores e o processo forma-se de modo acumulativo.

Estamos todos familiarizados com o processo de condicionamento: imaginemos que, quando eu era bem pequena, um menino grande, forte, de 5 anos e cabelos ruivos, apoderou-se de meu brinquedo favorito. Fiquei apavorada e condicionada. Hoje, toda vez que uma pessoa ruiva passa pela minha vida fico inquieta por nenhum motivo aparente. Poderíamos dizer então que o condicionamento é o problema? Não, não exatamente. Mesmo quando repetido com freqüência, o condicionamento se esvai com o tempo. Por essa razão, alguém que fala: "Se você soubesse o que minha vida tem sido, não é de espantar que eu esteja nessa bagunça; sou tão condicionado pelo medo, não tem jeito". Essa pessoa não está captando o cerne do problema. O que é sem dúvida verdade é que nós todos somos constantemente condicionados e, sob a influência desses incidentes, revemos devagar nossas concepções a respeito de quem somos. Depois de termos sido ameaçados em nossa abertura e disponibilidade, decidimos que nosso ser mais autêntico é a contração do medo. Revejo minhas noções de pessoa e de mundo, e defino uma nova imagem de mim mesma; e, independente de essa imagem ser de conivência, de rebeldia ou de recolhimento, não faz muita diferença. O que difere é minha decisão cega de agora ter de corresponder a essa imagem contraída de mim mesma para poder sobreviver.

O ponto de estrangulamento do medo não é causado pelo condicionamento, mas pela decisão a meu respeito, tomada com base naquele condicionamento. Felizmente, como essa decisão é composta por pensamentos e reflete-se em contração corporal, ela pode ser minha mestra quando me experimento neste exato momento. Não necessito forçosamente de um conhecimento intelectual do que foi meu condicionamento, embora ele possa ser útil. O que de fato necessito é saber que espécies de pensamentos insisto em alimentar neste presente momento, hoje, e que contrações corporais exteriores, tenho exatamente, hoje. Ao atentar para os pensamentos e ao experimentar as contrações corporais (fazendo o zazen), o ponto de estrangulamento do medo fica iluminado. Ao fazer isso, minhas falsas identificações com um self limitado (a decisão) aos poucos desaparecem. Posso ser cada vez quem sou de verdade. Um não-self, uma resposta aberta e disponível à vida. Meu verdadeiro self, desertado e esquecido há tanto tempo, pode funcionar agora, pois observo que esse ponto é uma ilusão.

Nessa altura vêm-me à mente dois famosos versos sobre um espelho (um de autoria de um monge que era especialista no Quinto Patriarca, e outro, de um anônimo que acabaria se tornando o Sexto Patriarca). Esses versos foram compostos de tal modo que o Quinto Patriarca deveria julgar se seu autor teria ou não alcançado a verdadeira realização. O verso do monge (aquele que não foi aceito pelo Quinto Patriarca como a verdade) afirmava que a prática consistia em polir o espelho; em outras palavras, removendo o pó de nossos pensamentos e ações ilusórios, o espelho poderia brilhar (estaríamos purificados). O outro verso (que revelou ao Quinto Patriarca o profundo entendimento do homem que seria escolhido como seu sucessor) afirmava que, desde o princípio, "não há espelho onde se mirar, não há espelho a ser polido, e não há onde o pó se apegar..."

Então, embora, o verso do Sexto Patriarca seja o entendimento verdadeiro, para nós o paradoxo é que temos de praticar com o verso que não foi aceito; precisamos mesmo polir o espelho; precisamos de fato tomar consciência de nossos pensamentos

e atos; temos de nos conscientizar de nossas falsas reações à vida. Apenas agindo assim é que chegaremos a perceber que, desde o princípio, o ponto de estrangulamento do medo é uma ilusão. É óbvio que não temos de nos esforçar para nos libertar dela. Mas não podemos e não queremos saber disso até termos polido infatigavelmente o espelho que não existe.

Às vezes, as pessoas dizem: "Bem, não há nada que precise ser feito. Nenhuma prática (polir) é necessária. Se você enxergar com suficiente clareza, tal prática não tem sentido". É... porém nós não vemos com suficiente nitidez e, quando isso acontece, criamos um caos deslumbrado para nós e para os outros. É preciso de fato praticar, precisamos na realidade polir o espelho, até que possamos sentir em nossas vísceras a verdade de nossa vida. Assim, podemos enxergar que, já desde o início, nada era necessário. Nossa vida sempre está aberta, disponível e útil. Contudo, não nos iludamos sobre quanta prática sincera devemos realizar antes de vermos tudo com a mesma clareza com que enxergamos nosso próprio nariz.

O que lhes estou apresentando é, sem dúvida, uma visão otimista da prática, embora haja ocasiões em que ela se tornará desestimulante e difícil. Outra vez, porém, a questão é: temos bastantes escolhas? Ou morremos -porque se permaneceremos muito tempo entalados no ponto de estrangulamento do medo seremos estrangulados até a morte -ou lentamente conquistamos uma certa compreensão vivenciando o ponto e atravessando-o. Não creio que tenhamos tantas escolhas assim. O que vocês pensam?

---

\* Nota do Editor: Shikan-taza é uma modalidade do zazen, uma prática na qual a mente está muito envolvida em apenas sentar. Implica um estado elevado de conscientização, no qual a pessoa não está nem tensa nem apressada. Seu verdadeiro princípio é a fé inabalável de sentar como Buda sentou, com a mente vazia de todos os conceitos, crenças e pontos de vista, que um dia culminará na percepção momentânea e direta da verdadeira natureza dessa MENTE, em outras palavras, na iluminação.

\*\* Nota do Editor: Sutra do Diamante foi elaborado no século IV por Mahayana e é considerado uma das obras mais profundas e magistrais da literatura budista. É preciso ressaltar que os sutras são as escrituras do Budismo, isto é, os diálogos e sermões pronunciados por Shakyamuni Buda.

\*\*\*\* Nota do Editor: Zendo é uma sala ou um enorme salão nos grandes templos ou Centros zen, construído à parte, onde é praticado o zazen.

\*\*\*\*Nota do Editor: Samadhi é um termo que tem vários significados. Entretanto, no zen implica não apenas equilíbrio, tranquilidade e concentração, mas também um estado passivo de intensa concentração, de completa absorção da mente em si mesma e de grande e elevado conhecimento.

## CAPÍTULO 2

### Prática

#### O que a prática não é

Muitas pessoas praticam e têm sólidas concepções do que a prática é. O que desejo expor (de meu ponto de vista) é o que a prática não é.

Em primeiro lugar, ela não diz respeito a causar mudanças psicológicas. Se praticarmos com inteligência, a mudança psicológica será causada; não estou questionando isto que, aliás, é algo maravilhoso. Estou dizendo que a prática não é efetuada com o objetivo de originar tal alteração.

A prática não é para conhecer intelectualmente a natureza física da realidade, saber do que consiste o universo, ou como funciona. E, repetindo, numa prática séria, nossa tendência é ter algum conhecimento desses assuntos. Mas isso não é a prática.

A prática não é atingir algum estado de graça. Não é ter visões. Não é ver luzes brancas (ou róseas ou azuladas). Todas essas coisas podem ocorrer e, se sentarmos durante tempo suficiente, talvez elas aconteçam mesmo. Porém isto não é a prática.

A prática não é ter ou cultivar poderes especiais. Há muitos deles, e todos nós já os possuímos, naturalmente. Algumas pessoas os têm numa proporção extraordinária. No ZCLA, às vezes, eu tinha a útil capacidade de ver aquilo que estava sendo servido como jantar a duas portas de distância. Se era alguma coisa que eu não apreciava, eu não ia. Essas aptidões são pequenas excentricidades e, novamente, não constituem a verdadeira prática.

A prática não implica poder pessoal ou jôriki, a força que é desenvolvida após anos de prática do sentar. Outra vez repito, o jôriki é uma decorrência natural do zazen. E, insisto, esse não é o caminho.

A prática não é para ter sentimentos agradáveis, felizes. Não é para se sentir bem, em vez de mal. Não é uma tentativa de ser ou de sentir qualquer coisa especial. O produto ou a finalidade da prática, ou aquilo a que ela se refere, não é ser/estar sempre calmo ou controlado. Mais uma vez, nossa tendência é nos tornarmos assim após muitos anos de prática, no entanto essa não é a questão.

A prática não se relaciona a algum estado corporal de saúde absoluta, de proteção total contra qualquer tipo de doença grave. Sentar costuma produzir resultados benéficos na saúde de muitas pessoas, embora durante a prática possam escoar meses ou mesmo anos de desastres com a saúde. Mais uma vez, a busca da saúde perfeita não é o caminho; embora, sem sombra de dúvida, com o tempo, haverá um efeito benéfico na saúde da maioria das pessoas. Não há qualquer garantia nesse sentido!

A prática não significa alcançar um estado de onisciência no qual a pessoa conhece tudo de tudo, estado em que a pessoa é uma autoridade a respeito de todo e qualquer problema secular. Pode até haver uma certa clareza relativa a respeito de algumas questões, mas as pessoas esclarecidas também são conhecidas por dizer e fazer tolices. Outra vez, a onisciência não é a questão.

A prática não quer dizer ser "espiritual", pelo menos não como esta palavra costuma ser entendida e empregada. Ela não é para ser coisa alguma. Portanto, amenos que tenhamos clara nossa não-intenção de ser "espirituais", essa meta pode tornar-se sedutora e prejudicial.

A prática não envolve salientar todas as espécies de "boas" qualidades e livrar-se das supostas "más". Ninguém é "bom" ou "mau". A luta para ser bom não é a prática. Esse tipo de treino é uma forma sutil de atletismo.

Poderíamos, de modo quase incessante, continuar relacionando aspectos do que a prática não é. Na realidade, qualquer um na prática pode estar mobilizado por uma ou outra dessas ilusões. Todos esperamos mudar, chegar a algum lugar! Essa é em si uma falácia básica. Porém, o mero contemplar desse desejo começa a esclarecê-lo e

a prática essencial de nossa vida se altera conforme a executamos. Começamos a compreender que nosso desejo frenético de ser melhor, de "chegar a algum lugar", é a ilusão em si, a fonte de nosso sofrimento.

Se nosso barco cheio de esperanças, ilusões e ambições (de chegar a algum lugar, de tornar-se espiritual, de ser perfeito, de alcançar a iluminação) vira de ponta-cabeça, o que é este barco vazio? Quem somos nós? O que, em termos de nossas vidas, podemos perceber, conhecer? E o que é a prática?

## **O que a prática é**

A prática é muito simples. Isso, entretanto, não significa que não irá transformar por completo nossa vida. Quero rever o que fazemos quando sentamos, ou praticamos o zazen. Se acreditarem que já estão além disso, bem, podem pensar que estão além.

Sentar é essencialmente um espaço simplificado. Nossa vida diária está em constante movimento: acontecem muitas coisas, muitas pessoas falam, muitos acontecimentos ocorrem. Em meio a tudo isso, é muito difícil sentir o que somos em nossa vida. Quando simplificamos a situação, quando deixamos os elementos externos de lado e nos retiramos do alcance do toque do telefone, da televisão, das pessoas que nos visitam, do cachorro que precisa passear, temos uma chance -que é, exatamente, a coisa mais valiosa que existe -de ficar de frente para nós mesmos. A meditação não está relacionada com algum estado e, sim, com seu praticante. Não diz respeito a alguma atividade, ou a consertar ou a conseguir algo. Refere-se a nós. Se não simplificamos a situação, a oportunidade de dar uma boa olhada em nós mesmos fica muito reduzida, porque aquilo que nos propomos a ver não somos nós e, sim, tudo o mais. Se algo dá errado, para o que olhamos? Olhamos para o que saiu errado e, em geral, para aqueles que a nosso ver foram os responsáveis. Ficamos o tempo todo olhando para fora, e não para nós.

Quando menciono que a meditação diz respeito a quem a pratica, não pretendo que nos comprometamos numa auto-análise. Não é isso também. Então fazemos o quê?

Depois de termos assumido nossa melhor postura (que deveria ser equilibrada, fácil), ficamos apenas sentados ali, praticamos zazen. O que significa "apenas sentados ali"? Essa é a mais exigente de todas as atividades. Por via de regra, na meditação, não fechamos os olhos. Neste momento, porém, gostaria que fechassem os olhos e ficassem apenas sentados. O que está acontecendo? Toda espécie de coisas. Uma fisgada mínima no ombro esquerdo; uma pressão no lado... Percebam o rosto por um momento. Sintam-no. Estará tenso em algum lugar? Em torno da boca, na testa? Vamos descer um pouco mais. Observem o pescoço, somente sintam-no. Agora, os ombros, as costas, o peito, a região abdominal, os braços, as coxas. Continuem sentindo tudo que encontrarem. Agora sintam a respiração entrando e saindo. Não tentem controlá-la, apenas senti-la. Nossa primeira reação é tentar segurar a respiração. Deixe que aconteça naturalmente. No alto do peito, no meio, na barriga, pode parecer tensa. Apenas sinta como está. Sintam tudo isso. Se um carro passa lá fora, ouçam-no. Se um avião passar, observem-no. Talvez ouçam o barulho cíclico do motor da geladeira. Que seja! É o que vocês têm de fazer, positivamente é tudo o que vocês têm de fazer: experimentar isso e apenas ficar com essa experiência. Agora podem abrir os olhos.

Se conseguirem ficar fazendo isso durante três minutos, é um milagre. O normal é que, decorrido um minuto, começamos a pensar. Nosso interesse em apenas acompanhar a realidade (que é o que acabamos de fazer) é muito reduzido. "Você quer dizer que zazen é só isso?" Não gostamos dele. "Estamos em busca da iluminação, não?" Nosso interesse pela realidade é extremamente pequeno. Não; queremos pensar. Queremos nos afligir com todas as nossas preocupações. Queremos entender qual é o sentido da vida. Assim, antes de nos darmos conta, teremos esquecido por completo deste momento e teremos divagado em pensamentos sobre as coisas: o namorado, a namorada, o filho, o patrão, o medo permanente... e por aí afora! Nada há de vergonhoso nesse fantasiar, exceto que,

quando estamos imersos nele, perdemos alguma outra coisa. Quando estamos perdidos em nossos pensamentos, quando estamos sonhando, o que perdemos? A realidade. Nossa vida nos escapou.

Isso é o que os seres humanos fazem. Não fazemos isso só uma parte do tempo: fazemos a maior parte do tempo. Por quê? Claro que vocês sabem a resposta. Fazemos porque estamos tentando nos proteger. Estamos tentando nos livrar de nossas dificuldades atuais, ou pelo menos entendê-las. Não há nada de errado em nossos pensamentos autocentrados, exceto que, quando nos identificamos com eles, nossa visão da realidade fica bloqueada. Assim, o que deveríamos fazer quando os pensamentos aparecem? Deveríamos rotulá-los. Coloquem rótulos específicos: não só "pensamento, pensamento" ou "preocupação, preocupação", mas um rótulo específico. Por exemplo: "Estou pensando que ela é muito mandona"; "Estou pensando que ele é muito injusto comigo"; "Estou pensando que nunca faço as coisas certas". Sejam específicos. Se os pensamentos estiverem vindo em avalanche, numa velocidade tão grande que vocês não sintam mais nada senão confusão, então simplesmente rotulem essa confusão nebulosa de "confusão". Mas se insistirem em localizar pensamentos isolados, cedo ou tarde, eles virão.

Quando praticamos dessa maneira, passamos a nos conhecer, a saber como nossa vida funciona, o que estamos fazendo com ela. Se percebemos que determinados pensamentos reaparecem centenas de vezes, ficamos sabendo a nosso respeito algo que antes desconhecíamos. Talvez nosso pensamento incessante refira-se ao passado ou ao futuro. Algumas pessoas estão sempre pensando sobre acontecimentos, enquanto outras pensam em pessoas. Há quem pense sempre a respeito de si mesmo. Em algumas, os pensamentos são quase só julgamentos a respeito dos outros. Enquanto não os rotulamos durante quatro ou cinco anos, não nos conheceremos bem. Quando damos rótulos precisos e meticulosos a nossos pensamentos, o que acontece com eles? Eles começam a aquietar-se. Não é preciso que nos obriguemos a livrar-nos deles. Quando eles se acalmam, podemos retornar à experiência do corpo e da respiração, muitas vezes seguidas. Não há como deixar de enfatizar que não fazemos isso apenas duas ou três vezes; fazemos dez mil vezes. Com isso, nossa vida se transforma. Essa é uma descrição teórica do sentar. É muito simples. Não há nada de complicado nela.

Consideramos agora uma situação da vida cotidiana. Suponhamos que você trabalha numa companhia de aviação, e lhe contam que o contrato com o governo está terminando e é provável que não seja renovado. Você pensa com seus botões: "Vou perder meu emprego. Vou ficar sem rendimentos e tenho uma família para sustentar. É terrível!". O que acontece então? Sua mente começa a remoer o problema sem parar. "O que acontecerá? O que faço?" A mente começa a ficar cada vez mais rápida com a preocupação.

Claro que não há nada de errado em planejar com antecedência. Temos de planejar. Porém, quando ficamos aborrecidos, não é porque apenas planejamos, mas porque ficamos obcecados. Viramos a situação do avesso de todos os jeitos. Se não soubermos o que significa fazer uma prática com nossos pensamentos de preocupação, o que ocorre em seguida? Os pensamentos produzem uma emoção e ficamos mais agitados ainda. Toda agitação emocional é causada pela mente. Se permitirmos que isso aconteça durante um certo tempo, acabaremos em muitos casos ficando doentes ou mentalmente deprimidos. Se a mente não se incumbir da situação com discernimento, o corpo o fará. Ele nos ajudará a sair dessa. É como se dissesse: "Se você não tomar conta da situação, creio que eu terei de fazê-lo". Assim, produzimos nosso próximo resfriado, nossa alergia seguinte, nossa próxima úlcera, seja qual for nosso estilo. A mente que não está consciente de si produzirá enfermidades. Isto não é uma crítica, porém, não conheço quem nunca adoieça, inclusive eu. Quando o desejo de nos preocupar é forte, criamos dificuldades. Com uma prática regular, apenas o fazemos menos. Tudo aquilo de que não formos conscientes frutificará em nossa vida, de um jeito ou de outro.

Do ponto de vista humano, as coisas que dão errado em nossa vida são de dois tipos. Um são os fatos que acontecem fora de nós e o outro são os que acontecem dentro, como as doenças físicas. Ambas são a nossa prática e trabalhamos com elas do mesmo modo. Rotulamos todos os pensamentos que acontecem à volta deles e os vivenciamos em nosso corpo. O processo é o próprio pensar .

Falar a esse respeito parece, de fato, fácil. Entretanto, fazê-lo é terrivelmente difícil. Não conheço ninguém que possa fazê-lo o tempo todo. Conheço algumas pessoas que conseguem uma boa parte do tempo. Mas, quando praticamos desta forma, tomando consciência de tudo que entra em nossa vida (interna e externa), ela começa a transformar-se. Aumentamos nossa força e nosso discernimento; às vezes, conseguimos inclusive viver num estado de iluminação, que só significa experimentar a vida como ela é. Não é nenhum mistério.

Se você é novato na prática, é importante saber que ficar apenas sentado na almofada durante quinze minutos já é uma vitória. É ótimo ficar sentado com essa compostura, somente ficar ali.

Se tivéssemos medo de ficar na água e não soubéssemos nadar, a primeira vitória seria apenas mergulhar. O próximo passo poderia ser molhar o rosto. Se fôssemos ótimos nadadores, o desafio poderia ser conseguir bater a mão na água numa determinada inclinação, a cada braçada. Isso significa que um é melhor do que o outro? Não. Ambos são perfeitos, cada qual em sua etapa do caminho. A prática, em qualquer estágio, é simplesmente ser quem somos a cada momento. Não é uma questão de sermos bons ou maus, melhores ou piores. Às vezes, depois das palestras, as pessoas comentam: "Não entendi isso". Isso também está perfeito. Nosso entendimento aumenta com o tempo, contudo, a qualquer momento, somos perfeitos em ser do jeito que somos.

Começamos a aprender que só existe uma coisa na vida em que podemos confiar. Qual é? Podemos dizer: "Confio em meu companheiro". Podemos amar nosso marido, nossa esposa; mas não podemos nunca confiar cegamente neles porque uma outra pessoa (assim como nós) é sempre não-confiável até certo ponto. Não há uma pessoa na face da Terra em quem possamos confiar por completo, embora, sem dúvida, possamos amá-la e desfrutar sua companhia. Em que, então, podemos confiar? Se não é em uma pessoa, em quê? Em que podemos confiar na vida? , perguntei a alguém que me respondeu: "Em mim". Você pode confiar em si mesmo? A autoconfiança é uma boa coisa, porém é inevitavelmente limitada.

Existe uma coisa na vida em que sempre podemos confiar: na vida tal como é. Vamos falar em termos mais concretos. Imagine que existe uma coisa que eu quero muito: talvez casar com uma certa pessoa, ou fazer um curso de especialização, ou ter um filho saudável e feliz. No entanto, a vida como é poderia ser exatamente o inverso do que eu desejo. Não sabemos se iremos ou não casar com aquele alguém. Quem sabe, se casarmos, aquela pessoa ideal morra amanhã. Pode ser que consigamos ser especialistas ou não. É provável que sim, mas não podemos contar com isso. Não podemos contar com coisa alguma. A vida será sempre do jeito que é. Então, por que não conseguimos confiar nesse fato? O que é tão difícil a esse respeito? Por que estamos sempre incomodados? Suponha que sua casa tenha acabado de ser destruída por um terremoto e você está quase perdendo um braço e todas as suas economias. Será que dá para confiar na vida tal qual ela se apresenta? Você consegue ser assim?

Confiar que as coisas são como são é o segredo da vida. Porém, não queremos saber de nada disso. Posso confiar absolutamente que, no ano que vem, minha vida mudará, estará diferente, e, no entanto, será sempre do que jeito que é. Se eu tiver um ataque cardíaco amanhã, posso confiar que, porque eu o tive, eu o tenho. Posso me apoiar na vida como ela é.

Quando fazemos um investimento pessoal em nossos .pensamentos, criamos o "eu" (como diria Krishnamurti), então nossa vida começa a não funcionar. Eis por que rotulamos os pensamentos, desfazendo o investimento. Depois de termos ficado sentados por tempo suficiente, podemos notar nossos pensamentos apenas como

input sensorial. Podemos nos ver atravessando os estágios preliminares a este: primeiro sentimos que nossos pensamentos são reais, e a partir deles criamos as emoções autocentradas e, a partir destas, os obstáculos que nos impedem de ver a vida como ela é, porque, se estamos contidos pelas emoções autocentradas, não conseguimos enxergar as pessoas e as situações com clareza. Um pensamento em si é só input sensorial, um fragmento de energia. Entretanto, tememos ver os pensamentos tais como são.

Quando rotulamos o pensamento, retrocedemos e nos desapegamos da identificação. Há uma enorme diferença entre dizer: "Ela é impossível" e "Estou pensando que ela é impossível". Se persistirmos na prática de rotular qualquer pensamento, o revestimento emocional começa a dissolver-se e ficamos, enfim, com o fragmento impessoal de energia, ao qual não precisamos ficar apegados. Se, porém, acreditamos que nossos pensamentos são reais, nossa conduta se fundamentará neles. Se agirmos a partir deles, nossa vida ficará uma confusão. Mais uma vez, a prática é o trabalho com este processo até que o tenhamos impregnado em nossos ossos. A prática não se refere a entender com a mente. Ela tem de ser nossa carne, nossos ossos, nós mesmos. Claro que temos de ter pensamentos orientados para a vida, como seguir uma receita, consertar um equipamento, planejar as férias. Mas não necessitamos dessa atividade emocionalmente autocentrada a que chamamos pensar. Não é de fato pensar; é uma aberração do pensar.

O zen refere-se a uma vida ativa, envolvida. Quando conhecemos bem nossas mentes e as emoções que nosso pensamento cria, temos a possibilidade de ver melhor o que é a nossa vida e o que precisa ser feito; em geral, é a próxima coisa que temos logo à frente. O zen tem que ver com uma vida de ações, não com um fazer nada passivo. No entanto, as ações têm de estar baseadas na realidade. Quando se baseiam em falsos sistemas de pensamento (fundamentados em nosso condicionamento), têm alicerces precários. Depois de enxergarmos com clareza os sistemas de pensamento, seremos capazes de ver o que precisa ser feito.

O que estamos fazendo não é nossa reprogramação; é nossa libertação de todos os programas, notando que são vazios, sem realidade. A reprogramação é só saltar de um caldeirão para outro. Pode ser que tenhamos aquilo que pensamos ser uma melhor programação; mas o propósito do sentar é não ser conduzido por nenhum programa. Imaginemos que há o programa chamado "Não tenho autoconfiança". Suponhamos que decidimos reprogramá-lo para "Tenho autoconfiança". Nenhum dos dois conseguirá se sair muito bem frente às pressões da vida, porque envolvem um "eu". Este "eu" é uma invenção muito frágil -aliás, irreal -e é com facilidade enganado. Na realidade, nunca houve um "eu". O que importa é enxergar que é vazio, uma ilusão, que é diferente de dissolvê-lo. Quando falo que é vazio, quero dizer que não tem uma realidade básica; é só uma criação de pensamentos autocentrados.

Praticar o zen nunca é tão fácil quanto falar sobre ele. Até mesmo os estudantes que têm um certo entendimento do que estão fazendo, às vezes, costumam se afastar da prática básica. Apesar disso, quando sentamos bem, tudo o mais se incumbe de si mesmo. Por essa razão, se estamos praticando o sentar há cinco ou vinte anos, ou estamos apenas no começo, é importante sentar com um grande e meticuloso cuidado.

## **O fogo da atenção**

Por volta da década de 20, quando eu devia estar com mais ou menos oito ou dez anos e vivia em Nova Jersey, onde os invernos são pesados, tínhamos um fogareiro em casa que funcionava a carvão. Era um grande acontecimento no quarteirão, quando o caminhão de entrega parava e tudo aquilo se despejava pela porta basculante para dentro do reservatório apropriado, no porão. Aprendi que havia dois tipos de carvão que apareciam no reservatório: o antracito, carvão duro, e a lignita, hulha gorda. Meu pai me ensinou a diferença na combustão dos dois tipos. O primeiro queima de forma limpa, deixando pouca cinza. O segundo deixa muita cinza. Quando



queimávamos lignita, o porão ficava coberto de fuligem e parte dessa poeira subia a escada e entrava pela sala de visitas. Minha mãe costumava falar alguma coisa sobre isso, eu me lembro. À noite meu pai abafava o fogo e eu também aprendi a fazê-lo. Abafar o fogo quer dizer cobri-lo com uma fina camada de carvão e depois fechar a passagem de oxigênio para o fogareiro, de modo que o fogo permanece em estado de lenta combustão. Durante a noite, a casa fica fria e, de manhã, o fogo precisa ser atiçado e a passagem de oxigênio abeta; aí, o fogareiro consegue aquecer a casa.

O que tudo isso tem em comum com nossa prática? Esta refere-se à ruptura de nossa identificação exclusiva com nós mesmos. Este processo é, às vezes, chamado de purificação da mente. "Purificar a mente" não implica que você se torne santo ou uma outra pessoa que você não é. Significa, sim, eliminar aquilo que impede uma pessoa –ou um fogareiro -de funcionar no melhor de sua capacidade. O fogareiro funciona melhor com o antracito. Mas, infelizmente, estamos repletos de hulha gorda. Na Bíblia, há um ditado: "Ele é como o fogo de uma refinaria". Esta é uma analogia comum, encontrada também em outras religiões. Sentar-se do começo ao fim de um sesshin é estar no meio de um fogo de refinaria. Eido Roshi certa vez revelou: "Este zendo não é um céu de beatitude e, sim, uma fornalha para a combustão de nossas desilusões egoístas". O zendo não é um lugar para estados de graça e relaxamento; é uma sala de queima e combustão de nossas desilusões egoístas. Que instrumentos precisamos utilizar? Só um. Todos já ouviram falar dele, mas empregam-no muito pouco. Chama-se atenção.

A atenção é a espada afiada e escaldante, e nossa prática refere-se a usá-la tanto quanto pudermos. Ninguém está muito disposto a empregá-la, mas, quando o fazemos -mesmo que seja por poucos minutos -acontecem um certo cortar e um certo queimar. Toda prática tem por meta aumentar nossa capacidade de prestar atenção, não só no zazen como em todos os instantes de nossa vida. Ao praticar o sentar, percebemos que nosso processo de pensamentos conceituais é uma fantasia, e, quanto mais o absorvemos, mais aumentará nossa capacidade de prestar atenção à realidade. Um dos grandes mestres chineses, Huang Po, comentou: "Se você conseguir libertar-se apenas do pensamento conceitual, terá conseguido tudo. Porém, se vocês, aprendizes do Caminho, não se libertarem do pensamento conceitual num instante, mesmo que se esforcem anos a fio, jamais se realizarão" (4). "Libertamo-nos do pensamento conceitual" quando, mediante uma observação persistente, reconhecemos a irrealidade de nossos pensamentos autocentrados. Então, podemos permanecer indiferentes e fundamentalmente frios em relação a eles. O que não quer dizer sermos pessoas frias; pelo contrário, significa que não somos tragados nem presos pelas malhas das circunstâncias.

A maioria não é bem assim. Desta maneira, logo que iniciamos nosso dia de trabalho, descobrimos que não estamos absolutamente calmos. Temos muitas opiniões e julgamentos emocionais a respeito das coisas, e nossos sentimentos são magoados com facilidade. Não somos de modo algum "indiferentes e fundamentalmente frios" diante do que acontece. Por isso, é muito importante lembrar que o principal propósito da prática do sesshin é essa combustão para eliminar os pensamentos, mediante o emprego do fogo da atenção, de tal sorte que nossa vida possa ficar indiferente e fundamentalmente fria perante as circunstâncias externas. Não creio que exista alguém aqui a quem isso seja inteiramente verdadeiro. No entanto, nossa prática é fazer isso. Se de fato conseguíssemos queimar nossos apegos até o fim, não haveria necessidade de praticar o sentar. Porém, não creio que exista alguém capaz disso. Precisamos de um período diário adequado para o zazen, no qual ficamos prestando atenção naquilo que se passa em nosso corpo e em nossa mente. Se não praticamos o sentar com regularidade, então não conseguimos compreender como a maneira pela qual lavamos nosso carro, ou lidamos com nosso supervisor é, absolutamente, nossa prática.

O mestre Rinzai disse: "Não podemos resolver o carma passado exceto em nossa relação com as circunstâncias. Quando for hora de nos vestir, coloquemos as roupas. Quando for para darmos uma volta a pé, caminhemos. Não tenha um único

pensamento em sua cabeça a respeito de buscar o estado do Buda” (5). Certa vez alguém me perguntou: "Joko, você acha que algum dia encontrará o grande e último estágio da iluminação?". Respondi: "Espero que um pensamento como esse nunca me ocorra". Não há tempo ou lugar especiais para a grande iluminação. Como o mestre Huang Po costumava dizer: "De forma alguma faça distinção entre o Absoluto e o mundo do sensível"(6). Não é nada além de estacionar o carro, vestir-se, dar uma volta a pé. Mas, se o que estamos queimando é hulha gorda, não compreenderemos isso. Hulha gorda significa apenas que a combustão em nossa vida não está limpa. Somos incapazes de queimar até o fim cada circunstância, tal como a encontramos. A razão para isso é sempre nosso apego emocional à circunstância. Por exemplo, talvez seu patrão lhe peça para fazer algo que não é razoável. Nesse momento, qual é a diferença entre a combustão de um antracito e a de uma hulha gorda? Ou, imaginemos que estamos procurando um emprego, porém o único trabalho que conseguimos encontrar é algo de que não gostamos. Ou nosso filho está com dificuldade na escola... Para lidar com tudo isso, qual é a diferença entre a hulha gorda e o antracito? Se não há um pouco de compreensão dessa diferença, teremos perdido as horas que passamos no sesshin. A maior parte desta platéia está em busca do estado de Buda. Contudo, este estado é o modo como você resolve a situação com seu chefe ou seu filho, com o amante ou parceiro, ou seja lá quem for. Nossa vida é sempre absoluta: isto é tudo que existe. A verdade não é uma outra coisa qualquer. Porém, temos mentes que ficam tentando queimar o passado ou o futuro. O presente vivo - o estado de Buda - raramente é encontrado.

Quando o fogo do fogareiro é trabalhado, e você quer obter chamas brilhantes e vivas, o que faz? Aumenta a entrada de ar. Somos também como o fogo, e, quando a mente se aquieta, podemos respirar mais fundo: a entrada de oxigênio aumenta. Nossa combustão produzirá uma chama mais clara e limpa, e nossas ações transpiram essa qualidade. Em vez de tentarmos resolver na mente que espécie de ação executar, precisamos apenas purificar nossos alicerces, e a ação fluirá daí. A mente aquieta-se, porque a observamos em vez de ficarmos perdidos dentro dela. A respiração, então, se aprofunda e, quando de fato o fogo pegar, não haverá nada para ser consumido. Quando esquentar o suficiente, não haverá eu, porque, então, o fogo estará consumindo tudo; e não há separação entre eu e o outro.

Não gostamos de pensar a nosso respeito como seres apenas físicos. No entanto, toda a transformação ensejada pelo sentar é de ordem física. Não é algo milagroso que ocorre em nossa cabeça. Quando queimamos hulha gorda estamos usando de maneira equivocada nossas mentes; então, ficam bloqueadas por fantasias, opiniões, desejos, especulações e análises, e tentamos encontrar o modo correto de agir a partir desse nevoeiro. Quando alguma coisa dá errada em nossa vida, o que tentamos fazer? Sentamo-nos, tentamos entender o que aconteceu, remoemos a coisa toda, fazemos hipóteses a respeito. Não adianta nada. O que de fato resolve é prestar atenção a nossas aberrações mentais, que não são o verdadeiro pensar. Observamos nossos pensamentos emocionais: "É, na realidade, não consigo suportar aquela mulher! Ela é terrível!". A única coisa que fazemos é prestar atenção. Depois, conforme mente e corpo se aquietam e o fogo queima com mais resplandecência e clareza, destas chamas provirão o verdadeiro pensamento e a capacidade de tomar decisões adequadas. A centelha criativa de todo trabalho de arte origina-se, do mesmo modo, dessa espécie de chama.

Queremos pensar. Queremos especular. Queremos fantasiar. Queremos entender tudo. Queremos conhecer os segredos do universo. E quando fazemos tudo isso, o fogo está abafado, não está recebendo nenhum oxigênio. Então, imaginamos por que adoecemos física e mentalmente. A combustão está tão obstruída que nada além de fuligem grossa pode resultar. Essa fuligem não nos suja apenas; suja tudo o que estiver em volta. Por isso, é importante sentar todo dia; senão, o entendimento do processo de combustão fica tão obscurecido e indistinto que o fogo se mantém abafado. Temos de praticar todo dia. Mesmo dez minutos de zazen é melhor do que não fazer nada. Os sesshins também são essenciais para os praticantes sérios. A

prática diária do sentar pode manter em combustão constante um fogo de baixa intensidade, mas, em geral, não chega a fazê-lo incandescer ao máximo.

Portanto, prossigamos só com o sesshin. Não há nada que você não confrontará antes de aceitá-lo do começo ao fim: ira, ciúme, estado de graça, tédio. Observe-se quando estiver preso a um sentimento de autopiedade, ou aos problemas de sua vida, ou àquele estado "terrível" em que sua existência se encontra. Esse é seu enredo. A verdade é que apreciamos muitíssimo nosso próprio enredo. As pessoas dizem que desejam se livrar de seus problemas. Quando ficamos remoendo nossas desgraças prediletas, conseguimos nos manter como o centro artificial do universo. Adoramos nossas dores. Gostamos de nos queixar, de nos torturar e de nos lamentar. "Mas não é mesmo horrível! Estou tão só! Ninguém me ama!" Temos muito carinho por nossa hulha gorda. Entretanto, a indiscriminação de uma combustão incompleta pode ser trágica para mim e para vocês. Façamos nossa prática corretamente.

### **O esforço para viver experiências de iluminação**

Uma de minhas citações favoritas do Shoyo Roku diz o seguinte: "Da árvore fenecida brota uma flor". Depois de cessadas toda necessidade e toda compreensão humanas, há a compaixão e a sabedoria. Esse é o estado de Buda. Pessoalmente, duvido que já tenha existido uma pessoa que tenha realizado por completo esse estado. Ou talvez tenham existido uns poucos na história de toda a humanidade. Entretanto, confundimos as pessoas que têm grande poder e discernimento com a realidade de um Buda inteiramente iluminado. Portanto, vejamos o que poderia ser o processo de tornar-se Buda, acompanhando-o em retrospectiva.

Para essa criatura completamente iluminada (talvez um ser hipotético), não existiriam limites. Não haveria no universo nada que ela não pudesse pronunciar sem aquele qualificativo *Namu Dai Bosa*, "Unido com o Grande Ser Iluminado". Você e eu não podemos dizer de verdade que isso se aplica a tudo. O máximo que podemos fazer é ampliar nossa capacidade para fazê-lo. Um Buda seria, no entanto, aquele ser capaz de dizer daquele modo, que poderia unir-se sem limites nem obstáculos a tudo que existe no universo.

Bem, antes dessa total iluminação, existe um estado de completa integração pessoal. Claro que para essa pessoa há ainda confinamentos e limitações, e, desta forma, existe algum ponto em que a integração deixa de ser plena. Apesar desse hiato, isso é o que se poderia chamar de integração mente/corpo, estado raro e maravilhoso. A maioria das pessoas encontra-se em um dos estágios que levam a esse estado, o que significa que não pode possuir integralmente nem o próprio corpo. Qualquer tensão corporal significa que não podemos possuí-lo por completo. Não diremos que somos um corpo, e, sim, que temos um corpo. Aquém deste, existe um estado em que estamos completamente desprovidos de corpo, pensando que somos apenas uma mente. Antes dele, há um outro estado em que não conseguimos ser donos de nossa mente, pois dividimos e afastamos parte dela também.

Dependendo de qual seja nosso condicionamento neste preciso momento, só podemos enxergar até aí e só podemos abarcar essa extensão de conhecimentos. O último estado que citei é tão restrito, tão limitado, que qualquer avanço além do perímetro conhecido é causa de temor. Se um elemento for introduzido cedo demais, seu efeito será devastador. Aí podemos encontrar muitos dos efeitos estranhos e perniciosos inerentes à prática. Para essa pessoa confinada, o universo parece um pinguinho de luz. Se introduzirmos uma luz tão brilhante como o sol nesse espaço, a pessoa pode enlouquecer e, às vezes, isso de fato acontece.

Participei de sesshins em que havia gritarias, berreiros, empurrões: você tem de conseguir! Você tem de morrer! As mulheres e os homens chorando a noite inteira, e, para os poucos que já conseguem suportar essa pressão, tudo corre bem. Aqueles que não estão prontos, e que são boas moças e bons rapazes, irão se concentrar e atravessar essa fase, superando todos aqueles estágios iniciais do desenvolvimento e chegando ao ponto em que, por um, momento, vêm. Eles têm uma "abertura". E

bom? Não necessariamente. Para os que estão prontos, essa experiência é a coisa mais maravilhosa do mundo. Sentem-na antes de a terem e estão preparados para sua vinda. Mas para quem não está preparado, pode ser prejudicial, deixando de produzir bons resultados e, aliás, causando o oposto, verdadeiros malefícios.

O mestre pode estreitar de propósito e concentrar a visão do aprendiz, instruindo-o a trabalhar num koan como Mu (7). Porém, a pessoa que não estiver preparada em nível emocional para essa tarefa pode, talvez, praticar de outro jeito, melhor para ela. Deve-se interferir com uma grande cautela. Uma experiência prematura de iluminação não é necessariamente boa. Ter essa vivência é perceber que somos nada (não-eu) e não há nada no universo exceto mudança. Deparamos com esse imenso poder fundamental que somos nós. Dar-se conta disto, quando o momento está pronto, é uma experiência libertadora. Entretanto, para quem não estiver preparado, é a aniquilação. E, mesmo para quem está pronto para viver esse instante, talvez seja preciso dispendir muitos anos praticando, com os níveis já superados de maturação, limpando-os e aperfeiçoando-os.

Alguns mestres tiveram experiências enormes com os estados avançados, mas não com os iniciais. Com certeza, eles vêem; no entanto, essa visão em si, quando não está muito bem integrada, pode criar equívocos, e não a harmonia e a paz.

Talvez acreditemos que uma experiência de iluminação seja como ganhar uma fatia de bolo de aniversário. "Formidável! Quero isso!" Contudo, houve alguém que mencionou essa experiência, comparando-a a uma jóia maravilhosa. A menos que a estrutura esteja firme o bastante para sustentá-la, tudo pode se despedaçar. Não é sensato simplesmente pegar qualquer um que se veja na rua e forçá-lo. Alguns mestres não entendem isso: trabalham de modo intuitivo e sem compreensão suficiente das diferenças entre as pessoas. Há muitos anos perguntei a uma grande pianista: "Como posso melhorar minha execução desse trecho? Estou tendo dificuldade em tocá-lo?". Ela respondeu: "Ora, é fácil. Só faça assim". Para ela, era simples e fácil, mas, para mim, não adiantou nada, a dificuldade continuava existindo.

O que estou pedindo a vocês é que sejam pacientes. Encontro pessoas que vêm praticando o sentar há muito tempo, dotadas de um certo poder e discernimento, porém bastante confusas porque sua evolução não vem sendo equilibrada. Esse equilíbrio não é fácil de pôr em prática. Quando praticamos o sentar, começamos a saber quanto somos complicados. Talvez existam em nossos eus complicados vários pequenos turbilhões que peçam a interferência de especialistas em outros campos, para ajudar-nos. O zen não toma conta de tudo. Quando o nível de intensidade da prática se eleva cedo demais, há o perigo de desequilibrar a pessoa, e precisamos ir mais devagar. Não deveríamos ver muito antes da hora.

Por que então falar sobre iluminação? Quando a pessoa está pronta, quando essa ânsia de conhecer é forte, é evidente para o mestre e para o aluno o que fazer em seguida? Precisamos trabalhar pacientemente nossas vidas, nossos desejos por sensações, segurança e poder -e ninguém aqui está livre disso, nem mesmo eu. Dessa maneira, peço-lhes que reexaminem alguns de seus pensamentos a respeito do querer conseguir a iluminação e encarem as incumbências que devem ser feitas com perseverança e inteligência. Mediante uma prática paciente, nossa vida pode crescer de modo constante em termos de poder e também em integração, então o poder será usado para o bem de todos.

Toda vez que voltamos nossa mente para o presente, o poder se desenvolve. Toda vez que efetivamente tomamos consciência de nosso devaneio mental, o poder se desenvolve aos poucos, bem devagar. Segue-se uma genuína tranquilização e um autêntico esclarecimento da mente e do corpo. É óbvio: podemos reconhecer essas pessoas apenas olhando-as.

Durante esta vida, se praticamos bem, existe a certeza de nos adiantarmos no caminho, talvez até contando com experiências de iluminação para mostrar por onde ir. Muito bem. Mas não subestimemos o trabalho constante que temos de fazer em relação a todas as ilusões que o tempo todo interrompem nossa jornada. Consideremos a série de imagens com o boi (8), por exemplo: as pessoas querem

logo saltar da primeira para a última. Contudo, podemos estar na nona e escorregar de volta para a segunda. Os progressos não são sempre permanentes e sólidos. Poderíamos estar no décimo desenho há algumas horas e depois, no dia seguinte, voltamos ao segundo outra vez. Nos retiros, nossas mentes ficam claras e silenciosas, porém, basta que alguém se aproxime e nos critique!...

"Numa árvore fenecida, brota uma flor." Ou, na Bíblia: "Amenos que morras, não nascerás de novo". E, claro, nossa prática é morrer devagar, passo a passo, desidentificando-nos de forma gradual de tudo o que nos estiver contendo. Se estivermos apegados a algum lugar, ainda não morremos. Por exemplo, podemos nos identificar com nossa família. Desidentificarmo-nos de nossa família não significa não amá-la. Ou desconsiderar seu marido, o namorado, a amiga, essa necessidade. Quanto mais praticamos, menor se torna essa necessidade. O amor torna-se maior e a necessidade, menor. Não podemos amar algo de que precisamos. Se necessitamos de aprovação, ainda não morremos. Se necessitamos de poder, se precisamos ter uma certa posição, se não nos for tranqüilo executar os serviços mais triviais, então não morremos. Se necessitamos ser vistos de uma determinada maneira, ainda não morremos. Se queremos as coisas ao nosso modo, não morremos. Eu não morri em nenhum desses sentidos. Simplesmente estou consciente dos meus apegos e não mais atuo a partir deles o tempo todo. Porém, ter morrido significa que esses apegos não estão mais aí. Nesse sentido, um ser realmente iluminado não é humano, e não conheço ninguém assim. Já estive na companhia de pessoas notáveis, durante muito tempo, e ainda não encontrei ninguém desse jeito. Portanto, contentemo-nos com o ponto em que estamos e com um trabalho dedicado. Para nós, sermos como somos, neste ponto do tempo, é perfeito.

À medida que nos identificamos cada vez menos com elementos externos, podemos incluir cada vez mais coisas em nossa vida. Este é o voto do bodhisattva (9). Por conseguinte, na proporção em que nossa prática amadurece, podemos fazer mais, podemos incluir mais, podemos servir mais, é isso que constitui realmente a prática zen. Sentar dessa maneira é o caminho. Portanto, pratiquemos com tudo que temos. O máximo que posso ser é a pessoa que sou neste exato momento; posso vivenciar isso e trabalhar com isso. É tudo que posso fazer. O resto é sonho do ego.

## **O preço da prática**

Quando achamos nossa vida desagradável ou insatisfatória, tentamos nos livrar desse incômodo por meio de vários mecanismos de escape sutis. Com tais tentativas, estamos tratando nossa vida como se houvesse um mim e uma vida fora de mim. Enquanto tratamos nossa vida dessa forma, faremos com que todos os nossos esforços se dirijam ao encontro de algo ou de alguém que cuide de nossa vida por nós. Podemos procurar por um amante, um mestre, uma religião, um centro -algum lugar, alguém ou alguma coisa que resolva nossa dificuldade por nós. Enquanto virmos nossa vida desse modo dualista, estaremos nos enganando e acreditaremos que não é preciso pagar preço algum por uma vida realizada. Todos partilhamos essa desilusão em graus variáveis; e isso só nos leva a uma vida de torturas. Conforme nossa prática prossegue, a decepção passa a ser confrontada e, aos poucos, vamos entendendo (horror dos horrores!) que temos um preço a pagar pela liberdade. E ninguém, a não ser nós mesmos, nunca poderá pagá-lo. Quando me dei conta dessa verdade, levei um dos maiores choques de toda minha vida. Enfim, um dia compreendi que apenas eu posso pagar o preço da realização e do percebimento. Ninguém mais, ninguém mais mesmo, pode fazê-lo por mim. Até que compreendamos essa dura verdade, continuaremos resistindo à prática. Mesmo depois de a termos visto, nossa resistência prosseguirá, embora não tão intensa. É difícil sustentar o conhecimento em sua plena potência.

Quais são algumas das maneiras pelas quais podemos nos esquivar ao pagamento desse preço? A principal delas é nossa constante má vontade em tolerar nosso próprio sofrimento. Pensamos que podemos nos esquivar dele ou ignorá-lo, ou dissolvê-lo em

nossas idéias, ou persuadir outra pessoa a removê-lo em nosso lugar. Acreditamos ter o direito de não sentir a dor que está em nossa vida. Esperamos e planejamos com ardor que alguém -nosso marido ou esposa, o amante, o filho -cuide da dor por nós. Tal resistência mina nossa prática: "Não sentarei esta manhã; apenas não sinto vontade"; "Não estou indo participar de um sesshin; não gosto do que ocorre lá"; "Quando fico com raiva, não consigo controlar minha língua. Por que não consigo?". Cedemos em nossa integridade, quando é doloroso mantê-la. Desistimos de um relacionamento que já não satisfaz mais nossos sonhos. Por trás de todas essas evasões está a crença de que os outros têm de nos servir; os outros têm de organizar a bagunça que fazemos.

Na realidade, ninguém -mas ninguém mesmo -pode vivenciar nossa vida por nós. Ninguém pode sentir por nós a dor que a vida nos traz de modo inevitável. O preço que devemos pagar para crescer está sempre bem diante de nossa vista; e nunca teremos uma prática real, enquanto não nos dermos conta do quão pouco interessados estamos em pagar o preço que for. Infelizmente, enquanto estivermos na manobra da esquiva, estaremos nos impedindo a percepção do deslumbramento do que a vida é e do que nós somos. Tentamos apegar-nos a pessoas que pensamos ter poder para mitigar nossa dor por nós. Tentamos dominá-las, mantê-las conosco, e até enganá-las para que se incumbam de nosso sofrimento. Contudo, é preciso reconhecer, não há almoço grátis, tampouco donativos. Uma jóia de grande valor nunca é um donativo. Devemos conquistá-la, através de uma prática perseverante e consistente.

