

**O CUIDADO DE SI, A MEDITAÇÃO ZAZEN E O ENSINO PRÁTICO DA
FILOSOFIA**

Arlindo Rodrigues Picoli¹

Vitória(ES), vol. 4, n. 1
Janeiro/Junho 2015

SOFIA
Versão eletrônica

¹ Professor de Filosofia do Instituto Federal de Educação do Espírito Santo. E-mail: arlindo.picoli@ifes.edu.br.

Resumo: Nesta pesquisa efetuamos uma investigação especulativa baseada no estudo e em experiências interpretativas de texto de Michel Foucault e Pierre Hadot. Partimos da hipótese de que o modo de vida praticado no Zen conseguiu preservar técnicas milenares, muito parecidas com os exercícios (*askesis*) praticadas na filosofia antiga e que só conhecemos por referências parciais e pouco detalhadas nos textos filosóficos. Nosso objetivo é investigar os conceitos de cuidado de si em Foucault e exercícios espirituais em Hadot, efetuar a comparação com o zazen e pensar no ensino de filosofia enquanto disciplina prática.

Palavras chave: Cuidado de Si. Exercícios espirituais. Zen.

Abstract: On this research we have conducted a speculative investigation based on the study and interpretative experiences of Foucault and Pierre Hadot's text. We started from the hypothesis that the lifestyle practiced in Zen was able to maintain millennial techniques which look a lot like exercises (*askesis*) that were practiced by the ancient philosophy that we only know of because of partial and scarce references on philosophical texts. We aim at investigating the 'care of the self' concept in Foucault and the 'spiritual exercises' concept in Hadot by comparing to the zazen and thinking of the philosophy teaching as a practical discipline.

Key words: Care of the Self. Spiritual exercises. Zen.

Por isso, deixe de lado a prática intelectual de investigar palavras e caçar frases, e aprenda a tomar o passo para trás que acende a luz e a faz brilhar para dentro. Seus corpos e mentes cairão, e sua face original se manifestará. Se quiser realizar tal coisa, comece a dedicar-se a isso agora mesmo.

Para praticar Zen, um quarto silencioso é adequado. Coma e beba moderadamente. Abstenha-se de todos os envolvimentos e suspenda todos os negócios. Não pense em "bom" ou "mau". Não julgue verdadeiro ou falso. Pare com as operações da mente, intelecto, e consciência; pare de avaliar com pensamentos, ideias, e visões. Não tenha planos em tornar-se um Buda. Como isso poderia limitar-se a sentar ou deitar-se?

No seu local de sentar-se, forre um tapete grosso e ponha um colchão sobre ele. Sente-se na posição do lótus completo, primeiro ponha seu pé direito sobre sua coxa esquerda, então seu pé esquerdo sobre sua coxa direita. Amarre suas roupas frouxamente e as arranje organizadamente. Então ponha a sua mão direita sobre a sua perna esquerda e sua mão esquerda sobre sua palma direita, as pontas dos polegares tocando-se levemente. Endireite seu corpo e sente-se ereto, não se curvando nem para a esquerda nem para a direita, nem para frente ou para trás. Alinhe suas orelhas com seus ombros e seu nariz com seu umbigo. Coloque a ponta da sua língua na frente do céu da boca, com os dentes juntos e lábios fechados. Mantenha sempre seus olhos abertos e respire suavemente pelo nariz.

Uma vez ajustada a sua postura, dê uma respirada e exale totalmente, balance seu corpo para a direita e esquerda, e fixe-se num sentar fixo e imóvel. Pense em não pensar. Não pensar - que tipo de pensamento é este? Não pensar. Esta é a arte essencial do zazen.²

Eihei Dogen Zenji

² DOGEN, *Fukan zazengi (Instruções Universalmente Recomendadas para Zazen)*.

