



## 坐禪 和讚 ZAZEN WASAN

### CANÇÃO DO ZAZEN

Mestre Hakuin Ekaku <sup>(1)</sup> – 1686/1768

*Tradução do abade Mokugen sensei. Texto original: Mestre Hakuin Ekaku.  
Comentários: vice-abade do templo Hojuzan Manpukuji, Toyohashi, Japão.  
Disponível em [www.tees.ne.jp/~houjuzan/hakuin02.html](http://www.tees.ne.jp/~houjuzan/hakuin02.html)*

Seres sencientes, da forma como existem,  
Já são todos, essencialmente, Budhas.  
Assim como a água e o gelo são uma só coisa,  
Sem a água o gelo não pode existir,  
Sem os seres sensíveis não há Budha.<sup>(2)</sup>

Não sabendo que já somos Budhas,  
Procuramos a verdade longe e fora de nós.  
Assim, mesmo estando dentro da água,  
Gritamos, desesperados de sede.

Somos como o filho de um pai rico,  
Que vaga como um mendigo pelo mundo <sup>(3)</sup>.  
Estamos sujeitos à transmigração pelos seis mundos <sup>(4)</sup>,  
Porque estamos perdidos na escuridão da ignorância,  
E nela embrenhamo-nos cada vez mais <sup>(5)</sup>.  
Quando seremos capazes de escapar do ciclo de nascimento e morte <sup>(6)</sup>?

Quanto à prática do zazen da tradição Mahayana,  
Não há palavras para enaltecê-la devidamente.  
Aperfeiçoando-nos com doações e preceitos,  
Com as práticas de confissões e invocações do nome de Budha,  
Entre outras boas formas de treinamento,  
A verdade é que o zazen inclui e abarca a tudo isso!<sup>(7)</sup>

Quem praticar zazen, mesmo que por uma só vez,  
Ver-se-á livre de inumeráveis acúmulos de enganos,  
E, ao perceber-se livre do mau caminho,  
Encontrará a Terra Pura, aqui e agora <sup>(8)</sup>.



Com o coração cheio de gratidão,  
Se pelo menos uma vez, alguém ouvir este Dharma,  
Com admiração, fé e alegria,  
Certamente obterá uma felicidade sem limites.

A quem leva a cabo o treinamento,  
E vem a reconhecer a sua essência original,  
Seus enganos e preocupações desaparecem,  
Afastando-se assim das ilusões.

O dualismo causa-efeito se torna um portal de unicidade:  
A verdade do caminho é única, não duas nem três,  
E na Verdade Absoluta não há forma permanente <sup>(9)</sup>.

Em nosso ir e vir estaremos libertos e sossegados,  
Porque as próprias ilusões são o mesmo que “não ilusões”  
Cantando ou dançando, somos a voz do Dharma <sup>(10)</sup>.

A liberdade do samadhi é como o céu claro e amplo <sup>(11)</sup>,  
Onde as quatro sabedorias resplandecem como a lua cheia <sup>(12)</sup>.

Neste momento, o que podemos mais desejar?  
Com a mente em paz, mesmo neste mundo de ilusões,  
Percebemos que este mundo, tal qual é, já é a Terra Pura do Lótus!  
Este corpo, mesmo com ilusões, nada mais é que o próprio Budha!

## NOTAS:

**(1)** O mestre Hakuin Ekaku nasceu em 1686 na cidade de Numazu, província de Shizuoka (Japão), e entrou no nirvana em 1769. Pertenceu à Escola Rinzai e, aos 15 anos, saiu de casa para treinar. Aos 24 anos, ao ouvir o som de um sino, obteve a primeira iluminação, porém, ainda não satisfeito, continuou sua prática. Passou um razoável período acometido da chamada doença zen, mas com o tempo, se recuperou totalmente. Para a divulgação do Zen se empenhou em desenhar mais de dez mil gravuras. Também deixou escritas algumas dezenas de obras, entre elas a Canção do Zazen.

**(2)** O Zen Budismo japonês é formado por 3 escolas: a Escola Sōtō Zen, a Escola Rinzai e a Escola Obaku. O mestre Hakuin Ekaku é um dos principais representantes da Escola Rinzai. Esta Canção do Zazen foi escrita pelo mestre na época Edo (1603-1868) do Japão.

O Zen foi introduzido no Japão vindo da China, no século XIII. Desde então, os ensinamentos do zazen eram escritos com ideogramas complexos, de difícil compreensão para o povo em geral. Então, nesta época, o mestre Hakuin escreveu, em escrita mais simples e familiar, esta maravilhosa obra sobre o zazen, de fácil leitura para o povo.