Devemos conquistá-la a cada momento, e não apenas no "lado espiritual" de nossa vida. De que modo cumprimos nossos compromissos para com terceiros, de que modo os servimos, se fazemos ou não o esforço de atenção que é preciso a cada variado momento da vida; tudo isso é pagar o preço da jóia.

Não estou falando sobre estruturar um novo conjunto de ideais a respeito de "como eu deveria ser". Refiro-me a alcançar a integridade e a plenitude de nossa vida através de cada ato que executamos, de cada palavra que pronunciamos. Do ponto de vista comum, o preço que deve ser pago é enorme; quando visto pela óptica da clareza, não existe preço algum: é, de fato, um privilégio. Quanto mais cresce nossa prática, mais compreendemos esse privilégio.

Nesse processo, descobrimos que a dor dos outros e a nossa não são mundos separados. Não é "minha prática é minha prática e a sua é a sua", pois, quando estivermos verdadeiramente abertos para nossas próprias vidas, abriremo-nos para toda a vida. A desilusão da separatividade diminui, conforme pagamos o preço da prática atenta. Superar essa decepção é perceber que, com a prática, não estamos só pagando o preço por nós, mas por todos os outros no mundo. Enquanto nos ativermos à nossa separação -minhas idéias a respeito do que sou, do que você é, e do que preciso e quero de você -essa distância em si significa que ainda não estamos pagando o preço da jóia. Pagar o preço quer dizer que devemos dar o que a vida exige que seja dado (o que não pode ser confundido com a indulgência, com consentir com as próprias fraquezas). Talvez tempo, ou dinheiro, ou bens materiais; às vezes é não dar essas coisas, se for melhor assim. O esforço da prática é sempre ver o que a vida exige que lhe demos, em contraste com o que desejamos pessoalmente dar; e isso não é fácil. Essa árdua prática é o pagamento exigido, se desejamos encontrar a jóia.

Não podemos reduzir nossa prática apenas ao tempo que empregamos no zazen, embora ele seja crucial. Nosso treino -pagar o preço -deve ocorrer vinte e quatro horas por dia.

Quanto mais nos dedicarmos a esse esforço no transcorrer do tempo, cada vez mais conseguiremos valorizar a jóia que é nossa vida. Mas se continuarmos a remoer nossa vida como se ela fosse um problema, ou se investirmos nosso tempo tentando escapar a problemas (que são imaginários), a jóia permanecerá sempre oculta.

Conquanto oculta, a jóia está sempre presente, mas nunca a veremos a menos que nos disponhamos a pagar seu preço. Descobrir essa jóia -é no que consiste a vida. Quantos estão dispostos a pagar o preço?

## **A recompensa da prática**

Estamos sempre tentando levar nossa vida da infelicidade para a felicidade. Ou, poderíamos dizer, desejamos nos mudar de uma vida de lutas para uma de alegria. Mas essas coisas não são as mesmas: sair da infelicidade para a felicidade não é o mesmo que sair da luta para a alegria. Algumas terapias buscam levar-nos de um eu infeliz para um eu feliz. A prática zen, porém, (e, talvez, algumas outras disciplinas e terapias) pode ajudar-nos a sair do eu infeliz para o não-eu, que é a alegria.

Ter um "eu" significa que somos autocentrados. Ser autocentrado -e, portanto, em oposição a coisas externas -é ser ansioso e ficar preocupado consigo mesmo, é reagir de imediato com aspereza, quando o meio externo se nos opõe. Ficamos aborrecidos facilmente. Sendo autocentrados, ficamos muitas vezes confusos. É assim que a maioria das pessoas vivencia a própria vida.

Embora não estejamos familiarizados com o lado oposto ao eu (não-eu), tentemos pensar que espécie de vida poderia ser a do não-eu. Não-eu não significa desaparecer do planeta ou deixar de existir. Não é nem estar autocentrado, tampouco centrado no outro; apenas, é estar centrado. A vida do não-eu não está centrada em coisa alguma em particular, mas em todas as coisas; ou seja, está desapegada e, por isso, as características de um eu não podem aparecer. Não somos ansiosos, ou preocupados, não nos irritamos com facilidade, não nos aborrecemos a todo instante, e, principalmente, nossa vida não tem o sabor característico da confusão. Por isso, ser o não-eu é alegria. Não apenas isso. O não-eu, por não se opor a nada, é benéfico a tudo.

Para a absoluta maioria, porém, a prática precisa acontecer dentro de uma estratégia organizada, numa dissolução implacável do eu. O primeiro passo que devemos dar é nos mudar da infelicidade para a felicidade. Por quê? Porque não há de modo algum meio pelo qual a pessoa infeliz -perturbada consigo ou com os outros, ou com as situações -possa ser a vida do não-eu. Assim, o primeiro estágio da prática deveria ser o nosso deslocamento da infelicidade para a felicidade, e os primeiros anos de zazen são principalmente dedicados a esse movimento. Para algumas pessoas, uma terapia inteligente pode ser proveitosa nessa etapa. Entretanto, as pessoas são muito diferentes entre si e não podemos generalizar. No entanto, não podemos (ou não devemos) tentar saltar este primeiro movimento de uma relativa infelicidade para uma relativa felicidade.

Por que digo "relativa" felicidade? Independente do quanto podemos sentir que nossa vida é "feliz", se ela estiver baseada num eu, não podemos ter uma resolução final. Por que não pode haver uma resolução final para uma vida que se baseia num eu? Porque tal vida está fundamentada numa premissa falsa, a de que somos um eu. Sem exceção, todos nós acreditamos nisso. Toda prática que interrompa a adaptação provisória do eu é, em última análise, insatisfatória.

Compreender a própria natureza como não-eu -um Buda -é fruto do zazen e do caminho da prática. A coisa importante (já que essa é a única realmente satisfatória) é seguir esse caminho. Enquanto nos debatemos com a questão de nossa verdadeira natureza -eu ou não-eu- a base toda de nossa vida precisa mudar. Para travar de modo adequado essa batalha, todo sentimento, todo propósito, toda orientação da vida devem ser transformados. Quais poderiam ser os passos dessa prática?

O primeiro, como já mencionei, é a saída da relativa infelicidade para a relativa felicidade. Na melhor das hipóteses, é um feito instável, que facilmente se perde. Mas devemos ter um certo nível de felicidade relativa e de estabilidade para nos envolvermos com uma prática séria. Então, podemos estar em condições de tentar o estágio seguinte: filtrar com inteligência e persistência as várias características da mente e do corpo através do zazen. Começamos a notar nossos padrões; começamos

a observar nossos desejos; nossas necessidades; nossos impulsos egóicos; e começamos a perceber que esses padrões, esses desejos, esses vícios são o que chamamos de eu. Conforme nossa prática continua, começamos a entender o vazio e a impermanência desses padrões e acreditamos que podemos abandoná-los. Não precisamos tentar abandoná-los; eles apenas se dissolvem lentamente com o tempo, pois, quando a luz da conscientização incide no que quer que seja, diminui o falso e aumenta o verdadeiro; e nada incandesce mais essa luz do que um zazen inteligente, realizado todos os dias e nos sesshins. Com o desaparecimento de alguns desses padrões, o não-eu -que está sempre presente -pode começar a manifestar-se e com ele aumentam a paz e a alegria ao mesmo tempo.

Esse processo, embora fácil de ser mencionado, é às vezes assustador, desanimador, desencorajador; tudo aquilo que pensávamos era nós mesmos durante tantos anos, e está sob ataques. Podemos sentir um medo imenso, enquanto essa transição está acontecendo. Pode parecer encantadora enquanto falamos sobre ela, mas, ao pô-la em prática pode ser horrível.

No entanto, para quem tiver paciência e determinação em sua prática, a alegria aumenta; a paz aumenta; aumenta a capacidade de viver de modo benéfico e compadecido. E a vida, que talvez sofra com os caprichos das circunstâncias externas, sutilmente se altera. Essa vida que se transforma devagar não é, contudo, isenta de problemas. Eles estarão presentes. Durante um certo período nossa vida pode ficar pior do que antes, à medida que pomos a nu o que antes mantivera-se encoberto. Mas, mesmo quando isso acontece, temos uma sensação de crescente saúde interior e compreensão, uma sensação de satisfação básica.

Para manter a prática através de dificuldades graves, devemos ter paciência, persistência e coragem. Por quê? Por causa de nosso costumeiro modo de viver em busca de felicidade, esforçando-nos para satisfazer desejos, e lutando para evitar dores mentais e físicas; a prática determinada é sempre solapada. Aprendemos na boca do estômago e não só com nosso cérebro que uma vida de alegria não está na busca da felicidade e, sim, no experimentar e simplesmente ser as circunstâncias de nossa vida, tais como são; não em satisfazer desejos pessoais, mas em satisfazer as necessidades da vida; não em evitar a dor, mas em sê-la quando necessário. É tarefa grande demais? Difícil demais? Pelo contrário, é o caminho mais fácil.

Uma vez que só podemos viver nossa vida através de nossa mente e corpo, não há quem não seja um ser psicológico. Temos pensamentos, esperanças, podemos ser feridos ou ficar aborrecidos. Porém, a solução real deve vir de uma dimensão que seja radicalmente diferente da dimensão psicológica. A prática do desapego, o crescimento do não-eu, é a chave do entendimento. Por fim, compreendemos que não há caminho, não há meio, não há solução; porque, desde o começo, nossa natureza é o caminho, o meio, bem aqui e agora. Porque não há caminho, nossa prática é seguir infundavelmente esse não-caminho, sem se importar com nenhuma recompensa. Porque o não-eu é tudo, não necessita de recompensa; desde o não-início é em si mesmo a realização completa.

4. Huang Po, de *The zen teaching of Huang Po*. Traduzido por John Blofeld, Nova York, Grove Press, 1959, p. 33.

5. Compare *The recorded sayings of Ch'an Master Lin-chi Hui-chao of chen prefecture*, traduzido por Ruth Fuller Sasaki, Kyoto, Japão, The Institute for Zen Studies, 1975, 9 ff.

6. Huang Po, in Blofeld, *The zen teaching*, p. 130.

7. Mu: koan que costuma ser atribuído aos principiantes como estratégia de concentração de seu foco mental. Seu significado literal -"não", ou "nada", não capta por inteiro sua significação para a prática zen.

8. A série de figuras do boi é uma seqüência tradicional de desenhos mostrando a evolução da prática, da ilusão até a iluminação, através da imagem de um homem que domestica o touro selvagem.

9. Nota do Editor: Bodhisattva é um ser iluminado que acatando seu próprio e total estado de Buda, se dedica a auxiliar as outras pessoas a atingirem a libertação. Em seu autocontrole, sabedoria e compaixão, representa um elevado estágio do estado de Buda, mas ainda não está supremamente iluminado, um Buda totalmente perfeito.



## CAPÍTULO 3

### Sentimentos

#### Um continente maior

Com 95 anos de idade, Genpo Roshi, um dos grandes mestres zen da atualidade, falava do "portão sem portão" e enfatizava que, de fato, não existe portão algum por onde tenhamos de passar a fim de dar-mos conta do que nossa vida é. Não obstante, segundo ele, do ponto de vista da prática, devemos atravessar um portão, o portão de nosso orgulho. Todos nós, desde o momento em que nos levantamos pela manhã, temos de confrontar nosso orgulho, de alguma maneira - todos nós que estamos aqui. Para ultrapassarmos esse portão, que não é um portão, temos de ir além do portão de nosso próprio orgulho.

Bem, a filha do orgulho é a raiva. Quando me refiro a raiva, digo todos os tipos de frustrações, incluindo a irritação, o ressentimento e o ciúme. Falo tanto da raiva como do modo de trabalhar com ela porque entender como praticar com a raiva é entender como aproximar-se do "portão sem portão".

Em termos de vida diária, entendemos o que significa distanciar-se de um problema. Por exemplo, observei que Laura fez um lindo arranjo de flores. Ela mexe aqui, ali, tira, põe, e, num determinado momento, dá um passo atrás para ver as flores, o que fez com elas, como foi que ficou o arranjo pronto. Se você está costurando um vestido, primeiro corta o pano e une as peças, costura e arremata, e em um determinado momento, você vai para a frente do espelho para ver como ficou. Está penso nos ombros? Como está a bainha? Está caindo bem? Tornou-se um vestido adequado? Você dá um passo atrás. Da mesma forma, para pôr nossa vida em perspectiva, devemos dar um passo atrás e dar uma olhada.

Bom, a prática zen é fazer isso. Ela desenvolve a habilidade de dar um passo atrás e olhar. Tomemos um exemplo prático, uma discussão. A qualidade ostensiva de qualquer discussão é o orgulho. Suponhamos que sou casada e discuto com meu marido. Ele fez alguma coisa de que não gostei -gastou, digamos, as economias da família comprando um carro novo -e acho que nosso carro atual está bom. Acredito - aliás, eu sei -que tenho razão. Fico com raiva, fico furiosa. Quero gritar. Bem, o que posso então fazer com a minha raiva? O que é proveitoso que eu faça? Antes de mais nada, creio que é uma boa idéia simplesmente dar um passo atrás: fazer e dizer o mínimo possível. Quando recuo um pouco que seja, posso me lembrar de que o que na realidade desejo é ser aquilo que poderia ser chamado de Um Continente Maior (em outras palavras, devo praticar as coisas mais elementares). Agir assim é o mesmo que penetrar em uma outra dimensão, numa dimensão espiritual, se quisermos dar-lhe um nome.

Consideremos uma seqüência de passos da prática, tendo em mente que, no auge da raiva, é impossível à maioria efetuar a prática no desenrolar do drama. Entretanto, tente de fato dar um passo atrás; faça e diga o mínimo possível; afaste-se. Depois, quando estiver sozinho, apenas sente e observe. O que quero dizer com "observe"? Observe a novela que está passando na televisão da cabeça: o que ele (o marido) disse, o que ele fez; o que tenho a dizer a respeito disso tudo, o que eu deveria fazer sobre o caso... todas essas considerações são fantasia. Não são a realidade do que está acontecendo. Se pudermos rotular esses pensamentos (difícil de fazer quando estamos com raiva), devemos fazê-lo. Por que é tão difícil? Quando estamos com raiva, há um enorme obstáculo no caminho da prática: o fato de não quisermos praticar. Preferimos alimentar nosso orgulho, ter "razão" na discussão, no argumento. ("Não busque, a Verdade: apenas cesse de alimentar suas opiniões.") E por isso que o primeiro ato é dar um passo atrás, falar pouco. Semanas de prática assídua podem passar, até que sejamos capazes de ver que, o que desejamos, não é ter razão, mas

ser Um Continente Maior. Dê um passo atrás e observe. Rotule os pensamentos do drama: sim, ele não deveria ter feito isso; sim, não consigo suportar o que ele está fazendo; sim, vou encontrar um jeito de me vingar. Tudo isso pode se dar num nível superficial, porém, não deixa de ser uma novela.

Se realmente recuarmos e observarmos -o que, como disse, é bastante difícil de fazer quando estamos com raiva -, seremos com o tempo capazes de enxergar nossos pensamentos como pensamentos (irreais), não como a verdade. Houve ocasiões em que repeti o processo dez, vinte, trinta vezes, antes de os pensamentos por fim cessarem. Quando isso acontece, o que me resta? Resta-me a experiência direta da reação física de meu corpo, o resíduo, por assim dizer. Quando vivencio de forma direta o resíduo (como tensão, contração), visto que na experiência direta não há dualidade, entro lentamente naquela dimensão que sabe o que fazer, qual a ação a ser empreendida (samadhi). Ali se sabe qual é a melhor atitude não só para mim, como para o outro também. Ao tornar-me Um Continente Maior, saboreio a "unidade" de modo direto.

Podemos falar sobre "unidade" até o final dos tempos. Como efetivamente nos destacamos dos outros? Como? O orgulho do qual a raiva nasce é o que nos destaca. A solução é uma prática na qual vivenciemos essa emoção de separação como um estado corporal definido. Quando fazemos isso, é criado Um Continente Maior.

O que é criado, o que cresce, é o tanto de vida que posso conter sem que ele me aborça ou me domine. No início, esse espaço é bastante restrito, depois fica maior, cada vez maior. Nunca precisa parar de crescer. O estado de iluminação é aquele espaço enorme e compadecido. No entanto, enquanto vivermos, descobriremos que existe um limite para o tamanho de nosso continente e, nesse ponto, é que devemos praticar. Como sabemos onde se localiza esse ponto-limite? Estamos nele quando sentimos em qualquer nível raiva ou aborrecimento. Não há mistério nenhum. A força de nossa prática está no tamanho que nosso continente alcança.

Ao fazermos essa prática, precisamos ser caridosos com nós mesmos. Precisamos reconhecer os momentos em que não estamos com disposição para efetuá-la. Ninguém tem vontade o tempo todo. E não faz mal que não a façamos sempre. Estamos fazendo sempre aquilo para o que estamos prontos.

Essa prática de fazer Um Continente Maior é em essência espiritual, porque essencialmente não é nada em absoluto. Um Continente Maior não é uma coisa; a consciência não é uma coisa; a testemunha não é uma coisa, nem uma pessoa. Não há ninguém testemunhando.

Apesar disso, aquilo que pode testemunhar minha mente e meu corpo deve ser algo que não seja minha mente e meu corpo. Se posso observar minha mente e meu corpo num estado de raiva, quem é este "eu" que observa? Ele me demonstra que sou diferente de minha raiva, que sou maior do que minha raiva, e esse conhecimento permite-me construir Um Continente Maior, crescer. Portanto, é essa capacidade de observar que deve ser expandida. O que observamos sempre é secundário. Não é importante estarmos aborrecidos; o importante é termos a habilidade de observar o aborrecimento.

Conforme essa habilidade se expande, primeiro para observar e depois experimentar, aumentam, ao mesmo tempo, dois outros fatores: a sabedoria, que é a capacidade de ver a vida tal como ela é (e não do jeito que eu gostaria que fosse), e a compaixão, que é a ação natural decorrente de ver a vida como ela é. Não podemos ter compaixão por ninguém nem por nada se nosso encontro com eles está tingido de raiva e orgulho; é impossível. A compaixão cresce conforme criamos Um Continente Maior .

Quando efetuamos a prática, estamos penetrando profundamente em nossa vida tal como a conhecemos, e o modo como esse processo se desenrola varia de uma pessoa para outra. Para algumas, dependendo de seu condicionamento e história pessoais, o processo pode transcorrer de maneira suave, e a compreensão é gradativa. Para outros, vem em ondas, em enormes ondas emocionais. É como um dique que se rompe. Temos medo da inundação e de sermos tragados pela voragem.

É como ter contido parte do oceano atrás de frágeis diques que, quando explodem sob o impacto da água, deixam-na retomar o que simples e verdadeiramente é; e há alívio nisso porque agora ela pode fluir com as correntezas e a vastidão do oceano.

Não obstante, acredito ser importante que o processo não aconteça rápido demais. Se for acelerado, creio que deveria ser desacelerado. Chorar, tremer e ficar transtornado não são coisas indesejáveis. Aquele dique está começando a se romper, mas não é preciso que se quebre rápido demais. É melhor desacelerar, e, se romper depressa, que seja, está tudo certo; quero enfatizar apenas que não tem de ser obrigatoriamente assim. Pensamos que somos todos do mesmo jeito, mas é provável que, quanto mais repressora e difícil tenha sido a infância, mais importante é que o dique ceda com lentidão. Contudo, não importa quanto nossa vida possa ter transcorrido com suavidade, sempre há um dique para estourar em algum ponto.

Lembre-mo-nos ainda de que um pouco de humor a respeito de tudo isso não é uma má idéia. Essencialmente, jamais nos livramos de coisa alguma. Não precisamos nos livrar de todas as nossas tendências neuróticas; o que fazemos é começar a ver como são engraçadas, como apenas fazem parte do lado engraçado da vida, da graça de viver com outras pessoas. São todas loucas, assim como nós, é claro. Mas na realidade nunca enxergamos que somos loucos; esse é nosso orgulho. Claro que eu não sou louca, afinal de contas, sou a instrutora!

### **Abrindo a caixa de Pandora**

A qualidade de nossa prática está sempre refletida na qualidade de nossa vida. Se de fato estivermos praticando, haverá uma diferença com o passar do tempo. Bem, uma das ilusões que talvez alimentemos quanto à nossa prática, é que ela tornará as coisas mais confortáveis, mais claras, mais fáceis, mais pacíficas etc. Nada poderia estar mais distante da verdade. Hoje de manhã, enquanto tomava café, dois contos de fadas surgiram de repente em minha memória e imagino que nada que aconteça assim seja desprovido de algum motivo. Os contos de fadas implicam algumas verdades básicas e fundamentais sobre as pessoas. Por isso, permanecem vivos por tanto tempo.

O primeiro conto que me surgiu foi o da princesa e a ervilha. Em tempos remotos, o teste para se saber se a princesa era verdadeira consistia em fazê-la dormir em cima de uma pilha de trinta colchões e ver se ela podia sentir a ervilha embaixo do último. Bem, poderíamos dizer que a prática nos transforma em princesas; tornamo-nos mais sensíveis. Passamos a conhecer coisas a respeito de nós mesmos e dos outros, que antes desconhecíamos. Tornamo-nos muito mais sensíveis, mas às vezes também ficamos mais mordazes.

A outra história foi sobre a caixa de Pandora. Vocês se lembram: alguém ficou tão curioso a respeito do conteúdo daquela misteriosa caixa, que finalmente a abriu e tudo que havia de mau saiu de dentro, criando o caos. Para nós, a prática é sempre assim: abre a caixa de Pandora.

Todos nós nos sentimos separados da vida; sentiremos que existe uma parede a nossa volta. Pode não ser uma parede muito visível; pode até ser invisível, mas ela está lá. Enquanto nos sentirmos separados da vida, sentiremos a presença de uma parede. Uma pessoa iluminada não terá paredes a sua volta, contudo, nunca conheci alguém que eu sentisse estar completamente livre delas. Porém, com o prosseguimento da prática, a parede fica cada vez mais fina e transparente.

Essa parede vem nos mantendo distantes do contato. Talvez estejamos ansiosos, podemos estar tendo pensamentos perturbadores, mas nossa parede nos mantém inconscientes disso tudo. Entretanto, ao praticarmos (e muitos aqui sabem disso muito bem), a parede começa a ter buracos. Antes era uma prancha cobrindo a água borbulhante; agora, a prancha começou a ter furos, pois a prática nos torna mais cômicos e sensíveis. Não podemos nos sentar imóveis durante trinta minutos sem aprender alguma coisa. Quando esses trinta minutos acontecem dia após dia, por muito tempo, aprendemos cada vez mais. Queiramos ou não, aprendemos.

Pedaços da prancha podem até despencar e assim a água começa a borbulhar pelos furos e pelas falhas. Claro que aquilo que encobrimos é a parte que não desejamos conhecer a respeito de nós mesmos. Quando as bolhas sobem (o que acontece com a prática), é como se a caixa de Pandora começasse a se abrir. Na prática, em nível ideal essa caixa jamais deveria ser lançada ao ar para se abrir de uma vez. Porém, uma vez que a compreensão não é toda previsível, podem haver algumas surpresas e até mesmo perdas. Às vezes, a tampa sai e tudo que nunca quisemos ver em nós mesmos vem borbulhando à tona e, em vez de nos sentirmos melhor, sentimo-nos pior.

A caixa de Pandora consiste em todas as nossas atividades autocentradas e todas as emoções correspondentes que elas criam. Mesmo que estejamos praticando bem, haverá momentos (não para todos, só para algumas pessoas) em que a caixa parece explodir e, de repente, um furacão de emoções começa a rodopiar. A maioria não gosta de sentar quando isso está acontecendo, mas aqueles para quem essa erupção se resolve com mais facilidade são os que não desistem jamais de sentar, querendo ou não fazê-lo. Em minha própria vida, a libertação aconteceu muito suave e discretamente, talvez porque eu estivesse praticando bastante o sentar e participando de inúmeros sesshins.

Conforme a prática no Centro vai amadurecendo, vejo que a vida da maioria dos alunos se transforma. Isso não, significa que a caixa de Pandora não esteja se abrindo; as duas coisas acontecem juntas: a transformação e o desconforto. Para alguns, esse período é muito doloroso -isto é, quando a caixa começa a se abrir. Por exemplo, uma raiva inesperada pode emergir (mas, por favor, não a atire em mais ninguém). Portanto, a ilusão que temos de que a prática será sempre pacífica e amorosa não se sustenta. Que a caixa se abra, isso é perfeitamente normal e necessário. Não é nem bom nem mau. É apenas o que tem de acontecer, se de fato, desejamos que nossa vida se aquiete e fique mais livre de reações contínuas. Parte alguma deste processo é indesejável; aliás, quando trabalha de forma adequada, é desejável. Entretanto, o elemento crucial é como praticamos essa efervescência.

A prática não é fácil. Ela irá transformar nossa vida. Porém, se temos idéias ingênuas quanto a essa transformação ocorrer sem que paguemos um preço, estamos nos iludindo. Não pratique amenos que acredite que não há mais nada que você possa fazer. Em vez disso, mergulhe de cabeça no surf, na ginástica ou na música. Se essas atividades o satisfazem, execute-as. Não pratique a menos que sinta que deve mesmo. É preciso uma coragem muito grande para ter uma verdadeira prática. Você terá de encarar tudo a seu respeito que estiver oculto dentro da caixa, incluindo algumas coisas desagradáveis que não deseja nem mesmo ouvir falar.

Para ter uma prática zen, precisamos desejar um determinado tipo de vida. Em termos tradicionais, é uma vida na qual nossos votos sobrepujam nossas considerações pessoais comuns; devemos estar determinados a conseguir que nossa vida desenvolva um contexto universal e a vida dos outros também o desenvolva. Se estivermos num certo estágio de nossa vida (que não é nem bom nem mau, mas só um estágio) no qual a única coisa que nos interessa é como nós nos sentimos, o que nós desejamos, então a prática será muito difícil. Talvez devêssemos esperar um pouco mais. Como instrutora, posso facilitar a prática e, evidentemente, estimular os esforços da pessoa, mas não posso dar a ninguém essa determinação inicial, que precisa estar ali para que a prática possa firmar-se.

A caixa está se abrindo agora para muitos de vocês - como é que vocês irão lidar com ela? Preciso que saibam algumas coisas a respeito dessa perturbadora fase da prática. A primeira, é normal para as pessoas que estão neste caminho; aliás, é necessária. A segunda não dura para sempre. A terceira, mais do que em qualquer outro momento da vida, é uma fase em que precisamos entender nossa prática e saber o que é a paciência. Em especial, é uma fase na qual se deve fazer sesshins. Se vocês já estão praticando o sentar há vinte ou trinta anos, se fazem ou não os sesshins não é tão essencial. Mas, numa certa época é de vital importância e vocês devem fazê-los tanto quanto sua situação de vida permitir. Esse conselho pressupõe a

força de manter essa intensidade da prática. Não é "mau" não querer uma prática tão dedicada. Quero deixar isso bem claro. Às vezes, as pessoas precisam de outros dez anos ou mais, "quebrando a cara", deixando que a vida lhes ensine todas as lições, antes que se sintam prontas para o compromisso de uma prática tão intensa.

Desta forma, a caixa de Pandora, aquilo que nos aborrece e perturba tanto, é o afloramento (às vezes, numa inundação) daquilo que antes não percebíamos de modo consciente: nossa raiva diante da vida. Ela ferverá cedo ou tarde. É nosso ego, nossa raiva da vida não ser do modo como desejamos que ela aconteça. "Não me convém! Não oferece o que eu desejo! Quero que a vida me trate bem!" É nossa fúria quando as pessoas e os acontecimentos em nossa vida simplesmente não nos dão aquilo que exigimos.

Talvez vocês estejam agora no exato momento de abrir a caixa. Em alguma outra oportunidade, gostaria que compartilhassem aquilo que sentiram ser útil nesta etapa de sua prática. Um aprendiz, em certo sentido, pode ser muito mais útil aos outros do que uma pessoa que, como eu, mal consegue se recordar desse estágio. Entendo o conflito bastante bem, no entanto, a lembrança real do quanto foi difícil está quase apagada. Essa é uma das coisas importantes de um sangha: é um grupo de pessoas com uma referência mútua de prática. No sangha podemos ser honestos, não precisamos esconder ou encobrir nossas lutas. O mais doloroso é pensar que existe algo de errado comigo e ninguém mais está tendo os mesmos problemas. Claro que isso não é verdade.

### **"Não fique com raiva"**

Quando dou uma palestra, estou tentando elucidar do que trata a vida para mim, através de meios que me parecem adequados, e tentando elucidar o que poderia ser a vida para uma outra pessoa, contrastando-a com nossas ilusões a respeito dela. É muito difícil de se falar a respeito disso. Nunca apresento uma dharma palestra sem detestar o que fiz, porque é impossível dizer com exatidão a verdade. Acabo sempre exagerando um pouco para um lado ou para outro, ou então uso as palavras erradas e alguém fica confuso... uma vez mais, porém, isso faz parte de nosso treinamento. As dharma palestras não são necessariamente algo que se possa entender: se elas abalam o ouvinte e o confundem, pode ser que, às vezes, tenham de fazer exatamente isso. Por exemplo: podemos dizer que todas as pessoas do universo, neste momento particular, estão fazendo o melhor que podem. E, neste sentido, o termo "melhor" cria confusão. E a mesma dificuldade que temos com a sentença "Tudo que existe, tal como é, é perfeição". Perfeição? Melhor? Em outras palavras, quando alguém está fazendo algo terrível, está fazendo o melhor? O mero uso de palavras cria uma tremenda confusão em nossas vidas e em nossas práticas.

Na realidade, nossa vida inteira está confusa porque misturamos nossos conceitos (que, em si mesmos, são absolutamente necessários) à realidade. Sendo assim, as dharma palestras tendem a desafiar nossos conceitos habituais. Usar as palavras de uma certa maneira acrescenta muita confusão, e é assim mesmo. Hoje quero contribuir com a confusão. Vou contar-lhes uma rápida história, depois comentarei diversas outras coisas também, e vejamos o que nos é possível entender disso tudo. Neste centro não se fala muito dos preceitos, nem do caminho de oito etapas, por uma razão muito clara: as pessoas entendem de modo equivocado os preceitos como proibições -"não debes". E não é isso, de modo algum, o que eles são. Apesar de tudo, hoje falarei sobre o preceito "Não fique com raiva". Não vou mais mencioná-lo! Porém, minha palestra de hoje versa sobre "Não fique com raiva".

Suponhamos que estejamos num lago e há um pouco de neblina, não muita, só um pouco, e estejamos remando, nos divertindo. De repente, da neblina, sem que possamos saber de onde, vem um outro bote a remo justamente em nossa direção. E... craque! Bem, durante um minuto ou dois, ficamos de fato com muita raiva: o que aquele cretino acabou de fazer? Foi só pintar meu bote de novo e... bate em cheio! Nesse momento, de repente percebemos que o outro bote a remo está vazio. O que

acontece com nossa raiva? Bem, desaparece... Vou ter de pintar meu bote outra vez e pronto. Entretanto, se naquele bote a remo que bateu no nosso tivesse alguém dentro, qual teria sido nossa reação? Vocês sabem muito bem o que teria acontecido! Bem, nossos encontros com a vida, com as outras pessoas, com os acontecimentos são semelhantes a sermos abalroados por um bote vazio. Contudo, não é assim que vivenciamos a vida. Para nós, é como se houvessem pessoas no outro bote, que realmente estivessem nos causando danos sérios. Do que estou falando quando digo que a vida não passa de um encontro, de uma abalroada com um bote a remo vazio? O que isso significa?

Deixemos a pergunta de lado por um momento. As pessoas costumam questionar: "O que obtenho com a prática? Qual é a mudança? Qual é a transformação?". A prática zen é um trabalho muito árduo. É restritivo e difícil. Somos instruídos a sentar todos os dias. Que proveito tiramos disso? As pessoas costumam pensar: "Vou melhorar. Vou ficar melhor; se costume me alterar com facilidade, talvez depois de sentar não me alterarei tanto". Ou: "Para ser sincero, não sou tão atencioso; talvez com essa prática do sentar eu me torne mais delicado". Isso não é bem verdade. Por isso, quero relatar-lhes alguns pequenos incidentes para esclarecer um pouco mais o ponto.

Desejo falar a respeito da pia da cozinha da casa onde moro com Elizabeth. Como estou aposentada, e fico em casa a maior parte do dia. Depois que limpo a pia, gosto de pôr o secador de pratos lá dentro como se fosse um prato, porque se houver uma xícara suja posso escondê-la dentro do secador. Uma vez que é assim que o desejo, é óbvio que esse é o jeito certo, não é mesmo? Quando Elizabeth lava a louça, entretanto, ela limpa o secador e o vira de cabeça para baixo para que possa secar. Na hora do almoço a casa é toda minha. Mas, às 17 h, sei que ela está voltando. Então penso: "Bem, sou um homem ou um rato? O que vou fazer com esse secador? Vou pô-lo do jeito que Elizabeth quer?". Então, faço o quê? Na realidade, costume esquecer tudo e coloco o secador do jeito de sempre.

Há também uma outra coisa a respeito de Elizabeth. Moro com ela, e ela é maravilhosa. Porém, não podem existir duas pessoas mais diferentes como nós. A alegria de minha vida é encontrar algo em meu armário da qual possa me desfazer... é fantástico! Elizabeth tem três exemplares de tudo e não quer jogar nada fora. Isso significa que, quando quero encontrar alguma coisa, não consigo achá-la, porque já joguei fora, e quando ela quer encontrar algo também não consegue nada, porque tem coisas demais.

Mais um exemplo e depois chego ao ponto que desejo elucidar. Vou lhes contar o que acontece quando vou ao cinema com minha filha: "Mãe, você sabe que suas escolhas de filmes são impossíveis!". E eu retruco: "Bem, mas você se lembra daquele que fomos ver porque você queria assistir! O que me diz a respeito?". Blá, blá, blá, e terminamos indo a um filme que talvez... seja qualquer um.

Qual é a moral dessas histórias? Basicamente, nada me é mais indiferente do que o secador de pratos. Entretanto, não perdemos todos os nossos trejeitos neuróticos prediletos apenas com a prática. Nem minha filha, nem eu, na realidade damos a mínima para o filme, mas essas pequenas briguinhas são o estofado da vida. É justo o que ela tem de engraçado. Vocês entendem? Não temos de analisá-las, delimitá-las, "comunicarmo-nos" a esse respeito. A maravilha de se viver com qualquer coisa que seja é... o quê? É perfeito do jeito que é.

Bem, vocês podem dizer que com as coisas nesse nível de fato não faz diferença, pois são sem dúvida triviais. Mas e quanto aos problemas sérios, como sofrimento e angústia? O que estou falando é que eles não são diferentes. Se alguém querido morre, então a maravilha da vida é ser precisamente só esse sofrimento da perda, ser o que você é. Estar com esse sofrimento do jeito que você está com ele, que é o seu jeito e não o meu. A prática é justamente ter disposição para estar com o que há tal como se é, mesmo que a expressão "ter disposição" não seja muito adequada. A maior parte da vida, conforme a vemos nas histórias que contei, é engraçada, e isso é o máximo que se pode comentar a respeito. Entretanto, não a consideramos

engraçada. Pensamos que a outra pessoa deva ser diferente. "Ela deveria ser do jeito que eu idealizo. Quando atingimos o que chamo de "ponto crítico" em nossa vida, não é engraçado -não estou dizendo que seja -mas mesmo assim é o que é. Ainda é perfeito enquanto tal.

Quero agora levantar mais um aspecto: penso que uma prática madura favoreça a capacidade de estar com a vida e na vida, tal como ela é. Isso não significa que você não teça todas as suas pequenas considerações, que você não tenha toda sorte de opiniões, o tempo todo. Você tem sim! A questão não é essa. Porém, essas coisas são encaradas de outro jeito. A questão da prática é fazer avançar o que chamo de ponto-limite, de modo que possamos suportar cada vez mais. No começo só conseguimos agüentar certas coisas desse modo, mas quem sabe, dentro de seis meses, você consiga arcar com um pouco mais. Em um ano, talvez um pouco mais. Em dez anos, muito mais. E assim por diante. Contudo, sempre há um ponto-limite além do qual não conseguimos ultrapassar. Todos têm esse ponto. Enquanto vivermos, teremos algum ponto.

Conforme nossa prática se torna mais sofisticada, começamos a sentir nossas grandes deficiências, nossa imensa crueldade. Vemos as coisas da vida para as quais não temos disposição de cuidar, coisas que não conseguimos aceitar como são, que odiamos, que apenas não conseguimos suportar. Se estivermos praticando por tempo suficiente, o sofrimento terá aparecido. No entanto, o que não conseguimos enxergar é a área que cresce com a prática: área na qual podemos ter compaixão pela vida, só porque ela é como é. A simples maravilha de Elizabeth ser Elizabeth. Não significa que ela possivelmente seria diferente; ela é perfeita como é. Eu também. Vocês. Todo mundo. Essa área cresce, mas existe sempre aquele ponto cego onde não conseguimos enxergar a perfeição, e é nesse ponto que devemos aplicar nossa prática. Se vocês estão praticando o sentar há pouco tempo, o limite está aqui perto, tudo bem. Por que deveria estar em algum outro lugar? Ao longo de toda uma vida, o ponto-limite apenas se desloca e nunca deixa de acontecer. Sempre existirá. É isso que estamos fazendo aqui. Sentados como estamos, simplesmente deixando que aconteça em nós aquilo que está acontecendo, permanecer e morrer. Deixar ser, ficar, morrer. Porém, quando chegarmos ao ponto-limite, não nos recordaremos de nada isso! Porque nesse ponto as coisas ficam difíceis. A prática não é fácil.

As pequenas coisas da vida não me incomodam em especial. Eu gosto de todas as coisinhas que acontecem o tempo todo. E engraçado! Gosto das minhas discussõezinhas com minha filha: "Mãe, depois de tanto tempo você não consegue usar o cinto de segurança!". "É, não consigo." É isso que é divertido, estar com as outras pessoas. Mas e quanto ao ponto-limite? É aquele no qual está a prática. Entender isso, trabalhar com ele, e ainda lembrar que a maior parte do tempo não estamos dispostos a trabalhar com ele, tudo isso é prática. Não estamos tentando nos tornar alguma espécie de santo, apenas pessoas reais, com todas as coisinhas acontecendo, permitindo que, para os outros, elas também aconteçam. Quando não pudermos fazer isso, saberemos que um sinal foi dado: hora de praticar. Para mim, isso aconteceu na semana passada. Não foi fácil. Apesar disso, atravessei o ponto-limite e agora o que espera é o próximo. Ele estará vindo logo. E será a minha prática.

Conforme nos tornamos mais sensíveis à nossa vida e ao que ela de fato é, não podemos fugir. Podemos tentar durante um certo tempo, e a maioria tentará tanto como nós, mas não poderemos ficar correndo indefinidamente. Se estivermos praticando o sentar por algum tempo, fica cada vez mais difícil fugir. Desta maneira, quero que vocês considerem sua prática de sentar, apreciem sua vida e apreciem uns aos outros. É o que significa tudo isso. Nada fantástico e exuberante. Tomem consciência de seus pontos-limites. Existem em todos nós. Vocês podem dar-lhes as costas e recusar-se a vê-los. Todavia se o fizerem, não crescerão, e a vida à sua volta também não. É provável que você não consiga evitar fugir mais do que por limitados períodos de tempo.

ALUNO: Algumas vezes, quando leio sobre o zen, tenho a impressão de que somos apenas espectadores.

JOKO: Não, não. Espectadores de jeito nenhum. Zen é ação.

ALUNO: E parece que tem que ver com o ponto-limite. Quando se está no ponto-limite, a ação que você executa não parece tão adequada quanto o necessário...

JOKO: Voltemos à imagem do bote a remo. Por exemplo, a maioria de nós, quando está lidando com crianças pequenas, consegue ver que tudo o que elas fazem – mesmo que se aproximem e dêem um chute em nossa canela – é um bote a remo vazio, certo? Você apenas fica ali de frente para o acontecido. Penso que Buda disse: "O mundo todo são meus filhos". A questão está em continuar deslocando o ponto-limite para adiante; devemos praticar quando não pudermos deixar "o mundo todo ser meus filhos". Creio que é o que você está dizendo.

ALUNO: Quero levar essa analogia um pouco mais adiante. Vamos dizer que a criança não vai chutar sua canela, mas vai pôr fogo na casa.

JOKO: Então, detenha-a! Pegue os fósforos! Ainda assim, ela estará fazendo aquilo por seus motivos. Tente encontrar um meio de ajudá-la a aprender algo com o incidente.

ALUNO: Quando você apenas a detém, está agindo diferentemente do que quando achou que a coisa seria um ataque pessoal?

JOKO: Bem, a verdade é que, com nossos filhos, muitas vezes acreditamos mesmo que a coisa é um ataque pessoal, certo? Contudo, se pudermos refletir por dez segundos que seja, costuma ficar claro que só precisamos enfrentar aquele comportamento por meio de providências adequadas à criança. Podemos agir dessa maneira, a menos que nos sintamos ameaçados em nosso ego por causa do modo como a criança é. Isso NÃO é um bote a remo vazio. Todos os pais têm essa mesma reação de vez em quando. Queremos que nossos filhos sejam perfeitos. Eles precisam ser modelados porque de outra forma as pessoas irão nos criticar. No entanto, nossos filhos são apenas nossos filhos. Não somos perfeitos e eles também não.

ALUNO: Você mencionou: "Não fique com raiva". Quero lhe fazer uma pergunta relacionada com a afirmativa. Você disse que, quando a raiva emerge, é preciso deixá-la acontecer. Ficar ali e deixar estar. Porém, se você tem uma resposta habitual de raiva contra alguma coisa durante muito tempo, como deixar estar essa coisa?

JOKO: Vivenciando a raiva de modo não-verbal, físico. Você não pode forçá-la a ir embora, mas não tem de necessariamente investi-la contra outras pessoas.

ALUNO: Desejo ampliar mais um pouco a analogia do bote a remo: se vissemos que o outro bote está vindo em nossa direção com alguém dentro, provavelmente começaríamos a berrar e a gritar: "Pára isso aí e fica afastado!". Ao passo que se fosse só um bote vazio, talvez apenas pegássemos o remo e levássemos nosso bote para outro lado, evitando a colisão.

JOKO: Certo, tomaríamos a ação adequada.

ALUNO: Não sei se é assim mesmo, porque muitas vezes a gente grita de qualquer jeito, mesmo que o bote esteja vazio; a gente xinga o universo, ou outra coisa qualquer!



JOKO: Sim, é meio parecido com o secador de louça. Você pode gritar, mas existe uma diferença entre uma resposta momentânea e pensar no caso pelas próximas horas.

ALUNO: Mas, mesmo que não haja ninguém no outro bote, damos um jeito de pensar que o universo está fazendo aquilo contra nós. Mesmo sendo um bote a remo vazio, nós colocamos uma pessoa lá dentro.

JOKO: É mesmo. Bem, sempre é um bote vazio. Mais uma vez, a questão é: quanto mais praticamos, é menos provável que a raiva venha à tona. Não porque diremos "Não vou sentir raiva", mas porque a reação simplesmente não acontece. Sentimos de um jeito diferente e pode ser que não consigamos entender porquê.

ALUNO: Se você sente de verdade a raiva emergindo, será este um sinal seguro de que você está num ponto-limite?

JOKO: Sim, e por isso eu disse que o título desta palestra é Não fique com raiva. Repetindo, a questão é entender o que significa prática com raiva; não estou me referindo a uma simples proibição, que, aliás, seria de todo inútil.

ALUNO: Bem, é claro que preciso praticar mais ainda. O que acontece comigo quando ocorre algum tipo de tragédia é o seguinte: "Não mereço isso"; "Meu amigo não merece aquilo"; "Mas como foi acontecer uma coisa dessas?". Dou tanta importância à injustiça do fato que começo a me revoltar contra essa "sacanagem".

JOKO: Certo. Isso é muito difícil. Muito, muito difícil. Ainda assim, é uma oportunidade para praticar.

ALUNO: Fico confuso quando ouço um relato de uma iluminação repentina. Se é um processo, como pode existir um estado de iluminação?

JOKO: Eu não disse que havia, para início de conversa! Entretanto, uma experiência de iluminação -enxergar de repente a realidade tal como é -significa apenas que, durante um instante, as considerações pessoais a respeito da vida desapareceram. E, por um segundo, a pessoa enxerga o universal: o problema com a maioria das experiências de iluminação é que as pessoas se agarram a elas, apoderam-se do que lhes parece um tesouro, e isso, então, começa a funcionar como um obstáculo. A questão não é a experiência, é ir em frente com a vida. Qualquer valor que a experiência possa ter, existe dentro de nós, não precisamos mais nos preocupar com isso. Para a maioria de nós, o bote a remo está repleto de outras pessoas o tempo todo; é muito raro que esteja vazio. Assim... nosso ponto-limite está aqui, e apenas trabalhamos onde estamos. Lembremo-nos dos dois versos do Quinto Patriarca: um se refere a lustrar interminavelmente o espelho, e outro a ver, desde o começo, que não há nenhum espelho a ser lustrado. A maioria das pessoas assume que, sendo a segunda resposta a correta compreensão, a primeira é inútil. Mas, pelo contrário, nossa prática é paradoxalmente a primeira resposta. É limpar e lustrar o espelho. O ponto-limite é onde limpamos o espelho. Absolutamente necessário. Porque só fazendo isso é que, depois de algum tempo, enxergamos que a perfeição de tudo está em ser o que somos. Não conseguimos ver isso enquanto não efetuamos uma prática de fato rigorosa e severa.

ALUNO: Então é bom vivenciar a raiva.

JOKO: Você aprende com ela. Eu não falei que é para lançá-la aos outros. Isso é muito diferente. Podemos até fazê-lo de vez em quando. Não estou afirmando que não

o faremos. Apesar disso, não é produtivo fazê-lo. O vivenciar da raiva é uma experiência muito silenciosa. Não faz absolutamente barulho algum.

ALUNO: Creio que uma parte do problema está em você dizer: "Não fique com raiva", e depois afirmar: "Fique com raiva".

JOKO: Precisamos tomar cuidado com isso... Estou dizendo que se a raiva é o que você é, então a vivencie. Afinal de contas, é a sua realidade do momento. Se ficamos fingindo que ela não está ali e a encobrimos com uma ordem do tipo "Não fique com raiva", ora é imediata a perda da oportunidade de conhecermos de verdade nossa raiva tal e qual ela é. O outro lado da raiva, se vivenciarmos seu vazio e passarmos por ela, é sempre a compaixão. Se realmente, realmente, a atravessamos por inteiro, bem, basta.

## **Falso medo**

Uma vez que somos todos humanos, temos tendência a criar um falso problema. Ele existe porque não temos escolha, senão viver segundo um particular e peculiar tipo de mente. Nosso modo de pensar não é o mesmo de um gato, de um cavalo, ou mesmo de um golfinho. Em virtude do mau uso que fazemos de nossa mente, confundimo-nos com dois tipos de medo. Um é o medo comum: quando somos ameaçados fisicamente, reagimos, tomamos uma atitude; podemos fugir, lutar, chamar a polícia. Entretanto, fazemos alguma coisa; esse é o medo comum e natural. Porém, a maior parte de nossa vida ansiosa não se baseia nesse tipo, mas num outro, que é falso.

O falso medo existe porque usamos nossa mente de modo incorreto. Por nos vermos como um "eu" separado, enquanto entidade, criamos várias sentenças com "eu" como sujeito. Elas dizem respeito ao que aconteceu com esse "eu" ou com o que poderia acontecer-lhe, ou com uma maneira de analisar e controlar esses eventos. Toda essa atividade mental praticamente incessante implica uma avaliação contínua e inquieta de nós mesmos e dos outros.

Em decorrência do medo que vem desta falsa imagem, não podemos agir com inteligência alguma; é um medo que tenta manipular e manobrar. Depois de termos "avaliado" uma situação ou uma pessoa, até podemos começar a agir, mas essa ação costuma estar fundada num erro, num pensamento falso sobre a existência de um "eu" separado da ação. Podemos ter os seguintes pensamentos: "Talvez eu não consiga tirar aquela nota"; "Talvez eu não impressione"; "Posso acabar sem nada"; "Sou importante demais para lavar a louça". Forma-se um sistema peculiar de valores a partir de pensamentos em primeira pessoa como esses, segundo o qual nossa preferência é valorizar apenas as pessoas e os acontecimentos que, esperamos, venham à manter ou a estabelecer uma vida segura e tranqüila para esse "eu". Depois de nos avaliarmos, desenvolvemos várias estratégias para a preservação dele. Costumávamos dizer, no tempo da psicologia pop do sul da Califórnia, "tenho de amar a mim mesmo". Mas quem está amando quem? De que maneira é possível um "eu" amar "a mim mesmo"? Sentimos que "tenho de amar a mim mesmo, tenho de ser bom para comigo mesmo, tenho de ser bom para com você". Há um medo imenso por trás desses julgamentos, medo que não realiza coisa alguma. Temos um "eu" fictício que tentamos amar e proteger. Passamos a maior parte de nossa vida jogando esse jogo inútil. "O que acontecerá? Como será? O que vou tirar disso tudo?" Eu, eu, eu: é um jogo mental ilusório, e estamos perdidos dentro dele.