Em *Exercícios espirituais e filosofia antiga*, Pierre Hadot desenvolveu a hipótese da filosofia como modo de vida. Essa redescoberta de uma dimensão prática da filosofia antiga teve forte impacto na pesquisa de Michel Foucault, que mesmo assumindo que correria certos riscos em seu projeto inicial, efetuou um deslocamento de seus estudos sobre a *História da Sexualidade*:

O perigo era também o de abordar documentos por mim mal conhecidos. Corria o risco de submetê-los, sem me dar conta, a formas de análise ou a modos de questionamento que, vindos de outros lugares, não lhes convinham; os livros de P. Brown, os de P. Hadot, e, em varias ocasiões, seus pareceres e as conversações que mantivemos, me foram de grande valia.³

Apesar da morte prematura de Foucault ter impedido um diálogo mais aprofundado entre eles, no capítulo *Reflexões sobre a noção de “Cultura de si”* Pierre Hadot aponta diferenças explícitas para distinguir suas visões das de Michel Foucault. Ele vê com reservas os conceitos foucaultianos de *estética da existência* e *ética do prazer*. Na *História da Sexualidade: o cuidado de si*, Foucault concebe a ética greco-romana como uma ética do prazer que se obtém em si mesmo. Hadot, apoiado em Sêneca, demonstra que, dada a imperfeição da razão humana, o que o estoicismo buscava era a Razão perfeita, universal ou divina.⁴

Por ora, digamos então que parece difícil, de um ponto de vista histórico, admitir que a prática filosófica dos estoicos e dos platônicos tenha sido apenas uma relação consigo, uma cultura de si, um prazer obtido em si mesmo. O conteúdo psíquico desses exercícios me parece totalmente diferente. O sentimento de pertencimento a um Todo me parece ser um elemento essencial: pertencimento ao Todo da comunidade humana, pertencimento ao Todo cósmico.⁵

Apesar do distanciamento que Hadot estabelece ao conceber a interiorização como inseparável da busca de um nível psicológico superior, capaz de produzir uma relação nova com o exterior, uma consciência de si como parte da Natureza ou da Razão universal; ele concorda com a concepção de Foucault das “práticas de si” enquanto um deslocamento em direção para si mesmo e no afastamento ao que é exterior por meio dos exercícios que possibilitam encontrar um estado de felicidade e liberdade.

³ FOUCAULT, *História da sexualidade 2; o uso dos prazeres*, p. 12.

⁴ HADOT, *O que é a filosofia antiga?* p. 292-293.

⁵ *Ibid.*, p. 293-294.

Portanto, feitas essas ressalvas veremos que os conceitos de cuidado de si ou tecnologias de si e a definição de Hadot dos exercícios espirituais enquanto “*práticas que podem ser de ordem física, como regime alimentar; discursiva, como o diálogo e a meditação; ou intuitiva, como a contemplação, mas que são todas destinadas a operar modificação e transformação no sujeito que as pratica*”⁶, são mais convergentes que distantes.

Características do cuidado de si

Na obra *A Hermenêutica do Sujeito*, Foucault nos convida a pensar na noção do ‘cuidado de si’, a qual, para os gregos, designava-se por *epiméleia heautoû* e, para os latinos, *cura sui*⁷.

Apesar dos múltiplos sentidos que marcaram a *epiméleia heautoû*, três pontos característicos e gerais devem ser lembrados acerca do cuidado de si: atitude geral, atenção interior e ação transformadora. Como atitude geral é uma forma de se relacionar consigo mesmo, com os outros e com o mundo, um comportamento orientado por uma disposição interior. Como atenção é um deslocamento do olhar, do foco, do interesse para o si mesmo, um estado de alerta aos próprios pensamentos. Finalmente como ação, a *epiméleia heautoû* se refere às práticas, exercícios ou técnicas pelas quais nos modificamos, portanto é nesse ponto que encontramos uma aproximação maior com o que Hadot preferiu chamar de *exercícios espirituais*.

Se nos detivermos no cuidado de si como técnica que possibilitava o acesso a verdade, ele já estava disseminado por toda a Grécia arcaica e também em outras culturas, nos ritos de purificação, imprescindíveis para o contato com o que os Deuses tinham a dizer; nas técnicas de concentração da alma, que dada a sua grande mobilidade, evitavam sua dispersão, fixando-a num modo de existência; no retiro em si mesmo ou *anakhóresis*, forma de desligar-se das sensações do mundo exterior; e nas práticas de resistência, que eram um desdobramento da *anakhóresis* que possibilitava suportar provações dolorosas e tentações difíceis.

O pitagorismo, muito antes de Sócrates, trabalhou com muitas dessas práticas, como na purificação para o sonho, no qual encontramos práticas preparatórias para o contato com o mundo divino, mundo da verdade, como se entendia, entretentes, o sonho. Essa purificação poderia ocorrer mediante músicas, perfumes ou, ainda, pelo exame de consciência. Ao

⁶ Id., 1999, p. 21.