Quando a água endurece, se torna gelo; e quando o gelo derrete, se torna água. Porém, uma vez que a água se torne gelo, não possui mais aquela liberdade de movimento que tinha antes. Também o gelo é quebradiço e se rompe em pedaços, o que não ocorre com a água.

O mesmo ocorre com a mente e coração das pessoas. Quando nós ficamos com o coração duro, ao mesmo tempo nossa forma de pensar se estreita, e assim começamos a lutar com outras pessoas, ferindo-as.

O mestre Hakuin nos ensina que nossa nobre mente se encontra dentro de nós mesmos. O zazen é, na verdade, um meio de reconhecer e acalmar esta mente. Nós, seres vivos, não percebemos que já somos Budhas e o buscamos longe de nós. Que pena sermos tão tolos!

**(3)** Também fazemos o mesmo que um filho que nasceu em família rica, mas que vive sofrendo na miséria. No famoso sutra do Lótus é relatada esta história, em que um filho de uma família abastada se perde na pobreza.

Em certo lugar havia um pai que tinha somente um filho homem. Este filho, quando ainda novo, abandonou a família e partiu para o mundo afora. O pai, preocupado, procurou-o por toda parte e durante muitos anos, usando todos os meios possíveis, não obteve sucesso em sua busca. Já havia, então, passado 50 anos desde que seu filho desaparecera.

Este pai construía, em vida, muitas riquezas, como grandes depósitos de alimentos, e morava em um palácio espetacular.

Certo dia, por acaso, em frente ao palácio, este homem rico se deparou com um homem pobre. [É meu filho!], o pai percebeu de imediato que se tratava de seu filho, mas o filho nem em sonho imaginou que aquele fosse seu pai.

O pai ordenou aos empregados que conduzissem este homem pobre para dentro da casa, porém, por algum motivo, o homem se recusou. O pai, então, pediu aos empregados que convencessem este homem a trabalhar na casa. Ele aceitou, e seu primeiro trabalho foi o de limpador de banheiro. Aos poucos ele fazia vários serviços na casa e, por fim, se tornou o administrador das riquezas.

O pai, já com idade avançada, sentiu que a morte se aproximava. Pouco antes de morrer, ele reuniu todos os empregados e anunciou que aquele empregado era justamente o seu único filho. Assim, o filho, mesmo sem nada desejar, acabou por se tornar o herdeiro legítimo de toda aquela fortuna.

**(4)** A palavra Zen significa concentração, e sua prática propicia a serenidade e tranquilidade da mente. Pensando bem, vemos que a nossa mente é misteriosa; esta mesma mente, em certo momento está alegre e já em outro momento, está com raiva; não há com defini-la! A mente é algo pessoal de cada um, e a verdade é que não conseguimos usá-la da forma como desejamos. Isto é a mente!

Por que a mente passa por essa mutação constante? O Budha disse “se tem isso, tem aquilo; se isto nasce, aquilo também nasce; se não tem isso, também, não tem aquilo; se isto desaparece, aquilo também desaparece”.

Na mente não ocorrem somente a alegria e raiva. Certamente, para todas as ocorrências mentais egoicas, existe uma causa. Portanto, se há sentimentos ilusórios e preocupações, igualmente, eles existem por uma causa. Quando tomamos consciência das causas dos egoísmos, as ilusões, naturalmente, desaparecem.

No budismo fala-se da transmigração pelos seis mundos. Os seis mundos representam os mundos das ilusões. A transmigração é igual a uma roda, em que ao circular, chega-se ao mesmo lugar. Na Índia antiga havia um pensamento corrente de que, dependendo das ações das pessoas em suas vidas passadas, elas poderiam, após a morte, cair em mundos de sofrimentos, ou renascerem em mundos variados.



Nós, constantemente, estamos indo e vindo, perdidos nos seis mundos da transmigração. São eles: o jigokudō (地獄道), o mundo do inferno; o gakidō (餓鬼道), o mundo dos demônios famintos; o chikushōdō (畜生道), o mundo animal; o ashuradō (阿修羅道), mundo dos ashuras, ou demônios guerreiros; o nindō (人道), o mundo humano; e o tendō (天道), o mundo celeste.

- 1- O mundo do inferno é o estado em que os seres sofrem pelos seus erros e enganos.
- 2- O mundo dos demônios famintos é o estado em que os desejos nunca são satisfeitos.
- 3- O mundo animal é o estado em que predominam os instintos indiscriminados, principalmente por comida e sexo.
- 4- O mundo dos ashuras (demônios guerreiros) é o estado de apego por batalhas, ciúmes e invejas.
- 5- O mundo dos humanos é o estado em que se manifestam os sofrimentos comuns da humanidade.
- 6- O mundo celeste é o estado em que os deuses ficam preocupados em perder os seus estados celestiais.