Nossa suposição é que, logo que percebemos que estamos vendo o jogo, ele cesse, mas não é o que se dá. É como dizer a um alcoólatra que não fique bêbado. Estamos perpetuamente embriagados. Damos ordens a nós mesmos o tempo todo, insistindo para agirmos de modo correto, de nada adianta. "Não vou ser assim" não é a resposta. Qual é a resposta? Precisamos enfrentar esse problema de um outro ângulo, temos de entrar pela porta de trás. Primeiro, precisamos tomar consciência de

nossa ilusão, de nossa embriaguez. O texto antigo diz: ilumine a mente, dê-lhe luz, preste atenção. Isso não é o mesmo que auto-aperfeiçoamento, tentar consertar a própria vida. É shikan: apenas ficar sentada, vivenciar, conhecer as ilusões (as sentenças em primeira pessoa) como são.

Não é que "eu" ouço os pássaros. É só ouvir os pássaros. Permitam-se ser o ver, o ouvir, o pensar. Isso é o que significa sentar. É o falso "eu" que interrompe a maravilha com o desejo incessante de pensar sobre "eu". A maravilha está acontecendo o tempo todo: o pássaro canta, os carros passam, as sensações corporais prosseguem, o coração pulsa; a vida é um milagre a cada segundo, mas ao sonharmos nossos sonhos em primeira pessoa perdemos tudo isso. Portanto, permaneçamos só sentados com o que talvez pareça uma confusão. Sintam-na apenas, sejam essa confusão, apreciem-na. Nessa condição temos possibilidade de ver com mais frequência através dos falsos sonhos que obscurecem nossa vida. E depois, o que há?

## Sem esperança

Há poucos dias fui informada que um amigo se suicidara, alguém que eu não via há muitos anos. Já naquela ocasião o suicídio era tudo que ele conseguia mencionar e, por isso, não me espantei com a notícia. Não que para mim a morte seja uma tragédia. Todos morremos; essa não é a tragédia. Talvez nada seja uma tragédia, mas penso que podemos afirmar que viver sem apreciar a vida é, pelo menos, uma pena.

É uma oportunidade preciosa a que temos, estarmos vivos como seres humanos. Tem sido dito que a chance de ter um vida humana é algo como ser escolhido como um grão de areia dentre todos os grãos de uma praia.

É uma rara oportunidade e, no entanto, de algum modo, como no caso do meu amigo, acontece algum erro. Parte desse erro está presente em todos nós, na medida em que não damos o justo valor ao mero fato de estarmos vivos.

Hoje, portanto, quero falar a respeito de não ter esperança. Parece terrível, não é? Mas, na verdade, não é nenhum pouco terrível. Uma vida vivida sem esperança é pacífica, alegre e compadecida. Enquanto nos identificarmos com esta mente e este corpo -e todos fazem isso - esperamos que aconteçam coisas que, em nossa opinião, tomarão conta de nosso corpo e de nossa mente. Esperamos ter sucesso. Esperamos ter saúde. Esperamos alcançar a iluminação. Há todo tipo de coisa que esperamos nos aconteça; e, evidentemente, toda forma de esperança consiste em dimensionar o passado e projetá-lo no futuro.

A pessoa que já praticou o sentar, seja qual for o período que durou sua prática, sabe que não existe passado ou futuro, exceto em nossa mente. Não há nada além do si-mesmo e o si-mesmo está sempre aí, presente. Não está oculto. Corremos para todo lado como loucos, tentando encontrar algo chamado si-mesmo, esse maravilhoso e oculto si-mesmo. Onde ele estará oculto? Esperamos por alguma coisa que venha tomar conta desse pequenino si-mesmo porque não nos damos conta de que já somos si-mesmo. Nada há a nossa volta que não seja si-mesmo. O que estamos procurando?

Há poucos dias um aluno me emprestou um livro que continha um texto de Dôgen Zenji chamado Tenzo Kyokun. São suas idéias do que um tenzo -o cozinheiro-chefe - deve ser: quais as qualidades e a vida que um tenzo, a seu ver, deve ter.

Do ponto de vista do Dôgen Zenji, o tenzo deve ser um dos mais maduros e meticulosos alunos do monastério. Se sua prática não é aquela que um tenzo deve ter, então, segundo o Dôgen Zenji, a vida de todo o monastério sofre. É claro que o autor, ao descrever essas qualidades desejáveis no tenzo além das instruções de como ele deve proceder em seu trabalho, não está apenas se referindo a ele. Está se pronunciando sobre a vida de todo e qualquer estudioso do zen, de qualquer bodhisattva. Por isso é uma leitura muito instrutiva e pertinente.

O que é que descobrimos, então, enquanto ele descreve a vida de um tenzo iluminado? Alguma visão mística? Algum estado de vertiginosa entrega?

Absolutamente não. Há muitos parágrafos sobre como separar a areia do arroz, ou o arroz da areia. Explicações muito, muito detalhadas. Não há nada na administração da cozinha que Dôgen Zenji tenha deixado de fora. Ele escreve sobre onde colocar as conchas, como pendurá-las etc.

Quero mostrar-lhes um parágrafo: "A seguir, você não deve, descuidadamente, jogar fora a água que restou depois da lavagem do arroz. Antigamente, empregava-se um saco de pano para filtrá-la antes de jogá-la fora. Depois de terminar a lavagem do arroz, coloque-o na panela. Tome muito cuidado para que um camundongo não caia por acidente lá dentro. Em nenhuma circunstância permita que alguém que, por acaso, estiver passando pela cozinha ponha o dedo na panela ou olhe lá dentro" (10).

O que Dôgen Zenji está nos dizendo? Ele não escreveu isso apenas para o tenzo. O que podemos todos nós aprender?

Com seu texto, Dôgen Zenji está repetindo uma famosa história. Se a entendermos, entenderemos na realidade o que é a prática zen. Quando jovem, ele se dirigiu à China para visitar monastérios, desejando praticar e estudar. Certo dia, num deles, numa tarde de junho que estava especialmente quente, ele viu o mais idoso dos tenzo trabalhando do lado de fora da cozinha. Ele estava espalhando cogumelos para que secassem sobre uma esteira de palha.

Estava usando uma vara de bambu e não tinha chapéu na cabeça. Os raios do sol estavam tão fortes que os ladrilhos do caminho queimavam os pés. (Ele) trabalhava sem parar e estava coberto de suor. Não pude evitar de sentir que aquele era um trabalho demasiado árduo para ele. Suas costas estavam curvadas num arco teso e suas longas sobranceiras eram inteiramente brancas.

Aproximei-me e perguntei sua idade. Ele respondeu que tinha 68 anos. A seguir perguntei-lhe por que não usava um assistente.

Ele respondeu: "Os outros não são eu".

"O senhor tem razão", ponderei, "posso ver que seu trabalho é a atividade do Budadharma, mas por que está trabalhando tanto, sob um sol tão abrasador?".

Ele respondeu: "Se eu não o fizer agora, quando mais poderei fazê-lo?".

Não havia mais nada que eu pudesse dizer. Enquanto continuava atravessando aquela passagem, comecei a sentir profundamente o significado do papel do tenzo (11).

O tenzo vetusto salientou: "Os outros não são eu". Consideremos este depoimento. O que ele está dizendo é que sua vida é absoluta. Ninguém pode vivê-la em seu lugar. Ninguém mais pode senti-la. Ninguém pode ofertá-la a ele. Meu trabalho, meu sofrimento, minha alegria são absolutos. Não há meios, por exemplo, de vocês sentirem a dor no dedo do meu pé, ou de eu sentir a dor no pé de vocês. Não há como. Vocês não podem engolir por mim. Não podem dormir por mim. Aí está o paradoxo: quando me aproprio inteiramente da dor, da alegria, da responsabilidade pela minha vida -quando enxergo com clareza este ponto -então estou livre. Não tenho esperanças. Não tenho necessidade de mais nada.

Porém, costumamos viver em vão, na esperança de que alguma coisa ou alguém faça nossa vida ficar mais fácil, mais agradável. Gastamos quase todo o nosso tempo tentando dispor a vida de tal sorte que a vontade venha a se tornar realidade. Quando, pelo contrário, a alegria de nossa vida está em fazer totalmente, e suportar, apenas, o que deve ser suportado, em fazer só o que tem de ser feito. Não é nem o que tem de ser feito: está ali para ser feito, então o fazemos.

Dôgen Zenji fala do si-mesmo que se instala naturalmente no si-mesmo. O que ele deseja dizer com isso? Que apenas a pessoa pode vivenciar a própria dor, a própria alegria. Se uma impressão que chega até sua vida não é recebida, naquele instante você morreu um pouquinho. Ninguém vive completamente assim, mas ainda não é preciso que percamos 90% das experiências de nossa vida.

"Se eu não o fizer agora, quando é que poderei fazê-lo?" Só eu mesmo posso tomar de mim todo o dia, da manhã à noite. Só eu posso receber vida. É esse contato, segundo a segundo, que constitui o tema sobre o qual Dôgen Zenji se pronuncia quando descreve o dia do tenzo. Atendem para isso, para aquilo e para aquilo outro.

Não é só lavar o arroz, mas fazê-lo com cuidado, grão por grão. Não é apenas jogar a água fora. Cada bocado de alimento. Cada palavra que pronuncio. Cada palavra que vocês pronunciam. Cada encontro, cada segundo. É isso. Não cantarolar distraído, com a mente em outra parte. Não fazer pela metade a limpeza da louça, nem qualquer outra coisa.

Lembro-me de uma época em que eu costumava devanear literalmente durante quatro a cinco horas todos os dias. Agora vejo com tristeza muitas pessoas desperdiçando a própria vida em devaneios. Por vezes é um sonho como o parceiro ou a parceira ideal; ficam sonhando o tempo todo. Mas quando nossa vida está nos sonhos e nas esperanças, então o que a vida pode nos oferecer –aquele homem ou aquela mulher logo ali à nossa frente, comuns, sem encantos especiais - essas maravilhas da vida, escapam-nos porque estamos na esperança de alguma coisa muito especial, de algum ideal. O que Dôgen Zenji está nos alertando é que a prática real não tem nada que ver com isso.

Estamos novamente dizendo que o zazen, que o sentar, é a iluminação. Por quê? Porque um segundo após o outro, enquanto estamos na prática, é só isso. O vetusto tenzo espalhando algas: eis uma vida apaixonada, passá-la preparando comida para os outros. Na realidade, todos nós estamos o tempo todo preparando alimento para os outros. Esse "alimento" pode ser datilografar, fazer exercícios de matemática ou física, tomar conta de nossos filhos. Entretanto, levamos nossa vida com essa atitude de consideração por nosso trabalho? Ou estamos sempre esperando que "em algum lugar tenha de haver mais do que isto"? Sim, estamos todos nessa expectativa.

Nós não só esperamos, como na realidade entregamos nossa vida a essa esperança, a esses pensamentos e a essas fantasias em vão. Quando eles não "produzem" para nós os resultados, ficamos ansiosos e até mesmo desesperados.

Um de meus alunos contou-me uma boa história faz pouco tempo. Trata-se de um homem que estava sentado no telhado porque uma enchente invadia sua aldeia. A água já estava no nível do telhado quando vieram salvá-lo num bote a remo. A equipe esforçou-se muito para conseguir chegar até ele e quando finalmente conseguiram, gritaram para que descesse e entrasse no bote. Ele respondeu: "Não, não. Deus virá salvar-me". A água continuava elevando-se, cada vez mais e ele subia cada vez mais para o topo do telhado. A água estava muito turbulenta, mas um outro bote ainda conseguiu aproximar-se dele. De novo suplicaram-lhe que entrasse no bote para se salvar. E mais uma vez ele respondeu: "Não, não, não. Deus irá salvar-me. Estou rezando. Deus irá salvar-me!". Enfim quando a água já estava praticamente cobrindo-o todo, só sua cabeça estava de fora. Veio um helicóptero, que pairou exatamente sobre ele. Chamaram-no: "Venha logo. Essa é sua última oportunidade! Suba!". Ele ainda comentou: "Não, não, não. Deus irá salvar-me!". Por fim sua cabeça submergiu e ele se afogou. Quando chegou ao céu, queixou-se a Deus: "Deus, por que Você não me salvou?". Deus disse: "Mas Eu tentei: mandei dois botes a remo e um helicóptero".

Passamos muito tempo procurando uma coisa chamada verdade. E ela não existe, exceto em cada segundo, em cada atividade de nossa vida. Contudo, nossa vã esperança por um lugar de descanso em algum lugar faz com que ignoremos e desconsideremos aquilo que temos bem à nossa frente. Por isso, nos sesshins, no zazen, o que significa não ter esperança?

Claro que significa fazer realmente o zazen, apenas sentar. Não há nada de errado com os sonhos e as fantasias. Apenas não se apeguem a eles; considerem como são irrealis e afastem-se. Permaneçam com a única coisa que é real: a vivência da respiração, do corpo e do meio imediato.

No entanto, ninguém quer abandonar a esperança. Para ser honesta, ninguém irá abandoná-la de uma vez e pronto. Mas podemos ter períodos nos quais, durante algumas horas ou minutos, existe só o que está aí, somente o fluir. Então, permanecemos mais em contato com a única coisa que nunca teremos, que é nossa vida.

Portanto, se praticarmos dessa forma, qual a recompensa que teremos? Se de fato praticarmos desse jeito, tudo que temos será levado embora. O que obteremos em

troca? A resposta é clara: nada. Contudo, não tenhamos expectativas e esperanças. Não obteremos coisa alguma. Obteremos nossa vida, é claro, mas isso já temos. Portanto, não sejamos como aquele meu amigo que não consegue apreciar a vida e sua prática. Esta vida é o nirvana(12). Onde pensávamos que ela estaria?

Lembremo-nos do velho tenzo. Se praticarmos do modo como ele espalhava as algas, então seremos recompensados com esse absolutamente nada.

## Amor

Amor é uma palavra que não se encontra muito nos textos budistas. O amor (compaixão) sobre o qual falam, não é uma emoção, pelo menos não do tipo que estamos acostumados. Certamente não é o que definimos de amor "romântico", que tão pouco tem que ver com amor. É bom investigar o que é o amor e como está vinculado à nossa prática, pois os dois frutos de nossa prática são a sabedoria e a compaixão.

Menzan Zenji (1683-1769) foi um dos grandes eruditos do Zen Soto e, mais do que alguns dos velhos mestres, torna clara a prática. Às vezes, lemos os antigos textos e formamos uma imagem da prática que não tem relação alguma com a compra do pão na padaria. As palavras de Menzan Zenji são nítidas: "Quando, pela prática, você conhecer toda a realidade do zazen, o bloqueio paralisado da emoção-pensamento naturalmente desvanecerá". Mas ele afirma: "Se você pensa que eliminou o pensamento ilusório, em vez de esclarecer como a emoção-pensamento se derrete, a emoção-pensamento surgirá de novo, como se você tivesse cortado o talo de uma folha de grama ou o tronco de uma árvore, deixando a raiz viva". Muitas pessoas pensam de modo equivocado que a prática é eliminar os pensamentos ilusórios. É claro que os pensamentos são ilusórios, porém, como ele diz, se você os corta em vez de "esclarecer como a emoção-pensamento se derrete", você aprenderá pouco. Muitas pessoas passam por experiências de iluminação, contudo, porque não esclareceram como a emoção-pensamento se dissolve, os amargos frutos da emoção-pensamento serão seu alimento na vida diária. Menzan Zenji escreve o seguinte: "Emoção-pensamento é a raiz do delírio, é a vinculação obstinada a um ponto unilateral de vista, formado por nossas próprias percepções condicionadas"(13).

Grande parte da prática deste Centro gira em torno de esclarecer como a emoção-pensamento se dissolve. Primeiro temos de ver o que são: os pensamentos emocionais, centrados no eu, com os quais nos debatemos o tempo todo. Ele afirma que a ausência de tais pensamentos é o estado de iluminação, o satori em si. Sem exceção, estamos todos presos a emoções-pensamentos, mas em graus muito variáveis. Há uma imensa diferença entre alguém que está 95% do tempo preso nessa teia e alguém que está 5% preso.

Estritamente falando, os relacionamentos aplicam-se a todas as coisas: a xícara, o tapete, as montanhas, as pessoas. No entanto, em termos da palestra de hoje, estamos nos referindo a relacionamentos que envolvem pessoas, porque parece que sempre são os causadores das maiores dificuldades. Se não estivemos nos escondendo dentro de uma caverna pelos últimos vinte anos, estaremos envolvidos numa relação com alguém. Nela, sempre existe um amor genuíno e um amor falso. O quão genuíno é nosso amor algo que depende de como praticamos com o amor falso, que se alimenta das emoções-pensamentos com expectativas, esperanças e condicionamentos. Quando não vemos o vazio da emoção-pensamento, esperamos que nossa relação nos faça bem. Enquanto ela alimentar nossa imagem de como as coisas supostamente são, pensamos que é uma grande relação.

Contudo, quando vivemos em íntima ligação com alguém, essa espécie de sonho não tem muitas chances de sobreviver. Conforme o tempo vai passando, o sonho se desfaz sob o impacto da pressão e descobrimos que não podemos manter nossas belas imagens dos parceiros e de nós. Claro que gostaríamos de manter a imagem idealizada que temos de nós mesmos. Gostaria de acreditar que sou uma boa mãe: paciente, compreensiva, sábia. (Se, pelo menos, meus filhos concordassem comigo,

seria tão bom!) Porém, esse absurdo das emoções-pensamentos dominam nossas vidas.

Principalmente no amor romântico, na realidade a emoção-pensamento sai de controle. Espero do parceiro que corresponda à minha imagem idealizada de mim mesma. Quando ele deixa de agir assim (o que não tardará muito), digo: "Acabou a lua-de-mel. O que há de errado com ele? Está fazendo todas as coisas que eu não suporto". E fico me perguntando porque sou tão infeliz. Meu parceiro não me convém mais, ele não reflete a imagem onírica que alimento a meu respeito. Ele não promove meu conforto e meu prazer. Nenhuma exigência emocional tem alguma coisa que ver com amor. Quando o quadro se desmantela em pedaços -e isso sempre acontece num relacionamento íntimo -esse "amor" se transforma em hostilidade e discussão.

Portanto, se estamos numa ligação estreita, viveremos, de tempos em tempos, alguma dor, porque nenhuma relação jamais nos preencherá por completo. Não há meios de vivermos alguma vez com alguém que nos agrade de todas as formas que desejamos, incessantemente. Por conseguinte, como enfrentarmos tais decepções? Devemos sempre praticar a aproximação cada vez maior de nossa dor, de nossa decepção, de nossas esperanças perdidas, de nossas imagens estilhaçadas. Essas vivências são em essência não-verbais. Devemos observar o conteúdo do pensamento até que se torne neutro o suficiente a ponto de podermos entrar na experiência direta e não-verbal da decepção e do sofrimento. Quando sentimos de modo direto o sofrimento, pode começar a dissolução da falsa emoção e emergir a verdadeira compaixão.

Cumprir nossos votos é a única coisa que podemos fazer por outra pessoa. Quanto mais praticamos ao longo dos anos, mais desenvolveremos uma mente aberta e amorosa. Quando o desenvolvimento estiver completo (o que significa que não existe nada sobre a face da Terra que julguemos) esse é o estado da iluminação e da compaixão. O preço que temos de pagar é essa prática de toda uma vida em cima de nosso apego às emoções-pensamentos, que formam a barreira ao amor e à compaixão.

10 .Mestre zen Dôgen e Kosho Uchiyama, *Refining your life: From the zen kitchen to enlightenment*, traduzido por Thomas Wright, Nova York, Tóquio, Weatherhill, 1983, p. 5.

11. Mestre zen Dôgen e Kosho Uchiyama, *Refining your life: From the zen kitchen to enlightenment*, p. 9 ff.

12. Nota do Editor: Nirvana é a extinção da ignorância, o desejo e o despertar da Paz e da Liberdade interiores. O tenzo também pode ser empregado no sentido de um retorno à pureza original da natureza de Buda depois da dissolução do corpo físico. É a perfeita liberdade de um estado incondicionado.

13. Menzan Zenji, *Shikantaza: An introduction to zazen*, editado e traduzido por Shohaku Okumura, publicado por Kyoto Soto-Zen Center, Tóquio, Japão, Toko Insatsu KK, 1985, p. 106.

## CAPÍTULO 4

# Relacionamentos

### A busca

Todos os momentos de nossa vida são relacionamentos. Não existe coisa alguma que não seja relacionamento. Neste momento, meu relacionamento é com o tapete, com a sala, com meu próprio corpo, com o som de minha voz. Não existe nada, exceto eu estar em relação, a cada segundo. Conforme vamos praticando, o que cresce em nossa vida é: em primeiro lugar, não existe coisa alguma além de estar em relação com aquilo que está acontecendo num dado momento; em segundo, nosso compromisso cada vez maior com essa relação. Bem, isso parece muito simples: o que interfere? O que impede nosso compromisso com um relacionamento humano específico, com o estudar, o trabalhar, o divertir-se? O que existe que bloqueia os relacionamentos?

Uma vez que nem sempre entendemos o que significa estar numa relação com o momento presente, buscamos. Quando atendo telefonemas no Centro pergunto: "Bem, o que você tem em mente?". Pode ser que respondam: "Sou uma pessoa que está buscando". Querem dizer que estão buscando uma vida espiritual. As pessoas novas no Centro me falam: "Estou aqui porque estou buscando". Enquanto orientação inicial para a prática, está muito bem que seja assim: iremos em busca de algo, se sentirmos que falta alguma coisa importante para nossa vida. Em termos tradicionais, estamos em busca de Deus; em termos modernos, diríamos que estamos procurando "meu verdadeiro ser", "minha verdade~ra vida", qualquer coisa dessas. Se queremos uma vida saudável, clareza, paz, precisamos entender a que se refere esse buscar .

O que buscamos? Dependendo de nossa vida particular , de nossa história passada e de nosso condicionamento, as buscas que empreendemos na vida serão diferentes umas das outras, mas, no fundo, estaremos todos buscando uma vida ideal. Podemos defini-la como o parceiro ideal, o trabalho ideal, o lugar ideal para viver. Mesmo que os ideais dos outros nos pareçam muito estranhos, as pessoas estão certas do que pensam que têm de encontrar. E estão buscando isso.

Numa prática como a nossa, nossa tendência é a busca do que se chama estado "iluminado". É uma forma sutil de buscar. Mas é preciso saber onde procurar. Se você olhar para o céu de San Diego à noite na esperança de ver o Cruzeiro do Sul, jamais o encontrará. Você precisará ir até a Austrália e lá o verá. Precisamos saber o que significa olhar , procurar. Precisamos transformar nossas idéias a respeito desta busca, e a prática é uma espécie de transformação. A iluminação não é algo que possamos buscar, mas pensamos que devemos ir em busca de alguma coisa. Então, estamos fazendo o quê?

Embora eu esteja no centro de minha vida, estar nesse centro não me interessa. Parece que falta alguma coisa bem aí, por isso me interesso em buscar aparte faltante. Distancio-me do centro, como os aros de uma roda. Primeiro numa direção, depois em outra. Tento isto, rejeito aquilo. Isto parece favorável; aquilo, não. Estou buscando, buscando, buscando. Talvez esteja em busca do parceiro ideal: "Bem, ele tem determinadas qualidades, mas, sem dúvida, em outras não corresponde". Dependendo do quanto estivermos inquietos, buscamos, buscamos e buscamos. Pode ser que sintamos nunca estarmos no trabalho certo. Por isso, buscamos e mudamos. Ou melhoramos o emprego que temos ou então pensamos: "Não vou comentar com ninguém, mas não fico aqui muito tempo mais, não!". Em certo sentido, é assim mesmo. Não estou dizendo que se deva permanecer no mesmo serviço para sempre. Não é a ação impaciente que é inválida, porém, o fato de pensarmos que a busca em si é válida.

Se deixarmos de procurar, de buscar, o que nos resta? Resta-nos aquilo que estava no centro da situação, desde o início. Por trás da busca há inquietação, há



sofrimento. Há agitação. No minuto em que nos dermos conta disso, enxergaremos que o "x" da questão não é a busca mas, sim, o sofrimento e a agitação que a motivam. Esse é o momento mágico -aquele em que percebemos que buscar fora de nós não é a solução. Primeiro, essa constatação nos vem de muito longe, atinge-nos de leve. Com o tempo vai ficando mais nítida, na medida em que continuamos sofrendo. Vejam, qualquer coisa que busquemos nos desapontará, porque não existem seres perfeitos, empregos perfeitos, lugares perfeitos para se viver. Assim, a busca cessa exatamente naquele determinado lugar que se chama... decepção. Bom lugar esse.

Se tivermos um pouco de cérebro que seja, por fim enxergaremos que "já fiz isso antes". Percebemos então que não se trata de buscar o problema, pois ele está propriamente onde estamos olhando. Desta maneira voltamos com cada vez mais frequência para o desapontamento, que está sempre no centro. Porém, o que está por trás de toda essa busca é o quê? Medo. Agitação. Sofrimento. Sentir-se infeliz. Estamos com uma dor e usamos a busca para aliviá-la. Começamos a ver que a dor surge porque estamos nos beliscando. Apenas saber disso é um alívio, dá até paz. A própria paz que estamos buscando com tanto ardor está em reconhecer esse simples fato: somos nós que estamos nos beliscando, e ninguém mais.

Daí em diante, a busca começa a ser inteiramente abandonada e, em vez dela, passamos a notar que a prática não é uma busca. A prática é estar com o que motiva a busca, que é a agitação, o sofrimento. Essa é a transformação.

Isso nunca acontece de uma vez por todas. Nosso impulso para ir atrás das coisas é tão poderoso que nos engole. Seja lá o que eu disser, depois que todos sairmos daqui, em cinco minutos no máximo, estaremos todos procurando alguma coisa que nos salve. Como diz o voto: "Os desejos são inextinguíveis". No entanto, vocês não extinguem os desejos com a busca, e, sim, vivenciando aquilo que está por trás deles.

É assim que precisamos começar a entender a necessidade de uma prática. A prática não é algo que fazemos como aulas de nataçao, por exemplo. As pessoas me dizem: "Neste semestre não tenho tempo para minha prática, Joko, estou muito ocupado. Quando eu tiver mais tempo, voltarei a praticar". Isso demonstra que não há entendimento do que seja a prática. A prática é estar muito ocupado, acossado; vivencie justamente essa situação.

Existem, então, duas perguntas: a primeira diz respeito a entender de fato a necessidade da prática. Com isso não estou me referindo apenas a sentar zazen. Será que entendo a necessidade de minha vida, como um todo, ser prática? A segunda questão é: será que eu sei o que é a prática? Realmente sei? Conheço pessoas que há vinte anos fazem o que chamam de prática. Teria sido melhor que tivessem ficado praticando suas tacadas de golfe.

Portanto, neste preciso momento, cada um de nós pode olhar para a própria vida. O que buscamos? Se começarmos a enxergar através dessa busca, conseguiremos perceber para onde devemos olhar? Veremos o que nos é possível fazer? A disponibilidade para a prática surgirá da convicção de que não existe mais nada a ser feito. Essa decisão pode levar vinte e cinco anos para ser tomada. Então existem duas questões: entendo a necessidade da prática? Sei o que é a prática?

ALUNO: Penso que prática seja estar aberto, a todo momento, a todo input sensorial que vem até mim e também a meus pensamentos.

JOKO: Em nível experimental é verdade, embora seja preciso um pouco mais de esclarecimentos. No entanto, em termos de como praticamos, é isso mesmo.

ALUNO: Eu penso que a prática é estar consciente do sofrimento e da agitação que existem dentro de nós, trabalhando com eles em nossos relacionamentos.

JOKO: O que significa "trabalhando com eles"?

ALUNO: Por exemplo, quando estamos de fato com raiva: ser a raiva, vivenciá-la fisicamente, ver os pensamentos que ela origina.

JOKO: Sim, embora às vezes as pessoas me falem que estão fazendo isso, quando é evidente que não estão.

ALUNO: É porque não estamos realmente lá e não nos deixamos sentir e vivenciar de verdade aquele sofrimento em particular, naquele momento específico.

JOKO: Concordo, supondo que agora você está apresentando um workshop introdutório. Se você mencionasse essas duas coisas, as pessoas olhariam para você e diriam: "Rã? Mas do que você está falando?": Ou então: "Bem, estou sendo minha raiva e nada acontece". Não é tão fácil compreender as palavras.

ALUNO: Prática é aprender a estar totalmente com o momento, com aquilo que chamamos "agora". É aprender a ser, a estar, aqui e agora.

JOKO: O problema é que a maioria interpreta "momento", segundo um modo agradável. Parece uma coisa fantástica "aprender a estar com o momento". Porém, se alguém me disser: "O que você falou em sua palestra estava simplesmente horrível, Joko", não quero ficar naquele momento. Ninguém quer experimentar a humilhação.

ALUNO: Parece que, se realmente sou minha raiva, poderia ficar muito zangado e, nessa experiência direta, acabar matando alguém.

JOKO: Não. Se a pessoa vivencia de verdade sua raiva, não faz isso. Se acreditamos em nossos pensamentos irados, poderemos talvez magoar alguém. Mas a experiência pura não tem componente verbal, e, portanto, não há nada a fazer. A raiva pura é muito silenciosa. E com ela você não machucará ninguém.

A prática não significa que, no meio de uma briga com outra pessoa, agente pára e diz: "Vou vivenciar essa situação". Quanto mais madura nossa prática, mais naturalmente podemos fazer isso, quando a raiva aumenta. Mas as pessoas, quando ficam com raiva, agem de maneira compulsiva, movidas por seus pensamentos e, por isso, muitas vezes precisam voltar mais tarde à própria experiência e ficar consternadas porque não tiveram habilidade suficiente para fazer isso no momento em que se sentiram ameaçadas.

ALUNO: A prática tem algo que ver com atenção. Quando volto inteiramente minha atenção para alguma coisa, digamos uma situação com meu filho, acontece algo dinâmico, mas não originário de minha personalidade ou de boas idéias.

JOKO: Sim, é verdade, mas é porque não existem dualismos. Numa experiência completa não existe o eu tendo uma certa experiência, é só a experiência. E quando não há separação, então há poder e também o conhecimento do que fazer. Como você mencionou, acontece algo dinâmico. Porém não é tão freqüente vivenciarmos realmente alguma coisa. Todos conhecemos o palavrório, só que, raras vezes, damos a volta e o evitamos, porque é doloroso.

ALUNO: Parte de minha busca neste momento implica a disponibilidade para permanecer em situações incômodas ou com sensações e sentimentos desagradáveis em meu interior, num esforço de ter mais familiaridade com os pontos cegos que obscurecem o momento.

JOKO: Está certo, desde que isso não seja apenas mais uma idéia.

ALUNO: Geralmente é!

JOKO: Sim, com a maioria acontece isso mesmo, em geral. Depois de algum tempo pode ser que falemos pelos cotovelos, e essa é a razão pela qual os alunos supostamente avançados são sempre os difíceis. Eles pensam que sabem, mas não sabem. Estão só falando.

ALUNO: As palavras que me ocorrem com respeito à prática são "vulnerabilidade" e "viver com". É aquele esforço de funcionar sem a atuação dos mecanismos de autoproteção, ou, pelo menos, estar ciente deles.

JOKO: Correto. Contudo, para a maior parte das pessoas, a autoproteção é automática. É de onde procede a raiva. Qual seria uma outra forma de falar a respeito de vulnerabilidade?

ALUNO: Você não ter fechado a porta para seus sentimentos e suas sensações.

JOKO: Vulnerabilidade significa que não fecho a porta mesmo que eu esteja sendo machucada. A razão pela qual quero deixar a porta aberta é que, se eu sentir dor, posso sair. A questão toda está em que posso sentir dor, mas não vou desistir apenas por esse motivo. Costumo reparar que, quando as pessoas se levantam da mesa, no pátio, elas não empurram a cadeira de volta para o lugar. Não estão comprometidas com ela. Sentem mais ou menos que "essa cadeira não é importante. Preciso ir para o zendo e ouvir coisas sobre a verdade". Porém, a verdade é a cadeira. É onde estamos neste preciso momento. Quando deixamos a porta aberta, ela é aquela parte em nós que não quer estar em relação com coisa alguma, por isso corremos pela porta aberta. Estamos em busca da verdade, em vez de sermos a agitação e o sofrimento da posição que ocupamos a cada momento.

## Praticando nas relações

*A mente do passado é inapreensível;  
A mente do futuro é inapreensível;  
A mente do presente é inapreensível.  
(Sutra Diamante)*

O que é tempo? Existe tempo? O que podemos dizer a respeito de nossa vida cotidiana em relação ao tempo, ao não-tempo, ao não-ser? O que podemos aprender a respeito dos relacionamentos sobre esse não-tempo, não-ser?

Costumamos pensar que uma dharma palestra, um concerto, ou qualquer acontecimento da vida tem um começo, um meio e um fim. Mas se, a qualquer instante desta palestra, por exemplo, eu parar, onde estarão as palavras que acabei de pronunciar? Elas simplesmente não existem. Se eu parar em algum momento posterior, onde estarão as palavras que terão sido ditas até aquele minuto? Não existem. E quando a palestra estiver encerrada, onde estará a palestra? Não há palestra. Só restam traços de memória em nossos cérebros. E essa memória, seja lá o que for, é fragmentada e incompleta; só nos recordamos de partes da experiência concreta. Podemos afirmar o mesmo de um concerto; aliás, podemos afirmar a respeito de tudo que faz um dia, de tudo que é nossa vida. Neste exato momento, onde está nosso passado? Ele não existe.

Bem, de que modo isso se aplica aos relacionamentos, a nossas relações com todas as coisas e pessoas, a nossa relação com a almofada em que nos sentamos, ao nosso desjejum, àquele indivíduo, ao escritório, aos nossos filhos?

O modo como costumamos ter as relações é o seguinte: "Esse relacionamento está ali, do lado de lá, e supostamente deve proporcionar-me bem-estar. No mínimo, não deve me incomodar". Em outras palavras, tornamos o relacionamento um sorvete, que existe para me conferir prazer e conforto. São muito poucos os que consideram as

relações sob um outro prisma, que não o "Te peguei. E agora você sabe muito bem o que é para fazer". Portanto, quando costumamos nos preocupar com as relações, não estamos falando das partes boas. Muitas vezes, estas podem até ser mais presentes. Porém, aquilo que nos interessa é o lado desagradável. "Não deveria estar aqui." Quando digo "desagradável", englobo desde um tédio aborrecido até estados mais intensos que esse.

Bem, como é que tudo está relacionado com o não-tempo, com o não-ser? .

Suponhamos uma discussão no café da manhã. Na hora do almoço ainda estamos aborrecidos. Não estamos só aborrecidos, mas contamos para todas as pessoas a esse respeito, para obter consolo, simpatia, endosso, e estamos o tempo todo em nossa cabeça. "Quando nos encontrarmos hoje à noite vou realmente ter de discutir isso com ele; de fato precisamos ver isso de novo." Então, houve a discussão do café da manhã, o aborrecimento da hora do almoço, e o futuro também. O que remos fazer com relação a toda essa encrenca?

Na verdade o que existe aqui? O que realmente é agora? Enquanto estamos almoçando, onde está a discussão do café? Onde? "A mente do passado é inapreensível." Onde está? O jantar, que é o momento em que por fim resolveremos a questão (para nossa satisfação, é claro), onde está? "A mente do futuro é inapreensível." Não existe.

O que existe? O que é real? Existe só meu aborrecimento neste instante, que é a hora do almoço. Minha história descrevendo os acontecimentos da manhã não é o que aconteceu. É minha história. Real é a dor de cabeça, o incômodo na barriga. Minha lamúria é uma manifestação dessa energia física. Fora da experiência física não há mais nada que seja real. Não sei se isso é real, mas é tudo que podemos dizer a respeito.

Há poucas semanas, uma moça (não praticante de zen) veio conversar comigo e queria me contar o que seu marido lhe havia feito três semanas antes. Ela estava muito, muito aborrecida. Estava tão mal que quase não conseguia falar. Então, eu lhe perguntei: "Onde está seu marido agora?". "Ah, ele está trabalhando." "E onde está o aborrecimento, onde está a discussão, onde estão?" "Bem, eu estou lhe contando." Eu disse: "Mas onde está? Mostre-me". "Bem, não posso lhe mostrar, mas estou lhe contando. Foi isso o que aconteceu." "Mas quando foi isso?" "Há três semanas." "E onde está?" "Oh..." Ela estava ficando cada vez mais aflita. Finalmente, conseguiu enxergar que aquela aflição não tinha a menor realidade. Depois comentou: "Se isso é tudo o que existe, de que maneira consertarei meu marido?".

Bem, a questão é que construímos um elaborado sistema de emoções e dramas, por crermos no tempo que tem passado, presente e futuro. Todos fazem ou fizeram isso. E, creiam, não é nada fácil. As pessoas colocam-se num tal estado -eu também passei por essa situação -que mal conseguem agir; não conseguem tomar conta--de suas obrigações e precisam ficar doentes, física e mentalmente.

Bem, isso quer dizer que não faremos nada se ficarmos aflitos? Não, fazemos o que fazemos. Fazemos o que fazemos de modo definitivo e, a cada momento, estamos fazendo o melhor que nos é possível.

Porém, a ação com base na confusão e na ignorância leva diretamente a mais confusões, aflições e ignorância. Não é nem bom, nem mau, e todos nós procedemos assim, sem exceção. Portanto, em nossa ignorância, em nossa crença de que a vida é linear -"Isso aconteceu ontem" e "Olha só, vai continuar do mesmo jeito por muito tempo" -vivemos num mundo de queixas como vítimas ou agressores, no que parece ser um mundo hostil.

Entretanto, apenas uma coisa, uma única coisa cria esse mundo hostil: nossos pensamentos, nossas imagens e fantasias. Elas criam um mundo de tempo, espaço e sofrimento. No entanto, se tentarmos encontrar o passado e o futuro que nossos pensamentos alimentam, descobriremos que é impossível, pois são inapreensíveis.

Um certo aluno me disse que vem subindo as paredes desde que me ouviu falar sobre a questão do tempo, porque está em busca de seu passado. Comentou: "Se não existe passado e futuro e não consigo nem apreender o presente -quer dizer, tento

apreendê-lo e ele já se foi então quem sou?". Boa pergunta. Todos podem se fazer essa questão. "Quem sou eu?"

Tomemos um pensamento típico, daquele que todos têm: "Bill me dá nos nervos". Já existe Bill e eu, e essa sensação nos nervos, essa emoção. Bill, eu e a raiva. Está tudo exposto. Neste preciso momento criei Bill, criei eu e, de algum jeito, a partir disso, existe esse incômodo.

Bem, vamos, porém, dizê-lo de outro jeito. "Eu/Bill/raiva." Tudo junto. "EuBillraiva." Só a experiência, como é, justamente agora. E sempre descobriremos que, se somos apenas a experiência, a solução está contida nela. E nem sequer contida nela; a experiência em si e a solução não são duas coisas separadas: Porém, no minuto em que dizemos: "Ela me dá nos nervos"; "Ele me enche"; "Ele fez isso"; "Ela fez aquilo", "Isso me deixa nervosa, aborrecida, me magoa realmente", então existe você, a outra pessoa, e aquilo que você está remoendo. Ao invés disso: não existe coisa alguma, exceto este momento agora, perfeitamente inapreensível, euvoceraiva. Ser apenas isso: a solução aquiagora torna-se óbvia.

Mas, enquanto ficarmos girando em nossos pensamentos, por exemplo, "Bill me dá nos nervos", estamos diante de um problema. Vocês notam que a sentença tem um começo, um meio e um fim e, dela, vem esse mundo hostil, ameaçador e separado de mim.

Vejam, não há nada errado com nossas sentenças. Todos precisamos viver num mundo relativo; parece que tem café da manhã, almoço e jantar. Não há nada de errado com o mundo conceitual relativo. O que é "errado" é não o enxergarmos tal como é. Quando isso acontece, pegamos nossos amigos e parceiros de maneira muito parecida com o modo como sintonizamos um canal de TV.

Por exemplo, encontramos uma bela moça e dizemos: "Hum, ela se parece com o Canal X e sempre fico calmo e tranquilo quando assisto a esse canal. Sei o que esperar dele, um pouco deste tipo de coisa e daquele, alguns noticiários, posso ficar bastante à vontade com essa pessoa tipo Canal X". Então, ficamos juntos e, durante um certo tempo, tudo corre bem. Há muita facilidade e acordo. Parece que é uma ótima relação.

Mas, oh espanto, o que sucede depois de algum tempo? De certa maneira, o Canal X mudou para o Canal Y, com

muita irritação e raiva; às vezes, para o Z, com sonhos e fantasias. o que estou fazendo durante esse tempo todo? Vejam, eu estava fingindo que era apenas uma pessoa Canal X, mas não, parece que passo muito tempo no Canal A, onde vejo desenhos animados para crianças, principalmente sobre o príncipe e a princesa dos meus sonhos. Porém, tenho outros canais como o B, com desastres iminentes, depressão, fugas. Às vezes, justo quando estou soturno, depressivo e retraído, ela está fantasiando, toda leve. Não combina muito bem. Outras vezes, parece que todos os canais estão no ar ao mesmo tempo. Temos uma grande confusão, muito barulho, e um ou os dois parceiros fogem ou recuam.

O que fazer? Estamos agora em meio a nossa habitual confusão, nosso cenário costumeiro. Temos de tentar dar um jeito nisso, não é? De algum modo, antes tudo era feliz, por isso, o que temos a fazer, evidentemente, é levar-nos ambos de volta ao Canal X. E dizemos para ela: "Você tem de ser deste jeito; você deve fazer isso; essa é a pessoa por quem me apaixonei". Por um certo tempo, os dois fazem um esforço, porque no Canal X reina uma paz artificial (e muito tédio). Na realidade, a maioria dos casamentos parece assim depois de algum tempo. Alguém comentou que é possível distinguir quem é casado até num restaurante: é o casal que não conversa.

É interessante que a pergunta que ninguém faz, quando as estações ficam cruzadas, seja: "Quem ligou os canais? Quem é a fonte de toda essa algazarra?". Em certo sentido, não há nada de errado com os canais, mas nunca perguntamos quem os ligou. Quem aciona nossas ações? Qual é a fonte? Essa é a pergunta-chave a ser feita.

Se não fizermos essa indagação e o sofrimento piorar de maneira considerável, pode ser que simplesmente abandonemos a relação e passemos a buscar uma outra,

tipo Canal X: porque se esse é o canal de que gostamos, nossa tendência será ir em busca de um outro igual. Tudo isso serve não só para relações íntimas, mas também para as que temos no escritório, durante as férias, em qualquer lugar. É isto que fazemos.

Após vários episódios infelizes como esses, talvez comecemos a considerar a totalidade de nossa vida. Uma vez ou outra, uma pessoa realmente rara e afortunada começa a examinar toda essa questão do que está fazendo com a própria vida e a formular as questões essenciais: "Quem sou eu? De onde vim? Para onde vou?".

Pode ocorrer que descubramos, para nossa grande tristeza, que depois de termos vivido com alguém por muito tempo nunca a conhecemos de fato, sequer a encontramos. Isso aconteceu comigo por quinze anos. Há quem viva uma existência inteira sem jamais ter encontrado o parceiro. De vez em quando seus canais encontram-se, mas essas pessoas nunca.

Pode ser que tenhamos sorte e encontremos um bom professor. Na tradição budista o ensinamento de Buda diz: "Elimina completamente toda dor. Essa é a verdade, não é mentira". Talvez não tenhamos a menor noção do que significa, mas, se estivermos entre os afortunados, poderemos começar uma prática inteligente no esforço de entender o ensinamento.

Um *zazen* inteligente significa trocas sutis constantes, graduais, primeiro nos níveis mais grosseiros, depois para os mais sutis, e para mais sutis ainda, e assim por diante. Inicia-se enxergando através do que denominamos personalidade, a respeito da qual estivemos falando. Começamos a olhar de fato nossas mentes, nossos corpos, nossos pensamentos, as percepções sensoriais, tudo que acreditávamos ser nossa pessoa.

A primeira parte de nossa prática é como se estivéssemos no meio de uma rua apinhada e confusa; mal conseguimos localizar um espaço vazio e já todo o trânsito está se dirigindo para aquele local. Confunde e assusta. É assim que a vida se parece para a maioria. Estamos tão ocupados em sair dos apertos que estão vindo em nossa direção, que não conseguimos compreender como estamos presos naquele trânsito. Mas, se observarmos durante um certo tempo, começaremos a ver que existem espaços aqui e ali no trânsito. Pode ser até que consigamos chegar na calçada para ter uma visão mais objetiva. E, independente do quão fechado for esse engarrafamento, começaremos anotar algumas áreas abertas.

O terceiro passo, então, pode ser entrar em um edifício e subir até o 3º andar, para olhar o tráfego lá embaixo. Agora ele realmente parece outro. Podemos enxergar suas direções, para onde está se encaminhando. Notamos que, de certo modo, não tem nada que ver conosco, apenas está acontecendo.

Se continuarmos subindo cada vez mais alto, termina remos vendo que o trânsito é apenas padrões, e isso é lindo, em vez de assustador. É só o que é, e começamos a observá-lo como um magnífico panorama. Começamos a ver que as áreas de dificuldade fazem parte do todo e que não são, necessariamente, boas ou más; são só parte da vida. Após muitos anos de prática, atingiremos uma posição de onde poderemos apenas desfrutar aquilo que vemos, de nós mesmos e de tudo que existe tal e qual é. Podemos desfrutar tudo sem sermos capturados por esse movimento; assistimos e desfrutamos sua impermanência, seu fluir.

Avançamos mais ainda, depois, e atingimos o estágio de testemunhas de nossas vidas. Tudo está acontecendo, tudo é desfrutável e não estamos presos a nada. No estágio final de nossa prática, estamos de volta à rua, ao mercado e ao burburinho. Uma vez, porém, que vemos a confusão como ela é, estamos livres dela. Podemos amá-la, desfrutá-la, servi-la, e nossa vida é vista como aquilo que sempre foi: livre e liberta.

Aquele primeiro lugar, onde estamos presos bem no meio do trânsito e da confusão, é o ponto de partida para a maioria que se dispõe a uma prática. É desse ponto de vista que muitos enxergam as próprias relações como confusas, desconcertantes, amargas, pois estamos esperando que elas sejam aquele lugar de podemos descansar do tráfego.

Contudo, ao tentarmos a prática com nossas relações, começaremos a observar que são nosso melhor caminho de crescimento. É nelas que podemos enxergar o que na realidade são nossa mente, nosso corpo, nossos sentidos, nossos pensamentos. Por que os relacionamentos constituem uma prática tão excelente? Por que nos ajudam a entrar naquilo que chamamos a lenta morte do ego? Porque, além de nossa prática formal de sentar, não há nada que supere os relacionamentos em termos de capacidade de demonstrar-nos onde estamos parados e ao que estamos nos apegando. Enquanto nossos botões estiverem sendo pressionados, temos grandes oportunidades de aprender e de crescer. Por isso, o relacionamento é uma grande dádiva, não porque nos torne felizes -com freqüência isso não acontece -mas porque qualquer relacionamento íntimo, se o virmos como prática, é o espelho mais nítido que podemos encontrar.

Podemos afirmar que eles são a porta aberta para nosso verdadeiro eu, o não-eu. Presas do medo, estamos sempre batendo a uma porta pintada, composta de nossos sonhos, nossas esperanças e ambições; e evitamos a dor do portão sem portão, a porta aberta de sermos e estarmos com o que é, seja o que for, aqui e agora.

Para mim é interessante constatar que as pessoas não enxergam qualquer conexão entre sua infelicidade e suas queixas, sua sensação de vítimas, a sensação de que todo mundo está fazendo alguma coisa contra elas. É incrível. Quantas vezes essa ligação foi indicada nas dharma palestras? Quantas vezes? E, não obstante, nosso medo nos impede de enxergar.

Só as pessoas inteligentes, vigorosas e pacientes acabarão descobrindo aquele posto fixo em torno do qual o universo gira. Infelizmente, a vida para quem não consegue ver de frente o momento presente é sempre violenta e punitiva; não é agradável, e não se liga a mínima para ela. A verdade, porém, é que não é a vida e, sim, nós mesmos que criamos essa infelicidade. Se de fato recusarmo-nos a considerar aquilo que estamos fazendo -e lamento como é reduzido o número de pessoas que farão isso -então seremos punidos por nossas vidas. Ficaremos nos perguntando por que ela é tão dura conosco. Para quem, no entanto, praticar com paciência, sentar, sentar, sentar, e instalar a prática com firmeza em sua vida diária, para ele haverá, cada vez mais, um sabor de alegria numa relação em que o não-eu se encontra com o não-eu. Em outras palavras, a abertura encontra a abertura. É muito raro, mas acontece. E quando ocorre, não sei sequer se podemos aplicar o termo "relacionamento". Quem está ali para se relacionar com quem? Não se pode dizer que o não-eu se relaciona com o não-eu. Para esse estado, portanto, não há palavras. Nesse amor e compaixão atemporais, como disse o Terceiro Patriarca: "Não existe ontem, não existe amanhã, não existe hoje".