⁷ Literalmente, cuidado de si. Em latim, *cura* refere-se a uma série de coisas distintas, mas que mantém o sentido de cuidar: cuidado e diligência, mas também, direção, encargo, administração, cuidados de um doente, tratamento, trabalho, obra de espírito, obra literária, livro, causa de cuidado, inquietação, cuidados de amor, tormentos de amor, amor, guarda, guardador, vigia. Cf. FERREIRA, *Dicionário de latim-português*, p. 315.

lembrarmos nossas faltas cometidas durante o dia, delas nos livramos. Outro exemplo são as técnicas de provação, como aquelas em que, após praticar uma série extenuante de exercícios, recusa-se uma refeição farta colocada à nossa frente, e se medita sobre ela.

O momento socrático

Sócrates é o encarregado pelos Deuses de lembrar e incentivar os homens a ocuparem e cuidarem de si mesmos. Na *Apologia de Sócrates*, sabemos por meio de Platão, que ao proclamar o cuidado de si em Atenas, ele abre mão de uma série de situações consideradas vantajosas, como fortuna e cargos de poder e que agindo assim, conseguiu despertar, pela primeira vez, os cidadãos de Atenas de um profundo sono. Portanto o cuidado de si é a realidade mais admirável, pois proporciona algo equivalente a uma vida consciente, ativa e desperta.

Como relatado em *O Banquete*, Sócrates dominava a *anakhóresis*, prática do retiro em si mesmo, bem como a técnica de resistência. Andava descalço sobre o gelo com mais facilidade do que faziam seus companheiros calçados, e podia manter-se imóvel durante todo um dia e uma noite. Tudo isso parece indicar a sua maestria nas técnicas do cuidado de si.

No *Primeiro Alcibiades*, vemos, então, surgir, a partir do cuidado de si duas questões. A primeira diz respeito ao sujeito: o que é o si mesmo? E a segunda: qual é a *tékhne* para um bom governo? “Qual o eu de que devo ocupar-me a fim de poder, como convém, ocupar-me com os outros a quem devo governar?” Resumindo as duas perguntas: o que é o si mesmo, e o que é o cuidado necessário para governar os outros?

Para responder a essas questões, seguiremos as analogias de Sócrates, nas quais diferenciamos os sujeitos e aquilo do qual se servem. Podemos distinguir, na arte da sapataria, os instrumentos, como o cutelo, e o sapateiro. O mesmo verifica-se na música, na qual distinguimos a cítara de seu músico. Mas, e quando agitamos a mãos? Temos aí as mãos e aquele que se serve delas, o sujeito. O corpo não pode servir-se do corpo, o elemento o qual se serve das mãos, dos olhos, da linguagem e de todo o corpo só pode ser a alma. Servir-se este que, em grego *khresthai/khrêsis*, indica um comportamento, uma atitude, relações com os outros e consigo mesmo, mas que não é instrumental, nem substancial, mas sim transcendente e subjetiva.

Ao concebermos a alma enquanto sujeito, o cuidado de si passa a distinguir-se em três outros tipos de atividades. Primeiro, Foucault enuncia o exemplo do médico: quando o médico adoece e aplica sobre si sua arte médica, podemos dizer que ele se ocupa consigo

mesmo? A resposta é não, pois ele está se ocupando com o corpo, e não com o si mesmo da alma. A segunda atividade é a economia: quando um proprietário ocupa-se com suas posses, seus bens e sua família, ele está se ocupando consigo mesmo? Não, ele está se ocupando com o que é dele, e não consigo mesmo. Os pretendentes de Alcibíades ocupavam-se com o próprio Alcibíades? Da mesma forma que nos exemplos anteriores, a resposta é negativa, haja vista que eles estavam ocupados com a beleza de seu corpo. Na verdade, quem cuida de Alcibíades é Sócrates, pois apenas ele cuida de sua alma. Sócrates é muito mais que um professor sofista, é mais que um pedagogo, é o mestre da *epiméleia heuatoû*, pois:

Diferente do professor, ele não cuida de ensinar aptidões e capacidades a quem ele guia, não procura ensiná-lo a falar nem a prevalecer sobre os outros, etc. O mestre é aquele que cuida do cuidado que o sujeito tem de si mesmo e que, no amor que tem pelo seu discípulo, encontra a possibilidade de cuidar do cuidado que o discípulo tem de si próprio.⁸

Sendo assim: o que é o ‘eu’ com o qual é preciso ocupar-se? A alma. O que é ocupar-se consigo mesmo, o que é o cuidado de si? É conhecer a si mesmo, *gnôthi seautón*. Foucault nos diz que o aparecimento dessa referência ao “conheça a si mesmo”, no *Primeiro Alcibíades*, é totalmente diferente de outras duas anteriores. Enquanto a primeira surge como prudência, para que Alcibíades relacione suas ambições com suas capacidades, isto é, para que ele perceba suas limitações e a importância em ocupar-se consigo mesmo; a segunda ressurge para responder quem é o si mesmo com que se deve ocupar. E, finalmente, agora o *gnôthi seautón* emerge de maneira direta e decisiva, para dizer que o cuidado de si é o conhecimento de si mesmo. E este momento afetará toda a cultura greco-romana. A partir daí, surge a justificativa para que o cuidado de si, ou seja, para que todas as práticas espirituais, sejam organizadas em torno do “conheça a ti mesmo”. Apesar disso, em Platão, o conhecimento de si é apenas um aspecto extremamente importante do cuidado de si, relação esta que será revertida alguns séculos depois pelo neoplatonismo.

E como devemos nos conhecer? Para chegar a esta resposta, Sócrates parte do exemplo do olho e do espelho. Quando nos vemos no olho de alguém, semelhante a nós, vemo-nos a nós mesmos. Mas este si mesmo que se vê não é graças ao olho, mas à visão, a qual é também no olho do outro. Para a alma ver-se, é preciso que se volte para um elemento de sua própria natureza. E qual é a natureza da alma? O pensamento e o saber. Sendo divinos o pensamento e o saber, a alma deve voltar-se para o divino, com o fim de conhecer-se a si

⁸ FOUCAULT, *A hermenêutica do sujeito*, p. 73.

mesma e receber a sabedoria, *sophrosýne*. De maneira que, a alma conhecerá a diferença entre o bem e o mal, entre o verdadeiro e o falso, e saberá, enfim, governar a cidade.

No final do diálogo, Alcibíades compromete-se a ocupar-se com a justiça, pois ocupar-se consigo mesmo ou com a justiça, são equivalentes, já que tudo surgiu a partir da preocupação em se tornar um bom governante. Infelizmente isto não se deu, e é o mesmo Alcibíades que, já mais velho, no *O Banquete*, lamenta ao dizer que acabou envolvendo-se com os assuntos políticos de Atenas em vez de cuidar de si mesmo.

Muito embora seja comum atribuímos ao pensamento platônico a divisão entre alma e corpo, subordinando o segundo à primeira, é importante lembrar que a concepção antiga de alma não é dada desde sempre por já acabada, pelo contrário, como vemos em *O Banquete* de Platão:

Ainda que dissermos que as pessoas são as mesmas desde que nascem até morrerem, na verdade [*néos aeì gignómenos*], uma nova criança renasce em nós a cada momento.⁹

A questão do cuidado de si implica uma atitude ou um conjunto de atitudes, mediante as quais o sujeito transforma-se a si mesmo e que estão relacionadas a uma conversão do olhar, ou seja, uma mudança no foco da atenção, que se desloca daqueles valores considerados importantes pela maioria (*ói polloí*) em direção àqueles que são cuidados por poucos (*ói prôtoi*), tais como a alma, o pensamento e a verdade.

Tal busca, empreendida por Foucault em vista de um princípio tão antigo, como o cuidado de si, suas técnicas e suas transformações, pode gerar uma grande contribuição para entender o sujeito moderno, a história da subjetividade e suas práticas e mesmo a educação enquanto construtora de determinado tipo de sujeito.

O Zen e a não dualidade

O termo *zen* é o equivalente ao chinês *cha'na* ou *channa*, que por sua vez vem do sânscrito *Dhyana* ou *jhana* e indica um estado gradual de contemplação ou absorção meditativa tal como revelado por Sidarta Gautama em *Os frutos da vida ascética*¹⁰.

