

Abrir para a abertura

*Trecho do último dia do retiro mahamudra
que se concentrou no livro "Sweet Simplicity" de James Low.*

Retreatous Berghof, Wiesen, Alemanha, 4 a 12 de julho de 2022

<https://vimeo.com/741375728#t=56520s>

Vídeo 9/9 no Dia 6 - Minuto 09:46 ao minuto 22:55.

Transcrição de Francesca Fazzio, 10 de novembro de 2022

Traduzido para o português por Gidália Santana. Revisado por João Vale. Fevereiro de 2023

(...) Quando você vai ao teatro, quando você chega e toma seu assento, tem à sua frente uma cortina. As luzes da casa no teatro se apagam, as cortinas se abrem e o palco está lá aberto e com frequência os atores estão em cena. Se você vai ao concerto de uma orquestra, normalmente não há uma cortina. Os músicos entram no palco, se organizam, pegam seus violinos e os afinam gentilmente. Você vê a preparação. À seguir, o maestro entra no palco com aplausos e então, silêncio. Eles começam. O teatro e a sala de concerto têm maneiras bem diferentes de começar. Um mostra um pouco da preparação, do caminho para a prontidão. No teatro já está tudo pronto, é só abrir as cortinas. Quando dizemos "abrir ao aberto", a abertura já está aberta.

As cortinas são as nossas preocupações - aquilo que normalmente estamos olhando, nossas construções mentais, nossas idéias sobre o mundo, que estão opacas. Como uma cortina, não conseguimos ver através de nossas construções mentais. Quando as cortinas abrem ou, poderíamos dizer, se dissolvem, então é só movimento no espaço.

O palco está sempre vazio, várias coisas se movem nele. Quando nós não vemos o palco vazio, chegamos como se estivesse cheio. Não é como se estivéssemos abrindo a cortina, elas se abrem quando nós não as atendemos. Enquanto houver apego, desejo e aversão, isso gera a densidade, a opacidade, a impossibilidade de ver através da cortina.

As cortinas são apenas 'formas de pensamento' nas quais acreditamos. Se você não acredita nessa forma de pensamento, ou na percepção da sensação, ela surge e passa, e então você vê: "Ah! Isso é a radiância da mente! Isto é a luminosidade da mente!". Não parece luminosa, parece pesada porque está misturada com o pensamento de apego que diz: "Isto é, eu sou".

Tão pronto haja uma afirmação de algo, um conhecimento do que está lá, um conhecimento do que está aqui, você obtém uma cortina.

Quando acordamos de manhã, onde despertamos? Aqui! Despertamos neste lugar. O que é este lugar? Pergunta errada! Se você perguntar o quê, você já está em uma construção. Está aqui! Você desperta para a experiência de luz, som e movimento. Incompreensível, mas aqui. Desta forma, ao acordar, apenas relaxe na expiração... apenas aqui.

Logo que você começa a pensar: *“estou aqui novamente”* ou *“estou na minha cama”* ou *“eu tenho de fazer isto”* as cortinas estão fechando. Você está projetando sobre as cortinas como se fossem a tela do cinema e então você tem o filme cômico do dia e aquilo vai e vai. Então, despertar é muito, muito importante. Ao que você está acordando? Quem está acordando? Não construa isso, apenas esteja com a claridade mais fina, inerente, de surgir e passar. Com frequência temos a sensação de: *“preciso estar pronto para o dia”*. Tenho que juntar minhas partes, tenho que me aprontar: ir ao banheiro, talvez um banho. Se você é homem, barbear, ou estar pronto para vestir as roupas, sair para o mundo. *“Se não estiver preparado, vai ser um pouco demais”*.

A preparação, em si mesma, está entrando na engrenagem do sujeito e objeto. Nesta situação, a preparação é como segurar a embreagem que permite que você mude de marcha entre estar razoavelmente relaxado em casa e ir para o mundo. Nesta engrenagem, você lida com os eventos que estão surgindo - eu tenho que fazer, estou fazendo... - há muitos comentários confirmatórios de fundo acontecendo, mesmo que não seja muito consciente.