## **Vivenciar e comportamento**

Por vivenciar quero dizer aquele primeiro instante em que recebemos a vida, antes que a mente desperte. Por exemplo: antes que eu pense: "Olha uma camisa vermelha", existe apenas o ver. Podemos falar também de só ouvir, só tocar, só saborear, só pensar. Isso é o absoluto; podemos chamá-lo Deus, natureza Buda, o que vocês quiserem. Essa experiência, filtrada por meu mecanismo humano particular, cria meu mundo. Não podemos apontar coisa alguma no mundo, tanto dentro como fora de nós, que não seja o vivenciar. Mas não teríamos aquilo a que chamamos vida humana, a menos que esse vivenciar fosse transformado em comportamento. Por comportamento entendo o modo como algo se faz. Por exemplo, como ser humano você faz si mesmo; você senta, anda, come, fala. Neste sentido, até tapetes têm comportamento: o comportamento do tapete é ficar apenas estendido. (Se o observássemos com um microscópio bastante potente, veríamos que ele não é absolutamente inerte. É um mar de energia que se move com uma velocidade assombrosa.)

Portanto, podemos distinguir o emergente -que é Deus, a natureza Buda, o absoluto, aquilo que simplesmente é -do mundo, que se forma de modo instantâneo, o

outro lado do emergente. Na verdade, os dois lados são um só: o emergente e o que chamamos de mundo não são diferentes. Se na realidade conseguirmos entender isso, nunca mais teremos problemas na vida, porque fica evidente que não existe nem passado nem futuro, e observamos que tudo aquilo com o que nos preocupamos é pura bobagem.

Em geral, só temos uma vaga noção consciente de nosso experimentar. Mas sabemos com uma certa imprecisão que, de um jeito ou de outro, nosso comportamento e nossas vivências se interligam. Se estou com dor de cabeça e me comporto de modo irritado, talvez percebo que existe uma ligação entre a cabeça latejante e meu comportamento irritado. Por isso, embora não estejamos plenamente conscientes de nossa própria vivência, pelo menos não nos vemos tão distanciados de nossa experiência. Porém, se as outras pessoas estão irritadas, é possível que separemos o comportamento que estão apresentando de suas experiências. Não podemos senti-las; e, por isso, julgamos sua conduta. Se pensamos: "Ela não deveria ser tão arrogante", só enxergamos seu comportamento e o julgamos porque não estamos cientes de sua verdade (suas experiências, suas sensações corporais de medo). Entramos no nível das opiniões pessoais em relação à arrogância.

Comportamento é o que observamos. Não podemos observar experiências. No momento em que temos uma observação a respeito de um evento, ele é passado; a experiência nunca está no passado. Por isso é que os sutras dizem que não podemos tocá-la, vê-la, ouvi-la, pensar a respeito dela, porque no minuto em que tentarmos fazer isso, o tempo e a separação terão se instaurado (nosso mundo fenomênico). Quando observo meu braço levantando-se, ele não é eu. Quando observo meus pensamentos, eles não são eu. Ao pensar "Este sou eu", tento proteger esse "eu". Aliás, tudo o que eu observar a meu respeito (mesmo que seja um fenômeno interessante com o qual eu esteja intimamente associado) não é eu. Esse é o meu comportamento, o mundo fenomênico; quem eu sou está apenas vivenciando a si, para sempre desconhecido. No momento em que o denomino, ele se vai.

Contudo, comportamento e vivência não são fundamentalmente distantes. Quando vivencio você (vê-lo, tocá-lo, ouvi-lo), você é meu vivenciar, só isso. Mas a tendência humana é não parar aí; em vez de você ser apenas minha experiência daquele momento, a ela acrescento minhas opiniões sobre o que parece que você está fazendo; nesse instante, separei-me de você. Quando o mundo parece algo separado, penso que tenha de ser examinado, analisado e julgado. Ao vivermos dessa maneira, em vez de a partir do experimentar em si, estamos numa grande confusão. Temos de ter memória, temos de ter conceitos; mas se não entendermos sua natureza, se não os usarmos de maneira adequada, criamos o caos.

Tal como nós, outros indivíduos estão simplesmente experimentando o que parece ser comportamento. No entanto, consideramos suas experiências como comportamento. Só enxergamos o comportamento deles, e não temos consciência de suas experiências. Na verdade, o vivenciar é universal porque é isso que somos. Quando pudermos enxergar a tolice de nossa vinculação aos pensamentos e às opiniões, e aumentarmos o tempo que vivemos experimentando, seremos mais capazes de sentir a verdadeira vida -o verdadeiro vivenciar -de uma outra pessoa. Quando temos uma vida que não é dominada por opiniões pessoais, mas, ao contrário, é um puro vivenciar, então começamos a nos importar com todos, conosco e com os outros. Não poderemos mais então considerar os outros como objetos, como macacos comportamentais que não passam de seus comportamentos.

A prática consiste em retomarmos ao puro vivenciar. Disso emergirão um pensamento e uma ação muito adequados. O mais comum, no entanto, é sermos incapazes de fazê-lo e, em lugar de tal atitude, devemos agir de conformidade com os pensamentos e as opiniões que rodopiam em nossa cabeça, isto é, levando-nos para trás.

Quase sempre vemos as outras pessoas como mero comportamento. Não estamos interessados no fato de seu comportamento não poder separar-se de seu vivenciar. Conosco, conseguimos essa percepção em certa medida, porém não totalmente. No



zazen, vemos que apenas uma fração de nós mesmos nos é conhecida e, conforme essa capacidade de vivenciar for aumentando, nossas ações irão transformar-se; começarão a vir não só tanto de nossos condicionamentos e recordações como da própria vida tal e qual ela é, neste instante.

Essa é a verdadeira compaixão. Quanto mais vivermos como nosso vivenciar mais veremos que, apesar de termos um corpo e uma mente que se comportam de determinadas maneiras, existe algo (uma não-coisa) em que corpo e mente estão contidos. Intuímos que todos se encontram numa situação semelhante. Embora o comportamento de outra pessoa possa ser irresponsável e talvez nos oponhamos de maneira firme à sua conduta, somos -nós e o outro -intrinsecamente o mesmo. Só na proporção em que tivermos uma vida composta por experiências é que teremos possibilidade de compreender a vida do outro. A compaixão não é nem uma idéia, nem um ideal; é um espaço informe e todo-poderoso que, com o zazen, cresce cada vez mais.

Esse espaço está sempre presente. Não é algo que tenhamos de buscar, ou tentar obter. É sempre o que somos, porque é nosso experimentar. Não podemos ser outra coisa além disso, mas podemos encobrir essa verdade com nossa ignorância. Não temos de "encontrar" nada; por esse motivo foi que Buda disse que, depois de quarenta anos, ele não tinha alcançado nada. O que há para ser alcançado? O que está sempre aqui.

## **Relacionamentos não funcionam**

Voltei há pouco tempo da Austrália. Fui até lá na esperança de gozar um clima ameno; no entanto, choveu muito nos primeiros dois dias, o que foi engraçado. Depois, nos últimos cinco dias de sesshin em Brisbane, houve uma tempestade de neve. Foi tão forte que, enquanto corríamos por entre os prédios, eu mal conseguia ficar em pé. Tínhamos de lutar para manter o equilíbrio. O vento era como um caminhão, tropejando no telhado o tempo todo. Mesmo assim foi um bom sesshin e aprendi (como sempre) que, independente de onde você for, as pessoas são as pessoas: são todas maravilhosas e são todas problemáticas, como, aliás, em toda parte; e as mesmas dúvidas que atormentam os australianos nos atormentam também. Eles têm tanta dificuldade com relacionamentos como nós. Portanto, quero comentar sobre as ilusões que temos a respeito de relacionamentos darem certo. Vejam, não dão. Simplesmente não funcionam. Nunca houve um que desse certo. Vocês podem dizer: "Bem, por que estamos fazendo tantas práticas se é assim?". É o fato de querermos que algo dê certo que torna nossos relacionamentos tão insatisfatórios.

De certo modo, a vida pode funcionar, mas não na perspectiva de que iremos fazer alguma coisa que consiga fazê-la funcionar. Em tudo que fazemos a respeito de outras pessoas existe uma sutil -ou não tão sutil -expectativa. Pensamos: "De algum jeito vou acabar me entendendo nessa relação e fazê-la funcionar, então vou conseguir o que desejo". Todos queremos alguma coisa das pessoas com as quais nos relacionamos. Ninguém pode dizer que não quer nada das pessoas com quem se relaciona. Mesmo se evitarmos os relacionamentos essa é apenas uma outra forma de desejar alguma coisa. Em outras palavras, relacionamentos não dão certo.

Porém, então o que dá certo? A única coisa que dá certo (se realmente praticarmos) é o desejo não de ter algo para nós mesmos, mas de acolher a vida toda, incluindo os relacionamentos. Bem, vocês podem afirmar: "É, parece bom, vou fazer isso!". Mas ninguém quer mesmo fazer isso. Não queremos sustentar mais ninguém, mais nada. Sustentar ou acolher na realidade alguém significa que você lhe dá tudo e não espera nada em troca. Você pode lhe dar seu tempo, seu trabalho, seu dinheiro, qualquer coisa. "Se você precisar, eu lhe dou." O amor não espera coisa alguma. Em vez disso temos os seguintes jogos: "Vou me comunicar de modo que nossa relação melhore"; na verdade isso quer dizer: "Vou me comunicar com você para que entenda o que eu desejo". A expectativa implícita que investimos nesses jogos asseguram que

esses relacionamentos não darão certo. Se realmente enxergarmos isso, então alguns começarão a entender o próximo passo, que é ver um outro modo de ser. Às vezes temos um vislumbre do que possa ser: "Sim, posso lhe fazer isso, posso sustentar e acolher sua vida e esperar nada. Nada".

Houve a história verídica de uma esposa, cujo marido estivera no Japão durante a guerra. Lá viveu com outra mulher e teve dois filhos. Ele amava muito a japonesa. Quando voltou para casa, não contou à esposa o que lhe acontecera. Mas, finalmente, quando soube que estava morrendo, confessou-lhe a verdade da relação que tivera e dos filhos. Primeiro, ela ficou muito transtornada, mas depois, algo em seu íntimo começou a se agitar e ela trabalhou sem cessar seus sentimentos de angústia; por fim, antes que o marido morresse, ela disse: "Vou cuidar deles". Foi, então, ao Japão, encontrou a outra mulher, trouxe-a junto com as crianças para os Estados Unidos. Moraram juntas na mesma casa e a esposa fez o que pôde para ensinar inglês à moça, arrumar-lhe um trabalho, e ajudá-la com as crianças. Isso é amor.

A prática de meditação não é um tipo qualquer de "desligamento", mas sim um meio para se entrar em contato com a própria vida. Ao praticarmos, fica cada vez mais clara a idéia desta outra forma de ser e começamos a nos afastar de uma orientação centrada no eu, não em favor de uma orientação centrada no outro (porque ela termina nos incluindo), entretanto, no sentido de uma orientação completamente aberta. Se nossa prática não estiver indo nessa direção, então não é a verdadeira prática. Sempre que quisermos alguma coisa, sabemos que nossa prática deve continuar. Já que nenhum de nós pode afirmar que isso está resolvido, significa que a prática continua para todos nós. Faz muito tempo que comecei a praticar, todavia, apesar disso, o que notei nessa viagem (longa, para a minha idade, mas o sesshin foi bom tendo causado um forte impacto em várias pessoas) foi que eu estava dizendo: "Bem, me custou muito, não tenho certeza se farei a mesma coisa no ano que vem. Talvez eu precise descansar mais". A mente humana é assim. Como todo mundo, quero conforto. Gosto de me sentir bem. Não gosto de ficar cansada. Vocês, quem sabe, dirão: "Mas o que há de errado em querer um pouco de conforto?". Não há nada de errado, amenos que isso contrarie o que para mim é mais importante do que o conforto, a saber, minha orientação fundamental na vida. Se a orientação fundamental não vier da prática, então essa não é uma prática. Se conhecermos nossa orientação fundamental, ela exercerá seu efeito em todas as fases da vida, em nossas relações, em nosso trabalho, em tudo. Se alguma coisa não emergir da prática além daquilo que eu desejo, que só serve para tornar mais confortável minha vida, então essa não é uma prática.

Entretanto, não devemos simplificar demais o problema. Ao praticarmos esta modalidade do sentar, temos que desenvolver dois, três ou quatro aspectos da prática. Sentar-se apenas, com uma forte concentração, tem valor. Mas, a menos que tomemos cuidado, podemos usar essa atitude para fugir à vida. Aliás, a pessoa pode usar muito mediocremente o tipo de poder que desenvolve assim. A concentração é um dos aspectos da prática. Não há necessidade de enfatizarmos isso aqui, mas essa capacidade deve ser alcançada em algum momento. O tipo Vipassana de prática (que eu prefiro), no qual vocês observam, observam e observam, é muito valioso e, para mim, constitui o melhor e mais básico treinamento. No entanto, pode favorecer que as pessoas se tornem quase totalmente impessoais (como acho que eu mesma fiquei durante certo tempo). Nada havia que eu sentisse na dimensão emocional porque eu tinha me tornado uma máquina de observar. Essa, às vezes, pode ser a desvantagem desta espécie de prática. Há também outras formas de prática. Cada uma delas tem suas forças e fraquezas. Existem inúmeros treinamentos psicológicos e terapêuticos valiosos que, porém, também têm suas desvantagens. O desenvolvimento de um ser humano, até que se torne o que eu chamaria uma pessoa sábia, compassiva e equilibrada, não é simples.

Numa relação, toda vez que sentimos incômodo –o ponto em que ela deixa de nos convir –um grande ponto de interrogação deveria saltar bem diante de nossos olhos, para que indagássemos o que está acontecendo conosco. De que modo praticarmos

com o incômodo? Não estou mencionando que todo relacionamento deva ser mantido para sempre, porque o mérito de uma relação não tem nada que ver com ela, em si. Seu mérito é a força extra que a vida recebe quando trabalha com ela como um canal. Uma boa relação dá mais poder à vida. Se duas pessoas são fortes quando juntas, então a vida tem um canal mais poderoso do que com ambas em separado. É quase como se um terceiro e mais amplo canal tivesse sido formado. É isso que a vida está procurando. Ela não se importa se você está "feliz" em seu relacionamento. O que ela está buscando é um canal e, para ela, o canal tem de ser poderoso. Se não o for, logo, logo, ela o descarta. A vida não liga a mínima para a relação de vocês. Ela busca canais para sua força, para que possa funcionar ao máximo. Esse funcionamento é aquilo que vocês são. Toda essa novela a respeito de você comigo ou com mais alguém não interessa à vida. Ela está procurando canais e, como o vento forte, bate nas relações para testá-las. Se as relações não suportarem o teste, então, ou o relacionamento precisa amadurecer sua força para poder enfrentar a vida, ou precisará ser dissolvido para que uma coisa nova e original tenha chances de emergir dos destroços. Se se dissolve, isso não é menos importante do que as coisas que são aprendidas. Muitas pessoas, por exemplo, casam-se quando sua relação não serve para nada. Claro que não estou defendendo a noção de que as pessoas devam desfazer seus casamentos. Quero apenas dizer que em geral interpretamos com muitos equívocos o que se refere a um casamento. Quando a relação não está dando certo, significa que os parceiros estão preocupados com o "eu": "O que desejo é..." ou "Isso não está certo para mim". Quando o querer é pouco, então a relação é forte e funcionará. É só nisso que a vida tem interesse. Enquanto egos separados, com desejos em separado, vocês não têm importância alguma para a vida. Todas as relações fracas refletem o fato de alguém querer alguma coisa para si próprio.

As questões que estou levantando são importantes, mas talvez vocês não concordem com tudo que estou dizendo. Ainda assim, a prática zen diz respeito a perder o eu, a tomar consciência de que somos o não-eu. O que não significa ser uma não-entidade, significa ser muito forte. Ser forte, porém, não quer dizer ser rígido. Ouvei falar que existe uma forma de projetar casas de praia onde grandes tempestades podem inundá-las: quando isso acontece, o meio da casa afunda e a água, em vez de tragar a casa toda, escorre toda pelo meio e deixa a construção em pé. Uma boa relação é algo desse tipo. Tem uma estrutura flexível e uma forma de absorver choques e estresses de tal sorte que consiga manter sua integridade e continue funcionando. Mas, quando uma relação é quase toda baseada no "eu quero", a estrutura será rígida e, sendo assim, não pode agüentar a pressão que a vida exerce e, dessa forma, não servirá bem a ela. A vida gosta que as pessoas sejam flexíveis, a fim de que possa usá-las para aquilo que busca realizar .

Se compreendermos o zazen e nossa prática, podemos começar a familiarizar-nos com nós mesmos e com o modo como nossas problemáticas emoções destroçam nossa vida. Se praticarmos realmente, então, muito devagar, ao longo dos anos, a força se desenvolverá. Às vezes, esse processo é terrível. Se alguém lhes contar algo diferente, não lhes estará falando sobre a verdadeira meditação, que não é em absoluto leve e abençoada. Porém, se a fizermos com autenticidade, com o tempo começaremos a saber atrás do que estamos; começaremos a ver quem somos. Desta maneira, quero que vocês apreciem a prática que estão executando e a realizem de verdade. Ela não é um jeito que vocês dão na própria vida. É o fundamento. Se não houver a fundamentação, não existirá mais nada. Sendo assim, vamos continuar esclarecendo o que nossa prática é, a cada momento. Quem sabe se alguns dentre nós não chegarão a encontrar uma relação que dê certo, por ter uma base completamente diferente. Cabe a nós criarmos essa base. Portanto, vamos fazer apenas isso.

## **O relacionamento não é um com o outro**

Sentamo-nos em sesshin para sabermos quem somos. Temos mente e corpo, todavia esses elementos não explicam a vida que somos. O personagem de Shakespeare, Polônio, de Hamlet, disse: "Sê fiel a teu verdadeiro ser e segue-o, como a noite ao dia. Assim, não poderás ser falso a homem algum". Queremos conhecer nosso eu verdadeiro. Talvez tenhamos uma imagem de algo chamado "o eu verdadeiro", como se fosse uma entidade propriamente dita, flutuando por aí. Estamos em sesshin para descobrir, para ser nosso eu verdadeiro. Mas, o que afinal é?

Se tivessem de definir "eu verdadeiro", o que diriam? Vamos pensar por um instante. O que estou sugerindo? Algo do tipo "funcionamento do homem e da mulher em que não existe uma motivação centrada em si própria". Não é difícil ver que essa pessoa não seria humana do jeito que entendemos que alguém é humano. De um ponto de vista diferente, ela seria completamente humana, mas não do modo como costumamos pensar a nosso respeito e dos outros. Essa pessoa seria, de fato, ninguém em absoluto.

Ao labutarmos pela vida e percebermos os defeitos de nossas relações com esta ou aquela pessoa, com nosso trabalho ou outra atividade em particular, um de nossos maiores equívocos é a idéia de "estar relacionado com essa pessoa ou situação". Por exemplo, vamos supor que sou casada. O modo comum de pensar em casamento é: "Estou casada com ele". Porém, enquanto disser "com ele", existirão nós dois e, no verdadeiro eu, não pode haver dois. O verdadeiro eu desconhece separações. Pode parecer que eu esteja casada com ele, mas o verdadeiro eu –vamos chamá-lo de o infinito potencial de energia –desconhece separações. O verdadeiro eu configura-se em vários padrões de forma, contudo, essencialmente, permanece um eu só, um potencial só de energia. Quando digo que estou casada com você, ou que tenho um jipe Toyota, ou que tenho quatro filhos, na forma cotidiana de me expressar é assim mesmo. No entanto, precisamos enxergar que na verdade isso não é bem assim. Na verdade, não estou casada com alguém ou com alguma coisa: eu sou aquela pessoa ou aquela coisa. O verdadeiro eu desconhece separações.

Vocês podem dizer que isso é muito bonitinho, mas em termos práticos, o que fazemos a respeito dos difíceis problemas que ocorrem em nossa vida? Todos sabem que o trabalho pode apresentar desafios imensos, assim como filhos, pais, outras relações quaisquer. Imaginemos que estou casada com alguém muito difícil. Suponhamos que os filhos desse casamento estejam sofrendo. Muitas vezes falei que, quando estamos sofrendo, devemos nos tornar esse sofrimento. Essa é a verdadeira maneira de crescermos. Contudo será que isso se aplica a uma situação, quando ela fica tão difícil que todos os que nela estão envolvidos estão perdendo feio? O que fazer? Há inúmeras variações quanto aos problemas de relacionamento. Imaginemos que tenho um parceiro que está profundamente empenhado numa certa área de pesquisas e o único lugar em que seus estudos podem prosseguir é na África, por três ou quatro anos. Porém meu trabalho me obriga a permanecer aqui. E então? O que faço? Ou posso ter pais idosos que precisam de minha assistência e minhas obrigações profissionais, minhas responsabilidades me forçam a ir para outro lugar; o que faço? É de problemas desse tipo que a vida é feita. Nem todos os problemas são tão difíceis quanto esses, todavia, até os menos exigentes podem nos pôr contra a parede.

Em qualquer situação, nossa devoção não deve dirigir-se à outra pessoa em si, mas ao verdadeiro eu. Claro que a outra pessoa encarna o verdadeiro eu, só que há uma distinção. Se estamos num grupo, nossa relação não é com o grupo, é com o verdadeiro eu do grupo. Com essa expressão "eu verdadeiro", não estou fazendo menção a algum tipo de fantasma que fica voando pelos cantos. O eu verdadeiro é absolutamente nada e, no entanto, é a única coisa que deve dominar nossa vida. É o único Mestre. Ao fazermos zazen, ou ao sentarmo-nos em sesshin, temos o propósito de entendê-lo melhor. Se não o entendermos, então ficaremos eternamente confusos com os problemas e não saberemos como agir. A única coisa a que devemos servir não é um professor, nem um centro, nem o emprego, nem o companheiro, nem o filho,

mas, sim, nosso verdadeiro eu. Então, como é que saberemos fazer isso? Não é fácil e custa tempo e perseverança para aprender.

A prática torna óbvio que, quase em toda nossa vida, não temos muito interesse por nosso verdadeiro eu; estamos, porém, interessados em nosso pequeno eu: interessamos o que desejamos, o que pensamos, o que esperamos, o que nos faz sentir bem, o que nos assegura a saúde ou o bem-estar. É nesse sentido que direcionamos nossa energia. Uma prática inteligente vai aos poucos iluminando esse fato. Não é nem bom e nem mau que sejamos assim; é apenas o que é. Quando alcançamos uma iluminação parcial de nossas atividades habitualmente centradas em torno de nós mesmos, tomamos consciência da dor e da agonia que ela produz e, às vezes, conseguimos nos desviar dela. Pode até ser que tenhamos uma pálida noção de uma outra modalidade de ser: o verdadeiro eu.

Em termos de uma situação concreta, qual é o caminho para se servir ao verdadeiro eu? O caminho pode parecer muito áspero, trabalhoso e, às vezes, será o oposto disso. Não existem receitas. Talvez eu desista de meu serviço em Nova York e fique em casa para cuidar de meus pais. Quem sabe, não faça nada disso. Ninguém, a não ser meu eu verdadeiro, pode me dizer o que fazer. Se nossa prática estiver madura a ponto de não mais nos enganarmos tanto, é porque estaremos em contato com nossas experiências autênticas -então cada vez mais saberemos qual é a ação compassiva a ser tomada. Quando formos ninguém, o não-eu, (e isso jamais seremos completamente) a ação correta torna-se óbvia.

Todas as relações podem ensinar-nos alguma coisa e, algumas delas, infelizmente, precisam chegar a um fim. Podem existir momentos em que a melhor maneira de servir ao verdadeiro eu consista em ir em frente. Ninguém pode me dizer o que é melhor; ninguém sabe, exceto meu verdadeiro eu. Não importa o que minha mãe diz a esse respeito ou o que minha tia fala; em certo sentido, não importa nem o que eu digo. Como disse certo professor: "Sua vida não lhe diz respeito". Mas nossa prática é, sem sombra de dúvida, assunto nosso. Ela serve para aprender o que significa servir aquilo que não podemos ver, tocar, saborear ou cheirar. Em essência, o verdadeiro eu é uma não-coisa e, no entanto, é nosso Mestre. Ao mencionar que é uma não-coisa, não quero dizer nada, no sentido habitual. O Mestre não é uma coisa; porém é a única coisa. Quando somos casados, não somos casados um com o outro, mas com o verdadeiro eu. Quando lecionamos para crianças, não as estamos ensinando; estamos expressando o verdadeiro eu de um modo apropriado à classe.

Bem, tudo isso pode parecer remoto e idealista. Todavia, a cada cinco minutos temos uma oportunidade de trabalhar com isso. Por exemplo: a interação com alguém que nos irrita; o encontro que azeda quando achamos que ele tinha de fazer "outra coisa"; a irritação que sinto quando minha filha fala que vai telefonar e não o faz. O que é o verdadeiro eu em todos esses mínimos incidentes? Normalmente, não podemos vê-lo; só podemos ver como o perdemos de vista. Podemos ter consciência da irritabilidade, do aborrecimento, da impaciência. E esses sentimentos nós podemos rotular. Com paciência podemos fazer isso, podemos experimentar a tensão gerada pelos pensamentos. Em outras palavras, podemos experimentar aquilo que colocamos entre nós mesmos e nosso verdadeiro eu. Quando uma prática assim cuidadosa assume a prioridade de nossa vida, servimos ao Mestre e, dessa forma, cresce nosso conhecimento do que deve ser feito.

Existe um único Mestre. O Mestre não sou eu, nem mais ninguém, nem Sabba fulano, Guru sicrano, pessoa alguma pode ser Mestre. Qualquer Centro não é nada mais que uma ferramenta para o Mestre. Casamentos, relacionamentos variados, são apenas isso. Contudo, para percebermos esse fato, temos de iluminar nossa atividade não uma, mas dez mil vezes. Temos de colocar uma lanterna incidindo sobre nossos pensamentos indelicados referentes a pessoas e situações. Devemos tomar consciência de como nos sentimos, do que desejamos, do que esperamos, do quão terrível achamos alguém, ou nós próprios -a nuvem em cima de tudo. Somos como uma pequena lula que produz uma inundação de tinta atrás de si para que nossos equívocos não possam ser detectados. Desse modo logo que acordamos de manhã

começamos a esguichar a tinta. Qual é nossa tinta? Nossas preocupações com nós mesmos, que ensombrecem a água à nossa volta. Quando nossa vida gira exclusivamente em torno de nós mesmos, criamos confusão. Podemos até insistir que não gostamos de contos de fadas horríveis, mas o fato é que gostamos. Alguma coisa dentro de nós fica fascinada com nosso drama, e se apega a ele, confundindo-nos.

A verdadeira prática nos conduz cada vez mais até aquele espaço simples e isento de drama, no qual as coisas são apenas o que são, no qual elas apenas acontecem. Esse acontecer não pode vir de uma dimensão em que o eixo seja o próprio umbigo. Estar no sesshin aumenta muito nossa possibilidade de passar mais tempo de vida nesse espaço simples. Mas é preciso que tenhamos paciência, persistência e postura. Manter a equanimidade e sentar. O verdadeiro eu é absolutamente nada. É a ausência de qualquer outra coisa. A ausência do quê?

## CAPÍTULO 5

# Sufrimento

### Sufrimento verdadeiro e sofrimento falso

Ontem estava conversando com uma amiga que há pouco tempo passou por uma grande cirurgia e está se recuperando. Perguntei-lhe qual seria um bom tema para uma dharma palestra; ela riu e disse: "Paciência e Dor". Ela considerou interessante o fato de, nos dias imediatamente subsequentes à operação, sua dor ter sido clara, limpa, aguda, sem problemas. Mas, quando ficou um pouco mais forte, a mente começou a funcionar, e começou o sofrimento. Todos os seus pensamentos a respeito do que estava acontecendo com ela começaram a aparecer .

De certo modo, sentamos para a prática sem propósito algum; esse é um de seus lados. Porém, o outro é que desejamos nos libertar do sofrimento. Não só isso, como queremos que os outros também fiquem livres. Desse modo, um elemento central de nossa prática é compreender o que é o sofrimento. Se realmente o entendermos, veremos como praticar, não apenas enquanto estamos sentados, mas no restante de nossa vida. Podemos entender nossa vida diária e ver que ela de fato não é problema. Há algumas semanas, uma certa pessoa emprestou-me um artigo muito interessante sobre o sofrimento; a primeira parte versava sobre o significado do vocábulo "sofrimento". Interessam-me esses significados, são em si ensinamentos.

O autor do referido artigo assinalou que o vocábulo "sofrimento" é usado para expressar muitas coisas. O elemento -frer/frimento, deriva do latim *ferre*, suportar. E a parte inicial do termo, -so, vem de sub, "embaixo". Então há o sentimento nessa palavra de "estar embaixo", "suportar embaixo", "estar completamente sob", "estar suportando alguma coisa por baixo".

Em contraste com esta palavra, "aflição", "pesar" e "depressão" são termos que trazem à mente imagens de peso, de algo que pesa de cima para baixo. O termo "pesar", do latim *gravare* significa "pressionar".

Assim, existem duas formas de sofrimento. Uma é aquela em que nos sentimos pressionados de cima para baixo, como se o sofrimento viesse até nós de uma fonte externa, como se estivéssemos recebendo alguma coisa que nos está fazendo sofrer. O outro tipo é estar sob, apenas suportando-o, apenas sendo-o. Essa distinção no entendimento do sofrimento é uma das chaves ao entendimento de nossa prática.

Algumas vezes fiz uma distinção entre "sofrimento" e "dor", mas agora gostaria de usar o termo "sofrimento" e nele distinguir o que chamo falso sofrimento e sofrimento verdadeiro. A compreensão dessa diferença é muito importante. Os fundamentos de nossa prática e a primeira das Quatro Nobres Verdades é a declaração do Buda de que "A vida é sofrimento". Ele não disse que, às vezes, é sofrimento; ele disse: a vida é sofrimento. Quero distinguir esses dois tipos de sofrimento.

Em geral as pessoas revelam: "Sem dúvida consigo ver que a vida é sofrimento quando tudo dá errado, tudo é desagradável, mas não consigo mesmo entender que o seja quando as coisas estão indo bem e estou me sentindo bem".

Há, porém, diferentes categorias de sofrimento. Por exemplo, quando não obtemos algo que desejamos, sofremos. Contudo, quando de fato obtemos esse algo, também sofremos porque sabemos que, se o conseguimos, podemos perdê-lo. Não importa obter ou não, se acontece ou não conosco. Sofremos porque a vida está mudando constantemente. Sabemos que não podemos ficar para sempre com as coisas agradáveis e, mesmo que as coisas desagradáveis desapareçam, elas podem voltar .

O vocábulo "sofrer" não implica de forma alguma uma experiência marcante e dramática; nem o dia mais agradável está isento de sofrimento. Por exemplo, vocês podem ter tomado o melhor café da manhã de suas vidas, podem ter encontrado

exatamente aquele amigo que tanto queriam, ir para o trabalho e tudo correr às mil maravilhas. Não existem muitos dias tão bons assim, mas, até então, sabemos que no dia seguinte pode ocorrer tudo ao contrário. A vida não nos oferece garantias e, como sabemos disso, ficamos inquietos e ansiosos. Se na realidade examinamos nossa situação do ponto de vista habitual, a vida é sofrimento, como uma aflição.

Bem, minha amiga observou que, enquanto só havia a dor física, não havia problema. No instante em que começou a alimentar pensamentos sobre a dor, começou a sofrer e a ficar infeliz. Isso me faz pensar numa citação do Mestre Huang Po: "Esta mente não é a mente do pensamento conceitual e está completamente separada da forma. Nessa medida, Budas e seres sensíveis não diferem em absoluto entre si. Se você conseguir libertar-se do pensamento conceitual, terá conseguido tudo. Todavia, se vocês, aprendizes do Caminho, não se libertarem de repente do pensamento conceitual, mesmo que se esforcem por todos os séculos, jamais chegarão lá" (14).

É a atividade de nossa mente, da conceituação a respeito de tudo que nos acontece, que constitui o problema.

Não há nada de errado com as conceituações em si, mas, quando consideramos que as opiniões sobre algum evento são uma espécie qualquer de verdade absoluta, esquecendo-nos de que são opiniões, então sofremos. Esse é o sofrimento falso. "Um décimo de uma polegada de diferença, e céu e terra estão distanciados."

Quero acrescentar aqui uma consideração; não faz a menor diferença o que está acontecendo. Pode ser muito injusto ou muito cruel. A todos nós acontecem coisas injustas, mesquinhas, cruéis. Nosso hábito é pensar: "Mas que coisa terrível!". Revidamos, opomo-nos ao que acontece. Tentamos fazer como mencionou Shakespeare: "Apresentar armas contra um conjunto de problemas e, opondo-nos a eles, eliminá-los".

Seria ótimo se realmente "as flechas e as atiradeiras da sina mais ultrajante" pudessem cessar. Todos os dias somos confrontados com acontecimentos que nos parecem completamente injustos e sentimos que a única maneira de enfrentar um ataque é revidando-o. Nosso revide está em nossas mentes. Armamo-nos com nossa raiva e nossas opiniões, nossas justíssimas considerações, como se estivéssemos envergando um colete aprova de balas. Pensamos que desse modo estamos do melhor jeito possível para viver. O máximo que conseguimos é intensificar as distâncias, aumentar a raiva e fazer a nós e a todas as outras pessoas infelizes. Portanto, se essa abordagem não funciona, como enfrentarmos o sofrimento da vida? Há uma história sufi a esse respeito.

Havia há muito tempo um rapaz, cujo pai era um dos maiores professores daquela época, respeitado e reverenciado por todos. E o rapaz, tendo crescido ouvindo as palavras de grande sabedoria do pai, sentia que já sabia tudo o que havia por aprender. Mas seu pai lhe disse: "Não. Eu não posso lhe ensinar o que você precisa saber. A pessoa que quero que você ouça é um professor camponês, um analfabeto, um lavrador". O rapaz não gostou nem um pouco, mas foi assim mesmo e viajou a pé, meio indisposto, até chegar à aldeia onde morava o camponês. Aconteceu que nesse momento o professor, montado em seu cavalo, estava saindo de sua fazenda e indo para outra; nisso, viu o rapaz encaminhando-se até ele.

Quando o rapaz chegou perto o suficiente e curvou-se diante dele, o professor olhou-o de cima a baixo e falou: "Não basta".

Ouvindo isso, o rapaz ajoelhou-se e o camponês repetiu: "Não basta". O rapaz curvou-se diante dos joelhos do cavalo e o professor disse outra vez: "Não basta". Então, o rapaz curvou-se mais uma vez, chegando às patas do cavalo, tocando o casco. Nisso, o camponês comentou: "Agora você pode voltar. Você teve seu treinamento". Isso foi tudo.

Portanto (lembrando-nos da definição da palavra "sofrer"), até que nos curvemos e suportemos o sofrimento da vida, sem nos opormos a ele, mas absorvendo-o e sendo-o, não conseguiremos enxergar o que a vida é. De modo algum, isso implica passividade, inação; implica, ao contrário, a ação provinda de um estado de completa



aceitação. Até mesmo o termo "aceitação" não é muito preciso; quero dizer, simplesmente ser o sofrimento. Uma completa abertura, uma completa vulnerabilidade à vida é (para nossa grande surpresa) o único meio satisfatório de se viver.

Claro que se vocês forem um pouquinho parecidos comigo, irão evitá-lo tanto quanto possível, porque uma coisa é falar do sofrimento e outra, extremamente difícil, é fazer o que estou dizendo. Entretanto, quando o fazemos, sabemos bem no fundo quem somos e quem todos são, e desaparece a barreira entre nós e os outros. Nossa prática, ao longo de nossa vida, é isso: a qualquer momento específico, temos um ponto de vista rígido ou uma posição inflexível a respeito da vida, que inclui algumas coisas e exclui outras. Podemos mantê-lo durante um certo tempo, porém, se nossa prática for sincera, ela mesma abalará as certezas inabaláveis de nossas opiniões e não seremos mais capazes de mantê-la. Quando começarmos a questionar nossos pontos de vista, sentiremos inquietação, luta, aborrecimento, nesse esforço para chegarmos a um acordo com as novas percepções relativas a nossa vida. Por muito tempo, talvez, lutemos contra as novas informações e as neguemos. Faz parte da prática. Mas, um dia, sentiremos que estamos dispostos a vivenciar nosso sofrimento em vez de lutar contra ele. Quando o fizermos, nossas referências e opiniões sofrerão abruptas modificações. Então, mais uma vez, nossas novas perspectivas irão sustentar-se por um certo tempo, até que se reinicie o ciclo.

Mais uma vez surge a inquietação e começamos a lutar, a ir contra o que nos acontece. Cada vez que fazemos isso, cada vez que entramos no sofrimento e nos entregamos à situação, nossa visão de vida se amplia. É como escalar uma montanha. Cada passo em direção ao alto permite-nos enxergar mais, e essa visão não nega as coisas que ficaram embaixo -ela as inclui -, mas se torna maior a cada etapa da subida, a cada estágio do esforço. Quanto mais enxergamos, mais abrangente nossa visão, mais saberemos o que fazer, qual ação encetar .

Como falo com inúmeras pessoas, a coisa principal que observo é que elas não compreendem o sofrimento. Claro que nem sempre eu também o entendo e tento evitá-lo como qualquer um. Contudo, ter um entendimento teórico do que é o sofrimento e como praticar com ele torna-se um instrumento de extrema utilidade, em especial no sesshin. Podemos entender melhor o que ele é e como usá-lo em sua melhor característica, efetuando de fato uma prática.

A mente que cria o falso sofrimento está constantemente funcionando nos sesshins. Não há quem não esteja sob seu jugo. Na noite passada constatei-a em mim mesma. Podia ouvir minha mente se queixando: "O quê?! Outro sesshin! Você acabou de fazer um, no último fim de semana!". Nossas mentes funcionam dessa maneira. Depois, quando enxergo esse absurdo, lembro-me de perguntar: "O que de fato quero para mim e para os outros?". Diante disso, essa mente se aquieta de novo.

Assim, quando fazemos zazen, recusamos com paciência a dominação desses pensamentos e dessas opiniões a respeito de nós, dos acontecimentos, das pessoas e, constantemente, estamos de volta à única realidade segura: o momento presente. Ao fazermos isso, nosso foco e o samadhi se aprofundam. Por conseguinte, no zazen, a renúncia do bodhisattva é essa prática, é esse afastarmo-nos da fantasia e dos sonhos pessoais, penetrando na realidade do presente. Nos sesshins, cada momento que praticamos desse jeito nos dá aquilo que não podemos obter de nenhuma outra maneira: o conhecimento direto de nós mesmos. É quando ficamos de frente para esse momento, de um modo direto, é quando encaramos o sofrimento. Enfim, quando realmente nos sentimos dispostos a penetrar em sua dinâmica, sê-lo apenas; nesse instante, sabemos quem somos, o que é tudo o mais, e ninguém precisa nos dizer coisa alguma.

Mas às vezes as pessoas comentam: "É difícil demais". No entanto, não praticar absolutamente nada é muito, mas muito mais difícil. Estamos mesmo nos enganando, quando não praticamos. Portanto, tenham bastante clareza a respeito de vocês mesmos, acerca do que deve ser feito para encerrar o sofrimento; e vejam também que, praticando com essa espécie de coragem, podemos fazer com que os outros não tenham medo, não sofram. Conseguimos isso através de uma prática persistente,

inteligente e paciente. Jamais alcançamos esse resultado com nossas queixas, amargura e raiva; e não estou sugerindo que suprimamos esses sentimentos. Se aparecerem, observem-nos; não é preciso suprimi-los. Retornem, então de imediato, para a respiração, e o corpo; voltem ao estarem sentados, pura e simplesmente. Quando fazemos isso, não há aquele que, ao final de um sesshin, não tenha encontrado as recompensas oferecidas pelo verdadeiro sentar. Sentemo-nos dessa maneira.

## Renúncia

Suzuki Roshi disse: "A renúncia não consiste em desistir das coisas deste mundo, mas em aceitar que elas se vão" (15). Tudo é Impermanente; cedo ou tarde, tudo se vai. Renúncia é um estado de desapego, de aceitação das partidas. Impermanência é, aliás, apenas um outro nome para perfeição. As folhas caem; o lixo e os detritos se acumulam; dos fragmentos de rocha nascem as flores, as folhagens, as coisas que consideramos adoráveis. A destruição é necessária. É necessário um grande incêndio nas matas. O modo como interferimos nos incêndios florestais pode não ser uma boa atitude. Sem destruição não pode haver vida nova. A maravilha do viver, a constante mudança, poderia não existir.

Devemos viver e morrer. Esse processo é a própria perfeição.

Toda essa mudança, porém, não é o que temos em mente. Nosso impulso não é apreciar a perfeição do universo. Nosso impulso pessoal é encontrar uma maneira de sustentar para sempre nossa glória imutável. Pode parecer ridículo, mas é o que passamos fazendo o tempo todo. Essa resistência a mudanças não está em sintonia com a perfeição da vida, que é a impermanência. Se a vida fosse permanente não poderia ser a maravilha que é. No entanto, a última coisa que apreciamos é nossa própria impermanência. Quem não notou seus primeiros fios de cabelo branco sem comentar com os próprios botões "Hum...". Há sempre uma luta em andamento dentro da existência humana. Recusamo-nos a ver a verdade que está toda à nossa volta. Realmente não vemos de jeito nenhum a vida. Nossa atenção está dirigida em outro sentido. Estamos sempre envolvidos numa batalha interminável com nossos receios a respeito de nós mesmos e de nossa existência. Se quisermos ver a vida, deveremos prestar-lhe atenção. Mas não estamos interessados nisso, só temos interesse pela batalha de preservação de nossas pessoas, para todo o sempre. É claro que essa é uma luta ansiosa e inútil que não pode ser vencida jamais. Quem sempre vence é a morte, "braço direito" da impermanência.

O que desejamos que a vida nos dê é que os outros, como espelhos, reflitam nossa glória. Queremos que o parceiro garanta nossa segurança, que nos faça sentir que somos maravilhosos, que nos dê o que desejamos, para que então nossa ansiedade se amenize um pouco. Procuramos amigos que, no mínimo, neutralizem a faca afiada de nosso medo de que não estaremos mais por perto, a partir de um certo dia. Não queremos ver isso. O mais engraçado é que nossos amigos não se deixam enganar por nós. Eles vêem exatamente o que estamos fazendo. Por que o vêem com tanta clareza? Porque também estão fazendo a mesma coisa. Não estão interessados em nossos esforços para sermos o centro do universo. Apesar disso, dedicamo-nos a essa batalha sem cessar. Ocupamo-nos de um modo frenético o tempo todo. Quando falham nossas tentativas para vencer a luta, podem tentar a paz na falsa forma de uma religião. As pessoas que oferecem essa saída tornam-se ricas. Ficamos desesperados para que alguém nos diga: "Está ótimo. Tudo será maravilhoso para você". Mesmo na prática zen tentamos encontrar um meio de esquivar-nos à prática genuína para que possamos alcançar uma vitória pessoal.

As pessoas costumam me falar: "Joko, por que você pratica de um modo tão árduo? Por que não enfeita um pouco a coisa?". Do ponto de vista do pequeno eu, a prática só pode ser árdua. A prática aniquila o pequeno eu, que não tem o menor interesse por ela. Não se pode esperar dele que saude essa aniquilação com grandes

demonstrações de alegria. Por isso, não há o que enfeitar para agradar o pequeno eu, a menos que queiramos ser desonestos.

Há, contudo, um outro lado da prática. Quando nosso pequeno eu morre -nosso irado, exigente, queixoso, manipulador pequeno eu -aparece um enfeite genuíno: alegria e autoconfiança autênticas. Começamos a saborear o que é realmente se importar com outra pessoa sem esperar nada em troca. Essa é a verdadeira compaixão. O quanto a teremos, depende da velocidade em que for morrendo o pequeno eu. Conforme ele se vai começam a ocorrer cá e lá momentos em que vemos a vida como ela é. Pode ser que, às vezes, atuemos e sirvamos os outros de modo espontâneo. Com este crescimento sempre vem o arrependimento. Quando nos damos conta de que quase o tempo todo magoamos a nós mesmos e aos outros, arrependemo-nos; essa contrição, em si, é pura alegria.

Portanto, vejamos que nossos esforços em sesshin são destinados a aperfeiçoar-nos; queremos ficar iluminados, queremos ter clareza, queremos ficar em paz, queremos ser sábios. Quando nossa prática tornar-se o momento presente, diremos: "Mas não é mesmo uma chatice! Os carros passam, meus joelhos doem, minha barriga ronca...". Não temos qualquer interesse pela perfeição infinita do universo, que na realidade, pode ser a pessoa sentada a meu lado, respirando de modo barulhento ou suando. A perfeição infinita é passar por essas inconveniências: "As coisas não estão acontecendo do jeito que eu quero". A qualquer momento só existe aquilo que está acontecendo. No entanto, não estamos interessados nisso. Pelo contrário, ficamos aborrecidos. Nossa atenção dirige-se para outro lado. "Esqueça a realidade! Estou aqui para ficar iluminado!"

O zazen, no entanto, é uma prática sutil: mesmo quando lutamos, resistimos contra ela e a distorcemos, nossos conceitos a respeito dela tendem a se destruir por si. Aos poucos, apesar de nós, começamos a ficar interessados naquilo que a prática é de fato, em contraste com nossas idéias do que pensamos que ela deveria ser. A questão da prática é exatamente esse espaço de colisão em que meus desejos de imortalidade pessoal, minha própria glorificação, meu controle pessoal do universo, colidem com o que é. Esse momento ocorre muitas vezes em nossa vida; quando sentimos irritabilidade, ciúme, excitação, está havendo a colisão entre o modo que desejo as coisas e como elas são. "Odeio aquela respiração barulhenta. Como ficar consciente do que é quando ela respira daquele jeito?" "Mas como praticar, quando os meninos do vizinho estão tocando rock?" Todos os momentos oferecem-nos um verdadeiro tesouro de oportunidades. Mesmo ao longo do dia mais tranqüilo e sem incidentes temos muitas oportunidades de ver a colisão entre o que desejamos e o que realmente é.

Toda prática boa tem como meta tornarmo-nos conscientes de nossos falsos sonhos, de modo que nada exista em 'nossa experiência física e mental que nos seja desconhecido. Precisamos não apenas conhecer nossa raiva, como saber quais são nossos recursos pessoais para enfrentá-la. Se uma reação não for consciente, não poderemos olhá-la e dar-lhe as costas. Cada reação defensiva (e temos uma a cada cinco minutos em média) é prática. Se praticarmos com os pensamentos e as sensações físicas que compõem a reação, estamos abertos para a totalidade, ou para o sagrado, se preferirem. Numa boa prática, estamos sempre transformando nossa centração pessoal (estamos presos no cerne de reações pessoais) num canal cada vez mais universal para a energia universal, para essa energia que altera o universo um milhão de vezes por segundo. Dentro de nossa vida fenomênica, o que enxergamos é a impermanência; o outro lado é alguma outra coisa e não lhe damos nome. Quando estamos efetuando uma boa prática estamos ampliando um canal para essa energia universal e a morte perde a dor da ferroada.

Um dos grandes obstáculos para enxergar é a nossa falta de consciência de que toda prática tem um poderoso elemento de resistência. Essa situação permanecerá até que nosso eu pessoal esteja completamente morto. Só um Buda não tem qualquer resistência e duvido que dentro da população humana existam Budas. Até que morramos, sempre existe alguma resistência pessoal que tem de ser reconhecida.

Um segundo grande obstáculo é a falta de honestidade a respeito de quem somos, a cada instante. É muito difícil admitir: "Estou sendo vingativa" ou "Estou sendo punitiva" ou "Estou sendo hipócrita". Esse tipo de honestidade é difícil. Nem sempre temos de participar aos outros do que observamos em nós; mas não deveria estar acontecendo coisa alguma de que não tivéssemos consciência. Temos de ver que estamos perseguindo ideais de perfeição em vez de reconhecermos e aceitarmos nossa imperfeição.

Um terceiro obstáculo é ficarmos impressionados com nossas pequenas aberturas, quando vão ocorrendo, e assim desviarmo-nos do caminho principal. Elas são apenas frutos e não têm importância a menos que as usemos em nossas vidas.

Um quarto obstáculo é termos pouco entendimento da magnitude da tarefa que nos propusemos. A tarefa não é impossível, mas é interminável, além de não muito difícil.

O quinto obstáculo, comum para aqueles que dedicam muito tempo à prática nos Centros, é a substituição da prática persistente por conversas, discussões e leituras. Quanto menos dissermos a respeito da prática, melhor. Além de uma situação professor-aluno direta, a última coisa sobre o que falo é a prática zen. E não falo sobre dharma. Por que falar a esse respeito? Minha tarefa é observar como eu o violo. Vocês conhecem o antigo ditado: "Aquele que sabe não fala, e aquele que fala não sabe". Quando falamos sobre prática o tempo todo, nossa conversa torna-se uma outra forma de resistência, um obstáculo, um disfarce. É como os acadêmicos que salvam o mundo diariamente na hora do jantar. Falam, falam e falam –mas que diferença isso faz? Na outra ponta dessa linha estaria alguém como Madre Teresa de Calcutá. Não penso que ela fale muito. Ela está ocupada fazendo.