De todas as religiões, talvez o Zen seja a mais filosófica, assim como a história mostra que o nascimento da filosofia se deu por meio de um afastamento gradativo das explicações sobrenaturais do mito, para Sidarta Gautama, o Buda (desperito, iluminado), a ideia de Deus não constituía parte importante de sua doutrina. O conceito de *Dharma*, entendido como o

⁹ Platão, *O Banquete*, 207d-e.

¹⁰ *Os frutos da vida ascética*, p. 33-35.

ensinamento ou método de liberação conforme as leis da natureza, ocupa o ponto central. O Zen manteve a mesma postura. O caráter filosófico do Zen também pode ser observado na importância dos questionamentos, e é justamente isso que leva seu fundador, Eihei Dogen, a iniciar uma peregrinação pelo Japão e China em busca de respostas junto a outros mestres para uma pergunta que vai acompanhá-lo por anos: “se todos os seres humanos são dotados da natureza de Buda desde o nascimento, por que os budistas de todos os tempos buscam incessantemente a iluminação, empenhando-se na prática espiritual?”¹¹

A resposta, Dogen só vai encontrar em 1225 na presença de Ju-Ching, abade no mosteiro de Ching-te-ssu, no monte T’ien-t’ung, ao perceber por meio uma sessão de zazen, a capacidade intrínseca do ser humano para a iluminação, pois apesar de já nascermos com ela, era preciso “*deixar cair corpo e mente*” para ter uma perspectiva não dualística. Isso não implica em anular a existência histórica e social, mas sim perceber tudo de uma perspectiva nova, transformada que permita, como descreve Jin Kim (Apud Teixeira), a “*encarnação autocriativa e autoexpressiva da natureza do Buda*”¹².

Esse ensinamento, entendido como dharma, está no íntimo de cada um de nós, mas precisa de um exercício para vir à tona, daí a importância do zazen e o sentido da iluminação no budismo Zen.

Enquanto prática ou técnica, salta aos olhos as semelhanças entre o que Foucault chama de cuidado de si, Hadot de exercícios espirituais e a prática do zazen. O fato é que, apesar de não ter se dedicado à fundo no estudo do Zen, em viagem ao Japão, Foucault foi convidado para passar algum tempo no templo Seionji em Uenohara, na província de Yamanashi, onde o mestre Omori Sogen o levou a sala de meditação. Alguns relatos dessa experiência foram publicados na revista japonesa Shunjú, e posteriormente traduzida por Cristian Polac na *Umi*, nº 197, agosto-setembro 1978, p. 1-6, como “*Michel Foucault et le zen : un séjour dans un temple zen*” (*Michel Foucault e o Zen: uma Estada em um Templo Zen*).

Omori Sogen, foi um mestre zen da escola Rinzai, famoso por criar uma abordagem integrando métodos tradicionais Zen, artes marciais e a arte da caligrafia. Apesar da pouca experiência com o zazen, a percepção de Foucault é de uma rara clareza, e assim ele a descreve em uma conversa com Omori: “[...] se eu pude sentir algo por meio da postura corporal na meditação zen, isto é, a posição correta do corpo, é uma nova relação que pode

¹¹Cf. TEIXEIRA, *A espiritualidade zen budista*, p. 711.

¹²JIN KIM, *L’essenza del buddhismo zen. Dôgen, realista místico*. p. 59, Apud TEIXEIRA, *A espiritualidade zen budista*, p. 715.

existir entre a mente e o corpo e, além disso, novas relações entre o corpo e o mundo exterior.¹³

Em seguida Foucault pergunta sobre a universalidade do Zen e a possibilidade de separá-lo da prática do budismo e recebe uma resposta que pode nos ajudar a entender a questão de distanciamento entre os abordagens de Foucault e Hadot:

O zen budismo nasceu. Portanto, há uma relação estreita entre Zen e o budismo. No entanto, o Zen não exige necessariamente a forma de zen. Podemos até mesmo abandonar o nome de "zen". O Zen é muito mais livre.