Estarei seguro se não estiver preparado? Quando você se prepara, você assume uma posição. O posicionamento cria uma espécie de definição ou solidez (James fica em pé para nos dar um exemplo do que ele acabou de dizer). “Então aqui abaixo de mim tem um tapete vermelho”. Imagine que esse tapete vermelho tem a forma de uma sala: fico em pé e sigo para uma parede e empurro a parede, a parede está fixa e concreta e me dá definição porque posso sentir a tensão em meus músculos. Estou aqui, tenho algo em que me apoiar, algo para me assegurar sobre quem eu sou. Existe uma espécie de validação, mas também é uma restrição porque estou próximo à parede. Se eu for para o outro lado e empurrar a parede, terei o mesmo tipo de experiência. Tenho uma definição. Isto é um limite. E o limite me mantém na minha limitação. No entanto, se eu voltar para o meio da sala, nada lá, nada aqui, nada para me apoiar e nada para confirmar que estou bem.

Seguro por estar fora do equilíbrio, tendo o apoio de alguma coisa. Aqui (no centro da sala) se eu não quero cair, preciso achar o fio de gravidade, preciso estar centrado. Isso é mais sutil, isto não é sujeito e objeto, isto é sujeito para sujeito ou mais como vipassana. Você tem sensações sutis no seu corpo sobre se você está desequilibrado ou não. Esta é a propriocepção no sentido de que “oh, oh, sinto algo no meu quadril”. Seria como vipassana – muita pressão no quadril esquerdo, então incline um pouco para a direita e então a sensação vai para o quadril direito. ‘Hum!’ Então, você o posiciona direto para baixo e é muito fácil. A partir desta posição, posso ir em qualquer direção. Não estou predeterminado, posso responder ao que ocorrer.

Este é o sentido de abertura - estou aberto à abertura porque não estou protegido, não estou posicionado, aqui não há organização prévia. Se você está aterrado, você está pronto para responder.

Uma vez que você tenha o senso disso, as habilidades – a base de conhecimento e assim por diante do que você construiu – podem ser uma espécie de blindagem defensiva, uma espécie de “roupa interior” que você veste. É o seu acesso ao papel, você é como um

www.simplybeing.co.uk © James Low.

607 2022 Jul Berghof Open to the open Portuguese GSantana 06 03 2022.docx

ator se preparando para subir no palco. Outras vezes, isto pode ser disposto como uma espécie de buffet com os recursos disponíveis conforme o que seja solicitado e se não for solicitado não tomamos nenhuma posição.

Quando suas mãos estão vazias, elas podem responder a qualquer coisa que esteja lá. Assim que a mão estiver segurando algo, ela fica restrita. Logo que você assume o papel e o experimenta como uma autodefinição, você tem uma forma. Você tem uma identidade com a qual pode mediar sua relação com outras entidades, outras identidades. Esta forma tem um preço. O preço dessa forma é uma falsa crença sobre quem você é: 'Eu sou isso, eu existo, posso definir minha existência'. Isso é muito diferente de 'estou aqui, aberto'. Existe potencialidade, e essa potencialidade pode se mobilizar muito rapidamente na situação.

Preciso agir ou não? Vamos ver. Nós não sabemos antes que aconteça. Se os recursos estiverem à mão, mas não na mão, você terá essa liberdade de movimento. Mas quando você já entendeu algo previamente – quando somos pré-estabelecidos como 'eu sou um professor', por exemplo – isto pode dar a sensação de uma identidade de apoio e, portanto, precisamos tomar cuidado.

Claro, a maioria de nós, por necessidade, tem que assumir vários papéis. Podemos até gostar de assumir novos papéis. A questão seria: 'Podemos assumir o papel na maneira de um sonho?'. Se eu fosse um professor de escola, isto seria uma performatividade co-emergente. Pode ser um pouco roteirizado, mas também é um pouco espontâneo e a qualquer momento o ensino escolar pode parar. Algum aluno infeliz poderia vir atrás de mim e me bater na cabeça com um tijolo. Agora estou no papel de paciente do hospital. *"Eu tenho amnésia. Devo ser alguém, mas não consigo lembrar direito quem!"*

A qualquer momento essas coisas acontecem. Construtores caem de prédios. Marinheiros são empurrados pelas ondas para fora de seus barcos. Surgem crises repentinas que trazem todo o tipo de situações. O ambiente externo atua sobre o subjetivo. Pode haver eventos internos súbitos, como ataques cardíacos, derrames e assim por diante. Então nós nos re-formamos, pois *"não posso mais ocupar esse papel"*.

Portanto, esteja ciente de que seu papel não é formal e fixo, que é uma identidade que você habita temporariamente como um ator. Então, quando você acorda pela manhã, você tem a presença; você abre e então entra no papel. Seu papel é formativo como expressão, não formativo como identidade. (continua)