A prática inteligente sempre lida com uma única coisa: o medo que está na base mesma da existência humana, o medo de que eu não seja. Claro que eu não sou, mas a última coisa que desejo saber é isso. Sou a própria impermanência dentro de um invólucro humano em rápida transformação, que dá a impressão de sólido. Temo ver o que sou: um campo energético em constante mudança. Não quero ser isso. Portanto, a boa prática diz respeito ao medo. O medo assume a forma de um constante pensar, especular, analisar e fantasiar. Com toda essa azáfama, criamos um revestimento tipo nuvem, que nos mantém protegidos dentro de uma prática de faz-de-conta. A verdadeira prática não é segura; pode ser qualquer coisa, menos segura. Mas não gostamos disso e assim, ficamos obcecados com nossos esforços febris para concretizar aversão de nossos sonhos pessoais. Essa prática obsessiva é, em si, só uma outra nuvem entre nós e a realidade. A única coisa que importa é vermos com o concurso de uma lanterna impessoal: vermos as coisas como elas são. Quando a barreira pessoal se desmancha, por que é que precisamos chamá-la de alguma coisa? Simplesmente vivemos nossa vida. Quando morreremos, estaremos simplesmente mortos. Sem problemas de espécie alguma.

## **Está certo**

A iluminação está no próprio cerne de todas as religiões. Porém, muitas vezes compomos uma estranha imagem do que isso seja. Equacionamos o estado iluminado ao estado em que tivermos ficado perfeitos, muito calmos e tranquilos, sossegados e acolhedores. E não é isso.

Farei agora algumas perguntas a respeito de certos estados desagradáveis. Não estou dizendo que não devamos tentar evitá-los ou mudá-los, tampouco que não devamos ter preferência ou aversões bem marcadas a seu respeito. Apesar disso, com esses exemplos, podemos começar a ter algumas pistas e, quando temos pistas, podemos enxergar com mais nitidez o que estamos fazendo em nossa prática. Eis as perguntas:

.Se alguém me diz: "Joko, você vai viver só mais um dia", está certo para mim? Ou se alguém lhe diz isso, está tudo bem?

.Se estou num acidente grave e minhas pernas e meus braços têm de ser amputados, está tudo bem? Se isso lhe acontecesse, estaria tudo bem?

.Se nunca mais eu fosse receber um comentário amistoso ou encorajador de outra pessoa, estaria tudo bem?

.Se, por algum motivo, tenho de ficar acamada e com dores pelo resto da minha vida, estaria tudo bem?

.Se eu me comportar como uma idiota na pior circunstância possível, estaria tudo bem?

.Se o relacionamento íntimo que você espera que aconteça nunca se concretizar, estaria tudo bem?

.Se, por alguma razão, eu tiver de levar minha vida como mendiga, comendo pouco, sem teto, exposta ao frio, estaria tudo bem comigo? E com você?

.Se devo perder alguém ou alguma coisa que me é muito importante, estaria tudo bem?

Bem, não posso responder que para mim estaria tudo bem em qualquer uma dessas situações, e, se vocês forem honestos, não poderão também. Mas responder que sim seria o estado de iluminação, se entendemos o que significa estar tudo bem em termos das coisas. Não quer dizer que eu não vá gritar, chorar, protestar, odiar o que aconteceu. Cantar e dançar são as vozes do dharma, assim como lamentar-se e reclamar. Estar tudo certo não implica que eu fique feliz com a situação. Então o que significa estar tudo certo? O que é o estado iluminado? Quando não houver mais qualquer separação entre eu e as circunstâncias de minha vida, sejam elas quais forem, então esse é o estado de iluminação.

Claro, apresentei um conjunto bastante desagradável de opções. Em vez disso, eu poderia ter perguntado: "Se você tivesse de ganhar um bilhão de dólares, estaria tudo bem?". Talvez vocês respondessem: "Claro!". No entanto, ter um bilhão de dólares representa praticamente tantas dificuldades quanto as existentes na vida de um mendigo. De qualquer modo, a questão é se está tudo bem com vocês levarem a vida que têm, com as circunstâncias que a compõem, com o que lhes acontecer. Não me refiro a uma aceitação cega. Tampouco a não fazer nada em caso de uma doença, por exemplo. Mas as coisas, às vezes, são inevitáveis. Há muito pouco que se possa fazer: nesses casos, está tudo bem?

Vocês podem alegar que a pessoa para quem qualquer situação é aceita sem reservas não é humana. De certo modo, vocês têm razão: ela não é humana. Ou talvez possamos dizer que é verdadeiramente humana. Podemos afirmar as duas coisas. Entretanto, a pessoa que não oferece nenhuma resistência às circunstâncias, sejam elas quais forem, não é um ser humano como nos acostumamos a conhecê-lo. Conheci poucas pessoas que se aproximaram dessa condição. Esse é o estado iluminado: o estado de uma pessoa que, em grande grau, pode incorporar toda e qualquer condição, boa ou má. Não estou falando de um santo. Estou falando daquele estado (em geral precedido por uma luta imensa), em que fica tudo certo. Por exemplo, quantas vezes já nos indagamos quando iremos morrer. A chave não é aprender a morrer com bravura, e sim aprender a não precisar morrer com bravura. podemos ter essa aceitação em pequenos Setores de nossa vida, mas no geral gostaríamos de ser uma coisa bem diferente daquilo que somos. Uma atitude deveras interessante: não aprender a tolerar qualquer circunstância, mas aprender a não precisar de uma atitude em particular para cada circunstância.

A maioria das terapias tem, como propósito, ajustar minhas necessidades e meus desejos aos seus, para propiciar uma paz entre nós. Contudo suponhamos que não

faço objeções a qualquer uma de minhas necessidades ou meus desejos, ou a qualquer uma das suas -está tudo perfeito só do jeito que está -então o que precisa ser ajustado? Pode-se dizer que alguém que conseguisse responder "sim" a qualquer uma das perguntas seria uma pessoa muito estranha. Não acho. Se a encontrassem não notariam nada de diferente. Provavelmente, sentiriam uma paz imensa na companhia dela. Alguém que se dê pouca importância, que pouco se preocupa consigo, que está disposto a ser como é, e a deixar que tudo o mais seja como é, é verdadeiramente amorosa. Vocês sentiriam que essa pessoa seria encorajadora nos momentos apropriados ou não, quando isso também fosse adequado. Tal pessoa saberia fazer a distinção, saberia o que fazer, porque ela seria você.

Portanto, gostaria que vocês considerassem o seguinte: qual é a base que lhes permite responder com um "está tudo certo, não tenho nenhuma reclamação" diante de qualquer condição da vida? Não quer dizer que nunca fiquem aborrecidos, mas há uma base sobre a qual se assenta a vida, de tal sorte que vocês possam responder "está tudo certo" seja lá o que aconteça. O que estamos fazendo com nossa prática (saibam-no ou não, queiram-no ou não) é aprender como usar essa base, esse fato que pode terminar nos ajudando a responder "está certo". Ou, como no Pai-Nosso: "Seja feita a vossa vontade".

Uma forma de avaliar nossa prática é ver se a vida está cada vez mais "tudo bem" para nós. Claro que não há problemas quando não podemos afirmar isso, mas ainda assim será essa a nossa prática. Quando algo está certo para nós, aceitamos tudo aquilo; aceitamos nossos protestos, nossas lutas, nossa confusão, o fato de que não estamos chegando a parte alguma de acordo com nossa maneira de enxergar a vida. Desejamos que todas essas coisas continuem: a luta, a dor, a confusão. De certo modo, esse é o treinamento do sesshin. Enquanto ficamos sentados do começo ao fim dessa prática, vai lentamente aumentando um certo entendimento: "É mesmo, estou passando por tudo isso e não gosto; gostaria de sair correndo. Mas também está tudo certo, de algum modo". Isso vai crescendo. Por exemplo, você pode estar desfrutando a vida com seu parceiro e pensar: "Uau, é isso mesmo que eu desejo!". De repente, ele vai embora; o sofrimento agudo e a experiência dele é o que está certo. Quando praticamos o zazen, ficamos em cima desse koan, desse paradoxo que dá base à nossa vida. Cada vez mais sentimos que, seja o que for que nos aconteça, independente de detestarmos ou não o acontecido, de termos ou não de lutar contra essa situação, ela está certa, de alguma maneira. Parece que estou criando uma prática difícil? Contudo, a prática é difícil. O mais estranho, no entanto, é que as pessoas que praticam dessa forma são as que gozam a vida, como Zorba, o grego(16). Esperar nada da vida abre a possibilidade de desfrutá-la imensamente. Quando acontecem coisas que muitos considerariam desastrosas, aquelas pessoas podem até lutar e espernear, mas ainda assim desfrutam-na: está tudo certo.

A menos que não compreendamos de jeito nenhum o que é a prática em sesshin, cada vez mais seremos capazes de apreciar os esforços, o desgaste, a dor, tudo que detestamos nela. Não nos esqueçamos daqueles momentos maravilhosos do sesshin em que nossa alegria e capacidade de apreciação realmente nos surpreendem. Com essa prática vai se acumulando um resíduo que é o entendimento. Não tenho tanto interesse pelas experiências de iluminação como pela prática que consolida o entendimento, porque, conforme vai aumentando, nossa vida muda de modo radical. Pode não mudar como gostaríamos. Aumenta nossa capacidade de compreender e de apreciar a perfeição de cada momento: nossos joelhos e costas doloridos, o comichão em nosso nariz, o suor. Aumenta nossa capacidade de dizer: "É, está tudo certo". O milagre de ficarmos no zazen é o milagre de apreciar.

Para mim seria muito difícil se eu nunca mais pudesse receber um comentário amistoso ou gentil. Isso está certo para mim? Claro que não, mas qual seria então a prática? Se eu fosse raptada em algum país não civilizado, trancafiada numa cela, qual seria a prática? Coisas assim tão drásticas não acontecem com a maioria. Entretanto, numa escala menor, os desastres acontecem a todos e nossas imagens de como a vida deveria ser são desfeitas como bolhas de sabão. É quando temos uma

escolha: encararmos o desastre de frente e torná-lo nossa prática, ou correr mais uma vez, não aprendendo nada, nem crescendo com as dificuldades. Para termos uma vida pacífica e produtiva, o que precisamos? Precisamos da habilidade (que aprendemos de forma lenta e contrariada) de sermos a experiência de nossa vida, tal como ela é. A maior parte do tempo eu não a quero e suspeito que vocês também não. Porém, é para aprender isso que estamos aqui. E, apesar de surpreendente, estamos aprendendo. Quase todos ficam mais felizes depois de um sesshin. Talvez porque tenha terminado, mas não só por isso. Depois de um sesshin, o simples caminhar por uma rua é uma coisa fantástica. Não o era antes do sesshin, mas depois é. Pode ser que essa vivência não dure muito. Três dias depois já estaremos procurando a próxima solução. No entanto, teremos aprendido algo a respeito do erro deste tipo de busca. Quanto mais tivermos vivenciado a vida em todas as suas manifestações como alguma coisa que sempre está certa, menos seremos motivados a dar-lhe as costas numa busca ilusória de perfeição.

## Tragédia

Segundo o dicionário, tragédia é "uma obra teatral em verso, de caráter grandioso, dramático e funesto, em que intervêm personagens ilustres ou heróicas, que é capaz de infundir terror e piedade" (17). Do ponto de vista habitual, a vida é uma tragédia, mas, apesar disso, levamo-la como uma inútil tentativa de nos escondermos da tragédia. Cada um de nós é um protagonista desempenhando seus papéis principais em palquinhos particulares. Cada um de nós sente que intervêm e, apesar de não quereremos admiti-lo, ela tem um caráter dramático e funesto. Além de quaisquer acidentes que possamos encontrar na vida, existe um, no final, que ninguém pode evitar. Fomos feitos para ele e, a partir do momento de nossa concepção, está dada a partida para atingi-lo. De um ponto de vista pessoal, isso é uma tragédia. Por essa razão, desperdiçamos nossa vida numa batalha sem sentido para evitar esse fim. Essa batalha abortada é a verdadeira tragédia.

Vamos imaginar que moremos à beira-mar num clima ameno, onde poderíamos nadar o ano inteiro, mas as águas estão infestadas de tubarões. Se formos nadadores hábeis, iremos pesquisar as áreas onde se concentram para os evitarmos. Mas sendo os tubarões o que são, mais cedo ou mais tarde, terminarão encontrando nossas áreas de recreação e nos descobrirão. Jamais teremos certeza. Se um tubarão não nos pegar, as ondas gigantes o farão. Pode ser que nademos todos os dias de nossas vidas, sem nunca encontrar um só tubarão; no entanto, a preocupação com essa possibilidade pode estragar tudo.

Todos já têm uma idéia de onde os tubarões possam estar em nossas vidas e gastamos a maior parte de nossa energia, preocupando-nos com eles. É sensato precavermo-nos contra os danos físicos; compramos seguros, vacinamos as crianças, baixamos nosso nível de colesterol. Mas existe um erro que grassa em surdina nos nossos pensamentos. Qual é ele?

Qual é a diferença entre tomar providências razoáveis e a preocupação incessante com pensamentos que rodopiam vertiginosamente? Há uma famosa parábola budista: um homem estava sendo caçado por um tigre. Em seu desespero, desceu pela beira de um rochedo e agarrou-se a um arbusto; enquanto aquele tigre vinha se aproximando por cima, ele olhou para baixo e viu um outro tigre lá embaixo, só esperando que ele caísse. Para culminar, dois ratos estavam roendo o tronco do arbusto. Naquele instante, viu alguns morangos silvestres e, segurando-se por uma das mãos, colhe a fruta e a come. Era deliciosa! O que aconteceu com O homem afinal? Todos sabemos, claro. Foi uma tragédia o que lhe aconteceu? (18)

Observe que o homem caçado pelo tigre não se deita e diz: "Oh, linda criatura. Somos um só. Por favor, coma-me". A história não é sobre ser estúpido, muito embora, num certo nível, homem e tigre sejam um só. O homem fez o melhor que pôde para se proteger, como qualquer um de nós faria. Não obstante, se estamos pendurados no abismo, segurando-nos apenas num arbusto, podemos ou desperdiçar

nossos últimos momentos ou desfrutá-los. Não seria por acaso cada momento o último? Não há outros momentos além deste.

É sensato cuidarmos de nossa mente e de nosso corpo. O problema começa, quando nos identificamos exclusivamente com eles. Poucas pessoas na história da humanidade identificaram-se com outras formas de vida tanto quanto com as suas próprias. Para elas, não existe tragédia porque não existe adversário em seu caso. Se somos unos com a vida -independente de quem seja, do que seja, do que faça- não existem protagonista, adversário e tragédia. E o morango pode ser saboreado.

Quando nossa prática é constante, firme, intensa, podemos começar a perceber o equívoco de uma identificação exclusiva com a mente e o corpo. (Claro que enxergaremos isso em graus variáveis e, às vezes, nem o veremos.) Não se trata de uma compreensão intelectual. A física moderna deixa claro que somos "um", que somos apenas manifestações diferentes de uma só energia e isso não é difícil de compreender-se intelectualmente. Entretanto, na qualidade de seres humanos dotados de mente, corpo e emoções, quanto sabemos disso, de fato, com cada célula de nosso corpo?

Quando o cerco das identificações com a mente e o corpo afrouxa um pouco e, até certo ponto, é visto tal como é, ficamos mais receptivos às percepções dos outros, mesmo quando não concordamos com elas, mesmo quando é preciso que nos oponhamos a elas. Cada vez mais, nossa atitude pode incluir o outro lado da moeda, o ponto de vista da outra pessoa. Quando isso acontece, não há um protagonista diante de um adversário.

A prática é o ver cada vez através da ficção dessas identificações exclusivas, que é a enfermidade que dita nossas ações. Quando fazemos zazen, temos uma preciosa oportunidade para ficar de frente para nós mesmos, para enxergar a natureza do falso pensamento que cria a ilusão de um eu separado.

A imensa sagacidade da mente humana pode funcionar muito bem quando desafiada; mas, sob o impacto da invasão que é um sesshin, sentar-se imóvel durante horas, ficam claras como cristal a desonestidade e as tentativas de fuga da mente. Começa também a ser sentida a tensão criada pela sagacidade mental. Pode ser um grande choque dar-mo-nos conta de que não existe nada fora de nós, atacando-nos. São nossos pensamentos, necessidades e apegos que nos assaltam, frutos de nossa identificação com pensamentos falsos que, por sua vez, dão margem a uma vida autocontida, separada e infeliz. Quando praticamos diariamente o sentar, podemos evitar às vezes essa percepção; mas ao sentarmos durante horas por dia é difícil evitá-la e, quanto mais dias sentarmos, mais difícil será esquivar-se a ela.

Conforme formos praticando com paciência (vivenciando nossa respiração, tomando consciência do processo de pensamento), nasce a percepção não do intelecto, mas das próprias células de nosso corpo. O falso pensamento evapora-se como nuvens ao calor do sol e encontramos-nos, então, em meio ao sofrimento como uma abertura, como uma espacialidade e como uma alegria que nunca havíamos saboreado antes.

Certa vez alguém insistiu comigo nesse ponto: "Isso ainda não resolve o problema da morte. Nós continuamos morrendo". De fato. Se, no momento que antecede imediatamente a morte, pudermos dizer: "Mas que morango delicioso!", então não há problema. Se o tubarão nos comer, então ele terá tido uma excelente refeição. E talvez o pescador que o pescar. Do ponto de vista do tubarão é uma tragédia. Do ponto de vista da vida, não.

Não estou sugerindo um novo ideal para ser perseguí-lo. O homem que foge do tigre, tremendo de medo, é o dharma. Aquilo que vocês são, é dharma. Portanto, quando estiverem no sentar, e lutarem e se sentirem infelizes ou confusos, sejam apenas isso. Se forem abençoados, sejam apenas. Porém, não se apeguem. Assim, cada momento será só o que cada momento é. Com uma prática paciente como essa, enxergamos o equívoco de nossa identificação exclusiva com a mente e o corpo, e começamos a compreender .



A tragédia sempre inclui um protagonista envolvido numa luta. Todavia não temos de ser protagonistas, envolvidos em lutas intermináveis com forças externas a nós. A luta é travada com nossas próprias interpretações, que terminarão em ruína apenas se assim as virmos. Como diz o Sutra Coração: "Não há velhice e morte, e não há o fim para a velhice e para a morte... Não há sofrimento e não há fim para o sofrimento". O homem que é caçado pelo tigre é enfim devorado. Certo. Sem problemas.

### O eu observador

"Quem está aí?", pergunta Deus.

"Sou eu."

"Vá embora", diz Deus...

Mais tarde...

"Quem está aí?", pergunta Deus.

"Vós."

"Entra", responde Deus.(19)

Aquilo que costumamos pensar que é o eu tem muitos aspectos. Há o eu que pensa, o que tem emoções, o funcional que realiza e faz coisas. Nada há nessas áreas que não possamos descrever; por exemplo, podemos descrever nosso funcionamento físico: andamos, voltamos para casa, sentamo-nos. Quanto às emoções, normalmente podemos descrever como nos sentimos; quando ficamos excitados de satisfação ou deprimidos; podemos dizer que nossas emoções aumentam, têm um ponto máximo e depois diminuem. Podemos descrever nosso pensar. Estes aspectos do eu passíveis de descrição são os fatores primários de nossa vida: nosso eu pensador, nosso eu emocional e nosso eu funcional.

Há, no entanto, um outro aspecto de nós mesmos que aos poucos começamos a conhecer, quando praticamos o zazen: o eu observador. É importante para algumas terapias ocidentais. Aliás, quando bem empregado, é por que as terapias funcionam, mas elas nem sempre percebem a diferença radical entre o eu observador e os outros aspectos da pessoa, assim como nem sempre entendem sua natureza. Todas as partes que descrevemos e chamamos nós, são limitadas. E também lineares; vêm e vão dentro do tempo. Porém, o eu observador não pode ser enquadrado na mesma categoria, independente do quanto nos esforcemos nesse sentido. O que observa não pode ser encontrado nem descrito. Se procurarmos por essa dimensão, não há nada. Uma vez que não há nada a saber a seu respeito, quase podemos dizer que é uma outra dimensão.

Na prática, observamos -ou tomamos consciência - de tudo quanto podemos, que diz respeito a nosso eu observável. A maioria das terapias faz isso em certo grau. Mas o zazen, quando mantido ao longo dos anos; cultiva o eu observador com mais profundidade do que a maior parte das terapias. Quando praticamos, devemos observar como trabalhamos, como fazemos amor, como comemos numa festa, como nos portamos numa nova situação quando só há desconhecidos. Não há nada a nosso respeito que não deva passar por um escrutínio. Não que detenhamos as outras atividades. Mesmo quando nos encontramos inteiramente absorvidos na vida diária, o eu observador está em ação. Qualquer aspecto de nossa pessoa que não seja observado permanecerá indistinto, confuso, misterioso. Será semi-independente de nós, como se pudesse acontecer por si mesmo e, então, ficaremos presos em suas malhas e arrastados pela confusão.

Num momento ou noutro, todos somos levados pelo roldão de alguma espécie de raiva. (Com "raiva" refiro-me também a irritabilidade, ciúme, aborrecimento e até mesmo depressão.) Anos e anos praticando o sentar permitem que coloquemos a descoberto a anatomia da raiva e de outras emoções-pensamentos. Num episódio de raiva, precisamos conhecer todos os pensamentos relacionados a ele. Esses pensamentos não são reais, mas estão vinculados a sensações e sentimentos corporais de contração. Precisamos observar os músculos contraídos e onde há

músculos descontraídos. Algumas pessoas ficam com raiva no rosto, outras nas costas e há aquelas no corpo todo. Quanto mais soubermos -quanto mais forte for o observador - menos misteriosa serão essas emoções e menos seremos suas presas.

Existem várias maneiras de praticar. Uma é pela concentração pura e simples (muito comum nos Centros Zen), em que com um koan esforçamos ao máximo para romper os limites. Com essa abordagem, o que estamos fazendo de fato é empurrar os falsos pensamentos e emoções para esconderijos cada vez mais sutis. Por não serem reais, supomos que está correto empurrá-los para fora do caminho. É verdade que se formos muito persistentes e insistirmos num koan pelo tempo suficiente, às vezes, podemos nos ver temporariamente lançados em meio à maravilha da vida livre do ego. Outra maneira, que constitui nossa prática aqui, é abrimo-nos devagar para a maravilha do que é o viver pela meticulosa atenção dedicada à anatomia do momento presente. Devagar, muito devagar, tornamo-nos cada vez mais sofisticados e conhecedores, de modo que (por exemplo) podemos saber que quando não gostamos de alguém o canto esquerdo de nossa boca pende para baixo. Segundo essa abordagem, tudo que é nossa vida, bons e maus acontecimentos, nossa excitação, nossa depressão, nossas decepções, nossa irritabilidade, torna-se proveitoso. Não que busquemos dificuldades e problemas, mas o aluno maduro recebe-os com satisfação porque é com as experiências que vamos aos poucos aprendendo que, conforme a anatomia vai se tornando mais clara, a liberdade e a compaixão aumentam proporcionalmente.

Uma terceira maneira de praticar (que considero pobre) é substituir um pensamento negativo por outro positivo. Por exemplo: se estamos com raiva, substituímo-la por um pensamento amoroso. Pode até ser que esse condicionamento alterado possa nos fazer sentir melhor, contudo não enfrenta bem as pressões da vida. Substituir um condicionamento por outro é perder a prática de vista. A questão não é que uma emoção positiva é melhor do que uma negativa, mas todos os pensamentos e emoções são impermanentes, mutáveis ou (em termos budistas) vazios. Não têm a menor realidade. Nossa única liberdade está em saber, após vários anos de observação e vivências, que todos os pensamentos e as emoções centrados no indivíduo (assim como as ações deles decorrentes) são vazios. São vazios, e se não forem vistos dessa forma, podem ser prejudiciais. Quando nos damos conta disso, podemos abandoná-los. Quando isso nos acontece, entramos de modo muito natural no espaço do deslumbramento.

Este espaço de deslumbramento -entrar no reino do céu -abre-se quando não estamos mais aprisionados dentro de nós mesmos, quando não mais respondemos: "Sou eu" e, sim, "Vós". Sou todas as coisas, quando não há barreiras. Essa é a vida da compaixão e ninguém vive dessa forma o tempo todo. Na prática do confronto visual, em que meditamos de frente para outra pessoa, quando conseguimos deixar de lado nossas emoções e nossos pensamentos pessoais, e olhamos de verdade para os olhos do outro, vemos o espaço do não-eu. Vemos a maravilha, e vemos que aquela pessoa é nós. Isso tem um maravilhoso poder de cura, em especial para as pessoas, cujos relacionamentos não estão indo em frente. Por um segundo vemos o que a outra pessoa é: é o não-eu, assim como nós somos não-eu e somos ambos o deslumbramento.

Há alguns anos, num workshop, pratiquei o exercício do encontro visual com uma moça que revelou que sua vida tinha sido muito abalada pela morte do pai. Contou tudo que tinha feito até então, mas não tinha tido paz devido a perda. Durante sessenta minutos ficamos olhando nos olhos uma da outra. O treino de zazen dava-lhe força suficiente para manter com facilidade meu olhar estável e firme. Quando ela vacilava, eu conseguia trazê-la de volta. Ao final ela começou a chorar. Fiquei sem saber o que poderia estar errado, e então ela disse: "Meu pai não foi embora para parte alguma! Eu não o perdi. Está tudo bem, estou em paz afinal". Ela vira quem era e quem era seu pai. Seu pai não era apenas um corpo desaparecido. No espaço do deslumbramento, tinha se reconciliado.

Podemos praticar ficando com raiva: os pensamentos que surgem, as mudanças no corpo, o calor, a tensão. Normalmente não vemos o que está acontecendo porque, quando ficamos com raiva, estamos identificados com nosso desejo de termos "razão". Para falar a verdade, não estamos sequer interessados na prática. É muito estonteante ficar com raiva. Quando ela é muito forte, achamos difícil praticar com ela. Uma prática útil é trabalhar com as raivas menores que ocorrem no cotidiano. Quando conseguimos praticar com elas, à medida que ocorrem, aprendemos, e, quando os grandes tumultos aparecem, aqueles que comumente nos tragariam em sua voragem, não entramos tão completamente nessa vertigem; com o tempo, ficamos cada vez menos presos nas malhas de nossa raiva.

Há um antigo koan a respeito de um monge que foi até seu mestre e lhe disse: "Sou uma pessoa muito irada e desejo que me ajude". O mestre respondeu: "Mostre-me sua raiva". O monge comentou: "Bem, neste exato momento não estou com raiva e não posso mostrá-la". O mestre argumentou: "Então, é evidente que não é você, pois às vezes não está nem aí". Quem somos tem muitas faces, mas elas não são quem somos.

Já me perguntaram: "O observar não é uma prática dualista? Porque quando estamos observando, alguma coisa está observando outra coisa". Porém, na realidade, não é dualista. O observador está vazio. Em vez de um observador em separado, devemos dizer que existe apenas o observar. Não há ninguém que ouve, há apenas o ouvir. Não há alguém que enxergue, há apenas o enxergar. No entanto, não apreendemos isso muito bem. Se praticarmos o suficiente, contudo, aprenderemos que não só o observador está vazio, mas também aquilo que é observado está vazio. Nesse ponto, desfaz-se o observador (a testemunha). Esse é o estágio final da prática; não precisamos nos preocupar a seu respeito. Por que o observador finalmente se desfaz? Quando nada vê nada, o que temos? Só o deslumbramento da vida. Não há ninguém separado de outra coisa. Existe apenas a vida, vivendo: o ouvir, o tocar, o ver, o cheirar, o pensar. Esse é o estado de amor ou compaixão; não é o "Sou eu", e, sim, o "Vós."

Por isso, o caminho de praticar que me pareceu mais eficiente, consiste em intensificar o poder do observador. Toda vez que ficamos aborrecidos, perdemos esse poder. Não podemos ficar aborrecidos se estamos observando, porque o observador jamais fica aborrecido. "Nada", não pode ficar aborrecido. Portanto, se conseguirmos ser o observador, podemos assistir a qualquer drama sem interesse ou afeto, sem também ficarmos aborrecidos. Nunca conheci alguém que tivesse se tornado completamente um observador. Mas há uma enorme diferença entre alguém que pode sê-lo quase o tempo todo, e alguém que só o consegue raras vezes. A meta da prática é aumentar o espaço impessoal. Embora possa parecer frio -e uma prática é uma coisa fria -não produz pessoas frias. Muito pelo contrário. Quando atingirmos o estágio no qual a testemunha está se desfazendo, começamos a saber o que é a vida. Não é, entretanto, nada de fantasmagórico; só quer dizer que, quando olho para outra pessoa, olho para ela. Não acrescento dez mil pensamentos sobre o que estou vendo. Esse é o espaço da compaixão. Não temos de tentar encontrá-lo. É nosso estado natural, quando o ego está ausente.

Tornamo-nos seres muito artificiais. Mas com todas as nossas dificuldades, temos uma oportunidade aberta para nós, que nenhum outro animal tem. Um gato é uma maravilha, mas ele não sabe disso, ele apenas vive. Já os seres humanos têm a capacidade de se dar conta disso. Até onde eu saiba, somos as únicas criaturas deste planeta dotados dessa capacidade. Tendo sido agraciados com ela -feitos à imagem e semelhança de Deus -devemos sentir uma interminável gratidão por essa oportunidade de perceber o que é a vida e quem somos nós.

Portanto, precisamos ter paciência -não apenas nos sesshins, mas a cada dia de nossa vida -para enfrentar essa desafiadora tarefa: observarmos meticulosamente todos os aspectos de nossa vida para poder enxergar sua natureza, até que o observador não veja mais nada quando o olhar, exceto a vida tal como ela é, em todo seu deslumbramento. Todos têm momentos dessa qualidade. Após um sesshin,

podemos olhar para uma flor e, por um segundo, não há barreiras. Nossa prática é abrir nossa vida dessa forma, cada vez mais. É para fazer isso que estamos na face desta Terra. Todas as disciplinas religiosas dizem, no fundo, a mesma coisa: eu e meu Pai somos um. O que é meu Pai? Nada que não eu, a própria vida em si: as pessoas, as coisas, os acontecimentos, as velas, a grama, o concreto, eu e meu Pai somos um. Conforme praticamos vamos de modo progressivo entendendo isso melhor.

O sesshin é um campo de treinamentos. Tenho um enorme interesse pelo que vocês estarão fazendo daqui a duas semanas, quando se perceberem no meio de uma crise. Então, entenderão como praticar? Observando os pensamentos, vivenciando o corpo, em vez de se permitirem levar pelos pensamentos assustados, pela sensação de contração na boca do estômago, observar que são só músculos contraídos, e então sentir a base de apoio próprio em meio à crise. O que torna a vida tão ameaçadora é que nos deixamos arrastar em meio ao lixo de nossas mentes vertiginosas. Não temos de fazer isso. Por favor, sentem-se bem.

---

14. Huang Po, in Blofeld, *The zen teaching*, p. 33.

15. Shunryu Suzuki, Roshi, *Wind bell* 7, n 28, 1968.

16. Nota do Editor: Personagem do romance homônimo de 1942, de Nikos Kazantzakis (1885-1957).

17. Nota do Editor: Novo dicionário da língua portuguesa, Aurélio Buarque de Holanda Ferreira. Nova Fronteira, 1986, 2. ed.

18. "A parable" in *Zen flesh, zen bones. A collection. of zen and pre-zen writings*, compilado por Paul Reys, Garden City, Nova York, Anchor Books, sem data, p. 22 ff. Compare também Leo Tolstoy, "My confession", in *The complete works of count Tolstoy*, v. 13, traduzido e editado por Leo Weiner, Boston, Dana Estes & Co., Publishers, Colonial Press, 1904, p. 21 ff.

19. Arthur J. Deikman, M. D., *The observing self: Mysticism and psychotherapy*. Boston, Beacon Press, 1982, p. 88. Veja também p. 91-118, passim.

# CAPÍTULO 6

## Ideais

### Correndo no lugar

Falo com muitas pessoas e fico sempre triste ao constatar que não vemos o que são nossa vida e nossa prática. Ficamos confusas a respeito dos elementos básicos da prática e desviamos-nos por vias secundárias, seduzidas por toda espécie de noções incorretas a respeito. Sofremos na mesma medida em que ficamos confusas ou nos deixamos levar por atalhos.

A prática pode ser enunciada em termos muito simples. Trata-se de sair de uma vida em que causo mágoas a mim e aos outros, para levar uma vida em que não magôo ninguém. Parece muito simples, exceto quando, em lugar da prática real, inserimos alguma idéia de que deveríamos ser diferentes ou melhores do que somos, ou que nossas vidas deveriam ser diferentes do que são. Quando colocamos idéias a respeito do que deveria acontecer (noções como "Não deveria ficar com raiva, confuso, indisposto") no lugar do que nossa vida é verdadeiramente, perdemos a base e nossa prática fica estéril.

Vamos supor que nos interessa saber como se sente um corredor de maratona: ao corremos dois quarteirões, três ou sete quilômetros, iremos saber um pouco do que seja, correr tais distâncias, mas ainda não saberemos nada sobre o que é correr uma maratona. Podemos ditar regras a respeito; podemos descrever tabelas a respeito da fisiologia dos maratonistas; podemos coletar inúmeras informações sobre essa espécie de corrida; porém isso não significa que saibamos o que é. Só podemos saber, quando formos aquele que corre. Só conhecemos nossa vida, quando a vivenciamos de modo direto, em vez de sonhar com o que poderia acontecer se fizéssemos isso ou aquilo. É a isso que chamo correr no lugar, estar presente do jeito que eu sou, exatamente aqui e agora.

O primeiro estágio da prática é conscientizar-se de que não estamos correndo no lugar, que estamos sempre pensando em como nossa vida deveria ser (ou como era antes). O que há em nossa vida neste preciso momento que desejamos evitar? Tudo que for repetitivo, monótono, doloroso ou infeliz; não queremos correr no lugar com isso. Não mesmo! O primeiro estágio da prática é dar-mo-nos conta de que raramente estamos presentes, de que não estamos vivenciando a vida, de que estamos pensando sobre ela, conceituando-a, elaborando opiniões a seu respeito. Assusta correr no lugar. Um componente primordial da prática é perceber até onde esse medo e essa pouca vontade nos dominam.

Se praticarmos com paciência e persistência, entraremos no segundo estágio. Começamos aos poucos a tomar consciência das barreiras de ego existentes em nossa vida: os pensamentos, as emoções, as evasivas, as manipulações, a todas essas facetas podem ser agora observadas e objetivadas com mais facilidade. Essa objetivação é dolorosa e reveladora, mas se prosseguirmos, as nuvens que obscurecem o panorama ficarão mais tênues.

E qual é o terceiro e crucial estágio curativo? É a experiência direta de todo e qualquer panorama que nos apresente a vida, num dado instante, enquanto corremos no lugar. Tão simples assim? Sim. Fácil? Não.

Lembro-me de uma manhã de sábado em que adiamos em vinte minutos o horário marcado para a prática, a fim de que alguns participantes pudessem andar uns poucos quarteirões até um trecho em que se pudesse gozar a grande oportunidade de ver os atletas da maratona de San Diego passando. Às 9:05 h, eles apareceram. Fiquei admirada com a qualidade fluída dos movimentos do líder, embora estivesse nos últimos quilômetros, ele simplesmente deslizava. Não era difícil apreciar sua técnica

de corrida; e quanto a nós: onde é que temos de correr no lugar? Temos de praticar conosco tal como estamos, neste exato momento. É uma inspiração assistir acorrida de um atleta da melhor qualidade, mas não é nada útil pensar que deveríamos ser daquele jeito. Temos de correr onde estamos, temos de aprender aqui e agora, partindo do ponto em que estamos, aqui e agora.

Jamais crescemos se sonhamos com um estado futuro maravilhoso ou lembrando feitos passados. Crescemos sendo o que somos e estando onde estamos, vivenciando nossa vida tal como ela é, exatamente agora. Precisamos experimentar nossa raiva, nosso pesar, nossos fracassos, nossa apreensão, e eles podem ser nossos professores, quando não nos afastamos deles. Quando fugimos do que nos é dado, não podemos aprender tampouco crescer. Isso não é nada difícil de entender, embora seja difícil de executar. Os que persistem, contudo, serão os que crescerão em seu entendimento e em sua compaixão. Por quanto tempo é necessária essa prática? Para sempre.

### **Aspiração e expectativa**

A aspiração é um elemento básico de nossa prática. Podemos dizer que a prática do zen decorre inteiramente de nossa aspiração. Sem ela, nada pode acontecer. Ao mesmo tempo, ouvimos que devemos praticar sem qualquer expectativa. Parece contraditório, porque costumamos confundir aspiração e expectativa.

No contexto da prática, a aspiração é apenas nossa verdadeira natureza, buscando realizar-se e expressar-se. Somos de modo intrínseco Budas, mas nossa natureza Buda está encoberta. A aspiração é a chave para a prática, porque, sem ela, nossa natureza Buda é como um lindo carro: até que alguém entre, sente-se no banco do motorista e dê a partida, é uma coisa inútil. Quando começamos a praticar, nossa aspiração pode ser muito pequena, mas, se mantivermos nosso propósito, ela crescerá. Depois de seis meses de prática, a aspiração da pessoa será muito diferente do que era no início e, depois de dez anos, será diferente do que era aos seis meses. Está sempre mudando sua forma externa sem, no entanto, alterar sua essência. Enquanto vivermos, ela continuará aumentando.

Uma pista segura para distinguirmos se estamos sendo motivados pela aspiração ou pela expectativa é que a aspiração sempre é satisfatória; pode não ser agradável, mas é sempre satisfatória. Por outro lado, a expectativa é sempre insatisfatória, porque vem de nossas pequenas mentes, de nosso ego. Desde o início na infância, procuramos satisfação em nossa vida, buscando coisas externas a nós. Procuramos uma maneira de ocultar o medo básico de que algo esteja faltando em nossa vida. Vamos de uma coisa em outra tentando preencher a lacuna que pensamos existir .

Existem muitas maneiras pelas quais tentamos esconder nossa insatisfação. Uma delas, por exemplo, é lutando para alcançar algo. Em si, alcançar coisas é natural. É importante que aprendamos a conduzir bem nossas vidas. Porém, enquanto procurarmos recompensas no futuro fora de nós, estamos fadados ao desapontamento em nossas expectativas. A vida toma conta disso muito bem; ela tem formas de nos decepcionar de maneira eficiente e regular.

Em geral olhamos para a vida em termos de duas questões: "Será que vou lucrar alguma coisa?" ou "Isso irá me magoar?". Podemos dar a impressão de serenidade, contudo, sob a superfície, essas duas dúvidas fervilham. Chegamos numa prática como a do zen tentando encontrar a paz e a satisfação que até então se esquivaram de nós, e o que fazemos? Adotamos os mesmos hábitos com que vivemos a vida toda e encaixamos a prática dentro desse molde. Instituímos uma meta depois da outra, mantendo o hábito vitalício de correr atrás de alguma coisa: "Fico pensando em quantos koans conseguirei passar com este sesshin"; "Já estou praticando há mais tempo que aquele ali, mas parece que ele está progredindo mais depressa"; "Meu zazen foi tão fantástico ontem! Quisera poder repeti-lo". De um jeito ou de outro, nossa forma de abordar a prática está fundamentada nos mesmos tipos de esforço, de que dispomos para alcançar algo: obter o reconhecimento dos colegas, ser importante

dentro dos círculos zen, encontrar um buraco seguro onde se esconder. Estamos fazendo de novo a mesma coisa que sempre fizemos: estamos na expectativa de que alguma coisa (neste caso, a prática zen) nos dê satisfação e segurança.

Dogen Zenji dizia: "Procurar o dharma Buda fora de sua própria pessoa é como colocar um demônio em cima de você". Mestre Rinzai dizia: "Não coloque cabeça alguma acima da sua". Em outras palavras, é inútil procurar fora de nós pela verdadeira paz e satisfação.

É importante examinarmo-nos continuamente para ver para onde estamos direcionando nossa busca e o que é que estamos buscando. O que você está procurando fora de si? O que você acredita que resolverá a questão? Posição? Relacionamentos? Ultrapassar os koans? Repetidas vezes, os mestres zen dizem-nos para não colocar cabeça alguma acima da nossa, para não acrescentarmos extras à nossa vida.

Cada momento, tal como é, é completo e pleno em si. Quando enxergamos isso, independente do que ocorrer a cada instante, deixamos que aconteça. Neste exato momento, qual é seu momento? Felicidade? Ansiedade? Prazer? Desânimo? Temos altos e baixos, todavia cada momento é exatamente o que cada momento é. Nossa prática, nossa aspiração, é ser esse momento e devemos, deixá-lo ser o que é. Se você tem medo, seja só esse medo e, então, você o perde.

Existe a história de três pessoas que estão contemplando um monge que está parado no alto de uma colina. Depois de observarem-no por um certo tempo, uma disse: "Ele deve ser um pastor procurando uma ovelha perdida". A segunda falou: "Não, ele não está olhando para os lados. Acho que ele deve estar esperando um amigo". E a terceira comentou: "É provável que ele seja só um monge. Creio que está meditando". Começam a discutir sobre o que o monge estaria fazendo e, enfim, para finalizar, sobem até o topo da colina e aproximam-se dele. "Está procurando uma ovelha?" "Não, não tenho ovelhas que procurar." "Então, deve estar esperando por algum amigo?" "Não, não estou esperando pessoa alguma." "Bem, então deve estar meditando." "Não, estou aqui apenas, em pé. Não estou fazendo absolutamente nada."

É muito difícil concebermos que alguém esteja apenas em pé, sem fazer nada, porque estamos sempre tentando de modo frenético chegar em algum lugar para fazer alguma coisa. É impossível sairmos desse momento; não obstante, costumamos tentar o tempo todo. Levamos essa mesma atitude à nossa prática zen: "Sei que a natureza Buda deve estar lá fora, em algum lugar. Se eu procurar bastante e praticar bastante o sentar acabarei encontrando-a!". Porém, para vermos a natureza Buda, é preciso antes esvaziar por completo tudo isso, para sermos inteiramente cada momento, de modo que qualquer que seja a atividade em que estejamos envolvidos -a procura de uma ovelha perdida, a espera por um amigo, a meditação -seja apenas o ficar ali em pé, naquele exato momento, sem fazer absolutamente nada.

Se tentarmos ficar calmos, sábios e maravilhosamente iluminados com a prática zen, não atingiremos o entendimento. Cada instante, sendo o que é, é a manifestação repentina da verdade absoluta. Se praticarmos tendo a aspiração de sermos apenas o momento presente, nossas vidas irão de forma gradual transformar-se e crescer de uma maneira maravilhosa. Em vários momentos teremos insights repentinos, mas o mais importante é praticar a cada momento, com uma profunda aspiração.

Quando estivermos dispostos a estar aqui, exatamente como somos, a vida ficará sempre bem; então sentir-se bem será bom, sentir-se mal será bom; se as coisas estiverem indo bem, ótimo; se estiverem indo mal, ótimo. Os reveses emocionais que experimentamos são problemas, porque não queremos que as coisas sejam como são. Todos temos expectativas, mas, conforme a prática se desenvolve, elas aos poucos se esfumam e, como uma folha fenecida, apenas serão desfeitas. Cada vez mais ficaremos com o que existe exatamente aqui e agora. Pode parecer assustador, porque nossas mentes, repletas de expectativas, querem que a vida aconteça de uma certa forma: queremos nos sentir bem, não ficar confusos, não ficar aborrecidos; cada um tem sua própria lista.

Contudo, quando estamos cansados depois do trabalho, esse é o Buda cansado. Quando as pernas doem durante o zazen, esse é o Buda dolorido; quando você está decepcionado com algum aspecto de si mesmo, esse é o Buda decepcionado. E isso!

Ao termos aspiração, olhamos para as coisas de um modo completamente diferente do que quando temos expectativas. Temos a coragem de nos sentar atravessando um momento depois do outro, pois, na realidade, cada um deles é só o que existe. Se a mente divaga em expectativas, ter aspiração significa retomar com suavidade o caminho de volta para o momento presente. A mente divagará o tempo todo, e, quando isso acontece, basta retomar ao momento sem se preocupar ou sem ficar alterado. Samadhi, a centração, a totalidade irão desenvolver-se de modo natural e inevitável, a partir dessa espécie de prática, e a própria aspiração também ficará mais profunda e clara.

### **Enxergando além da sobreestrutura**

Vamos imaginar que falamos de nossa vida como se fosse uma casa, vivemos nela, e a vida vai em frente. Temos dias de tempestade, dias de bom tempo; às vezes, a casa precisa de uma pintura. Todo o drama que acontece dentro dela, envolvendo os que nela moram, simplesmente se desenrola. Podemos estar bem de saúde ou doentes. Podemos estar felizes ou infelizes. É assim para a maioria. Vamos apenas vivendo a vida. Vivemos numa casa ou num apartamento e as coisas acontecem tal como acontecem. Mas -aqui é onde a prática se torna importante - temos esta casa, e é como se ela estivesse dentro de uma outra casa. É como se pegássemos um morango e o mergulhássemos no chocolate. Temos um morango com cobertura de chocolate. Temos uma casa muito linda e, em cima e à volta dela, outra casa, encobrindo a casa básica dentro da qual moramos.

Nossa vida, porém, (essa casa) tal qual vivemos, está muito bem. Não costumamos pensar assim, mas não há nada errado com nossa vida, assim como está. Entretanto, erguemos outra casa bem em cima desta que temos. Se não olharmos com cuidado para o que acrescentamos, camada extra pode ficar muito grossa e escura. E a casa em que moramos parecerá escura e confinada, porque a recobrimos com algo pesado. Essa cobertura pode parecer impenetrável, assustadora, depressiva. O maior erro que cometemos em nossa vida e em nossa prática é pensar que a casa em que moramos - que é nossa vida do jeito que ela é, com todos os seus problemas, seus reverses - tem algo de intrinsecamente errado. Por pensarmos assim, ficamos ocupados a maior parte dos anos de nossa vida, elaborando a estrutura extra.

A prática zen é, antes de mais nada, ver o que fizemos e, depois, o que é a sobreestrutura, como ela funciona, do que é composta, o que temos ou não a fazer com ela. Em geral pensamos: "É desagradável, preciso me desfazer disso". Quanto a mim, não penso que seja esse o caminho. Essencialmente, essa estrutura extra que recobre nossa vida não tem realidade. Apareceu ali porque utilizamos nossa mente de modo errôneo. Não é uma questão de nos livrarmos dela porque não tem realidade; mas é uma questão de enxergar sua natureza. Ao observarmos sua natureza, em vez de ser tão grossa e escura, a cobertura fica mais transparente e enxergamos através dela. A iluminação (o trazer mais luz para dentro) é o que acontece na prática. Na realidade, não estamos nos livrando de uma estrutura; estamos enxergando através dela, como o sonho que é, e, quando nos damos conta de sua verdadeira natureza, sua função em nossa vida se enfraquece por inteiro e, ao mesmo tempo, conseguimos ver com mais exatidão o que está acontecendo em nossa vida diária. É como se déssemos a volta no círculo completo. Nossa vida está sempre certa. Não há nada de errado com ela. Mesmo que tenhamos problemas horríveis, é apenas nossa vida. Todavia, na medida em que nos recusamos a aceitar a vida como ela está, por causa de nossa predileção por coisas agradáveis, escolhemos e selecionamos elementos da vida. Em outras palavras, não temos intenção alguma de nos acomodar com a vida que temos, quando ela não nos convém.



Todos que estão aqui sentados têm um conjunto particular de eventos que apenas não deseja que seja sua vida. "Não é nada disso! Não pode acontecer assim!" Por exemplo, quando eu era adolescente, se eu não tivesse programa para sábado à noite, não considerava isso justo de modo algum. Eu fazia uma pilha monumental de problemas em cima do diminuto fato de não ter nada o que fazer: "Tem algo errado. Preciso mudar meu cabelo. Vou comprar uma cor diferente de esmalte. Preciso... preciso...". Esse é um exemplo tolo, sem dúvida. Porém, mesmo diante dos piores traumas de nossa vida, fazemos a mesma coisa. Diante de nossa pouca disposição para deixar que a vida seja apenas o que ela é, sempre acrescentamos algo. Não há ninguém aqui que não aja assim. Ninguém. Enquanto vivermos, provavelmente existirá sempre pelo menos uma fina camada de cobertura envolvendo a estrutura essencial de nossa vida. Quanto é a questão.

A prática zen não diz respeito a um lugar especial ou a uma paz especial, mas apenas a estar com a nossa vida, seja ela qual for. É uma das coisas mais difíceis para as pessoas conseguirem: perceber que as próprias dificuldades deste momento sejam a perfeição. "Mas como, são a perfeição?! Vou praticar e me livrar delas!" Não. Não temos de nos livrar delas, devemos antes enxergar sua natureza. A estrutura fica mais tênue (ou assim parece); fica mais leve e, às vezes, podemos fazer um furo que a atravesse. Ocasionalmente. Por isso, uma das coisas que desejo que vocês façam é identificar, cada qual para si, o que está havendo agora na vida que estão levando e não estão gostando muito que seja desse jeito. Pode ser as dificuldades com o parceiro, o desemprego, as decepções com respeito a metas não alcançadas. Mesmo se o que estiver acontecendo for amedronta dor e opressivo, tudo bem. É muito difícil chegar nesse estágio. É preciso uma prática forte para conseguir uma incisão que esteja na superfície de nossa maneira habitual de ver a vida. É difícil chegar a ver que não temos de nos livrar das calamidades. Calamidades, tudo bem. Vocês não têm de gostar, mas está certo que elas estejam aqui, agora.