Você acabou de dizer que você sentiu uma nova relação entre mente e corpo e entre o corpo e o mundo exterior. Eu achei admirável você sentir isto com tão pouca experiência do Zen. Você não concorda é que estas são experiências universais de sentir que a mente e o corpo se unem e que o si mesmo e o mundo exterior se unem? Isso mostra que o Zen tem uma característica internacional e universal. O Zen é pequeno se pensarmos que é apenas uma parte do budismo, mas nós não o consideramos como uma parte do budismo. Se você pudesse compreender o Zen no sentido da sua experiência, eu acho que você seria convencido da universalidade do Zen.¹⁴

A resposta do monge revela de forma sutil, algo essencial do budismo, que parece ultrapassar o princípio formal da não-contradição estabelecido pela filosofia clássica, ou seja uma coisa não pode ser e não ser ao mesmo tempo. Segundo Shunryu Suzuki, a postura do zazen ao cruzarmos por exemplo as pernas, está nos dizendo que elas são uma só.

“A postura expressa a unidade da dualidade: nem dois, nem um. Este é o ensinamento mais importante: nem dois, nem um. Nosso corpo e mente não são dois, nem um. Se você pensa que seu corpo e mente são dois, está errado. Se pensa que são um, também está errado. Nosso corpo e mente são dois e um ao mesmo tempo. Habitualmente, pensamos que se algo não é um, é mais do que um; que se algo não é singular, é plural. Mas, na prática, nossa vida não é só plural, é também singular. Cada um de nós é duas coisas ao mesmo tempo: dependente e independente.¹⁵

O Zen é pequeno se pensarmos que é parte do budismo, ou de qualquer outra coisa, mas é universal se a experiência do zazen proporciona uma unidade, como a que Foucault pode ter vislumbrado na relação entre corpo, mente e o mundo exterior.

Aplicando o mesmo princípio, as práticas filosóficas, são a um só tempo referentes a si mesmo, na medida que tratam de um trabalho individual que cada um realiza sobre si mesmo;

¹³ POLAC, *Michel Foucault et le zen : un séjour dans un temple zen* (tradução nossa).

¹⁴ Ibid.

¹⁵ SUZUKI, *A prática correta*.

e integradas a um universal, quando proporcionam uma união entre corpo, mente e o exterior, o Todo cósmico de Hadot, a Razão dos estóicos ou mesmo o Uno de Plotino.

A importância do pertencimento ao Todo da comunidade, conforme lembrado por Hadot aponta para a necessidade da formação das escolas filosóficas. Enquanto escola, a existência da comunidade já era parte fundamental para o exercício, pois a ideia de pertencimento a um grupo reforça, potencializa e relembra constantemente a importância dos objetivos e meios para atingi-los. Encontramos aqui um princípio interdependente, cuidado de si e cuidado dos outros, que não se excluem, ao contrário possibilitam a superação dessa dualidade por meio da unidade.

Mesmo na política é platônica é possível fazer essa relação. Conforme Foucault, em Platão, uma determinada ação era ao mesmo tempo catártica e política. Isto ocorre por três vínculos: finalidade, reciprocidade e implicação. No vínculo da implicação, ao praticar a catarse de si, a alma descobre o que é e o que sempre soube, sob forma de reminiscência, o que lhe permite fundar a ordem da cidade. No vínculo da reciprocidade, salvando-se a si mesmo, salva-se a cidade e salvando a cidade, salva-se a si mesmo. Enfim no vínculo da finalidade, à medida que se ocupar consigo mesmo para conhecer, permitirá ocupar-se com os outros que serão governados politicamente.¹⁶

Repensando o ensino de filosofia

As contribuições de Foucault e Hadot sobre a importância da dimensão prática da filosofia, colocam em xeque os métodos de ensino de filosofia utilizados em sala de aula, seja na educação básica ou no ensino superior e que, na maioria das vezes, se limita ao discurso filosófico. Apesar do discurso ser parte da prática de si mesmo, poderíamos pensar se não seria possível, de alguma forma, em alguns momentos, reinventar a filosofia a partir de certos exercícios relacionados com esses discursos.

No ensino médio a presença de questões de filosofia no ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio) demanda um direcionamento no intuito de preparar os alunos para um concurso decisivo para os sonhos de ingresso em um curso superior, mas a filosofia, frente a esse risco de instrumentalização, não deveria se restringir jamais a isso. Enquanto cuidado de si, a filosofia pode ajudar na criação de uma ética autorreferente, mas não nunca narcisista, na medida em que também cuida do outro. Basta lembrarmos que ela está desde já alicerçada na

¹⁶ FOUCAULT, *A hermenêutica do sujeito*, p. 217.

comunidade escolar e principalmente nas relações de amizade que se formam em uma sala de aula.