O próprio Shakyamuni Budha enumerou as três causas principais do sofrimento humano: a ganância, a raiva e a ignorância.

Um dos ensinamentos do mestre Hakuin é que, se não percebermos a origem do sofrimento, não obteremos a libertação.

(5) Cometemos a estupidez de não percebermos que temos todos, dentro de nós, a essência búdica, e por isso caímos em caminhos obscuros.

(6) Quando, então, seremos capazes de transcender o medo da morte e o sofrimento?

(7) No sutra do Coração aparece a palavra “haramitta”, que na Índia antiga significava transpor para a outra margem do rio.

Na Índia e na China antiga havia, e ainda há hoje em dia, rios muito grandes, comparados aos oceanos, em que não se consegue enxergar a outra margem, que se torna assim, uma terra desejada. Para transpor as pessoas até a outra margem da salvação, o Shakyamuni Budha nos mostrou as seis ações, assim chamadas de seis paramitas:

- 1- Doação – o esforço em ajudar solidariamente, as outras pessoas;
- 2- Observar e manter os preceitos;
- 3- Ter paciência, controlando a raiva;
- 4- Continuar nos esforços para a purificação;
- 5- Preservar a concentração;
- 5- A pronta sabedoria.

Praticar a doação para com os outros, assim como manter os preceitos, é certamente, a ação para incorporar os ensinamentos dos Budhas. Existem três espécies de doações:

- 1- Doação de bens – quando doamos para outros, as coisas que possuímos, como dinheiro e bens materiais.
- 2- Doação do Dharma – quando oferecemos aos outros, os ensinamentos budistas e conhecimentos.
- 3- Doação para suprimir medos e preocupações – quando se doa a si próprio, assim, eliminam-se os medos e aflições dos outros.

A palavra doação em japonês é chamada de Fuse, **fu** significa pano e **se** significa doar. Antigamente, os monges ofereciam os seus sermões, com ensinamentos budistas e recitações de sutras e as pessoas lhes retribuía com doações de panos. Os monges costuravam os panos e, assim, faziam mantos para cobrir seus corpos. Assim, deu-se início ao tradicional uso dos mantos (kesa).

Nesta Canção do Zazen o mestre Hakuin exalta as maravilhas do zazen. A principal razão para a prática do zazen é que ele é a base fundamental para nos engajarmos em boas ações. Quando



praticamos o zazen, nossa mente fica tranquila e passamos bem o dia a dia. Também com este ato se realiza a unidade entre a natureza e os ensinamentos de Budha. Se não retificarmos nossas mentes, não há bons frutos. Pratica-se o zazen justamente, para colocar a nossa mente em ordem.

**(8)** Nos templos Zen do Japão são realizadas cerimônias, nos dias de finados, para salvar demônios famintos. Diz-se que pessoas que em vida se recusaram a fazer doações a necessitados, ao morrer, acabam por cair no mundo dos demônios famintos. Nestas cerimônias, os méritos são, assim, transferidos às almas de ancestrais das famílias.

Apesar de o Budismo também considerar o mundo da pós-morte, a vida no aqui e agora é, de fato, o mais importante.

No Budismo se diz que devemos praticar bons atos em benefício de outras pessoas. Significa que ser útil acumula bons méritos, e estes não são para si próprio; são oferecidos a outrem. Chamamos de dedicação, quando cantamos sutras em cerimônias e estes méritos são oferecidos a outros.

O fundador da Escola Rinzai, o mestre Rinzai Gigen, disse: devemos direcionar os nossos méritos às outras pessoas. Quando praticamos boas ações para outros, naturalmente, bons resultados se voltarão para nós mesmos.

O mundo do inferno, demônios famintos e animal correspondem aos estados onde ocorre a queda em maus caminhos.

O mestre Hakuin pregou: “O eu é justamente o não eu”. Como se vê claramente, com nossos próprios olhos, a substância eterna das coisas não se sustenta.

Durante o zazen procuramos nos encontrar com nós mesmos. Pensando bem, onde encontramos a diferença entre o eu e os outros? Apesar de termos rostos, corpos e personalidades diferentes, no fundo percebemos, que absolutamente, não há diferença entre o eu e os outros.

**(9)** O budismo prega a lei de causa e efeito. De acordo com esta lei, a prática de bons atos gera bons resultados, e a prática de maus atos gera maus resultados.

No budismo, o efeito é importante. Porém, a causa chama ainda mais a atenção. Diz o ditado: “As flores desabrocham porque as sementes foram semeadas”. Neste contexto, o efeito é “as flores desabrocham”, enquanto a causa é “as semente foram semeadas”.