O primeiro passo da prática é dar-mos conta de que erguemos essa sobreestrutura. Assim, ao praticarmos o zazen (em particular, ao rotularmos os pensamentos) começamos a reconhecer que na prática nunca estamos vivendo pura e simplesmente nossa vida, tal e qual ela é. Nossas vidas estão perdidas em meio a pensamentos autocentrados, imersas na sobreestrutura. (Presumo que estejamos querendo enxergar através dela. Há quem não queira. Está bem mesmo assim. Nem todos deveriam fazer uma prática como a do zen. É algo exigente, desilude. Pode parecer proibitiva, quando somos novatos. Esse é apenas um de seus lados. O outro, é que a vida se torna mil vezes mais satisfatória à medida que praticamos. Os dois lados andam juntos.) Portanto, o processo da prática, antes de mais nada, é ter uma conscientização, talvez difusa a princípio, do que construímos; o segundo passo é praticar. A libertação está em ver através dessa sobreestrutura irreal que construímos. Sem ela, a vida apenas transcorre sem obstáculos. Isso faz sentido? Parece loucura, não é?

Percebamos que nossos ideais são a sobreestrutura. Quando estamos apegados ao modo como pensamos que deveríamos ser ou que todo mundo deveria ser, podemos ter uma apreciação apenas reduzida da vida tal como é. A prática precisa desestruturar os falsos ideais. Desse modo, estamos afirmando um fato que, para a maioria das pessoas, é inaceitável. Neste exato momento, considere sua prática e veja se você quer fazê-la. Depois de termos ficado sentados um certo tempo, o que vem é o seguinte: "Não quero fazer isso! Não quero fazer isso de jeito nenhum!". Entretanto, isso também faz parte da prática!

O processo de olhar para essa estrutura irreal que construímos é sutil e exigente. O segredo dessa dificuldade está

em que gostamos dela muito mais que da vida real. Sabe-se de pessoas que preferiram o suicídio a demolir suas estruturas. Preferem efetivamente abrir mão de sua existência física a ter de abandonar seu apego aos sonhos. Isso não é absolutamente incomum. Mas quer nos suicidemos quer não, se nosso apego aos sonhos permanece inquestionado e intacto, estamos nos matando, no sentido não

físico, porque nossa verdadeira vida está se escoando sem que quase nos demos conta disso. Vamos sendo mortos pelos ideais impregnados em nossos pensamentos a respeito de quem deveríamos ser e do modo como todos os outros deveriam ser. É um desastre. A razão pela qual não encaramos isso como um desastre é porque o sonho pode ser muito reconfortante, muito sedutor. Costumamos achar que desastre é o naufrágio de um Titanic. Contudo, quando nos perdemos em ideais e fantasias, agradáveis como só elas sabem ser, isso é um desastre. Morremos.

Outra coisa. Minha filha e eu conversávamos a respeito de um homem que estava tomando atitudes repreensíveis. Eu falei entre dentes: "Ele deveria ter mais consciência do que está fazendo". Minha filha riu e disse: "Mãe, se ele é inconsciente, a natureza de ser inconsciente é o quê? Só ser inconsciente". Claro que ela estava com a razão: ser inconsciente significa que você não vê o que está fazendo. Portanto, um dos problemas da prática é que, em certo grau, somos todos inconscientes e não estamos assim tão inclinados a ficar conscientes. Como resolver essa questão? Parte de meu trabalho é esse. A maior parte é de vocês. Lembro-me de um aluno adiantado, há anos atrás, que tinha acabado de apresentar uma linda palestra sobre o dar e a compaixão. No dia seguinte, observei-o durante a chamada para fazer a fila para ver o mestre. Esse homem praticamente acotovelou meio mundo para conseguir ficar na frente, inconsciente de seu egoísmo. Enquanto não enxergarmos o que estamos fazendo, continuaremos a fazê-lo. Portanto, em nossa prática uma das tarefas é manter nossa capacidade de ver em constante foco de aperfeiçoamento. O que é muito ardiloso, já que não temos mesmo o menor interesse em ver as coisas com clareza!

Para alguns, disciplina tem uma conotação de forçar a fazer alguma coisa. Mas ela é, apenas, convocar toda a luz de que formos capazes, para que incida sobre nossa prática, para que possamos ver um pouquinho mais. Pode ser formal, como no zendo, ou informal, como em nossa vida diária. Os alunos disciplinados são aqueles que, em suas atividades cotidianas, estão constantemente tentando encontrar meios para despertar .

A questão é sempre a mesma: neste momento, o que vemos e o que não vemos? Se estivermos praticando bem, um dia veremos algo que nunca tínhamos visto antes. Então, podemos trabalhar com isso. A prática está em manter uma pressão sutil, em ação da manhã até a noite. Agindo assim, a sobreestrutura começará a ficar mais leve e conseguiremos ver com mais clareza nossa vida, tal como é.

Aqui estou falando sobre o curso geral da prática e essas palestras podem enfatizar demais uma coisa e deixar de lado outras, o que é inevitável. As perguntas podem ajudar a esclarecer os pontos levantados.

ALUNO: Sim, existem dois eus aqui, e ficamos confusos quando você faz as palestras desse jeito. O meu primeiro tem muitos ideais...

JOKO: Certo, é justo isso o que queremos demolir.

ALUNO: Você está dizendo que eu não deveria dedicar-me ao trabalho institucional?

JOKO: Claro que não!

ALUNO: Mas esse é um ideal!

JOKO: Não, não... Ele não é um ideal, você faz. Porém, reconheça os pensamentos idealistas que você acrescenta ao que faz. Se alguém está morrendo de fome na recepção da instituição, com certeza não questionaremos o que fazer. Vamos em busca de comida para lhe dar. Entretanto, em seguida, pode ser que pensemos que somos boas pessoas por termos agido assim. É isso o que acrescentamos. Aí está a sobreestrutura. Existe a ação em si, depois a sobreestrutura. Sem dúvida alguma, faça. O meio mais eficaz de desgastar a sobreestrutura é manter em andamento todas as

coisas insensatas que fazemos sempre, mas executando-as com tanta percepção consciente quanto possível. Então, enxergamos mais.

ALUNO: Bem, isso é uma parte minha. A outra é desemprego e depressão, e uma espécie de fome, e algumas pessoas que dependem de mim. O que ouço você dizer é que eu deveria simplesmente apreciar minha fome e meu desemprego e talvez nem devesse procurar um emprego?

JOKO: Não, não. De jeito nenhum! Se você está sem serviço esforce-se para arranjar algum. Ou, se ficar doente, faça tudo que estiver a seu alcance para ficar melhor. Todavia, é o que você acrescenta a essas ações básicas o "que chamo de sobreestrutura. Poderia ser, por exemplo, "sou um cara tão desajeitado que jamais ninguém vai querer me empregar!". Isso é a sobreestrutura. Estar desempregado significa considerar quais são suas possibilidades ocupacionais dentro do mercado de trabalho atual, e, se necessário, obter um treinamento especializado para aumentar suas qualificações. Mas o que sempre acrescentamos a esses fatos básicos de uma situação?

ALUNO: Tenho considerado a vida que meus pais levam e meu relacionamento com eles. Em certos aspectos parecem fracos e pareço ter dificuldades com isso. Os psicólogos dizem que as impressões nos primeiros cinco anos de vida são tão fortes, que elas comporão a base da vida da pessoa. Você poderia comentar a esse respeito?

JOKO: Bem, existe o ponto de vista absoluto e o relativo. Do ponto de vista relativo, temos um histórico. Aconteceu muita coisa a todos nós e, em parte, somos como somos em virtude dele. Mas, em outro sentido, não temos qualquer histórico. A prática zen é ver através de nosso desejo de apegarmo-nos o nosso histórico e razões (pensamentos) de por que somos como somos, em vez de trabalharmos com a realidade de sermos o que somos. Existem muitas formas de terapia. Porém, todas elas levam o indivíduo a sentir que sua vida é terrível, por causa daquilo que alguém lhe fez que, no mínimo, é incompleto, ou por causa de muita coisa ter acontecido conosco, certo? Mas nossa responsabilidade está sempre exatamente aqui, neste momento, e trata-se de vivenciar a realidade de nossa vida, como ela é. E chegar, enfim, a não culpar mais ninguém por nada. Se culparmos alguém, podemos saber que estamos presos, podemos ter certeza disso.

ALUNO: Como você sabe?

JOKO: Como sei o quê?

ALUNO: Como é que você sabe tudo isso?

JOKO: Eu não diria que sei... Penso que depois de anos praticando O sentar fica óbvio. E não estou pedindo para vocês acreditarem. Não quero que ninguém aqui acredite no que estou dizendo. Desejo que trabalhem com sua própria experiência. E depois vejam por si mesmos o que é a sua própria verdade. Mas qual é especificamente a sua dúvida sobre o que falei?

ALUNO: Talvez eu esteja questionando minha abertura para acreditar em você.

JOKO: Mas não desejo que você acredite em mim! Quero que você pratique! Somos quase como cientistas, trabalhando a própria vida. Se formos observadores, então veremos com nossos próprios olhos se a experiência funciona ou não. Se praticarmos com nossa vida e a sobreestrutura iluminar-se, então saberemos por experiência própria. Algumas religiões dizem apenas "acredite". Crer não faz absolutamente parte

do que estamos fazendo aqui. Não desejo que vocês acreditem em mim. Mas não irá fazer-lhes mal praticar. Nada do que eu lhes disse até agora poderá lhes causar algum dano.

ALUNO: Minha questão tem que ver com isso. Parece que fazer essa prática implica termos muita fé em nós. É assim que me parece.

JOKO: Bem, chame de fé se quiser. Não creio que você estivesse aqui se não achasse que a prática lhe seja útil. De certo modo, isso é fé.

ALUNO: A meu ver, parece-me importante saber o que me aconteceu durante minha infância...

JOKO: Eu não mencionei que isso não tem utilidade. Mas sua experiência, neste momento, engloba a totalidade de sua vida, incluindo o passado e depende de você saber ou não como vivenciar isso, realmente vivenciá-la. Veja, falamos muito a respeito de sermos nossa experiência. Porém, isso não é fácil, e o fazemos de forma muito esparsa. Uma coisa é darmos palestras a respeito de vivenciar o que é; outra é fazê-lo. Como é difícil, evitamo-lo. Entretanto, quando praticamos bem, nossa vida - passada e presente - se resolve. Aos poucos.

ALUNO: Que lugar apreço e a afirmação ocupam na prática zen?

JOKO: Prece e zazen são a mesma coisa. Não há diferença. Eu evitaria afirmações, porque uma afirmação (por exemplo, "Sou de fato uma pessoa saudável") pode produzir sentimentos temporários de bem-estar, mas não reconhece a realidade imediatamente presente, que bem pode ser eu estar doente.

ALUNO: E quanto às forças malignas à nossa volta que parecem estar ficando mais fortes?

JOKO: Não penso que existam forças malignas à nossa volta. Acho que há coisas más sendo feitas, o que é muito diferente. Se alguém está machucando uma criança, com certeza você quer deter esse ato, mas rotula a pessoa que o está cometendo como alguém mau, é uma prática insensata. Devemos nos opor a atos maus, não às pessoas. Se não, ficaremos por aí, julgando e condenando todo mundo, incluindo nós mesmos.

ALUNO: Pela mesma razão, então, não se pode chamar ninguém de bom.

JOKO: Certo. Em termos zen, em essência, somos "nada"... Estamos apenas fazendo o que estamos fazendo. Quando enxergamos a irrealidade da sobreestrutura, nossa tendência é para o bem. Quando não existe separação entre nós e os outros, fazemos naturalmente o bem. Nossa natureza básica é fazer o bem.

ALUNO: Essa é nossa ação.

JOKO: Sim. Apenas afazemos de modo natural. Se não estivermos separados dos outros por pensamentos autocentrados de cobiça, raiva e ignorância, faremos o bem. Mas precisamos nos forçar a isso. É nosso estado natural.

### **Prisioneiros do medo**

Todos conhecem a imagem do executivo importante que trabalha até às 22h, atendendo o telefone, comendo um sanduíche apressado entre os compromissos. Seu pobre corpo está sendo muito mal tratado. Ele acredita que seus esforços frenéticos

são essenciais para uma "boa vida". Não consegue enxergar que o desejo está dominando sua vida, assim como domina as nossas também. Uma vez que somos controlados por nossos desejos, só temos uma vaga noção da verdade básica de nossa existência.

A maioria das pessoas que não conhece algum tipo de prática é bastante egoísta. Estão presas a seus desejos: ser importante, possuir isto ou aquilo, ficar rica, ficar famosa. Claro que vale para todos nós, em variados graus. No entanto, quando praticamos, começamos a suspeitar que nossa vida não está indo bem do jeito que os comerciais de TV dizem que irá. Os comerciais sugerem que, se você quiser ter o tipo mais novo de spray para os cabelos, ou alinha de maquiagem, ou o abridor de porta de garagem, sua vida ficará fantástica. Certo? Bem, a maioria descobre que não é verdade. Ao percebermos, começamos a enxergar que o modo como estamos vivendo não está funcionando. A cobiça egoísta que domina nossas vidas não está dando certo.

Então, damos início a um segundo estágio: "Bem, se ser egoísta não está funcionando, então vou ser altruísta". A maior parte das práticas religiosas (e de algumas modalidades zen, lamento dizê-lo) trata do altruísmo. Quando enxergamos nossa mesquinha, nossa falta de delicadeza, decidimos ir em busca de um novo desejo: sermos delicados, bons, pacientes. A culpa está emaranhada nesse desejo, como uma espécie de irmãozinho bebê; quando não correspondemos à imagem de como deveríamos ser, sentimos culpa. Ainda estamos tentando ser o que não somos. Estamos tentando imaginar uma forma de ser diferente do que somos. Quando não conseguimos dar realidade a nossos ideais, alimentamos culpa e depressão. Em nossa prática, oscilamos de um a outro desses estágios. Notamos que somos mesquinhos, cobiçadores, violentos, egoístas, ambiciosos. Então, formamos uma nova ambição: ser altruísta. "Eu não deveria estar tendo tais pensamentos. Já estou praticando o sentar há bastante tempo. Por que é que ainda sou tão mesquinho e avarento? Deveria estar melhor já." Todos estamos fazendo isso. Muitas práticas religiosas objetivam, de maneira equivocada, a produção de uma boa pessoa que não faça nem pense coisas feias. Há alguns Centros Zen que também estão nesse tipo de armadilha; ela conduz a uma espécie de arrogância e hipocrisia, porque se você é quem está fazendo certo, o que dizer a respeito de todos os outros que não conhecem a verdade e não estão fazendo a coisa certa? Já houve quem me falasse: "Nossos sesshins começam às 3 h da madrugada. A que horas começam os de vocês? Às 4:15 h? Oh..." O segundo estágio, então, contém muita arrogância. A culpa também contém muita arrogância. Não estou dizendo que é ruim ser arrogante, mas é o que somos, quando não vemos.

Mesmo assim, fazemos um grande esforço para sermos bons. Já ouvi pessoas comentando: "Bem, tinha acabado de sair de um sesshin e alguém me cortou o caminho na rua, e sabe de uma coisa, fiquei com muita raiva. Que mau aluno eu sou...". Todos fazem isso. Atentem: todo querer -principalmente o querer ser de certo jeito -está centrado no ego e no medo. "Se eu conseguir ser perfeita, se eu puder me realizar ou iluminar, conseguirei domar o medo." Vocês enxergam o desejo que está aí? Existe um enorme desejo de distanciar-se do que se é, de ir na direção de um ideal. Algumas pessoas não dão importância à iluminação, mas podem sentir que não deveriam gritar com o marido. Claro que você não deve gritar com ele, mas o esforço de ser dessa maneira, só aumenta a tensão.

Deixar de ser egoísta e ambicioso para tentar não ser desse jeito é como tirar todas as gravuras feias e sem graça do quarto e pendurar outras mais bonitas. Porém, se esse quarto for uma prisão, você terá mudado a decoração e o aposento terá um aspecto melhor, mas a liberdade desejada ainda não estará ali e você continuará preso do mesmo jeito, no mesmo quarto. Mudar as gravuras da parede, trocando a cobiça, a raiva e a ignorância por ideais (de não sermos ambiciosos, nem irados, tampouco ignorantes) melhora a decoração talvez, mas continua privando-nos de liberdade.

Isso me faz lembrar de uma antiga história a respeito de um rei que desejava o homem mais sábio dentre seus súditos para seu primeiro-ministro. Quando a escolha estava por fim entre três, o rei submeteu-os a um teste supremo: colocou-os num aposento do palácio e instalou uma engenhosa fechadura na porta. Os candidatos foram informados de que o primeiro a conseguir abrir a porta seria nomeado primeiro-ministro. Dois começaram a elaborar complicadas fórmulas matemáticas, a fim de descobrir a combinação do segredo. O terceiro ficou apenas sentado em sua cadeira por um certo tempo. De repente, sem nem se incomodar com lápis e papel, foi até a porta, girou a maçaneta e a porta se abriu. Tinha estado destrancada o tempo todo. Qual é a moral da história? A prisão em que vivemos, cujas paredes rede coramos de maneira frenética o tempo todo, não é uma prisão. Aliás, a porta nunca esteve trancada. Não há fechadura, nem tranca. Não precisamos ficar sentados em celas, lutando pela liberdade, tentando nos mudar a qualquer preço: estamos livres desde sempre.

Entretanto, o mero enunciar, não nos resolve o problema, é óbvio. De que modo podemos perceber esse fato da liberdade? Dissemos que ser egoísta e ter o desejo de ser egoísta são ambas vivências do medo. Até mesmo o desejo de ser sábio e de ser perfeito baseiam-se no medo. Não iríamos à caça do desejo se vissemos que já somos livres. Sendo assim, nossa prática sempre volta ao mesmo ponto: como enxergar com mais clareza, como não entrar em becos sem saída, como tentar não ser egoísta, por exemplo. Em vez de ir de um egoísmo inconsciente para um altruísmo consciente, o que precisamos fazer é ver a tolice do segundo estágio, ou, se nos divertirmos e brincarmos nessa dimensão, é no mínimo enxergar que estamos procedendo dessa maneira. O que precisamos é ir para o terceiro estágio, que é... qual?

De início, devemos desarticular os dois primeiros estágios e conseguimos isso quando nos tornamos testemunha. Em vez de afirmar: "Eu não deveria ser impaciente", observamo-nos sendo impacientes. Damos um passo atrás e observamos. Vemos a verdade de nossa impaciência. A verdade, com certeza, não é uma imagem mental de nós mesmos como pessoas agradáveis e pacientes. Quando criamos essa imagem, apenas enterramos a irritação e a raiva, que mais tarde virão à superfície. Qual é a verdade de qualquer momento de aborrecimento ou de impaciência, ciúme, depressão? Quando começamos a trabalhar desta forma, quer dizer, observando de fato nossas mentes, vemos que é tão constante o desenrolar de imagens como em sonhos, a respeito de devermos ou não ser de uma determinada maneira, ou de outra pessoa que deveria ou não ser assim ou assado. Ou imagens de como fomos no passado e de como seremos no futuro, de como iremos dar um jeito nas coisas para que tudo se arrume como queremos.

Ao darmos um passo atrás e tornarmos-nos uma testemunha paciente e persistente, começamos a compreender que nenhum desses dois estágios faz algum bem a nós ou a outrem. Só então podemos passar para o terceiro estágio, sem que tenhamos sequer tentado. Isto significa que apenas vivenciamos a verdade de todo momento de impaciência, que vivenciamos o mero fato de estarmos nos sentindo impacientes. Quando estivermos podendo fazer isso, teremos saído do âmbito da dualidade que diz que existe um eu e um modo como devo ser; no terceiro estágio, voltamos a ser quem somos e, quando nos vivenciamos dessa maneira, sendo os pensamentos a única coisa que está mantendo a impaciência, esta começa a se resolver por si.

Nossa prática, portanto, refere-se a tornar consciente o medo, em vez de ficarmos correndo em círculos, dentro de nossa cela de medo, tentando fazê-la ter melhor aparência, tentando nos sentir melhor. Todos os esforços que fazemos na vida são tentativas de fuga: tentamos esquivar-nos ao sofrimento, à dor do que somos. Até o sentimento de culpa é escapismo. A verdade de qualquer momento é sempre ser apenas o que somos, que significa experimentar nossa indelicadeza, quando estamos sendo indelicados. Não gostamos de agir assim. Gostamos de nos idealizar como pessoas delicadas, mas muitas vezes não o somos.

Quando nos vivenciamos tais como somos, da morte desse ego, desse fenecimento, brotam flores. De uma árvore fenecida brota uma flor -que linda frase de Shoyo Roku. Brota uma flor, não numa árvore decorada, mas numa árvore fenecida. Ao darmos um passo atrás em relação a ideais e os investigamos como testemunha, voltamos ao que somos; essa é a inteligência da própria vida.

Como o processo que mencionamos se relaciona com a iluminação? Quando voltamos da irrealidade, porque a testemunhamos, vemo-la tal e qual ela é, caímos na realidade. Talvez, a princípio, só a vejamos um segundo por vez, contudo ao longo do tempo essa porcentagem aumenta. Quando estivermos em condições de passar 90% do tempo com a vida, como ela estiver, veremos o que ela é. Somos a vida, então. Quando somos qualquer coisa, sabemos o que é. Somos como o peixe esforçado que passou a vida toda nadando de um professor a outro. Ele queria saber o que era o oceano. Alguns professores lhe disseram: "Bem, você precisa se esforçar bastante se quiser ser um bom peixe. A área que você está explorando é imensa. Você precisa meditar por muitas horas, tem de se punir, e se esforçar de verdade para ser um bom peixe". Mas um dia o peixe chegou a um mestre e perguntou-lhe: "O que é o grande oceano? O que é o grande oceano?". O professor, então, apenas riu.

## Grandes expectativas

Lembrei-me de dois livros um dia desses. Um foi o *Grandes expectativas*, de Charles Dickens, e o outro foi O paraíso perdido, de John Milton. Há uma ligação íntima entre ambos. Qual é?

Todos estamos em busca do paraíso, da iluminação, ou seja qual for o nome que lhe demos. Parece-nos que o paraíso está perdido. "Não há muito dele em minha vida" diriam praticamente todos. Queremos esse "paraíso", essa "iluminação". Ficamos desesperados atrás desse estado. Estamos aqui para buscá-lo, mas onde está? O que é?

Chegamos nos sesshins com grandes expectativas. Esforçamo-nos, lutamos, esperamos. Alguns até alimentam expectativas. Prossegue o jogo humano. Se não são grandes expectativas, temos algumas esperanças de que, em algum momento, o paraíso irá nos aparecer.

Porém, se não sabemos o que é o paraíso, sabemos com certeza o que ele não é. Temos certeza de que não é se sentir infeliz. Não é fracassar diante de nada. Paraíso não é ser criticado nem humilhado, tampouco punido de jeito nenhum. É a ausência de dor física. É a ausência de erros. Não é perder o parceiro, o amigo ou o filho. O paraíso. simplesmente não poderia ser confusão ou depressão. Não é estar solitário, nem trabalhar quando se está cansado ou doente. Temos listas completas e bem claras sobre o que o paraíso não é. Mas, se não é tais estados, então, o que é?

É ter mais dinheiro ou mais segurança? É ter domínio ou poder, fama ou reconhecimento por parte dos outros? Será paraíso estar cercado de pessoas, recebendo seu apoio e amor? É ter mais paz e sossego, mais tempo para pensar a respeito do significado da vida? É alguma dessas coisas? Ou não?

Algumas das pessoas aqui presentes "chegaram lá"; em termos da segunda lista. Conseguiram algumas coisas, um pouco de "boa vida". No entanto, independente daquilo que tivermos, assim que o obtemos... "Ah, então é isso? Não, também não é isso." Onde está? Parece que nunca conseguimos chegar exatamente lá. É como ir atrás de uma miragem: quando chegamos perto, ela desaparece.

É interessante que algumas pessoas, quando estão próximas da morte, vêem ou se dão conta por fim daquilo que nunca tinham visto ou percebido até então. Depois desse esclarecimento, morrem em paz, até mesmo com alegria, finalmente no paraíso. E o que viram? O que encontraram?

Lembram-se da fábula do homem que era perseguido pelo tigre? Diante da perspectiva iminente da morte, ele come um morango e exclama "Que delícia!", por saber que para ele aquele é seu último ato.

Voltemos agora à nossa primeira lista -o que o paraíso não é -para apreciá-la sob um ângulo diferente. "Estou tão infeliz! Que delícia!" "De fato fracassei. Que delícia!" "Nunca fui tão humilhada em toda a minha vida! Que delícia!" "Estou tão sozinha! Que delícia!" Quando tivermos entendido profundamente tudo isso, qualquer circunstância da vida é em si o paraíso.

Vejam agora alguns dos pronunciamentos de Dogen Zenji. Certa vez ele disse: "Abra mão de seu corpo e de sua mente. Esqueça-os. Lance sua vida no reino de Buda, vivendo pelo que Buda lhe aprovar oferecer. Quando conseguir isso, sem se valer de seu poder físico ou mental, ficará livre da vida e da morte, e tornar-se-á Buda. Esta é a Verdade. Não busque a Verdade em nenhum outro lugar" (20).

"Abra mão de seu corpo e de sua mente e esqueça-os." O que significa? "Lance sua vida no reino de Buda." O que é o reino de Buda? Ele refere-se ao erro humano em suas primeiras palavras: "Abra mão de seu corpo e de sua mente e esqueça-os". Em vez de referir tudo ao conforto, à proteção e ao prazer do corpo e da mente, que é o que fazemos, ele nos pede para "lançar nossa vida no reino de Buda". Mas onde está esse reino? Onde devemos lançar nossa vida?

Uma vez que Buda não é senão este momento absoluto da vida (que não é nem passado, nem presente, nem futuro), ele está falando que este preciso momento é o reino do Buda, a iluminação, o paraíso. Nada além da vida que existe neste instante. Infelizes ou felizes, fracassados ou bem-sucedidos, não há nada que vivenciamos que não seja o reino de Buda. "Lance sua vida no reino de Buda, vivendo pelo que a ele lhe aprovar oferecer." O que significa?

Não podemos viver sem ser este momento, pois ele é a nossa vida. Ser conduzido por ele é vê-lo, senti-lo, saboreá-lo, tocá-lo, experimentá-lo, depois deixá-lo ditar o que deve ser feito. Ele diz que, quando agimos sem confiar em nossa própria força física ou mental -em outras palavras, independente de suas opiniões a respeito de como as coisas deveriam ser -você fica livre tanto da vida como da morte e torna-se um Buda. Por quê? Por que você se torna um Buda? Porque você é um Buda. Você é este momento da vida. Você não pode, aliás, ser mais nada.

Quando sentamos ou vivemos nossas rotinas diárias, estamos no reino de Buda. Onde mais poderíamos estar? Cada momento de zazen, doloroso, pacífico, entediante, o que é? Paraíso, nirvana, o reino de Buda. No entanto, vamos para um sesshin com grandes expectativas de chegar até lá! Onde está? Quando vocês saem daqui, onde está? O reino de Buda é a experiência direta de seu corpo e de sua mente. Não é uma outra coisa, ou um outro lugar. Dogen Zenji disse: "Esta é a Verdade. Não busque a Verdade em nenhum outro lugar". Onde vocês podem buscá-la?

Não há paraíso perdido, assim como não há nenhum a ser recuperado. Por quê? Porque você não pode evitar este momento. Você pode não estar desperto para ele, mas ele está sempre aí. Você não pode evitá-lo. Só pode evitar vê-lo.

Quando as pessoas sabem que estão quase morrendo, qual é o elemento que muitas vezes desaparece? O que desaparece é a esperança de que a vida enfim se torne aquilo que desejaríamos que fosse. É então que conseguem perceber como é "delicioso" o morango, porque é isso o que existe, este momento, aqui e agora.

Sabedoria é perceber que não há o que se buscar. Se você vive com uma pessoa difícil, isso é o nirvana. Perfeito. Se é infeliz, então é. Não estou dizendo que devemos ser passivos e não reagir. Se assim fosse, estaríamos tentando segurar o nirvana como estado fixo, mas ele nunca é fixo, está em perpétuo movimento de mudança. Não há a implicação de "não reagir". Mas os atos provenientes dessa compreensão estão isentos de raiva e de julgamento. Nenhuma expectativa, apenas uma ação pura e compassiva.

O sesshin é em geral uma batalha com o fato de que não queremos de modo nenhum que nossa experiência seja o que é. Definitivamente, não a sentimos como o estado iluminado. Todavia, a prática paciente do sentar, afastando-nos de toda e qualquer conceituação -"É duro, é maravilhoso, é entediante, isto não deveria estar acontecendo comigo" -permite-nos que, com o tempo, percebamos a Verdade de



nossas vidas. O primeiro dia de um sesshin é todo dedicado à primeira lista. A mente aposta corrida com todas as complicações que hoje compõem nossa vida, nossos desejos, nossas frustrações, mais a fadiga do primeiro dia e, em geral, um certo desconforto físico. Todas as idéias pelas quais temos predileção são assaltadas e invadidas no sesshin.

Estamos sempre buscando uma maneira de circundar esses problemas, para chegar até o paraíso distante. Mas, outra vez as palavras de Dogen Zenji devem ser ouvidas: "Abra mão de seu corpo e de sua mente". Essa frase lembra-nos que devemos apenas manter clara a consciência de todas as condições do corpo e da mente, observando nosso desejo de ir em busca de prazer e de evitar a dor. Porém, ambos estão aqui, neste momento presente. Por isso ele afirma: "Lance sua vida no reino de Buda". Lance sua vida; seja este momento apenas; cesse todo julgamento. Basta de fugir dele, de analisá-lo. Basta sê-lo. Ele reafirma: "Esta é a Verdade. Não busque a Verdade em nenhum outro lugar". Por quê? Por que não podemos buscá-la em nenhum outro lugar? Não há nenhum outro lugar para buscá-la porque não existe mais nada que aconteça, anão ser quando? Bem aqui. Bem agora. Nossa própria natureza é a própria iluminação. Podemos acordar e olhar?

---

20. Compare "Shoji", parágrafos finais, A complete english translation of Dogen Zenji's Shobogenzo, traduzido por Kōsen Nishiyama e John Stevens, Tóquio, Japão, Kawata Press, 1975, p. 22.

# CAPÍTULO 7

## Limites

### O fio da lâmina

Todos nós, seres humanos, acreditamos que existe algo a ser realizado, a ser entendido, algum lugar aonde ir. Essa ilusão mesma, nascida do fato de possuímos uma mente humana, é o problema. A vida, na realidade, é uma questão muito simples. A qualquer momento determinado do tempo estamos ouvindo, vendo, cheirando, tocando, pensando. Em outros termos, há um input sensorial; interpretamo-lo e tudo mais aparece.

Ao estarmos mergulhados na vida há simplesmente o ver, o ouvir, o cheirar, o tocar, o pensar (e não estou me referindo a pensamentos centrados na própria pessoa). Quando vivemos dessa maneira, não existem problemas. Nem poderiam existir. Somos apenas isso. Há vida e estamos mergulhados nela. Não estamos separados dela. Somos apenas o que a vida é, porque estamos sendo o que ela é. Ouvimos, pensamos, vemos, cheiramos, e assim por diante. Estamos mergulhados na vida e não existem problemas. A vida flui adiante. Não há o que perceber porque, quando somos a própria vida, não temos indagações a respeito. No entanto, não é assim que nossas vidas são e, por isso, temos tantas perguntas.

Quando não estamos vivendo nossos equívocos pessoais, a vida é uma totalidade sem fronteiras, na qual estamos tão imersos que não existem problemas. Mas nem sempre nos sentimos imersos porque, embora a vida seja apenas vida, quando parece ameaçar nossas colocações pessoais, ficamos aborrecidos e recuamos. Por exemplo, quando acontece algo de que não gostamos, ou quando alguém nos faz alguma coisa de que não gostamos, ou nosso parceiro não age como gostaríamos, enfim, existem milhões de detalhes que podem aborrecer um ser humano. Baseiam-se no fato de que, repentinamente, a vida não é mais só a vida (ver, ouvir, tocar, cheirar, pensar). Separamo-nos e rompemos a totalidade sem fronteiras porque nos sentimos ameaçados. Agora a vida está do lado de lá e eu estou aqui, pensando sobre ela. Não estou imersa em nada mais. O acontecimento doloroso ocorreu do lado de lá e quero pensar a respeito dele do lado de cá, para conseguir criar uma forma de escapar ao sofrimento que estou sentindo. Por isso, agora, dividimos a vida em dois setores: o lado de cá e o lado de lá. Na Bíblia é chamado "ser expulso do Jardim do Éden". O Jardim do Éden é uma vida de simplicidade intacta. Todos nós deparamos com ela de vez em quando. Às vezes, depois de um sesshin, essa simplicidade é muito óbvia e, por um certo tempo, sabemos que a vida não é problema.

Mas, na maior parte do tempo, temos a ilusão de que a vida do lado de lá está nos oferecendo um problema do lado de cá. A unidade sem fronteiras é rompida (ou assim parece). Temos então uma vida atribulada com questões: "Quem sou eu? O que é a vida? Como arranjar isto para que eu consiga me sentir melhor?". Parece que estamos rodeados por pessoas e acontecimentos que precisamos controlar e acertar, por nos sentirmos à parte. Quando começamos a analisar a vida, a pensar nela, a nos preocupar e nos atormentar com ela, tentando uma união, arranjamos todas as modalidades de soluções artificiais, quando o cerne da questão é que, desde o mais remoto princípio, não há nada que necessite ser resolvido. Porém, não podemos enxergar essa unidade perfeita porque nossa distância a oculta de nós. Nossa vida é perfeita? Ninguém acredita nisso!

Assim, existe a vida na qual estamos verdadeiramente imersos (uma vez que tudo que somos é pensar, ver, ouvir, cheirar, tocar) e à qual acrescentamos pensamentos referentes a nós, do tipo "mas isso não me convém". Aí não podemos mais ter a consciência de nossa unidade com a vida. Acrescentamos algo (nossa reação

peçoal) e, ao fazê-lo, começam a ansiedade e a tensão. Fazemos esses acréscimos na média de um a cada cinco minutos. Esse quadro não é lá muito animador ...

Contudo, o que pretendo dizer com o fio da lâmina? O que fazer para unir essas divisões aparentemente distintas da vida é o que eu chamo de caminhar pelo fio da lâmina. Aí elas se reúnem. Mas o que é o fio da lâmina?

A prática refere-se a entender o fio da lâmina e a saber como trabalhar com ele. Temos sempre a ilusão de estarmos separados, ilusão que nós mesmos criamos. Quando estamos ameaçados ou quando a vida não nos convém, começamos a nos preocupar, a pensar sobre uma possível solução. Sem exceção, não há quem não faça o mesmo. Não gostamos de estar com a vida como ela é, porque pode incluir sofrimento, o que para nós é inaceitável. Seja uma enfermidade grave, ou uma crítica sem importância, seja sentir-se só ou desapontado, isso é inaceitável para nós. Não temos qualquer intenção de aceitar esse estado de coisas ou de apenas sê-lo, se houver algo que possamos fazer a respeito. Queremos consertar o problema, resolvê-lo, livrarmo-nos dele. É nesse instante que precisamos entender a prática de caminhar sobre o fio da lâmina. Precisamos compreendê-lo no ponto em que, toda vez, começamos a nos sentir transtornados (ou com raiva, irritados, magoados, enciumados).

Primeiro precisamos perceber que estamos aborrecidos. Muitas pessoas sequer percebem que é isso que está acontecendo. Assim, o primeiro passo é tomar consciência de que existe a sensação de aborrecimento. Quando fazemos o zazen e começamos a conhecer nossa mente e reações, começamos também a ficar cientes de que, na verdade, estamos muito aborrecidos.

Esse é o primeiro passo, contudo não é o fio da lâmina, ainda, pois estamos separados, mas agora sabemos disso. Como integrar esses aspectos separados de nossas vidas? Fazê-lo é andar sobre o fio da lâmina. Mais uma vez, precisamos ser o que basicamente nós somos, ou seja, ver, tocar, ouvir, cheirar; temos de experimentar tudo que nossa vida é, justo neste segundo. Se estamos aborrecidos, temos de vivenciar nosso aborrecimento. Se estamos com medo, temos de vivenciar o estar com medo. Se estamos com ciúme, temos de vivenciá-lo. Esse vivenciar é físico; não tem nada que ver com os pensamentos que giram na cabeça a respeito de estarmos aborrecidos.

Quando estamos numa experiência não-verbal, estamos andando no fio da lâmina: somos o momento presente. Ao andarmos pelo fio da lâmina, os estados agonizantes da separação são integrados e vivenciamos, talvez, não a felicidade, porém com certeza a alegria. Compreender o fio da lâmina (e não só compreendê-lo, fazê-lo, também) é o que constitui a prática zen. A razão, pela qual é difícil, é que não queremos fazê-lo. Sabemos que não o queremos. Desejamos fugir disso.

Se eu sentir que você me magoou, quero ficar mergulhado em meus pensamentos a respeito dessa mágoa. Quero aumentar minha separação, sinto-me, ao permitir-me consumir por esses pensamentos de fogo, todos cheios de razões. Quando estou pensando, estou tentando evitar a dor. Quanto mais sofisticada se torna a minha prática, mais rápido eu vejo essa armadilha e retorno à experiência da dor, ao fio da lâmina. Se antes eu ficasse aborrecida por dois anos talvez, agora o aborrecimento diminui para dois meses, duas semanas, dois minutos. Por fim, consigo vivenciar o aborrecimento quando ele acontece, e permanecer o tempo que ele durar em equilíbrio sobre o fio da lâmina.

Na realidade, a vida iluminada é apenas ser capaz de andar sobre o fio da lâmina todo o tempo. Embora eu não conheça ninguém que sempre o consiga fazer, com certeza, após anos de prática, poderemos fazê-lo por boa parte do tempo. É uma alegria andar pelo fio da lâmina.

Quero repetir mais uma vez: é necessário reconhecer que a maior parte do tempo não queremos ter nada que ver com esse fio.

Queremos nos manter separados. Queremos a estéril satisfação de nos lamuriar, afirmando "Eu tenho razão". Claro que essa é uma satisfação medíocre, mas, apesar

disso, ficaremos nos contentando com uma vida diminuta, em vez de a experimentarmos tal como ela nos acontece quando parece dolorosa e desagradável.

Todos os relacionamentos problemáticos em casa e no trabalho nascem do desejo de permanecermos separados. Utilizando essa estratégia, esperamos ser pessoas separadas que realmente existem e são importantes. Quando andamos no fio da lâmina, não somos importantes; somos o não-eu, mergulhados na vida. É isto que tememos, mesmo que a vida como não-eu seja pura alegria. Nosso medo impele-nos a permanecer do lado de cá, em nossas justificadíssimas razões, em nosso isolamento. Eis o paradoxo: apenas caminhando pelo fio da lâmina, vivenciando diretamente o medo, é que poderemos saber o que é não ter medo.

Percebo, no entanto, que não podemos ver isto de imediato, ou fazê-lo de uma só vez. Às vezes saltamos para o fio da lâmina e depois caímos de lá outra vez, como água que pinga numa frigideira com óleo quente: pode ser isso o máximo que consigamos a princípio, e está certo. Quanto mais praticarmos, porém, mais confortáveis ficaremos ali. Descobrimos que ele é o único lugar em que ficamos em paz. Por isso muitas pessoas chegam num Centro e dizem: "Quero ficar em paz". Pode, no entanto, estar havendo pouca compreensão de como a paz será encontrada. Andar pelo fio da lâmina é isso. Ninguém quer saber dessa realidade, porém. Queremos alguém que nos tire o medo de nossas vidas e nos prometa a felicidade. Ninguém quer ouvir a verdade e não a ouviremos, enquanto não estivermos prontos para ela.

Sobre o fio da lâmina, mergulhados na vida, não há "eu" e não há "você". Essa espécie de prática beneficia a todos os seres conscientes e, claro, é disso que trata a prática zen...minha vida, sua vida, crescendo em sabedoria e compaixão.

Por essa razão, quero estimulá-los a entender isso, apesar da dificuldade que eventualmente represente. Primeiro precisamos compreender com o intelecto: devemos saber do ponto de vista intelectual o que é a prática. Depois, através dela, precisamos desenvolver a aguda percepção consciente de quando estamos nos separando de nossa vida. Esse conhecimento cresce a partir de um zazen praticado todos os dias a partir de muitos sesshins, e do esforço para permanecer desperto em todos os encontros, desde a manhã até a noite. Diante do fato de nossa quase nula disposição para saber do fio da lâmina, a sabedoria não nos será apresentada de bandeja. Temos de alcançá-la. Mas, se formos pacientes, nossa visão irá se tornando cada vez mais nítida, e terminaremos enxergando a jóia dessa vida que começa a brilhar. É claro que a jóia sempre está brilhando, porém é invisível àqueles que não sabem ver. Para ver, devemos andar pelo fio da lâmina. Protestamos: "Não! De jeito nenhum! Esqueça! Esse é um belo título para algum livro, mas não quero saber disso em minha vida". Verdade? Acho que não. No fundo, queremos paz e alegria.

ALUNO: Por favor comente um pouco mais sobre estarmos separados da vida.

JOKO: Bem, no momento em que há um desacordo entre nós e alguém -e em que pensamos que nós é quem estamos com a razão -já nos separamos. Estamos do lado de cá e a praga daquela pessoa está do lado de lá, "errada". Ao pensarmos dessa forma, não temos interesse algum pelo bem-estar daquele indivíduo. Estamos interessados apenas em nosso bem-estar. Assim, a unidade sem fronteiras foi rompida. Para a maioria, são necessários muitos anos de uma prática constante, até que possa abandonar essa forma de pensamento.

ALUNO: Vejo que os aborrecimentos estão ligados a eu não querer enxergar o que está acontecendo. Mas creio que eu ainda não tenho clareza de porque o aborrecimento é separar-se da vida.

JOKO: Não é separação se for vivenciado de modo não verbal. Mas, na maior parte do tempo recusamo-nos a fazer isso. O que preferimos fazer? Preferimos pensar a

respeito de nossa infelicidade. "Por que ele não vê as coisas do meu jeito? Por que é tão estúpido?" Esses pensamentos são o fator de separação.

ALUNO: Pensamentos? Não a evitação?

JOKO: Os pensamentos são a evitação. Não estaríamos pensando se não estivéssemos tentando evitar a experiência do medo.

ALUNO: Você quer dizer que os pensamentos causam a separação?

JOKO: Não se estivermos plenamente conscientes dos pensamentos e soubermos que são apenas pensamentos. É quando acreditamos neles que ocorre a separação. "Um décimo de polegada de diferença e já céu e terra se distanciaram." Não há nada de errado com os pensamentos em si, exceto quando deixamos de enxergar sua irrealidade.

ALUNO: É possível reagirmos sem que haja quaisquer pensamentos?

JOKO: Quando reagimos, os pensamentos estão acontecendo. Pode ser que não se tornem óbvios para nós, mas estão lá. Por exemplo, se você me insulta, eu não reajo, a menos que tenha pensamentos sobre o insulto. Porém, quando começamos a julgar as pessoas certas ou erradas, separamo-nos. Certo e errado são apenas pensamentos, não são a verdade.

ALUNO: O que você está descrevendo parece uma coisa muito passiva, um capacho. Você poderia esclarecer isso?

JOKO: Não se trata absolutamente de ser passivo. Não podemos abordar de uma maneira inteligente as questões da vida se estivermos paralisados em nossos pensamentos sobre tais questões. Precisamos ter uma visão que seja mais ampla. A prática zen é sobre ação, mas não nos é possível uma ação adequada se acreditarmos em nossos pensamentos sobre uma situação. Precisamos enxergar de modo direto o que ela é; que é diferente de nossos pensamentos a respeito dela. Podemos ter uma ação inteligente sem de fato ver, não aquilo que desejamos ver, ou aquilo que nos seria conveniente e confortável, mas apenas o que existe? Não, definitivamente não estou falando de passividade ou de não reagir .

ALUNO: Quando vejo pessoas centradas no que está acontecendo constato que agem muito mais depressa e melhor que eu. No filme sobre Madre Teresa observei que ela se dirigia diretamente para a área do desastre e começava a trabalhar .

JOKO: Apenas fazer. Só fazer. Ela não parava para ponderar: "Devo fazer isso?". Ela enxergava o que precisava ser feito e fazia.

ALUNO: Parece uma enormidade esperarmos ter condições de apenas ficar sobre o fio da lâmina, porque nossas recordações do que aconteceu em nossas vidas antes entram em cena a todo instante.

JOKO: As recordações são pensamentos, quase sempre seletivos e enviesados. Podemos esquecer por completo as belas coisas que nossos amigos já nos fizeram, se apenas acontecer um incidente que consideremos ameaçador. A prática espera muito de nós. Mas estamos vivendo apenas este momento. Não temos de viver cento e cinquenta mil momentos de uma só vez. Estamos vivendo apenas um. É por isso que eu digo: "O que mais você tem a fazer? Você pode tanto praticar cada momento como não".

ALUNO: Bem, parece-me que o fio da lâmina é um lugar meio chato de se ficar. Geralmente prestamos atenção, quando uma incrível explosão emocional nos atinge, mas quando lavamos a louça, não há muito a dizer. É só...

JOKO: Certo. Se pudéssemos apenas fazer o que há para ser feito a cada instante, não haveria problemas. Estaríamos em cima do fio lâmina. Mas quando ficamos aborrecidos, a lâmina e seu fio nos parecem estranhos porque vivenciar o aborrecimento é vivenciar sensações corporais desagradáveis. Uma vez que são desagradáveis, não podemos ver que o aborrecimento é basicamente a mesma coisa que lavar a louça. Ambos são a simplicidade máxima.

ALUNO: Se desistirmos de nossa crença em nossos pensamentos, o que parece assustador, como saberíamos o que fazer então?

JOKO: Sempre sabemos o que fazer quando estamos sintonizados com a vida tal como ela está.

ALUNO: Para mim, o fio da lâmina é a experiência do que é o momento. Conforme vou praticando, descubro cada vez mais como as coisas mais simples da vida não me são tão chatas quanto antes. Às vezes existe uma grande profundidade e beleza no que antes eu não tinha percebido.

JOKO: É isso mesmo. De vez em quando vem um aluno conversar comigo; a pessoa se sente bem, mas se queixa: "É tão chato! Estou só ficando sentada e não acontece mais nada. Só fico ouvindo os carros que passam...". Mas ficar só ouvindo o tráfego é a perfeição! A aluna está perguntando: "Então é só isso?". Sim, é só isso. Ninguém deseja que a vida seja "só isso", porque então ela não estará centrada em nós. É só isso mesmo: não há drama e nós gostamos de dramas, preferimos perder a ficar sem um dramazinho do qual somos o protagonista. Suzuki Roshi afirmou certa vez: "Não tenha tanta certeza de sua pretensão a ser iluminado. Do ponto de vista atual, seria terrivelmente monótono". Fazer só o que se está fazendo. Sem dramas.

ALUNO: Acompanhar a respiração é estar no fio da lâmina?

JOKO: De fato é. Talvez eu preferisse dizer "vivenciar o corpo e a respiração". Quero acrescentar que, ao acompanharmos a respiração, é melhor não tentar controlá-la (o controle é uma coisa dualista: eu controlo alguma coisa separada de mim), e sim apenas vivenciar a respiração que estiver acontecendo: presa, rápida, alta; esteja como estiver, experimente-a tal como está. Quando a experiência se mantém firme, a respiração aos poucos fica mais lenta, longa e profunda. Se a ligação com os pensamentos estiver bastante enfraquecida, o corpo e a respiração terminarão por se descontrair, e a respiração ficará mais suave.

ALUNO: Por que o aborrecimento fica maior quando diz respeito a alguém que me é querido.

JOKO: Porque é mais ameaçador. Se alguém que está me vendendo um par de sapatos, diz: "Vou deixá-la", não dou importância, por mim está bem. Outra pessoa virá para me vender o sapato. Mas se meu marido diz: "Vou deixá-la". A coisa muda inteiramente de figura.

ALUNO: Essa é uma ameaça imediata ou vem de um depósito de material psicológico não-resolvido?

JOKO: É certo que existe um reservatório, mas ele está contido em nós na forma de contrações corporais que existem a cada instante. Quando vivenciamos a contração, a

tensão, acessamos o passado inteiro. Onde está nosso passado? Bem aqui. Não há passado, exceto neste exato instante. O passado é quem somos neste momento presente. Por isso, ao vivenciarmos essa situação cuidamos do passado. Não temos de saber tudo a respeito dele. Todavia, de que maneira o fio da lâmina se relaciona com a iluminação? Alguém quer comentar?

ALUNO: É a iluminação.