A prática de exercícios nas escolas de caráter filosófico-práticos, simples, e despojados de intenções religiosos, como a técnica do zazen, pode representar uma oportunidade nova de autoconhecimento, além de desenvolver a atenção, e o controle da ansiedade e a transformação da maneira de perceber a si mesmo e a realidade exterior. Sua utilização nas aulas de filosofia, se empregada para potencializar a compreensão dos alunos de temas tratados apenas teoricamente terá um impacto positivo no interesse daqueles que ainda tem dificuldade com conteúdos abstratos.

As disciplinas escolares são uma forma produtiva e eficiente de lidar com o espaço e o tempo, vigilância e registro de informações, conforme o anseio por determinado tipo de sujeito, de mão-de-obra ou de cidadão almejado, pela sociedade, família, governo e mercado de trabalho. Assim, as disciplinas são um impedimento para nossa liberdade e precisamos pensar alternativas que criem outros mecanismos a serviço da produção de si mesmo. Trata-se de, na medida do possível, inventar novas técnicas eficazes, que organizando o espaço, o tempo e as informações, possibilitem as transformações de si mesmo¹⁷. Outro caminho seria pesquisar em que medida poderíamos estudar, testar e adaptar as disciplinas, regras e austeridades próprias do cuidado de si da antiguidade para os dias de hoje. Se as práticas pedagógicas ajudam o estudante a desenvolver, maximizar e motivar o seu contato com diversas áreas de saber, além do desenvolvimento de diversas capacidades, também podem ser um meio para a experiência de si mesmo.

O discurso de que a escola está em crise, em ruínas, não tem novidade alguma, aconteceu antes e seguirá acontecendo sempre. Acreditamos que a educação mude com pequenas ações e grandes ousadias, e neste caso esperamos ter contribuído nesse artigo, não com respostas, mas com a necessária atitude inicial de mudança e deslocamento que caracteriza a filosofia do cuidado de si.

¹⁷ Como exemplo de iniciativas desse tipo, podemos citar as experiências de formação de professores e experiências de pensamento com crianças, desenvolvidos pelo professor Walter Omar Kohan (UERJ), o philodrama do professor Ricardo Sassone (UBA), que utiliza técnicas teatrais relacionadas a textos filosóficos para produzir uma transformação nos estudantes; e as propostas de ensino de filosofia envolvendo a sensibilização, problematização, investigação e conceituação defendidas pelo professor Sílvio Gallo (UNICAMP), e que possibilitam técnicas e práticas de liberdade visado transformações subjetivas por si mesmo.

Referências

- DOGEN. *Fukan zazengi (Instruções Universalmente Recomendadas para Zazen)*. Disponível em: <<http://global.sotozen-net.or.jp/por/practice/zazen/advice/fukanzanzeng.html>>. Acesso em 08 maio 2015.
- FERREIRA, Antonio Gomes. *Dicionário de latim-português*. Porto: Porto, s.d.
- FOUCAULT, Michel. *A hermenêutica do sujeito*. São Paulo: Martins Fontes. 2004.
- _____. *Ditos e Escritos - Vol. IX - Genealogia da Ética Subjetividade e Sexualidade*. São Paulo: Forense universitária. 2013.
- POLAC, Cristian. *Michel Foucault et le zen : un séjour dans un temple zen*. Disponível em: <<http://1libertaire.free.fr/MFoucault331.html>>. Acesso em 8 maio 2015.
- HADOT, Pierre. *O que é a filosofia antiga?* São Paulo, Edições Loyola. 1999.
- _____. *Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga*. São Paulo: É Realizações. 2014.
- SUZUKI Shunryu. *A prática correta*. <http://www.daissen.org.br/hp/index.php?id=&s=ct&menu_id=2>. Acesso: 8 maio 2015.
- PLATÃO. *Fedro, Cartas e O primeiro Alcibíades*. [Tradução Carlos Alberto Nunes] Belém: EDUFPA. 2007.
- Os frutos da vida ascética*. Trad de Nissin Coen. Jacareí: Centro de Estudos Búdicos, 2002.
- TEIXEIRA, Faustino. *A espiritualidade zen budista*. Horizonte, Belo Horizonte, v. 10, n. 27, p. 704-727, jul./set. 2012 – ISSN 2175-5841.