Porém, as flores não florescem somente com o semear das sementes. São necessários a água, raios do sol, adubo e tantos muitos cuidados. Chama-se de condições, ou laços, a algo que liga causa o efeito.

Assim, mesmo que tenhamos a mesma espécie de semente (causa), depende-se das condições e do ambiente ao redor, o que quer dizer que nem sempre florescerão as mesmas flores (efeito). Também não quer dizer que com o efeito obtido é o fim da cadeia. Isto se tornará outra causa. As flores florescem, secam e deixam as sementes. O mestre Hakuin nos ensina que não devemos fazer diferença entre causa e efeito. Eles são a mesma coisa e é impossível separá-los.

**(10)** É dito que durante o zazen devemos vivenciar a “não mente”. Isto não significa que durante o zazen deixamos de pensar. Sem dúvida, durante o zazen, vários pensamentos emergem em nossa mente.

Dizer que no zazen nada pensamos parece ser impossível. Devemos saber disso e praticarmos o nosso zazen.

Nem sempre a nossa mente funciona da forma como desejamos, e devemos saber disto. O mestre Hakuin fala da “não forma” e da “não mente”: “Na não forma não há forma substancial”; “na não mente não há mente substancial”.

Todas as coisas estão, sempre, fadadas a uma contínua mudança – o que se chama de “a impermanência de todas as coisas”. O eu de ontem e o eu de hoje são diferentes. Causa e efeito se alternam repetidamente e sem parar. Ao procurar por nós mesmos imaginamos que somos algo,



como uma tal coisa. Só mesmo nos afastando das ideias de ego é que vamos perceber a mudança constante, e assim percebemos nossa verdadeira natureza, que é o não ego.

**(11)** No budismo, a obtenção do satori pelas pessoas é comumente comparada com a figura da flor de lótus. A flor de lótus é branca e, ao florescer no meio do lodo, não é suja pela lama. A iluminação é a mesma coisa: nasce justamente dentro das ilusões, desejos e sofrimentos da vida. O fato de se perceber isto, é exatamente, a iluminação. E para percebermos isto devemos ver muito bem as coisas.

Assim, a origem do sofrimento está dentro de cada um de nós. Por isto percebemos, por exemplo, a nossa mente obstinada, a nossa raiva e a nossa visão, só conveniente para nós mesmos. Quem provoca o próprio sofrimento somos nós mesmos.

Porém, em contrapartida, “como nós mesmos provocamos o nosso sofrimento, assim também, somos nós próprios que nos salvamos”. Na maior parte das vezes, as coisas não acontecem como pensamos e, assim, é importante aceitarmos as coisas como são, sem obstinações. Não devemos ver as coisas de forma egoísta.

**(12)** Como a lua redonda e completa que ilumina todo o céu, podemos perceber claramente, as quatro sabedorias em nossas próprias mentes. Na abordagem Yuishiki (tudo é consciência) são citadas estas quatro sabedorias:

1- Sabedoria do grande espelho redondo (大円鏡智, dai en kyō chi) – Todas as coisas no mundo, da forma como são, são refletidas fielmente neste grande espelho da sabedoria dos Budhas. A mente universal de cada um de nós é comparada a um grande espelho redondo. É a sabedoria básica em relação às outras três.

2- Sabedoria da igualdade (平等性智, byō dō shō chi) – percepção de que, incluindo a si próprio, tudo faz parte de uma igualdade geral. Com a grande compaixão, a igualdade entre o eu e o outro é compreendida.

3- Sabedoria da observação (妙觀察智, myō kan satsu chi) – saber que, mesmo dentro da igualdade geral, não existem coisas iguais. Diz-se que após observarmos todas as coisas objetivas no mundo, podemos, livres de dúvidas, expressar em sermão, a verdade universal.

4- Sabedoria do trabalho (成所作智, jō sho sa chi) – saber que todo o possível deve ser feito para que os ensinamentos sejam acionados e postos em prática. Todas as ações e atividades são levadas a cabo, em benefício de todos os seres. Para isto, usamos livremente, os nossos sentidos.

Os seres nascem neste mundo e lhes parece impossível escapar dos sofrimentos. Com a doença, velhice e morte surgem os sofrimentos. Em face disso, não queremos adoecer, envelhecer ou morrer.

O que o mestre Hakuin nos ensina é que, justamente devido às ilusões e sofrimentos do mundo, somos motivados a conhecer a nós mesmos e ao mundo.

“Essencialmente, os seres são eles mesmos o Budha. Os seres, da forma como são, com ilusões e sofrimentos, são, assim mesmo, o próprio Budha!”