JOKO: Sim. É isso mesmo. E ninguém consegue ficar ali o tempo todo; nossas habilidades para tanto, porém, aumentam de forma considerável com o passar do tempo e da prática. Contudo, se isso não acontece, não praticamos de verdade. Vamos encerrar. Mas, por favor, mantenham sua conscientização o máximo que puderem, a cada momento da vida. E guardem consigo esta indagação: neste preciso momento, estou andando no fio da lâmina?

### **Nova Jersey não existe**

Assumimos que a realidade é tal e qual a vemos: é fixa e imutável. Por exemplo: se olharmos à nossa volta e virmos arbustos, árvores, carros, presumimos que estamos vendo as coisas como elas são. Entretanto, isso é somente como vemos a realidade no nível do chão. Se estivermos dentro de um avião a 35 mil pés de altitude, num dia de céu claro, olhando para baixo, não veremos nem as pessoas nem os carros. Dessa altura, nossa realidade não os inclui, mas inclui o topo das montanhas, planícies, massas de água. Se o avião desce, muda nossa experiência da realidade. E antes que esteja quase tocando o solo, não veremos paisagens humanas, com seus carros, pessoas e casas. Para uma formiga que anda pela calçada, os seres humanos nem existem; são enormes demais para ela. E a sua realidade provavelmente se compõe das colinas e vales de uma calçada. O que é o pé que pisa na formiga?

A realidade que vive em nós precisa funcionar de determinadas maneiras. Para tanto, devemos ser distintos das coisas que nos rodeiam, do tapete, da outra pessoa. Porém, um microscópio poderoso revelaria que a realidade com que deparamos não está efetivamente separada de nós. Em um nível mais profundo, somos apenas átomos e partículas atômicas, deslocando-se a uma velocidade espantosa. Não há separação entre nós, o tapete e a outra pessoa: somos todos um só enorme campo de energia.

Há pouco tempo, minha filha mostrou-me algumas fotografias de glóbulos brancos do sangue, presentes nas artérias de coelhos. Esses glóbulos são de resgate e têm a função de eliminar resíduos e material impróprio do corpo. Dentro da artéria podell1.- se ver as minúsculas criaturas rastejando, limpando o caminho ao formarem pseudópodos que avançam na direção dos alvos. A realidade de um glóbulo branco sangUíneo não é a que vemos. O que é a realidade para ele? Podemos apenas observar seu funcionamento, que consiste em limpar. E, neste preciso momento, enquanto estamos sentados aqui, existem milhões desses glóbulos dentro de nós, limpando nossas artérias do melhor modo que sabem. Quando olhamos para a seqüência de fotos, vemos o trabalho que o glóbulo está tentando fazer: ele conhece sua finalidade.

Já nós, os humanos, talvez com os dons mais imensos de todas as criaturas, somos os únicos seres da Terra a dizer: "Não sei qual o significado de minha vida. Não sei para que estou aqui". Nenhum outro, com certeza não os glóbulos brancos, tem essa espécie de confusão. Eles trabalham sem cessar para nós; estão dentro de nós, limpando-nos enquanto vivermos. E, claro, essa é apenas uma entre as centenas de milhares de funções que acontecem no seio dessa imensa inteligência que possuímos. Todavia, como temos um cérebro grande ( que nos é dado para que possamos funcionar), arrumamos um jeito de usá-lo de maneira imprópria, assim como aos outros dons naturais que recebemos, cometendo equívocos que nada têm que ver com o bem-estar da vida. Apesar de dotados do dom de pensar, usamo-lo de

modo errado e nos perdemos. Expulsamo-nos do Jardim do Éden. Pensamos não em termos de trabalho que precisa ser feito em prol da vida, mas em termos de como servir nosso eu em separado, empreendimento que jamais ocorreria a um glóbulo branco. Em pouco tempo sua vida terá fim; será substituído por outros. Ele não pensa; só executa suas tarefas.

Ao praticarmos o zazen e ao nos darmos conta da natureza ilusória de nossos pseudos pensamentos, o estado de funcionamento natural começa a se fortalecer. Esse estado está sempre presente, mas encontra-se tão encoberto em quase todos nós que apenas não sabemos mais o que é. Estamos tão enredados em nossa excitação, em nossa depressão, em nossas esperanças, em nossos temores, que não conseguimos notar que nossa função não é viver para sempre, mas, sim, viver este momento. Tentamos de maneira inútil proteger-nos, usando pensamentos de preocupação: ficamos arquitetando de que maneira melhorar as coisas para nós, como aumentamos nossa segurança, como perpetuar indefinidamente nosso eu em separado. Nosso corpo tem sua própria sabedoria; é o uso inconveniente de nosso cérebro que acaba com nossa vida.

Há um certo tempo quebrei meu pulso e fiquei com gesso durante três meses. Quando o removeram fiquei comovida com o que vi. Minha mão era só pele e ossos, débil, trêmula. Fraca demais para fazer o que fosse. Porém, quando saí do hospital e fui para casa, comecei a fazer uma tarefa com a mão sã, esse nadinha de pele e ossos começou a ajudar. Sabia o que deveria fazer. Era quase patético: aquele esqueletinho, sem poder nenhum, ainda queria ajudar. Sabia qual era sua função. Quando olhei para aquela mão, pareceu que não tinha nada que ver comigo; a mão parecia ter vida própria. Queria participar daquele trabalho. Era comovente ver aquele pedacinho de espantalho tentando fazer o serviço de uma verdadeira mão.

Se não confundirmos as coisas, também saberemos o que é para ser feito na vida. No entanto, nós nos confundimos. Envolvemo-nos com relações estranhas que são infrutíferas; ficamos obcecados com uma pessoa, um movimento, uma filosofia. Fazemos qualquer coisa, desde que não seja viver de modo funcional. Mas, com a prática, começamos a enxergar através da confusão e podemos discernir o que precisamos fazer: assim como minha mão esquerda, mesmo incapacitada, esforçava-se para contribuir, para executar o que precisava ser feito.

Quando algo realmente nos atormenta, nos irrita, nos apoquento, começamos a pensar. Ficamos preocupados, levantamos toda espécie de possibilidades, pensamos, pensamos, pensamos, pois é isso que acreditamos ser a solução para os problemas da vida. De fato, o que os resolve é apenas experimentar a dificuldade que está se desenrolando, agindo então a partir daí. Suponhamos que meu filho gritou comigo e disse que sou uma droga de mãe. O que fazer? Eu poderia me justificar diante dele, explicando-lhe todas as coisas maravilhosas que faço em seu benefício. Mas o que cura de fato a situação? Simplesmente experimentar a dor do que aconteceu, considerar a presença de todos os pensamentos que tenho a esse respeito. Quando faço isso de modo sincero e paciente, posso começar a sentir de uma maneira diferente aquele filho, e posso enxergar o que fazer. Minha ação brota de minha vivência. Contudo, não fazemos o mesmo com os problemas da vida: ao contrário, rodopiamos com eles, tentando analisá-los, tentando encontrar alguém a quem culpar pelos acontecimentos. Isso é retrocesso. Distanciamo-nos do problema: com toda essa atividade de pensar, reagir, analisar, não conseguimos solucionar nada. O bloqueio imposto por nossos pensamentos e nossas emoções torna o problema insolúvel.

Certa vez, quando eu estava viajando de avião de um lado para o outro dos Estados Unidos, soube, num determinado momento, que estávamos mais ou menos no centro do país. Olhei para baixo e pensei: "Onde fica o Kansas?". Não havia meios de dizer onde ficava. Apesar disso, pensamos realmente que existe o Kansas, o Illinois, Nova Jersey, Nova York, quando, na realidade, existe apenas uma extensão muito longa de terra. Fazemos a mesma coisa conosco. Penso que sou Nova Jersey e ele é Nova York. Acho que devemos culpar Nova York pelos problemas de Nova



Jersey (afinal todo mundo que mora fora de Nova York, mora em Nova Jersey). Nova Jersey, quando pensa que é Nova Jersey, compõe imediatamente seu próprio repertório de problemas. Precisa se identificar com todas as suas coisas maravilhosas e, com certeza, isso não tem muita serventia para a Pensilvânia, lá do outro lado. Na realidade, esses limites são arbitrários, mas se nos deixarmos levar pelos pensamentos e pelas emoções que nos separam, vamos pensar que existe uma fronteira separando-nos dos outros. Quando trabalhamos de modo inteligente com os pensamentos e as emoções, os limites desaparecem aos poucos, e percebemos a unidade que está sempre lá. Se nossa mente estiver aberta, apenas recebendo o input sensorial que a vida nos apresenta, não temos de lutar por algo que chamamos "grande iluminação". Se Nova Jersey não tem de existir como entidade em separado, não precisa se defender. Se não precisamos existir como entidades em separado, não há problemas. Porém nossas vidas se absorvem com a questão do que nos seria melhor, como poderíamos deixar a vida melhor para nós. Os outros e as coisas só participam na medida em que estiverem dispostos a entrar no jogo que estipularmos. Claro que eles nunca estarão realmente dispostos porque estarão fazendo a mesma coisa. Por isso, o jogo nunca dá certo. Por exemplo, como um casamento pode dar certo se um está em Nova Jersey e o outro em Nova York? Pode até dar a impressão de funcionar uma vez ou outra, mas, enquanto o casal não perceber que não existem fronteiras (e isso implica a dissolução do bloqueio da emoção-pensamento), haverá uma corrida armamentista entre ambos.

Ainda não aprendemos a viver como seres humanos; criamos um mundo falso que recobre o verdadeiro. Confundimos o mapa da realidade com ela. Os mapas são úteis, contudo, se apenas olharmos para eles, não veremos a unidade que, por exemplo, são os Estados Unidos. Não existe o Kansas como uma unidade em separado. Como os glóbulos brancos, estamos projetados para ter determinadas funções dentro deste enorme padrão de energia que somos. Precisamos ter uma determinada forma para podermos funcionar, assim como os glóbulos brancos precisam formar os pseudópodos para realizar um serviço de limpeza. Precisamos ter uma certa maneira para poder funcionar; precisamos dar a impressão de estar separados, a fim de entrarmos nesse maravilhoso jogo do qual fazemos parte. O problema é que não estamos jogando o verdadeiro jogo. Estamos jogando um jogo que usamos para revestir o verdadeiro, e essa falsa brincadeira acabará conosco. Se não enxergarmos através dela, viveremos até o último de nossos dias na Terra sem jamais termos desfrutado um só deles. Quando bem jogado, esse jogo é bom, na maior parte. Inclui sofrimentos e alegrias, decepções e problemas, mas é sempre real e rico, e não é insatisfatório, nem desprovido de significado. O glóbulo branco sanguíneo não indaga: "Qual é o sentido da vida?". Ele o sabe. E quando rompermos o bloqueio das emoções-pensamentos, então também começaremos a saber quem somos e qual nossa participação na vida. O que nos cabe fazer na vida? Se não nos confundirmos muito com falsos pensamentos, saberemos. Ao nos desviarmos de nossa obsessão pessoal com nós mesmos, a resposta se torna óbvia. Mas não fazemos isso com facilidade porque estamos vinculados a um pensamento centrado em nós, repleto de certezas.

Às vezes, porém, quando praticamos de maneira meticulosa, existem momentos (por vezes horas até mesmo dias) em que, embora ainda tenhamos os mesmos problemas, tudo fica certo. Quanto mais tempo e dedicação tivermos empenhado em nossa prática, mais essa sensação dura. Esse é o estado de iluminação; nele, simplesmente dizemos: "Oh, isso precisa ser feito? Tudo bem. Tenho de ir ao dentista na terça-feira. Posso não gostar, mas está certo. Preciso ficar duas horas com aquela pessoa aborrecida... bem, vamos ver no que é que dá". É inacreditável: o fluir fica tão fácil! Então (se não tomamos cuidado), a confusão começa a invadir o espaço de novo. A clareza e a força começam a se dissipar. A marca registrada de anos de uma boa prática é que os períodos de clareza duram mais e os de confusão, menos.

Claro que, independente do tempo de prática, existem partes da vida que parecem embrulhadas e confusas. "Não sei muito bem o que está havendo aqui".

Paradoxalmente, porém, querer estar embrulhado e na confusão é a clareza em si. Muitas vezes ouço de meus alunos: "Tenho me sentido confusa a respeito da prática, estou um pouco nervosa. Parece que não estou conseguindo clareza nas coisas". O que fazer então? Na realidade, todos os fatos da vida são assim. Para todos nós, cada dia apresenta períodos como esse. O que fazer? Em vez de tentarmos compreender a confusão e o nervosismo, para podermos chegar a alguma parte, perguntamo-nos: "Qual é a sensação da confusão?". Voltamos ao corpo e suas sensações, acompanhando os pensamentos flutuantes. Muito antes de percebermos, estamos de volta na trilha.

Em épocas de confusão e de depressão, o pior que pode ocorrer é tentar ser de algum outro modo. O portão sem portão está sempre exatamente aqui, quando nos vivenciamos como somos, e não do jeito que acreditamos que deveríamos ser. Ao fazermos isso de verdade, o portão se abre, embora ele se abra quando deve e, não necessariamente, quando desejamos que aconteça. Para algumas pessoas, uma abertura precoce seria desastrosa. Sou cética quanto a práticas que forçam o ritmo das coisas; forçar a clareza, rápido demais, apenas cria mais problemas. Claro que a alternativa não é sentar sem fazer nada. Precisamos manter a conscientização das sensações corporais, dos pensamentos e do que mais estiver aqui, seja o que for. Não precisamos julgar se nossa prática do sentar é boa ou má. Existe só o seguinte: "Estou aqui e pelo menos estou ciente de parte da minha vida". Ao praticar com meticulosidade, essa porcentagem tende a aumentar.

Uma parte de nós é como o glóbulo branco: está sempre ali e sabe o que fazer. Quer funcionar. A prática não é um empurrão místico na direção de qualquer outro lugar, sabe-se lá onde. O absoluto não está em nenhum outro lugar. Onde mais poderia estar se não precisamente aqui? Meu nervosismo é o quê? Uma vez que existe aqui e agora, se estou nervosa, esse é o nirvana, o absoluto. É isso. Não há para onde ir; estamos sempre precisamente aqui. Onde mais poderíamos estar, exceto onde estamos? Estamos sempre como somos. Nossa inteligência inata sabe quem somos e "qual é a nossa" neste mundo, desde que não embaralhemos tudo.

## Religião

As pessoas que vêm a um Centro Zen estão em geral aborrecidas ou desiludidas em virtude de suas experiências religiosas passadas. O sentido original do termo "religião", é interessante: vem do latim religare que significa "reatar, unir o homem e os deuses". Re quer dizer de novo, ligare é atar, ligar, unir.

O que estamos unindo? Antes de mais nada, unimo-nos a nós mesmos, porque mesmo em nosso íntimo estamos separados, e unimo-nos aos outros; enfim, a todas as coisas, as sensíveis e as insensíveis. Unimos os outros a eles mesmos. Tudo que não estiver unido é nossa responsabilidade. Mas, a maior parte do tempo, nossa tarefa é nos unirmos a nossos companheiros, a nosso trabalho, a nossos parceiros, filhos e amigos; depois, é nos unirmos a Sri Lanka, ao México, e a todas as coisas do mundo, ao universo.

Isso parece uma beleza! No entanto, na realidade, não é sempre que vemos a vida assim. Qualquer prática religiosa verdadeira consiste em retomar a visão do que já existe: é enxergar a unidade fundamental de todas as coisas, é ver nossa verdadeira face. É remover a barreira entre nós, outrem e as coisas: é remover ou enxergar através da natureza dos obstáculos.

As pessoas, em geral, costumam me perguntar: se essa unidade fundamental é o verdadeiro estado das coisas, por que quase nunca é vista? Não é pela falta de informações científicas adequadas. Conheço muitos físicos que têm o conhecimento intelectual, mas não vivem sua suposta percepção das coisas em suas atividades diárias.

A causa principal desse obstáculo e a principal razão que nos leva a não ver o que já existe, é nosso medo de ser ferido pelo que parece estar separado de nós. É mais do que sabido que nosso ser físico precisa efetivamente ser protegido ou não

consegue funcionar. Por exemplo, se estamos fazendo um piquenique num trilho ferroviário e uma locomotiva vem vindo, é uma excelente idéia sair dali. É necessário evitar e reparar danos físicos. Porém existe uma enorme confusão entre esse tipo de dano e outras ocorrências menos tangíveis, que parecem nos ferir. "Meu amor me deixou, dói ficar sozinha." "Jamais vou conseguir um emprego." "Os outros são tão ruins!" Consideramos todas essas circunstâncias como fontes de dor. Costumamos sentir que fomos feridos pelas outras pessoas.

Se olharmos para nosso passado, fazemos uma lista de pessoas e situações que nos magoaram. Todos têm a sua. Com base nessa longa lista de dores desenvolvemos uma visão de vida condicionada: aprendemos padrões de evitação, tecemos julgamentos e opiniões sobre tudo e todos que receamos possam nos magoar.

Nossas capacidades inatas são postas em funcionamento para evitações, para queixas de sermos vítimas, para tentativas de arranjarmos as coisas afim de continuarmos mantendo o controle. A vida de verdade, a unidade fundamental, nos escapa. É lamentável, mas há quem morra sem jamais ter vivido, porque ficou completamente obcecado com as tentativas de evitar ser magoado. De uma coisa podemos ter certeza: se fomos magoados, não queremos que isso nos ocorra de novo. E nossos mecanismos de evitação são quase infundáveis.

Todavia, em muitas tradições religiosas, em particular na tradição zen, há muitas expectativas de se vivenciar o que é chamado de "abertura" ou experiências de iluminação. Essas experiências são muito variadas. Porém, se forem genuínas, iluminam nossa atenção para aquilo que já é, levam até aí nossa atenção. O que já é, é a verdadeira natureza da vida, a unidade fundamental. O que encontrei, contudo, (e sei que muitos dentre vocês também) é que, em si, essas experiências são insuficientes. Podem ser úteis, mas se nos apegarmos e ficarmos dependentes delas, elas se tornam barreiras. Para algumas pessoas, elas não são tão difíceis de acontecer. Somos variados nesse sentido e a variação não é, tampouco, uma questão de virtude. Contudo, sem o empenho de um sério esforço de unificação da própria vida, essas experiências não fazem muita diferença. O que de fato conta é a prática que temos de efetuar, a cada momento, com aquilo que parece nos magoar, nos ameaçar ou nos desagradar, com nosso marido ou mulher, com qualquer pessoa. A menos que, em nossa prática, tenhamos alcançado um ponto em que reagimos muito pouco, uma experiência de iluminação é quase inútil.

Se realmente desejarmos enxergar a unidade fundamental não só de vez em quando, mas na maior parte do tempo -o que enfim é a própria vida religiosa -então nossa prática elementar tem de construir o que Menzan Zenji (erudito e mestre do zen Soto) chama de "barreira da emoção-pensamento". Ele quer dizer que, quando alguma coisa parece nos ameaçar, reagimos. No mesmo instante em que reagimos, ergue-se uma barreira e nossa visão fica obscurecida. Uma vez que quase todos nós reagimos em média, uma vez a cada cinco minutos, fica óbvio que a maior parte do tempo a vida nos está oculta por trás dessa barreira. Ficamos presos no interior de nós mesmos, ficamos presos dentro dos confinados limites dessa barreira.

Nossa prática elementar é com essa barreira. Sem essa prática, sem o entendimento dos dentro e fora das barreiras que erguemos -o que em si não é absolutamente fácil -permanecemos escravizados e separados. Pode ser que enxerguemos nossa verdadeira face de vez em quando, mas ainda assim pensaremos que é impossível sermos nós mesmos, a cada momento. Em outras palavras: a vida religiosa não terá sido realizada e a humanidade e os deuses permanecerão separados. Existe eu e existe a vida, do lado de lá, que considero ameaçadora; e essas dimensões não se reúnem.

Essa barreira da emoção-pensamento costuma assumir a forma de uma hesitação entre dois pólos. Um é o da conformidade: o sacrifício aos deuses, o sacrifício de nós mesmos, agradar a vida e os outros, ser bom, tentar ser uma pessoa ideal, asfixiar o que é verdadeiro para nós a cada momento. Essa é a pessoa que tenta ser boa, que tenta se empenhar com sua prática, que tenta obter a iluminação, que tenta, tenta e

tenta. Esses esforços são extremamente comuns, em especial nos círculos de alunos do zen. Mas se praticarmos com inteligência, começaremos aperceber o estilo conformista em que nos afundamos e depois sentiremos o ímpeto de ir até o extremo oposto, adotando outro tipo de escravidão: a rebeldia ou o inconformismo. É quando as pessoas insistem: "Ninguém vai me dizer o que fazer! Preciso de meu próprio espaço e quero que todo mundo fique fora dele!". Nesta fase julgamos os outros com muita brutalidade e formulamos opiniões negativas. Em vez de vermo-nos como inferiores e dependentes, vemo-nos como superiores e independentes. Esses estados (de conformismo e inconformismo) fluem um para outro em questão de instantes. Nos primeiros anos de prática, a maioria das pessoas sai de um primeiro estágio para cair em cheio no segundo. Nessa altura, parece que a vida ficou muito pior, em vez de melhorar: "Onde está aquela bela pessoa que eu costumava conhecer?". No entanto, os dois estados são de escravidão, porque ainda estamos reagindo à vida. Ou nos conformamos a ela ou nos revoltamos contra ela. As pessoas e os deuses continuam separados.

Todos nós oscilamos entre os dois estágios. Certo dia da semana passada, resolvi, às 9 h, que ia responder uma carta, uma carta difícil que eu não queria escrever. Às 15 h dei-me conta de que ainda não havia redigido a resposta. Eu tinha encontrado quinze coisas para fazer entre 9 h e 15 h, que não me haviam permitido respondê-la. Minha reação inicial foi: "Preciso responder aquela carta". Isso é conformismo. "É necessário que eu o faça. Devo fazê-lo". A segunda reação foi: "Você não vai me forçar. Eu não tenho de fazer nada. Posso muito bem deixar essa carta, mofando na mesinha". Porém, no instante em que o observador enxerga os dois estados, o que acontece? Quando observei os dois tipos de pensamento, sentei-me e respondi a carta.

Qual é a resolução? O que resolve essa batalha incessante em nosso íntimo? O que nos faz reunir aos deuses novamente? Até que tenhamos compreendido esse enigma, estamos presos em suas malhas. A primeira coisa a ser vista é o que estamos fazendo. Quando sentarmos isso se revelará por si. Primeiro teremos um pensamento "devo fazer isso". Se continuarmos sentados mais um pouco, virá o segundo pensamento "mas eu não quero". Começamos a observar que oscilamos entre esses pensamentos, como um balanço.

Em todo esse processo infundável de ida-e-volta, não há senão separações. Como resolver a situação? Resolvemos vivenciando o que não queremos vivenciar. Precisamos experimentar não-verbalmente a sensação de incômodo, de desconforto, a raiva, o medo, tudo que está por trás da prática de sentar, por trás da oscilação entre um pólo e outro. Esse é o verdadeiro zazen, a verdadeira oração, a verdadeira prática religiosa. Com o tempo, a raiva (assim como a experiência física) começará a se modificar. Se estivermos de fato aborrecidos, a mudança pode levar semanas ou meses. Mas se nos entregarmos às vivências, se "abraçarmos o tigre", ela sempre mudará, porque quando a estamos vivenciando em si, não há mais sujeito nem objeto e, nesse estado de indiferenciação, desaparece a barreira imposta pelas emoções-pensamentos e, pela primeira vez, conseguiremos enxergar com clareza. Quando conseguimos ver, sabemos o que fazer. Nosso ato será amoroso e compassivo. A vida religiosa pode ser vivida.

Enquanto não nos sentirmos abertos e amorosos, nossa prática está bem ali, esperando por nós. Uma vez que na maior parte do tempo não nos sentimos abertos e amorosos, devemos praticar de modo meticuloso o tempo todo. Essa é a vida religiosa: essa é a "religião", embora não precisemos usar essa palavra. Trata-se da reconciliação das pessoas e de suas noções separatistas; trata-se da reconciliação de nossos pontos de vista a respeito de como as coisas deveriam ser, como as pessoas deveriam se comportar, trata-se da reconciliação de nossos receios. A reconciliação de tudo que é a experiência -do quê? de Deus? Daquilo que simplesmente é. A vida religiosa é um processo incessante de reconciliação, de um segundo a outro.

Cada vez que atravessamos essa barreira, algo muda dentro de nós. Com o tempo, vamos ficando cada vez menos separados. Isso, porém, não é fácil, porque desejamos

ficar dependentes daquilo que nos é familiar: estarmos separados, sermos superiores ou inferiores, sermos "alguém" diante do mundo. Um dos aspectos distintivos de uma prática séria é o estado de alerta e de reconhecimento para os momentos de separação. No exato instante que tivermos mesmo que seja uma fugaz noção de estar julgando outra pessoa, a luz vermelha da prática se acende e podemos percebê-la.

Todos cometemos ações prejudiciais de que não temos consciência de estar praticando. Mas, quanto mais praticarmos, mais veremos o que antes nos era impossível enxergar. Isso não é o mesmo que dizer que chegará o momento em que veremos tudo. Sempre haverá algo que não conseguiremos ver. Isso não é nem bom, nem mau; é apenas a natureza das coisas.

Sendo assim, a prática não é só vir aos sesshins ou praticar zazen todo dia de manhã. Isso é muito importante, contudo não basta. A força de nossa prática, a capacidade de a comunicarmos a outros, está em sermos nós mesmos. Não precisamos tentar ensinar os outros. Não precisamos dizer nada. Se nossa prática é forte, ficará evidente o tempo todo. Não temos de falar sobre dharma; dharma é simplesmente o que somos.

## Iluminação

Alguém me disse há poucos dias: "Sabe de uma coisa? Você nunca fala sobre iluminação. Seria possível mencionar alguma coisa a esse respeito?". O problema de se falar sobre a "iluminação" é que nossa conversa tende a criar uma imagem do que seja esse estado e, no entanto, a iluminação não é uma imagem e, sim, o estilhaçar de todas as imagens! E uma vida estilhaçada não é exatamente aquilo pelo que estamos esperando!

O que significa estilhaçar nossa maneira habitual de ver a vida? Minha experiência costumeira da vida está centrada em minha pessoa. Afinal de contas, eu é que estou vivenciando as impressões incessantes. Não posso sentir suas experiências de vida; tenho sempre as minhas. O inevitável é que chega o momento em que passo a acreditar que existe um "eu" central em minha vida, uma vez que as experiências que vivo parecem centradas em torno do "eu". "Eu" vejo, "eu" ouço, "eu" sinto, "eu" penso, "eu" tenho estas e aquelas opiniões. Poucas vezes questionamos esse "eu". Mas no estado de iluminação não existe "eu"; existe apenas a vida em si, uma pulsação da energia atemporal, cuja própria natureza inclui -ou é -tudo.

O processo da prática é começar a notar por que não nos damos conta de nossa natureza: é sempre nossa identificação exclusiva com o próprio corpo e mente que temos, com o "eu". Para nos darmos conta de nosso estado natural de iluminação, devemos enxergar esse equívoco e estilhá-lo. O caminho da prática consiste em ir de forma deliberada contra um modo de vida absorto, exclusivamente, na própria pessoa.

O primeiro estágio da prática é ver que toda a minha vida está centrada em torno de mim mesma: "Sim, tenho estas e aquelas opiniões centradas em mim, tenho estes e aqueles pensamentos centrados em torno de mim, tenho estas e mais estas emoções centradas em mim... Eu, eu, eu, eu, eu tenho todas essas vivências da manhã até a noite". Simplesmente essa conscientização já é em si um grande passo.

A seguir, um outro estágio (e cada um deles pode custar anos para passar) é observar o que fazemos com todos os pensamentos, fantasias e emoções; em geral, apegamo-nos a eles, acalentamo-los, acreditamos que sem eles ficaríamos perdidos e infelizes. "Sem ela, estou perdido." "A menos que essa situação desapareça, não vou conseguir o que pretendo." Se exigirmos da vida que ela seja de um certo modo, é inevitável que soframos, porque ela é sempre apenas do jeito que é e isso significa, nem sempre justa, agradável. A vida não é particularmente da maneira como a desejamos. É apenas como é. O que não nos impede de desfrutá-la, de apreciá-la, de lhe sermos gratos.

Somos como filhotes de passarinho dentro do ninho, esperando pelo papai e pela mamãe para porem comida em nossos biquinhos esgoelados. Isso condiz com filhotes

de passarinho, embora mamãe e papai-passarinhos tenham mais liberdade e fiquem voando pelos cantos o dia todo. Podemos crer que não sentimos inveja da vida dos filhotes de passarinho: fazemos exatamente o mesmo que eles, esperando que a vida nos coloque guloseimas dentro da boca. "Quero que as coisas aconteçam do meu jeito. Quero isto de qualquer jeito. Quero que aquela amiga seja diferente. Quero que minha mãe seja cordata; quero viver onde gosto; quero dinheiro... quero sucesso... quero..." Somos bebês-passarinhos exceto que escondemos nossas ânsias e as avezinhas, não.

Num certo filme documentário aparece uma mamãe-ursa cuidando de seus filhotes. Ela os ensina a caçar, a pescar, a subir, a fazer tudo que precisam saber para lhes garantir a sobrevivência. Então, certo dia, ela os atira a subir todos numa árvore. O que ela faz? A mamãe-ursa apenas vai embora e não olha nem para trás! Como é que os filhotes se sentem diante disso? Provavelmente ficam aterrorizados, mas o caminho da liberdade é sentir-se aterrorizado.

Somos todos filhotes de passarinho, filhotes de urso, e gostaríamos de encontrar um pouco de mamãe-vida em quem nos pendurar, de preferência de dezoito jeitos diferentes, senão pelo menos de um. Ninguém deseja ser despejado do ninho porque é aterrorizante. Porém o processo de alcançar a plena independência (ou de vivenciar que já somos isso) é ser aterrorizante inúmeras vezes seguidas. Lutamos contra a liberdade e o abandono de nossos sonhos de que um dia a vida acabará sendo exatamente como a desejamos, que ela, enfim, nos abrigará. Por isso é que a prática parece tão difícil. O zazen serve para nos libertar para uma vida em que planaremos alto; nela, a liberdade, o desapego, é, enfim, o estado de iluminação: ser apenas a vida.

Em nossos primeiros anos de prática, fazemos o zazen para entender nosso apego em seus aspectos processuais mais grotescos. Depois, com o passar dos anos, praticamos com nossas formas mais sutis (e até mais intoxicantes) de apego e dependência. A prática é para a vida toda. Não há fim para ela. Mas se de fato efetuarmos a prática, realizaremos sem dúvida a nossa liberdade. O filhote de urso afastado da mãe durante dois ou três meses pode não ter a força nem a habilidade dela, mas ainda assim está se saindo bem e, é provável que esteja se divertindo mais com a vida do que o ursinho que tem de ir atrás da mãe para todo lado.

O zazen diário é essencial, todavia diante de nossa teimosia costumamos precisar da pressão de longos períodos de prática do sentar para podermos enxergar nossos apegos. Sentarmos durante todo um longo sesshin é um golpe formidável em nossas esperanças e nossos sonhos, em nossas barreiras contra a iluminação. Afirmar que não há esperança não é, em absoluto, uma declaração pessimista. Não pode haver esperança porque não há coisa alguma além deste momento. Quando esperamos, estamos ansiosos, porque ficamos perdidos entre o que somos e o que esperamos ser. A ausência de esperança (o desapego, o estado de iluminação) é uma vida de quietude, de equanimidade, de pensamentos e emoções genuínos. É o fruto da verdadeira prática, sempre benéfico à pessoa e aos outros, e digno de toda a incessante devoção e prática que exige.

# CAPÍTULO 8

## Escolhas

### Dos problemas às decisões

Às vezes, as pessoas que aparecem no Centro, em geral as novas, dizem que o que realmente desejam é encontrar uma vida espiritual, uma vida de integração e unidade, uma vida em que se sintam unidas a tudo e não separadas das coisas. Não há nada de errado nisso, é o que estamos fazendo aqui.

Apesar disso, não creio que a maioria possa definir o que é "vida espiritual". Por isso, falamos principalmente sobre o que ela não é. Há uma famosa passagem da literatura zen: "Um décimo de polegada de diferença e céu e terra estão separados". A que isso se refere? Qual é esse décimo de polegada de diferença a partir do qual "céu e terra estão separados", em que a totalidade da vida fica perdida (ou assim achamos que esteja)? Do ponto de vista absoluto, nada poderia quebrar essa unidade, mas da perspectiva relativa em que nos encontramos, algo não parece encaixado. A totalidade essencial da vida nos parece inatingível. Às vezes temos vislumbres, mas na maior parte do tempo, não.

Por exemplo, na época do Natal, as pessoas ou estão se divertindo ou enlouquecem. Às vezes conseguimos combinar os dois estados! É uma época em que costumamos tomar consciência de nossa ansiedade e de nossas rupturas. Além disso, quando nos aproximamos do Ano Novo, sentimos que esse tipo de comemoração é um momento de virada e não há ser humano que possa considerar esse instante com superficialidade. Temos um determinado número de viradas de ano no planeta. Para quem for um pouco sensível, a virada do Ano Novo é crucial. Precisamos enxergar esse décimo de polegada de diferença, observar o que ele é, e como está relacionado com as viradas de nossa vida.

Uma passagem bíblica diz o seguinte: "O homem é o que pensa no coração". Essa inquietação de que estamos falando, essa separação, esse décimo de polegada de diferença, vem de como a gente "pensa no coração". ("Coração" não se refere a alguma característica emocional, e, sim, ao coração da questão, à verdade do problema, ao: cerne mesmo, como no Sutra do Coração.) "O homem é o que pensa no coração": conforme vai enxergando a verdade de sua vida é isso que ele é. Bem, quanto mais enxergamos qual é a verdade de nossa vida, mais veremos o que é esse décimo de polegada de diferença. Isso me leva a duas palavras que se parecem e costumam ser usadas como sinônimos: decisões e problemas.

Da manhã à noite, a vida não é senão decisões. O instante em que abrimos os olhos pela manhã tomamos decisões: levanto agora ou fico mais uns cinco minutinhos? Em especial, devo me levantar e sentar! Primeiro uma xícara de café? O que comer no desjejum? O que fazer primeiro hoje? É dia livre, devo ir ao banco? Ou apenas me divertir? Escrevo ou não aquelas cartas? De manhã até de noite tomamos uma decisão atrás da outra e é normal. Nada de estranho nisso. Mas a vida nos parece uma série de problemas, e, não, de decisões.

Podemos dizer, por exemplo: "Mas uma coisa é decidir se vai primeiro ao banco ou ao supermercado. Essa é uma decisão simples. Porém, o que me acontece é realmente um problema de vida". Pode ser que se relacione com seu emprego, porque ele de fato não é bom. Pode ser que estejamos desempregados... qualquer coisa. Não pensamos que seja só uma decisão, acreditamos que seja um problema. Todos nos preocupamos com o que fazer para solucionar os problemas; todo mundo considera a vida um problema, pelo menos parte do tempo. Outro exemplo: "Estou trabalhando em San Diego. Tenho uma namorada fantástica aqui, gosto do clima, mas, é incrível, recebi uma oferta irrecusável em Kansas City que envolve mais dinheiro". Sentimos

que não podemos tomar apenas uma decisão, e aí temos um problema. É nesses momentos que a vida humana fica completamente enrolada e quando surge o décimo de polegada de diferença.

O que devemos fazer a respeito de nossos problemas, em vez de ruminação, análise, pensamentos que se removem de forma incessante, sentimentos de desorientação? Não estou me referindo a questões sem importância; tomamos alguma decisão e saímos do impasse. Entretanto, quando nos acontece algo significativo na vida - "Entro nessa relação?" "Termino-a?" "Se quiser acabar com essa relação, o que fazer?" - ficamos sem saber como agir. É, então, que a frase citada tem sentido: "O homem é aquilo que pensa no coração". O que realmente decide uma questão é o modo como pensamos no coração, o que vemos que nossa vida é. A partir desse conhecimento tomamos nossas decisões.

Suponhamos que praticamos o zazen há dois anos. Talvez nem percebamos, mas é provável que nos comportemos de diversas maneiras diante de como encerrar uma relação, agora e antes de iniciarmos a prática, porque cremos que somos diferentes e que uma pessoa é outra. Uma prática séria modifica o modo como encaramos a vida e, por isso, começa a se modificar o que fazemos com ela. As pessoas querem uma maquininha para tomar decisões e resolver problemas. Não podem haver maquininhas fixas. Contudo, se conhecermos cada vez mais quem somos, tomaremos nossas decisões a partir daí.

Por exemplo, imaginemos que se diga a Madre Teresa: "Bem, Madre, por que não considerar a possibilidade de viver em San Francisco, em vez de Calcutá? Aqui a vida noturna é melhor. Há lugares mais bonitos para sair e jantar. O clima é mais ameno". Todavia como ela toma sua decisão? Como chega à decisão de ficar naquela parte infernal de Calcutá onde trabalha? De onde brotou essa decisão? "O homem é aquilo que pensa no coração." Provavelmente de suas preces. Depois de muitos anos consigo mesma, ela vê que o lugar onde trabalha e o que faz não são um problema, são uma decisão tão somente.

Quanto mais sabemos quem somos, mais nossos problemas mudam para: "Sou assim e, por isso farei aquilo, ou até certo ponto estou disposto a fazê-lo". As vezes faremos a escolha em favor de algo que, para os outros, parece muito cansativo e desagradável. "Mas como é que você faz isso? Eu não faria!" Para mim, no fundo de meu coração, é como sinto que sou e é desta maneira que minha vida quer se manifestar. Então, não há problema.

Portanto, quando algo em nossa vida parecer insolúvel, significa que estamos pensando que existe um problema que nos parece, do lado de lá, um objeto, um grapefruit. Não estamos vendo nosso problema como nós mesmos. Uma forma de fazer com que o problema se transforme numa decisão é sentar com ele, fazer o zazen. Por exemplo, a decisão a respeito de onde trabalhar. Se eu sentar com essa questão, os pensamentos virão fluindo para me aclarar as reservas que tenho ou seja lá o que for, sobre trabalhar em outro estado. Procedo à sua rotulação e deixo que fluam até acabar. Preocupo-me, analiso e remô. Volto o tempo todo à experiência direta de meu corpo sobre a verdade desta questão. Mantenho-me apenas sentado com a tensão e a contração, respirando com atenção. Quando ajo dessa forma, entro mais em sintonia com quem sou e a decisão começa a ficar clara. Se eu me sentir completamente emaranhado, não é que existe um problema para o qual preciso encontrar alguma solução, é que só não sei quem sou com respeito à situação.

Suponhamos, por exemplo, que eu não sei se caso ou não com um certo homem por causa de seu dinheiro, ou com outro só porque gosto dele. Se essa questão alguma vez vier a mim, então existe algo que desconheço a meu respeito. O problema não está do lado de lá. O problema está aqui: não sei quem sou. Quando sei, como Madre Teresa, não terei problemas para saber quem escolher. Quanto mais eu souber quem sou, mais conseguirei reduzir minhas necessidades às verdadeiras. Não me ocorre mais descobrir, de repente, que preciso de qualquer jeito ter isso ou aquilo. Não é que eu desista de tudo, é só que de fato não preciso mais tanto disso ou daquilo. A



maioria dos que praticam o sentar por muitos anos descobre que suas vidas se tornaram muito mais simplificadas, não por causa de alguma virtude, mas porque, necessitando menos, os desejos naturalmente desaparecem. As pessoas que hoje me conhecem não conseguem acreditar, porém durante anos a fio eu jamais fui trabalhar sem esmalte nas unhas e batom combinando; eu ficava incomodada se essas coisas não estivessem combinando. Embora eu nunca tivesse sido rica, sempre tinha belas roupas. Não que haja algum problema em se ter uma bela aparência; não estou afirmando isso. Estou dizendo que, quando os desejos autocentrados são a principal preocupação, então a pessoa terá problemas com suas decisões. Elas serão um problema. Mas, praticando o zazen, uma vez que muda a preocupação central a respeito do que na realidade se quer para a própria vida, os desejos e as indecisões simplesmente se desmancham no ar .

No Natal temos dificuldades, correndo sem parar de um canto para outro, tentando realizar os desejos de todo mundo. Temos de saber, para nós, o que nos é central. Então, sabemos quanto é apropriado que o façamos. Claro que esse conhecimento de quem somos é sempre fragmentário, incompleto e até mesmo elementar. Apesar disso, mantendo-nos na prática, veremos cada vez mais que a vida não é problemas nem reclamações.

Não estou afirmando que nunca devemos nos divertir. Teremos o desejo de nos divertir na proporção em que esse divertimento for pertinente à imagem de quem somos num dado momento. Se precisamos de bastante tempo livre é simplesmente assim que vemos a nós e a nossa vida. Mas com o tempo isso irá diminuir, porque não conseguimos sintonizar com o cerne da questão, com nosso cerne, sem que tudo o mais que está em torno também mude. T. S. Elliot escreveu a respeito desse eixo imóvel em torno do qual o universo gira. Esse eixo imóvel não é uma coisa. Quanto mais praticamos, mais o conhecemos. Todavia, sem uma prática persistente e paciente, que é o zazen para a maioria de nós, nossa tendência é ficar confusos. Por exemplo, pode ser que exijamos de nós muitos sacrifícios pessoais. Às vezes pode ocorrer que nosso sacrifício em nome de outra pessoa seja ruim para ela. Outras ocasiões é exatamente o que tem de ser feito. Quando enfrentamos uma decisão sobre fazer ou não uma coisa para outra pessoa e dissermos enfim: "Não, isso eu não lhe faço", de onde vem essa capacidade de tomar uma decisão sábia? Vem de uma clareza cada vez maior a respeito de quem somos e do que é nossa vida. Ao longo dos anos, faço cada vez menos pelas pessoas, pelo menos no sentido que costumava. Sempre que alguém com uma pequena dificuldade batia à minha porta, eu costumava achar que tinha de atendê-lo logo. Agora coloco-me em primeiro lugar uma porção de vezes. Isso não é necessariamente ser egoísta, pode até ser a melhor coisa a ser feita.

O conhecimento do que precisa ser feito vai de forma lenta se esclarecendo com a prática. As decisões tornam-se apenas decisões: não são mais problemas de dilacerar os corações. O sesshin é um meio de impelir-nos para além do plano onde se situa aquela parte de nós que deseja enervar-se com os problemas. Por meio de suas próprias estruturas nos confere, quer o desejemos ou não, um espaço onde enxergamos com mais nitidez. Porém, o mais importante é o sentar diário. Não estou me referindo a apenas sentar de algum dos antigos modos. Sendo assim, não é um sentar inteligente. É quase pior fazer isso do que não o fazer. Temos de saber o que estamos fazendo. Senão, construímos um mundo de fantasia que talvez seja mais prejudicial do que não praticar o sentar de jeito nenhum. Então, vamos às perguntas.

ALUNO: Parece que, se nós temos idéias a respeito do que é certo e errado, elas interferem.

JOKO: Sem dúvida que sim! Porque são pensamentos e estão dentro de minha cabeça dizendo o que está certo e errado; são meus pontos de vista pessoais e, em geral, têm uma origem emocional, que interfere na clareza que deve existir quando olho para mim e para os outros.

ALUNO: Creio que a resposta é ver a realidade simplesmente como ela é.

JOKO: Muito bem. Mais uma vez, essa representação em termos da prática em si pode não ser tão simples: "Um décimo de polegada de diferença..." o que é isso?

ALUNO: Se existe uma coisa que eu planejei fazer e de repente acontece uma outra, que com a primeira forma dois cenários entre os quais devo escolher um, nesse intervalo começo a ficar inquieto e a ter pensamentos autocentrados...

JOKO: Então você está com um "problema", certo?

ALUNO: Com mais de um décimo de polegada!

JOKO: Mais do que um décimo de polegada! Certo?

ALUNO: Talvez a diferença tenha que ver com a capacidade de reconhecer o que me compete, as responsabilidades que me cabem.

JOKO: Você sempre sabe quais são elas?

ALUNO: Não!

JOKO: Então, o que cria aquele décimo de polegada de diferença, que nos impede de ver? Todos têm deveres e obrigações, mas confundimo-los também e os transformamos em problemas. O que é que nos cria esse décimo de polegada de diferença?

ALUNO: Queremos coisas.

JOKO: Queremos coisas, sim.

ALUNO: Temos pensamentos sobre dá-las.

JOKO: E só podemos dar de verdade quando não necessitamos de nenhuma espécie de retribuição. Certo? Quero, quero, quero, quero. Apenas reconhecer que eu quero tudo: que a minha vida seja de tal jeito e não de outro; isso tem muito que ver com aquele décimo de polegada de diferença. Todo mundo deseja que a vida aconteça de acordo com nossa imagem, de preferência de uma maneira confortável. Agradável. Que mais? Plena de esperanças futuras? Não existe futuro. "Algum dia vai ficar tudo certo." Quem sabe?

ALUNO: Para mim, é uma entrega. Se eu consigo me entregar ao que está acontecendo, então não convoco tantas coisas nas quais acabo tropeçando.

JOKO: Se realmente conseguimos nos entregar, é ótimo. Mas o que atrapalha o caminho da entrega? Eu. E do que consiste esse eu?

ALUNO: Raiva. Quero que seja de outro jeito! Não foi assim que eu planejei.

JOKO: Certo. Esses são todos pensamentos. Se os víssemos apenas como pensamentos, poderíamos voltar ao que precisa ser feito.

ALUNO: Quando vemos um problema, devemos usar a vontade para mudá-lo?

JOKO: Você está fazendo menção à diferença entre decisões e problemas. Se você realmente enxergar que os problemas são você, em vez de considerá-los um problema a ser solucionado, pode perguntar: "O que está acontecendo aqui?". O que você vê acontecer é em geral sua própria raiva, seu próprio medo, seus próprios pensamentos. Quanto mais você se familiariza com eles e acompanha a tensão física, fica óbvio se é o caso ou não de tentar alguma interferência. Não estou dizendo que não se deva jamais mudar as coisas. Entretanto, o que fazer para mudar fica evidente, como é com Madre Teresa.

ALUNO: Isso é a cura?

JOKO: A cura? Não existe cura, mais no minuto em que você acolhe a vida e afaz ser você mesmo, você só vê o que é, o que está se passando. Aí terá desaparecido o décimo de polegada, entende? Porque o problema não está mais lá. Sou só eu. Então, não amedronta mais. Ao termos paciência e praticarmos o sentar, nossa tendência é ver cada vez mais o que fazer. Não é tão misterioso. E saberemos quando é ou não o momento de mudar as coisas. Como diz o ditado, conquistamos a aceitação para as coisas que não podem ser mudadas, a coragem para o que precisa ser mudado e a sabedoria para distinguir a diferença.

ALUNO: O que nos leva a querer fazer o que é apropriado?

JOKO: Estamos sempre querendo fazer o que é apropriado, quando estamos em contato conosco. "O homem é aquilo que pensa no coração." E não só ele é, como também faz. Ele age.

### **Ponto de mutação**

Todos querem uma vida de liberdade e compaixão, uma vida humana em pleno funcionamento, que não pode estar apegada a nada, nem a: uma prática, nem a um professor, nem mesmo à Verdade. Se estivermos apegados à Verdade, não poderemos enxergá-la.

Vi no noticiário da TV uma história a respeito de um homem que encontrou inúmeras caixas de peças de maquinários. Não tinha a menor idéia da utilidade delas, mas gostava muito de ficar colocando as coisas perto umas das outras e o mistério tornava tudo mais excitante ainda. Então, ele começou seu trabalho. Custou-lhe dez anos encaixar aquelas milhares de peças, algumas grandes, outras pequenas. Quando enfim terminou o trabalho, tinha criado um novo e reluzente modelo Ford T. Mas (claro que ele não tinha esposa!) ele tinha construído aquela beleza na sala de visitas! Por isso, depois de alguma hesitação, derrubou a parede da frente da sala de visitas e empurrou o modelo T até a entrada, numa mostra definitiva de progresso. Porém, o pórtico tinha de altura meio metro em relação ao nível da rua e ele precisou construir uma rampa até o chão. Por fim, conseguiu deslocar o carro pelo jardim até a rua e, assim, aquele Ford T conseguiu chegar a ser um carro de verdade, funcionando.

Essa é uma história maravilhosa porque se parece com o que fazemos com nossas vidas. Construímos uma criatura bizarra que chamamos de "eu mesmo". Infelizmente, não temos toda a habilidade do mundo para construir esse ser e, depois de ele estar concluído, temos a incômoda sensação de que nosso si-mesmo (como aquele modelo T) está confinado, as paredes o estão esmagando. O si-mesmo pode até ter boa aparência, chegando mesmo a impressionar, mas ainda se sente incomodado pelas restrições. Agora acontece a escolha crucial: existem duas possibilidades de irmos em frente depois de sentir o confinamento e a ansiedade em "nós mesmos". Uma delas é fingir que nosso espaço de vida foi na realidade projetado para conter um modelo Ford T, e então decoraremos as paredes ou criaremos artifícios com espelhos, para que haja ilusão de descontração e de espaço. A outra é constatar que esse "si-mesmo"

constrito deve ser deslocado para outro lugar, de algum jeito, até chegarmos a um espaço arejado e iluminado.

Nesta altura (quando começamos a examinar o carro, esse si-mesmo que construímos), nossa prática está de fato se iniciando. Não esperamos mais dar um jeito no que está em volta, no meio ambiente; em vez disso, mudamos o modelo Ford T de lugar para que possamos examiná-lo: levamos o si-mesmo para fora. Isso não é o fim, claro; o estágio final da vida humana não é examinar e analisar o si-mesmo, para ver como funciona; é pôr nossa vida na rua onde pode funcionar plenamente.

É a dor das paredes que nos confinam que primeiro nos motiva a sair dali; sabemos que é preciso fazer alguma coisa quanto às paredes. É um grande progresso o simples fato de deslocar o carro até o pórtico, onde ele possa receber um pouco mais de luz, ter um pouco mais de espaço e perspectiva. Na prática, esse é o ponto crucial da mutação. Assim, o que devemos fazer para propiciar um ponto de mutação?

Consideraremos a idéia de "renúncia". Muitas vezes sentimos que, para nossa vida ter outro começo, o que é velho e antigo deve ser descartado. O que poderíamos considerar como renúncia? Podemos renunciar ao mundo material tal como o concebemos, ou a nosso mundo mental e emocional.

Há muitas tradições que efetivamente encorajam a renúncia de todas as posses materiais. Os monges conservam, segundo a tradição, uma pequena caixa contendo poucos pertences necessários. Isso é renúncia? Digo que não, embora seja uma prática útil. É como se pensássemos que a refeição noturna não fica completa sem a sobremesa; assim ficamos sem sobremesa por um certo tempo como uma maneira de aprender algo a nosso respeito, e essa é uma boa prática.

Depois pode ser que acreditemos que as coisas que se passam dentro dos pensamentos e das emoções não estão certas: "Eu deveria ser capaz de renunciar a tudo. Deveria ser capaz de me livrar disso tudo. Sou mau porque penso e sinto assim". Isso também não é renúncia. É brincar com as noções de bem e mal.

Alguns realizam um esforço final. Porque estamos confusos e desestimulados sobre nossa vida diária, por fim decidimos que é preciso ir "em busca da Realização; devo levar uma vida inteiramente espiritual e renunciar a tudo o mais". Isso é uma maravilha se compreendermos o que significa. Mas de todas as interpretações equivocadas da renúncia, a mais nociva está no âmbito da assim chamada prática espiritual, em que alimentamos noções como "Devo ser puro, sagrado, diferente dos outros... vivendo talvez num lugar remoto e ermo": isso tampouco tem qualquer coisa que ver com renúncia.

Então, o que é renúncia? Ela existe mesmo? Talvez possamos esclarecer melhor a questão considerando agora um outro termo: "desapego". Costumamos pensar que, se nos preocuparmos com os acontecimentos superficiais de nossas vidas, tentando alterá-los, preocupando-nos com eles ou conosco, estamos lidando com a questão da "renúncia", quando na realidade não é preciso que "renunciemos" a nada; só precisamos perceber que a verdadeira renúncia é o mesmo que desapego.

O processo da prática é ver até o fim, e não eliminar, aquilo a que estamos apegados. Podemos ter enormes fortunas e não estarmos apegados a ela; podemos ter quase nada e sermos muito apegados a isso. O mais comum é que, se tivermos visto afundo a natureza do apego, nossa tendência será diminuir nossas posses, mas não necessariamente. A maioria das práticas fica emaranhada nessa área de envolvimento entre nós e nossos ambientes, através da mente. "Minha mente deve aquietar-se." Nossa mente não importa; o que importa é o desapego em relação às atividades mentais. Nossas emoções são inócuas a menos que nos dominem (quer dizer, se ficarmos apegados a elas), quando então criam desarmonia para todos. O primeiro problema da prática é ver que estamos apegados. Conforme nosso zazen cresce em persistência e em paciência, começamos a saber que não somos outra coisa senão apegos. Estes governam nossa vida.

Entretanto, nunca limpamos um apego dizendo-lhe apenas que se vá. Só quando alcançamos uma clareza de percepção a respeito de sua verdadeira natureza é que,

de maneira silenciosa e imperceptível, ele some. Como um castelo de areia por onde as ondas passam, ele se desfaz aos poucos e por fim... onde está? O que era?

A questão não é como nos livrar de nossos apegos ou renunciarmos a eles; trata-se da inteligência de ver qual é sua verdadeira natureza, sua impermanência, seu vazio, sua fugacidade. Não precisamos nos livrar de nada. Os apegos mais difíceis e insidiosos são aqueles que pensamos serem as verdades espirituais. O apego àquilo que chamamos de "espiritual" é a própria atividade que detém uma vida espiritual. Se somos apegados a qualquer coisa, não podemos ser livres, tampouco verdadeiramente amorosos.

Enquanto mantivermos qualquer imagem de como devemos ser ou de como os outros devem ser, estamos apegados; e uma vida realmente espiritual é apenas a ausência disso. "Estudar o ser é esquecê-lo", nas palavras de Dogen Zenji.

Ao prosseguir com nosso zazen de hoje tenhamos em mente a questão central: a prática do desapego. Prossigamos com persistência e cuidado, sabendo que pode ser difícil e que a dificuldade não é o problema. Cada um tem sua escolha. Qual será? Uma vida de liberdade e compaixão, ou o quê?

## Fechar a porta

Na década de 60, Hakuun Yasutani Roshi começou uma série de visitas anuais para pregar o dharma nos Estados Unidos. Em cada visita, conduzia sesshins que duravam uma semana inteira, na parte sul da Califórnia. Como tantos outros que começaram a prática zen com Yasutani Roshi durante tais visitas, comecei a praticar intensamente com ele, por sete dias, todos os anos, e, no resto do ano, continuava meu zazen por conta própria. Aqueles sesshins eram bastante difíceis para mim, e devo acrescentar que, se alguma vez houve uma prática confusa, foi a minha. Entretanto, ter a oportunidade de estudar com ele, mesmo que fosse por sete dias a cada ano, e ver o que ele era: humilde, suave, vigoroso, espontâneo -era o suficiente para manter-me nesse caminho.

Ele já era muito idoso quando o conheci, perto dos oitenta e tantos anos, e apresentava algumas dificuldades físicas. Quando entrava no zendo, ficava atenta para ver se ele conseguia chegar até o lugar em que se sentava. Um homenzinho miúdo, curvado, entrando na sala. Quando começava a falar sobre dharma, eu não conseguia acreditar! Era como uma corrente elétrica percorrendo a sala: a vitalidade, a espontaneidade, a devoção total. Não importava o que ele dizia, nem o fato de precisar de intérprete. Sua presença em si revelava o dharma: não se podia esquecê-lo depois de tê-lo visto uma só vez.

Duas qualidades em Yasutani Roshi impressionaram-me profundamente. Eu diria que ele era, ao mesmo tempo, luminoso e comum. Se olhássemos em seus olhos durante uma entrevista formal, veríamos que ali não existia nada, era como um espaço de milhares de quilômetros vazios. Era espantoso. Porém, de alguma forma, naquele espaço aberto havia a cura total.

Fora do zendo ele era apenas um homenzinho igual a todos, indo de um lado para outro com sua vassoura, de calças enroladas, comendo cenoura. Ele adorava cenoura.

Yasutani Roshi foi minha primeira experiência do que é um verdadeiro mestre zen e foi uma experiência de muita humildade, porque ele era muito humilde. Irradiavam-se dele liberdade, espontaneidade e compaixão, a jóia que todos nós buscamos com nossas próprias práticas. Entretanto, precisamos tomar cuidado para não buscar a jóia no lugar errado, fora de nós, e assim ficaremos sem ver que nossa vida em si é a jóia, talvez ainda em estado bruto, mas já perfeita, completa e inteira.

Quando se chega ao dharma de verdade, ele é muito simples e sempre disponível, contudo o problema é que não sabemos como vê-lo. Diante dessa falha, a jóia, a liberdade, nos escapa.

É uma coisa complicada falar de liberdade. Nossa forma habitual de falar a respeito é considerá-la uma questão de ficar sozinho para poder ir onde quiser e fazer tudo o

que der vontade. Ficamos esperando que algo "do lado de lá" nos dê liberdade para que, se estivermos em uma situação desagradável e restritiva, possamos deixar uma porta aberta por onde passar correndo em busca de novas esperanças e de liberdade. Todos nós fazemos isso, sem exceção. O que nos leva a outra palavra difícil de ser comentada; compromisso.

Um dos aspectos importantes de nossa prática é olhar com honestidade para este processo constante de esperanças e de temores, e para todos os esquemas que são um reflexo de nossa ausência de comprometimento com a vida. Para tanto é preciso fecharmos a porta que tanto gostamos de manter aberta, dar-lhe as costas e ficar de frente para quem somos. Isso é comprometimento e, sem ele, não há liberdade.

Mediante nossa prática, vamos desbastando as fantasias que temos a respeito de sair correndo pela porta, para encontrar uma outra coisa em algum lugar, lá fora. Dedicamos quase todos os nossos esforços à manutenção e à proteção da estrutura de ego criada a partir da ignorância de que "eu" existo em separado do resto da vida. Precisamos tomar consciência dessa estrutura e ver como ela funciona, porque -muito embora seja artificial e não constitua nossa verdadeira natureza -a menos que a compreendamos, ela continuará agindo à base do medo e da arrogância. Por arrogância entendo o sentimento de ser especial, de não ser como todo mundo. Podemos ser arrogantes a respeito de qualquer coisa: nossas conquistas e nossos resultados, nossos problemas, até mesmo nossa "humildade". Por medo e arrogância, apegamo-nos a todos os tipos de atitudes e julgamentos autocentrados e, dessa forma, criamos todas as espécies de infelicidade para nós e para os outros.

A liberdade está intimamente ligada à nossa relação com a dor e o sofrimento. Gostaria de traçar uma distinção entre a dor e o sofrimento. A dor vem de se experimentar a vida tal como ela é, sem artifícios. Podemos até chamá-la de vivenciar a alegria de modo direto. Contudo, quando tentamos fugir e escapar de nossa experiência de dor, sofremos. Por causa do medo da dor, construímos uma estrutura de ego para proteger-nos e, por isso, sofremos. A liberdade consiste em arriscarmos-nos como vulneráveis perante a vida; é a experiência do que surge em cada momento, seja doloroso ou agradável. Isso exige um comprometimento total de nossa vida. Quando formos capazes de dar-nos por inteiro, sem reter nada e sem qualquer idéia de fugir, de escapar à experiência desagradável do momento, não haverá sofrimento. Quando vivenciamos, na íntegra, nossa dor, há alegria.

Liberdade e comprometimento são intimamente vinculados. Quando duas pessoas se comprometem entre si, num casamento, em certo sentido estão fechando a porta à sua oportunidade de fugir ao calor e à pressão que são parte dessa relação. Mas, quando esses elementos são aceitos como parte do compromisso, o calor e a pressão favorecem o crescimento e o relacionamento floresce. Não estou afirmando que a pessoa deva se comprometer com qualquer relação que lhe passe pela frente: seria loucura. Insisto que nossa prática é o compromisso com a experiência de cada momento. O zazen, como o compromisso matrimonial, nos coloca sob situações de calor e pressão. Podemos dizer até que a primeira coisa que devemos fazer com o zazen é casarmo-nos com ele. Fechamos a porta e sentamo-nos silenciosamente para a prática do que é, sentindo o calor e a pressão.

As pessoas costumam imaginar que a prática será agradável e confortável, quando estão no início. Porém, a prática zen tem fases que não são nada agradáveis. Quando nos sentamos com este momento, seja ele qual for, caem por terra as paredes seguras da estrutura do ego, o que pode ser confuso e doloroso. A vivência física da confusão e da dor, em lugar de evitar tais sensações, é a chave da liberdade. Precisamos acolher a infelicidade, fazer dela nossa melhor amiga, e atravessá-la de frente até a liberdade.

Essa jóia da liberdade é nossa vida tal como ela é, mas, se não entendermos a relação entre dor e liberdade, podemos causar sofrimento a nós e a outros. Precisamos estar dispostos a andar pelo fio da lâmina, estando ali simplesmente, não nos importando com o que vier a cada momento. Orgulho, cobiça, arrogância, dor, alegria, não tente manipular o que nos aparece com o zazen. Permanecendo sentados

com tanta presença e consciência quanto for possível, os apegos terminarão com o tempo, cedendo e sumindo.

Quando Yasutani Roshi estava com 88 anos, seu último aniversário, escreveu: "As colinas ficam mais altas". Quanto mais claramente vimos que não há nada que precise ser feito, mais vemos aquilo que necessita ser feito. É uma coisa engraçada. Quando partilhamos de verdade o que temos: tempo, bens e, o mais importante, nós, nossa vida flui com facilidade. Há a história de um poço que era alimentado por pequenas nascentes que sempre forneciam seu suprimento de água. Certo dia o poço foi coberto e esquecido até que alguém, anos depois, o destampou. Porque ninguém nunca mais tinha ido ali para buscar água, as nascentes tinham deixado de enchê-lo e o poço estava seco. Acontece a mesma coisa conosco: podemos nos dar e nos abrir cada vez mais, ou podemos nos conter e segurar, e ficarmos secos.

A prática zen é fechar a porta para uma maneira dualista de ver a vida, o que exige comprometimento. Se ao acordar de manhã, você não quiser ir até o zendo, feche a porta para isso. Ponha o pé fora da cama e vá. Se sentir preguiça durante o trabalho, feche a porta para ela e faça o máximo. Nas relações, feche a porta para as críticas e a falta de delicadeza. No zazen, feche a porta ao dualismo e se abra para a vida tal como ela é. Muito devagar, ao aprendermos a vivenciar nosso sofrimento em vez de fugir dele, a vida se nos revela como alegria.

### **Compromisso**

Havia, certa vez, um rapaz que estava perdidamente apaixonado por uma moça linda, mas malvada. Ela, queria que ele não tivesse outros pensamentos senão para ela, por isso disse-lhe: "A única forma de eu me comprometer com você é você decepar a cabeça de sua mãe e trazê-la para mim".

O rapaz amava a mãe, mas estava tão alucinado com a idéia de sua paixão pela moça que mal podia aguardar para cumprir o seu pedido. Então, correu até sua casa e decepou a cabeça de sua mãe. Agarrou-a pelos cabelos e correu noite adentro, porque não conseguia esperar o momento de estar de novo com sua amada. Com a cabeça da mãe na mão, corria de volta pela rua o mais rápido possível, quando a cabeça lhe falou: "Por favor, meu filho, não se apresse, você pode cair e se machucar".

Essa história fala do amor materno imorredouro e de seu comprometimento inabalável. Comprometimento e verdadeiro amor são irmãos gêmeos. A palavra "comprometer" vem do latim *committere*, que significa pôr junto, unir, confiar, conectar. Significa entregar uma pessoa ou uma coisa aos cuidados de alguém.

Para entender o comprometimento, devemos intuir cada vez mais a natureza da realidade, não só com a cabeça, mas também com a barriga: o que somos e o que são todas as coisas. Podemos sentir que já estamos comprometidos com um trabalho ou uma pessoa em particular, mas o verdadeiro comprometimento é algo mais profundo. Nosso comprometimento ficará desprovido de força e de resolução a menos que nos fiquem claros seus votos básicos, que dizem respeito a um comprometer-se com todos os seres sensíveis e não apenas com alguns em especial. Em nossas noções habituais de comprometimento, costumamos pensar mais ou menos o seguinte: "Bem, agora que estamos comprometidos um com o outro é evidente que você deve ser de um certo jeito: deve amar apenas a mim, deve passar a maior parte de seu tempo comigo, deve me pôr sempre em primeiro lugar...". Se estamos comprometidos com o trabalho, tornamo-nos possessivos: é nosso trabalho, nosso projeto, nosso negócio, nossos lucros. Podemos dizer também: "Uma vez que estou comprometido, devo ser de uma certa maneira no que se refere a esse compromisso". Em nossas noções costumeiras do que seja um comprometimento, o objeto dele se torna, aos nossos olhos, o objeto que possuímos, um investimento que deve retornar nas formas de segurança e felicidade.

Na verdade, nossos compromissos são, em geral, uma mescla de nossa natureza Buda -aquela parte de nós que pode dizer, como a mãe daquela fábula, "O que quer

que você faça, eu te amo, e desejo o melhor para você", e a outra que fala: "Comprometo-me com você desde que...". Que tipo de desde que venenoso é esse! O verdadeiro comprometimento e o verdadeiro amor não têm desde que. Não se abalam com as circunstâncias transitórias. Como escreveu Shakespeare: "O amor não é amor se se altera quando encontra alteração".

O comprometimento não pode ser forçado por resmungos, raiva, greves, quaisquer manobras destinadas a agradar, embora coloquemos todas essas táticas em prática. Não pode ser forçado de modo algum. Para aprofundarmos nosso comprometimento, devemos ser testemunhas de nossas manobras e nossos truques, testemunhas de nossas tentativas sutis e ostensivas de obter o que desejamos, que é sempre segurança e certezas. A mãe daquele episódio certamente não estava segura, nem tinha certezas: tinha apenas sua cabeça. Todavia, mesmo na morte, desejava o melhor para o filho. Claro que não somos assim. Somos humanos.

Eu jamais diria a uma pessoa: "Apenas comprometa-se com alguém e comece a lutar daí em diante". Mesmo se passarmos meses e anos para decidir que aquela "é a pessoa", talvez só comecemos a nos comprometer. Estamos enganando aos outros e a nós mesmos se pensarmos que, porque fizemos algumas promessas, estamos comprometidos.

No comprometimento fechamos a porta. Uma vez que não somos Budas realizados, não podemos ou não queremos nos comprometer com qualquer um. No entanto, após muitas hesitações e preocupações, finalmente nos comprometemos com algo ou alguém. Depois de termos feito isso, precisamos fechar a porta do forno e cozinhar. Comprometimento significa que não deixamos preparada uma saída de emergência. Qualquer casamento, qualquer relação de compromisso, inclusive o comprometimento com nossos filhos, com nossos pais e amigos, é relativo a este tipo de escolha.

Quando "fechamos a porta" seremos felizes? Uma parte do tempo, mas essa não é a questão. A questão do comprometer-se não é se o compromisso nos agrada ou não. Parte do tempo, sim, claro, porém não contemos com isso.

O comprometimento nem sempre é com outra pessoa. Podemos nos comprometer a ficar sós. Para a maioria das pessoas, esse comprometimento é uma boa prática, pelo menos de vez em quando. Talvez nos comprometamos a ficar sós durante seis meses, um ano, cinco anos. Poucos são os que vêm o ficar só como apenas o ficar só; vêm-lo como solidão ou infelicidade. No entanto, não me refiro a alguma espécie de retiro em uma caverna. Refiro-me ao ficar só que podemos praticar enquanto nos devotamos a tudo e a todos. Se realizarmos essa prática, devemos ser honestos no que tange às limitações que acompanham tal comprometimento. Ninguém quer se dedicar a tudo e a todos. É uma prática visceral, exigente, que nem todos estão com pressa de realizar.

Jesus disse: "O que tiveres feito ao menor de meus irmãos te-lo-ás feito a mim". Não podemos nos comprometer com mais nada e mais ninguém, a menos que estejamos comprometidos com tudo. Isso não significa que tenhamos de gostar, ou que possamos fazê-lo por completo. Mas essa é a prática. É importante que cada um reconheça o que, em sua própria vida, é "o menor". Pensamos de imediato naquelas pessoas que são muito pobres. No entanto, "o menor" refere-se ao "menor" em mim, em você. O que é menor para você? A que em sua vida você tem o menor interesse em servir? Para a maioria, "menor" são certas pessoas de quem não gostam ou com quem têm dificuldades: as pessoas consideradas descartáveis. "Menores" podem ser também as pessoas a quem tememos, as que nos intimidam. Num nível mais sutil, podem ser aquelas que sentimos que devemos instruir, iluminar ou ajudar.

Vocês podem retrucar: "Sejamos realistas. Como é possível que eu me devote a alguém a quem não posso suportar? Para dizer a verdade, quando fico a menos de um metro dele é demais". Como fazer isso? Bem, aprendemos a praticar com essa situação. O que implica uma absoluta honestidade para conosco: reconheceremos que não gostamos daquela pessoa e não queremos ficar próximos dela, e, claro, observaremos todos os pensamentos emocionais em torno dessa relação. Adotamos



também a mesma abordagem quanto aos nossos empregos. Há os que trabalham em tarefas que julgam inferiores a si (não importa o que isso quer dizer). "Tenho grau universitário. Por que é que fico pondo caixas em prateleiras? Como dedicar-me a uma tarefa tão insignificante?"

As pessoas desejam que a prática seja gostosa, fácil. Não é difícil dizer: "Oh, estou comprometido com o mundo, com o dharma". Mas isso é muito difícil de fazer. O mundo, o dharma, nos é revelado em cada criatura e em cada coisa que encontramos. Estaremos comprometidos com aquele transeunte vomitando na sarjeta? Estaremos comprometidos com o caixa que acabou de nos devolver troco a menos, ou com aquela pessoa com pose de superior?

Uma vez que somos de natureza búdica, verdadeira, sabemos que a alegria é nosso direito de nascença. Onde está ela? Está nos esperando na própria prática que estamos mencionando. Somente através dessa prática é que podemos entrar na alegria e no verdadeiro comprometimento com nosso trabalho e nossas relações, a totalidade de nossa vida.

Uma vez que nossas principais dificuldades são com as pessoas, não falamos tanto quanto poderíamos a respeito de nossos comprometimentos (sua falta) com os objetos. Por exemplo, se mantemos nosso quarto numa bagunça total, não estamos comprometidos. Estamos indicando que existe algo mais importante do que os objetos que são nossa vida. (Fui criada por uma mãe perfeccionista e, durante muitos anos, revoltei-me contra essa pressão fazendo-me de tão desmazelada quanto pude). Não estamos falando também da organização neurótica. Não obstante, nossa prática deve acolher todas as pessoas e coisas, cada gato, cada lâmpada, cada pedaço de lixa, cada hortaliça, cada fralda. Se não tomarmos muito cuidado, então não saberemos o que é o comprometer-se. O comprometimento não é algo que aconteça por acaso; é uma capacidade que cresce como um músculo: sendo exercitada.

Não pretendo estar estipulando uma outra série inédita de mandamentos. Não falo muito sobre os Preceitos porque as pessoas os interpretam de modo equivocado: "Devo ser organizada. Joko diz que eu devo". Mas precisamos levar em conta nossa tendência para atirar as coisas para todos os lados, para deixar que se queimem sem necessidade, para pôr no prato mais do que precisamos comer. Por quê? Se nosso comprometimento não for total, então o que chamamos de nosso compromisso de casamento, nosso compromisso com os filhos, com o trabalho, com a prática, com o dharma, estarão sendo minados nas bases. "O que tiveres feito ao menor de meus irmãos, te-lo-ás feito a mim." Se quisermos conhecer a alegria, não podemos dizer "Ah, eu sou simplesmente despreocupada". Nossa prática sempre é "o menor".

O comprometimento é um funcionamento. Porque evitamos o funcionamento, a testemunha tem de ser tão afiada quanto uma tacha. Não me interessa a quantas experiências de iluminação vocês se apaguem. Não há nada além da vida diária. Esta mesa é o dharma. Ontem estava empoeirada. Hoje está limpa. Estamos chegando ao fim deste sesshin, mas não se enganem: o sesshin mais difícil inicia-se, quando vocês retomarem seus horários normais.

## CAPÍTULO 9

### Serviço

#### Seja feita a vossa vontade

Muitos aqui assistiram esta semana a um documentário de televisão sobre a vida e a obra de Madre Teresa. Há quem a chame de santa. Duvido que esse título signifique alguma coisa para ela; mas o que considere mais extraordinário foi que ela apenas ficava fazendo a próxima coisa, a próxima coisa, a próxima coisa, totalmente absorta em cada tarefa. É o que precisamos aprender. Sua vida é seu trabalho, é fazer cada tarefa com uma entrega irrestrita, um momento após o outro.

Nós, americanos sofisticados, temos dificuldade para compreender tal modo de vida; é muito difícil e, no entanto, é nossa prática. Não a minha, mas a Vossa vontade seja feita. Isto não significa que Vossa seja outra coisa que não eu mesmo, contudo é o outro no seguinte sentido: minha vida é uma forma particular, no tempo e no espaço, porém, a Vossa Vontade não é tempo nem espaço e, sim, seu funcionamento; o crescimento de uma unha, a purificação que o fígado realiza, a explosão de uma estrela -a agonia e o êxtase do universo. O Mestre.

Um dos problemas inerentes a algumas práticas religiosas é a tentativa prematura de seus adeptos de levarem uma vida na qual "seja feita a Vossa vontade", antes de terem chegado a uma compreensão das suas implicações. Antes, que eu possa entender a Vossa Vontade, devo começar enxergando a ilusão da minha vontade. Preciso saber com a máxima clareza possível que minha vida consiste em "eu quero", e outro "eu quero" e mais "eu quero" ainda. O que eu quero? Quase tudo: às vezes, coisas triviais, em outras, coisas "espirituais" e (mais comumente) desejo que você seja do jeito que eu imagino que você deveria ser.

Surgem dificuldades na vida porque eu quero algo que, mais cedo ou mais tarde, colidirá com o que você quer. É inevitável que se sigam dores e sofrimentos. Quando observamos Madre Teresa, é óbvio que, onde não existe eu quero, existe alegria; a alegria de fazer o que tem de ser feito, sem qualquer pensamento eu quero.

Um aspecto que ela assinala é a diferença entre o trabalho que a pessoa faz e sua vocação. Todos nós temos um trabalho, como médicos, advogados, alunos, construtores, encanadores, mas essas ocupações não são nossa vocação. Por quê? O dicionário revela que "vocação" deriva do latim *vocatio*, convocar, chamar. Todos nós (independente de termos consciência ou não) somos chamados ou convocados por nosso Verdadeiro Eu (Vossa Vontade); não estaríamos num centro Zen se não existisse alguma coisa se mexendo em nosso íntimo. A vida de Madre Teresa não é servir aos pobres, mas corresponder ao chamado, à convocação. Seu trabalho não é servir aos pobres; essa é sua vocação. Ensinar não é meu trabalho, é minha vocação. O mesmo vale para vocês.

Na realidade, nosso trabalho e nossa vocação são a mesma coisa. O casamento, por exemplo, implica muitos tipos de trabalho (ter dinheiro, cuidar de filhos e de uma casa, servir ao parceiro e à comunidade), porém a vocação do casamento permanece como o Mestre. É nosso verdadeiro eu, nosso chamado, somos nós nos convocando. Quando tivermos clareza quanto a quem é o Mestre, o trabalho fluirá com facilidade. Se não tivermos clareza, nosso trabalho sairá imperfeito, nossas relações ficarão defeituosas, toda situação da qual participamos ficará complicada.

Vamos todos adiante, esfuziantes, fazendo nosso trabalho, mas pode ser que estejamos cegos para qual seja nossa vocação. Então, como nos tornarmos menos cegos, como reconhecermos nossa vocação, nosso Mestre? Como entender "Seja feita a Vossa vontade"?

São necessários dois estágios de prática (e hesitamos entre ambos). O primeiro consiste em reconhecer com honestidade que eu não quero fazer a vossa vontade, que aliás, deixa para lá, não tenho o menor interesse em executá-la. Desejo fazer só o que eu quero praticamente o tempo todo; desejo conseguir só o que eu quero; não quero nada que me seja desagradável; quero sucesso, prazer, saúde e mais nada. Esse senso do eu quero está presente em cada célula de nosso corpo e nos é impossível conceber uma vida sem isso.

No entanto, ao praticarmos o sentar com paciência, ao longo dos anos, com tanta clareza, presença e consciência possível, estará se consolidando um segundo estágio: vai crescendo em nossas células o conhecimento de quem na realidade somos e, ao mesmo tempo, nossas crenças conceituais (as minhas) aos poucos enfraquecem. Algumas pessoas gostam de considerar a prática zen como uma realidade esotérica, afastada, em separado. O que ela absolutamente não é. Devagar, uma lenta modificação no nível celular vai nos ensinando que é outra coisa, conforme o tempo passa. Sem que precisemos nos ater a ponderações filosóficas, começamos a ver quem é o Mestre. Cada vez mais a Vossa vontade e a minha vontade se tornam uma.

Não tenho pena de Madre Teresa. Ela faz aquilo que lhe dá as maiores alegrias. Tenho pena de todos nós que estamos encurralados e cegos numa vida na qual minhas vontades sejam feitas, paralisados pela ansiedade e pela inquietação.

Todas as vidas contêm problemas: ou será que nos são oferecidas oportunidades? Somente quando tivermos aprendido como praticar e pudermos escolher não nos furtar às nossas oportunidades, e sim sentarmos com nossa raiva, resistência, dores e decepções, é que poderemos enxergar o outro lado. O outro lado não é sempre a minha, mas seja feita a Vossa vontade, a vida que na verdade desejamos. O que é necessário. Uma vida inteira de prática.

## **Sem trocas**

Qual é a diferença entre uma vida de manipulações e uma sem manipulações? Como alunos do zen é provável que não pensemos em nós como pessoas manipuladoras. Claro que não estamos sequestrando aviões. Mas, num sentido mais sutil, somos todos manipuladores e realmente não queremos ser assim.

Consideremos duas maneiras pelas quais podem se desenrolar as ações em nossa vida. Por um lado, a ação pode ser ditada por nossa "mente falsa": a mente de opiniões, fantasias, desejos, a pequena mente que encontramos quando sentamos. Por exemplo, por alguma razão não apreciamos determinada pessoa e, por isso, tratamo-la de modo preconceituoso. Por outro lado, nossa ação pode advir do input sensorial que nossa vida recebe. Imaginemos que ao ir de um lado para o outro na cozinha deixo cair um cacho de uvas no chão. Observo, curvo-me, colho. Essa ação foi ditada pelo input sensorial e não é manipuladora.

Todavia, vamos supor que tenho um conceito: a cozinha deve ser limpa. Por causa dele, procuro meios para limpá-la. Bem, está certo tê-lo, está ótimo que a cozinha fique limpa. No entanto, quando o conceito não é visto como tal; quando, por exemplo, vivemos numa família na qual ter uma casa limpa domina a vida doméstica, temos uma ação que foi produzida por um conceito, e não brotou da percepção de uma necessidade. Por exemplo, o nível de limpeza da cozinha será provavelmente ditado pelo fato de ter ou não crianças pequenas na casa. Se você tem três ou quatro filhos com menos de seis anos, o chão não será imaculado, a menos que você seja o tipo de mãe que pensa que uma cozinha reluzente é mais importante do que a família. Alguns aqui cresceram em famílias iguais a essa. Nesses casos, algo está indo para trás. O conceito não é visto apenas como um conceito, mas como a Verdade. "As cozinhas devem ser limpas. É errado deixar as cozinhas sujas."

Para corresponder aos conceitos acabamos com a família, com as nações, com tudo. Todas as guerras baseiam-se neles, em alguma ideologia que uma certa nação afirma ser a verdade. A mente falsa é ditatorial, sempre querendo forçar o mundo a cumprir o conceito, em vez de abrir-se para a necessidade percebida. Por isso,

quando a ação é regressiva, torna-se manipuladora. Precisamos de conceitos para poder funcionar; eles não são o problema em si. O problema aparece quando acreditamos que eles são a Verdade. Pensar que uma cozinha precisa ser limpa não é a verdade: é um conceito. A mente falsa lida com trocas, não com a experiência. O que isso quer dizer?

Nosso sofrimento está fundamentado numa falsa noção do eu, num eu composto por conceitos. Se pensarmos que na realidade ele existe, e acreditarmos que seus conceitos são a Verdade, então começamos a sentir a necessidade de protegê-lo, sentimos que é nosso dever satisfazer seus desejos. Se pensamos que uma cozinha precisa ficar limpa, então nos esforçamos para cumprir esse mandamento, mesmo que represente importunar e obrigar os outros a conseguirmos atingir nosso alvo. O "eu" é apenas uma pessoa que acredita que seus conceitos são a Verdade, que está obcecada com a execução de toda e qualquer medida capaz de proteger o eu com conceitos que promovam seu prazer e conforto.

Quando vivemos dessa forma, duas palavras governam o universo: eu quero. Se olharmos de fato, veremos que o eu quero está governando nossa vida. Pode ser que desejemos aprovação, sucesso, iluminação, sossego, estado de saúde razoável, excitações, amor. "Eu quero, eu quero, eu quero, eu quero." Sempre queremos porque estamos tentando tomar conta desse conceito que é, a nosso ver, o "eu". Queremos fazer com que a vida se encaixe em nossos conceitos.

Por exemplo, se desejarmos dar a impressão de sermos altruístas, organizaremos tudo para que essa seja a impressão que iremos causar. (O que talvez não tenha nada que ver com ser altruísta.) Nenhum ato, nenhuma ação, parte alguma de nosso comportamento está livre da expectativa de uma troca. Quando executamos uma ação, esperamos uma retribuição. Em troca do que fazemos, esperamos um retorno. Nas trocas comuns, se você vende bananas e dou-lhe dinheiro, terei bananas e é uma troca legítima. Mas o jogo em que entramos quando esperamos algo em troca de nossos atos não é bem este.

Por exemplo, se eu dou um presente de tempo, dinheiro ou esforço o que espero em troca? O que vocês esperam? Talvez eu sinta que tenho direito a um pouco de gratidão. Se dou alguma coisa, espero em troca uma outra. Esperamos que aquela pessoa corresponda a nossos conceitos pessoais. Quando damos um presente, estamos sendo nobres, certo? Estamos dando alguma coisa, será que ele não poderia ao menos notar? Esperamos algo em troca. É uma barganha. Transformamos a vida "do lado de lá" em algo que participa de uma barganha.

Se trabalhamos para uma organização, esperamos uma troca por isso. Se fizemos algo por ela, onde está a outra metade do jogo, onde está a troca? Se entramos numa organização, esperamos em troca reconhecimento, importância, tratamento especial.

Se tivermos paciência diante de uma situação difícil e segurarmos a língua ("Sabe, qualquer um iria explodir, mas eu sou mesmo muito paciente"), o que esperamos em tudo? Alguém deverá notar como tenho sido paciente! Estamos sempre procurando uma retribuição; até poderíamos pôr um sinal de que é dinheiro. Ou, se somos compreensivos perdoamos ("Afinal de contas, todo mundo sabe como ela é difícil"), o que é que esperamos? Se nos sacrificamos, o que deveríamos receber em troca? Muitos dos jogos entre pais e filhos se dão nessa área. "Fiz tudo por você, e você é tão ingrato!" Essa é a "troca": a mentalidade manipuladora, uma forma sutil de seqüestro.

Raramente temos aquilo que esperamos. Se praticarmos por tempo suficiente, chegaremos a ver que toda expectativa de retribuição é um erro. O mundo não consiste em objetos "do lado de lá", cujo propósito seja corresponder a meus conceitos. Com o tempo, vemos com mais clareza que quase tudo que fazemos tem uma expectativa de troca por trás -a percepção mais dolorosa.

Quando as expectativas não se cumprem -quando não conseguimos aquilo que desejamos -temos o ponto no qual a prática pode começar. Trungpa Rinpoche escreveu que: " As decepções são a melhor carruagem para usarmos no caminho do

Dharma". A decepção é nossa melhor amiga, nossa guia infalível, mas é claro que ninguém gosta de amigos assim.

Ao recusarmo-nos a trabalhar nossa decepção, quebramos os Preceitos: em vez de vivenciá-la, recorremos à raiva, à cobiça, à intriga, à crítica. Contudo, proveitoso é justamente o momento em que podemos ser a decepção e, caso não estejamos dispostos a tanto, pelo menos deveríamos notar que não o estamos. O momento de uma decepção é um presente de vida incomparável que recebemos muitas vezes por dia, se estivermos atentos. Esse presente sempre acontece na vida das pessoas; é aquele momento em que sentimos que: "Não foi bem assim que planejei".

Uma vez que a vida diária se movimenta com rapidez, nem sempre temos a clareza de perceber o que está se passando. Mas quando sentamos na calma podemos observar e vivenciar nossa decepção. Sentar todo dia é nosso pão com manteiga, o conteúdo básico do dharma. Sem ele, é fácil nos confundirmos.

Depois de um sesshin curto como o que tivemos no último final de semana, é gratificante para mim ver como as pessoas ficam mais suaves e abertas. O sesshin é apenas a recusa de corresponder a nossas expectativas! Do começo ao fim, ele tem a finalidade de nos frustrar! É inevitável que nos cause alguma dor, mental ou física; é uma experiência prolongada de "não foi bem assim que planejei!". Quando nos sentamos com isso, sempre nos resta um resíduo de troca. Em certos casos é muito evidente. porém as pessoas que melhor aproveitam o sesshin são em geral as que não participaram de muitos. Os veteranos podem evitar os sesshins mesmo estando neles! Sabem como evitar a dor nas pernas para que ela não fique muito forte; sabem muitos truques sutis para evitar a coisa toda. Como os novatos são menos habilidosos, os sesshins os atingem em cheio e, muitas vezes, acontecem mudanças evidentes.

Quanto mais cientes de nossas expectativas, mais veremos nossa ânsia de manipular a vida em vez de vivê-la tal como ela é. Os alunos, cuja prática está amadurecendo, não ficam com raiva tantas vezes porque vêem suas expectativas, seus desejos, antes de produzirem raiva. Mas se já atingiram no estágio da raiva, essa é a prática. Nosso alerta para entrarmos em prática, nosso "sinal vermelho", é o momento em que ficamos aborrecidos, decepcionados. "Não foi bem assim que planejei!" Alguma expectativa não se realizou e sentimos a irritabilidade, a frustração e o desejo de que tudo fosse de outro jeito. O "eu quero" foi frustrado. Este ponto justamente é o "portão sem portão", porque o único meio de transformar o "eu quero" em "eu sou" é vivenciando as próprias decepções e frustrações.

A ação advinda da experiência -colher o cacho de uva do chão -é a ação que decorre de uma necessidade percebida; não é manipuladora. A ação que vem da mente falsa das expectativas, do "eu quero", é tirânica, é a mente de um seqüestrador. Quando acreditamos em nossos pensamentos e conceitos a respeito de outrem ou de acontecimentos tornamo-nos manipuladores e nossa vida tem pouca compaixão. A vida da compaixão não é manipuladora, porque não tem trocas.

## **A parábola de Mushin**

Há muito tempo, numa cidade chamada Esperança, vivia um rapaz chamado Joe. Ele estava muito dedicado ao estudo do dharma e, por isso, tinha um nome budista: Mushin.

Sua vida era igual à de todo mundo. Ia para o trabalho e tinha uma boa esposa; mas, apesar de seu interesse pelo dharma, era machão, sabido, amargo. Aliás, era tanto desse jeito que um dia, depois de ter criado toda espécie de confusão no trabalho, seu patrão lhe disse: "Basta, Joe. Você está despedido!". Assim Joe saiu. Desempregado. Quando chegou em casa, encontrou uma carta da esposa na qual dizia: "Para mim chega, Joe. Fui embora". Foi desta maneira que ele ficou com o apartamento, consigo mesmo, e nada mais.

Mas Joe, Mushin, não era alguém que desistia com facilidade. Jurou que embora não tivesse emprego nem esposa iria conseguir aquilo que realmente importava: a iluminação. Foi até a livraria mais próxima. Procurou nas edições mais atualizadas

como chegar à iluminação. Encontrou um livro que lhe chamou a atenção em particular. Chamava-se *How to catch the train of enlightenment* (Como pegar o trem da iluminação). Comprou-o e começou a lê-lo com muito cuidado. Depois de tê-lo estudado até o fim, foi para casa e abriu mão do apartamento, colocou todos os seus pertences seculares numa mochila e dirigiu-se à estação ferroviária nos limites da cidade. O livro dizia que se a pessoa seguisse todas as instruções -faça isso, faça aquilo -o trem chegaria e ela conseguiria pegá-lo. Ele pensou: "Fantástico!".

Joe foi até a estação ferroviária, que era um local deserto, leu o livro mais uma vez, decorando as instruções, e acomodou-se para esperar. Esperou muito tempo. Por dois, três, quatro dias, esperou a chegada do Trem da Iluminação porque o livro dizia que viria com certeza. Ele tinha uma fé imensa no livro. Quando, no quarto dia, ouviu aquele enorme rumor à distância, aquele resfolegar imenso. Sabia que devia ser o Trem. Então se aprontou. Ficou tão excitado porque o Trem estava vindo, que mal conseguia acreditar... e... uuush... o Trem passou direto! Foi tão rápido que não passou de uma mancha. O que tinha acontecido? Ele não tinha conseguido pegá-lo!

Joe ficou admirado, mas não desanimou. Pegou de novo o livro e estudou mais alguns outros exercícios; trabalhou bastante enquanto sentava-se na plataforma, entregando tudo que tinha àquela decisão. Cerca de três ou quatro dias depois ouviu de novo o imenso barulho ao longe e, desta vez, estava seguro de apanhar o Trem. De repente, lá estava ele... uusshh... passando sem parar. Bem, o que fazer? É evidente que havia um Trem, não era o caso de não existir. Ele sabia disso, porém não conseguiu apanhá-lo. Então, estudou e tentou cada vez mais, trabalhou sem parar e toda vez acontecia a mesma coisa.

Com o tempo, outras pessoas também foram à livraria e compraram o livro. Então, Joe começou a ter companhia. Primeiro eram umas quatro ou cinco pessoas, esperando pelo Trem, e logo depois reuniram-se trinta ou quarenta. A excitação era imensa! Ali estava a Resposta, vindo sem sombra de dúvida. Todos podiam ouvir o barulho que o Trem fazia ao passar e, apesar de ninguém jamais conseguir subir nele, havia uma grande fé de que algum dia, de algum jeito, um deles finalmente o apanharia. Se ao menos uma só pessoa conseguisse pegá-lo, serviria de inspiração para as demais. Assim, foi aumentando a pequena multidão e a excitação era maravilhosa.

Com o tempo, porém, Mushin observou que algumas daquelas pessoas traziam seus filhos pequenos. E ficavam tão absortas procurando pelo Trem que, quando as crianças queriam a atenção de seus pais, estes lhes diziam: "Não incomodem, vão brincar!". Aquelas criancinhas estavam realmente sendo negligenciadas. Mushin, que afinal de contas não era um sujeito tão ruim assim, começou a ponderar: "É, cara, eu bem que gostaria de esperar o Trem, mas alguém tem de tomar conta dessas crianças". Por isso, começou a dedicar um certo tempo a elas. Olhou em sua mochila e tirou de lá nozes, passas e barras de chocolate e distribuiu tudo entre a garotada. Algumas estavam mesmo esfomeadas. Os pais que estavam esperando pelo Trem não pareciam sentir fome, mas seus filhos sentiam, e estavam com os joelhos esfolados. Então, Mushin encontrou uns curativos na mochila, cuidou dos arranhões, e depois leu para eles histórias dos livrinhos que tinham.

Começou a acontecer que, embora ele ainda desse uma , certa atenção para o Trem, as crianças passaram a ser sua principal preocupação. Havia um número cada vez maior delas. Em poucos meses havia adolescentes também e com a chegada deles acumulou-se muita energia e vigor. Mushin então organizou os adolescentes e criou um time de beisebol atrás da estação. Começou a cultivar um jardim para mantê-los ocupados, e chegou a incentivar algumas das crianças mais ordeiras a ajudá-lo. Antes que percebesse, ele tinha um grande empreendimento em andamento. Tinha cada vez menos tempo para o Trem e estava com raiva disso. O que era importante estava acontecendo com os adultos que esperavam pelo Trem, contudo ele tinha de tomar conta de tudo aquilo com os garotos e assim sua raiva e amargura estavam fervilhando. Porém, independente disso, sabia que tinha de cuidar das crianças e tomava conta delas.

O tempo passava, e centenas e milhares de observadores do Trem chegavam com seus filhos e parentes. Mushin, estava tão atolado com as necessidades das pessoas que teve de aumentar as instalações da estação. Providenciou mais alojamentos para dormir; teve de construir um correio e escolas, e estava sempre ocupado, mas sua raiva e seu ressentimento também estavam bem ali. "Sabe, só estou interessado na iluminação. Aquelas outras pessoas todas estão esperando o Trem e o que eu estou de fato fazendo?" Entretanto, continuava tomando conta de tudo.

Então, certo dia, lembrou-se de que embora tivesse dado a maioria dos livros que tinha em seu apartamento, por algum motivo, tinha guardado um pequeno volume. Pegou-o de dentro da mochila. O livro era *How to do zazen* (Como fazer zazen). Agora Joe tinha um novo conjunto de instruções para estudar, e essas não pareciam tão ruins. Acomodou-se para aprender como fazer zazen. Bem cedo de manhã, antes que os outros se levantassem, ele se sentava em uma almofada para praticar um pouco. Com o passar do tempo, aquele programa frenético e exigente de trabalho em que inadvertidamente se envolvera não lhe parecia mais tão opressor. Começou a pensar que talvez existisse alguma ligação entre este zazen, este sentar, e a paz que estava começando a sentir. Uns poucos na estação também começavam a ficar desencorajados com o Trem que não conseguiam apanhar, e começaram a se sentar com Joe. O grupo fazia zazen todas as manhãs e, ao mesmo tempo, a empresa da espera-do-Trem continuava em expansão. Na próxima estação, logo mais abaixo na linha, havia uma colônia inteiramente nova de aguardadores do Trem. Os mesmos problemas de sempre já estavam aparecendo ali, por isso seu grupo ia até lá de vez em quando para ajudar a solucionar as dificuldades. Chegou mesmo a ser construída uma terceira estação... um trabalho infundável.

Estavam todos trabalhando muito mesmo. De manhã à noite alimentavam as crianças, faziam serviços de carpintaria, administravam o correio, instalavam uma nova clínica pequena, tudo que uma comunidade precisa para funcionar e sobreviver. Nesse tempo todo eles não estavam conseguindo esperar pelo Trem. As coisas apenas se mantinham em andamento. Eles conseguiam ouvir o barulhão e ainda restava um pouco de ciúme e de amargura. Contudo, apesar disso, eram forçados a admitir, não era mais o mesmo. Estava ali, mas também não estava. O ponto de mutação para Mushin ocorreu quando tentou fazer uma coisa que seu livrinho descrevia como *sesshin*. Reuniu-se com seu grupo, num canto da estação ferroviária, criaram um espaço em separado e durante quatro ou cinco dias praticavam intensamente o zazen. De vez em quando ouviam o trovejar do Trem à distância, mas ignoravam-no e continuavam sentados. Apresentaram essa difícil prática também nas demais estações.

Mushin estava agora com cinquenta e poucos anos. Demonstrava o efeito do tempo de tensão e de trabalho. Estava ficando arcado e cansado. Mas, nesse momento, não se preocupava mais com as coisas da mesma maneira que antes. Esquecera-se das grandes questões filosóficas que costumavam apreendê-lo: "Existo de fato?"; "A vida é real?"; "A vida é um sonho?". Estava tão ocupado sentado e trabalhando que tudo o mais se esvanecia, exceto o que precisava ser feito a cada dia. A amargura desapareceu. As grandes questões desapareceram. Finalmente, não havia mais nada para ele, exceto o que tinha de ser feito. No entanto, Mushin não sentia mais que era o que tinha de ser feito; apenas o fazia.

Havia, por essa época, uma comunidade imensa de pessoas nas estações ferroviárias, trabalhando, vindo com seus filhos, além dos que estavam esperando pelo Trem. Algumas destas voltavam aos poucos para a comunidade, enquanto outras iam chegando. Mushin por fim começou a amar as pessoas que também estavam esperando pelo Trem. Ele as servia e as ajudava a esperar. Isso prosseguiu por muitos anos. Mushin foi ficando cada vez mais velho e cansado. As questões que tinha foram acabando até não restar mais nenhuma. Havia apenas Mushin e sua vida, fazendo a cada segundo o que precisava ser feito.

Certa noite, por uma razão ou outra, Mushin pensou: "Vou ficar sentado a noite toda. Não sei por que desejo fazer isso. Vou apenas fazê-lo".. Para ele, o sentar não

era mais uma questão de ir em busca de alguma coisa, de tentar melhorar, de tentar ser santo. Todas aquelas idéias já se desfizeram há muitos anos. Para ele, não havia mais nada, exceto sentar: ouvir uns poucos carros passando ao longe. Sentir o ar frio noturno. Apreciar as mudanças que se processavam em seu corpo. Mushin sentou .a noite inteira e, com o raiar do dia, ouviu o ruído do Trem. Então, muito devagar, este acabou parando exatamente em sua frente. Foi quando percebeu que desde o início tinha estado no Trem. Aliás, ele era o próprio Trem. Não havia necessidade de pegá-lo. Nada a compreender. Lugar algum aonde ir. Apenas a totalidade da própria vida. Todas as antigas questões que não eram questões se respondiam por si. Finalmente, o Trem evaporou e havia apenas um velho sentado noite afora.

Mushin espreguiçou-se e levantou-se da almofada. Saiu para preparar O café que compartilharia com quem estava chegando para trabalhar. A última vez em que o viram foi na carpintaria com alguns dos meninos mais velhos, construindo um balanço para o parquinho. Essa é a história de Mushin. O que Mushin descobriu? Deixarei que vocês mesmos respondam.