



# 普 勸 坐 禪 儀 FU KAN ZA ZEN GI

## REGRAS GERAIS RECOMENDADAS PARA A PRÁTICA DO ZAZEN MESTRE DŌGEN

Tradução do abade do Templo Zen das Alterosas, Mokugen sensei

O Fukanzazengi é uma das muitas obras do mestre Dōgen. Foi escrito em 1227, no mesmo ano em que ele voltou da China. Hoje em dia, esse texto faz parte do Tesouro Nacional do Japão. De maneira geral, o Fukanzazengi fala do espírito e da maneira de se sentar o zazen. Para melhor entender essa obra, observa-se que foi separada em três partes: A Introdução, que relata os princípios da mente; o Tema Principal, relata a maneira de se sentar o zazen, explicitando a postura mental e corporal; e a Conclusão, que relata os méritos do zazen e contém sugestões para a sua divulgação.

### **Introdução**

Se procurarmos na fonte, veremos que, como base do Caminho budista, a Natureza Búdica, originalmente, cobre todas as existências no universo. Se o Caminho já está em tudo, por que então, é necessário que comprovemos a iluminação através da prática?<sup>1</sup> A Essência da Verdade é autossuficiente e já está funcionando livremente em todas as coisas existentes no universo. Por que, então, é necessário gastarmos esforços para estudar o Caminho? Todas as existências, originalmente como são, já estão na Universal Verdade Absoluta, livres e afastadas das ilusões. É difícil acreditar que alguém possua meios de varrer completamente as ilusões. Todas as existências estão presentes neste aqui e agora e disto é impossível nos afastarmos. Por que motivo, então, é necessário dedicarmos esforços no treinamento do Caminho?

No estado do zazen, se houver mesmo uma ínfima discrepância, a unidade se turva e se perde, aparecendo, então, uma diferença tão grande quanto à distância entre o céu e a terra. Se houver a menor tendência dualística da mente, esse Estado Búdico é turvado e, assim, perdemos a Mente Original. Por exemplo, alguns ficam orgulhosos, imaginando terem alcançado em abundância a Iluminação; apressadamente, pensam que atingiram a Sabedoria do Caminho; presumem que conquistaram o Caminho do Zen e clarificaram a Verdadeira Mente; imaginam que ganharam o poder de tocar os céus e ainda, acham que passeiam pelo Reino da Iluminação; porém, na verdade, eles quase que perderam totalmente o Livre e Verdadeiro Caminho da Libertação.



Assim, devemos observar os próprios passos do sábio e santo Shakyamuni Budha, que em Jetavana, na Índia, praticou o zazen por seis anos. Ainda é dito pelo mundo afora, que o grande Mestre Bodhidharma, para transmitir o Selo da Mente Búdica, sentou-se virado para a parede por nove anos, no Templo Shōrinji. Vejam que os verdadeiros santos e antigos mestres praticaram o zazen com grande diligência e intensidade. Por que os praticantes de hoje em dia não o praticam com o mesmo intento?

É preciso, portanto, parar de correr atrás de conceitos, ideias, teorias e palavras. Certamente, com o zazen, devemos olhar para dentro de nós mesmos, de forma a iluminarmo-nos com a transcendência dos nossos próprios egocentrismos. É importante estudarmos a humildade e, naturalmente, abandonar os apegos ao nosso corpo e mente. Dessa forma, emergirá a nossa Verdadeira Face Original, que é a Mente Singular, antes mesmo de ser contaminada. Se desejamos obter e conhecer em verdade como és, ponha-se a praticar o genuíno zazen, e assim, verás a sua própria Natureza Original.

### **Tema Principal**

Recomenda-se que o zazen seja praticado numa sala tranquila. Deve-se ter moderação no comer e beber, afastar-se das relações supérfluas e despreocupar-se dos diversos assuntos mundanos. Evitem o pensar discriminativo, que julga o bem e o mal no mundo e o dualismo do certo e o errado; enfim, pare de ativar e direcionar a mente pensante. Ao sentar o zazen, não devem ser estimuladas as várias funções da mente, tais como: o pensar, a imaginação, a observação, etc. Até mesmo a ideia e o desejo de se tornar um Budha ou atingir o satori, devem ser abandonados<sup>2</sup>. Esta postura de concentração constante deve ser adotada, não apenas durante o zazen, mas também em todas as ações da vida cotidiana.<sup>3</sup>

O mais comum é que no local do zazen, se estenda um pano grosso e em cima deste é colocado uma almofada (zafu), onde se senta. Pode sentar-se na postura de lótus ou de meio lótus. Na postura de lótus, coloca-se o pé direito sobre a coxa esquerda, depois o pé esquerdo sobre a coxa direita. No caso do meio lótus, somente coloca-se o pé esquerdo sobre a coxa direita. As roupas devem ser folgadas e bem-arrumadas. A seguir, coloca-se a mão direita sobre o pé esquerdo e, também, a palma da mão esquerda sobre a palma da mão direita, com os 2 polegares tocando-se levemente, formando quase um círculo (hokkaijōin).

Na postura correta senta-se com a coluna ereta, sem se deixar inclinar para a esquerda ou para a direita; nem para frente e nem para trás. As 2 orelhas devem estar no mesmo plano vertical dos 2 ombros e o nariz deve estar na mesma linha do umbigo. A língua deve tocar o céu da boca, os lábios e dentes devem estar levemente cerrados, os olhos semiabertos e a respiração suave e nasal.



Para completar a postura corporal, deve-se inspirar profundamente, balançar o corpo para a esquerda e para a direita, até que se alcance um centro estável; por fim, senta-se com a unidade de corpo e mente, imóvel, imperturbável, firme e sólida como uma montanha. No zazen, percebamos pois, este estado do “não-pensar”, que é a condição antes do eu ser contaminado. O que é este estado do “não-pensamento”, antes mesmo de a mente ser contaminada? Olha, isto não é pensável, por que transcende o próprio pensamento. Isto mesmo, é a verdadeira arte e essência do zazen<sup>4</sup>.

O zazen, jamais deve ser praticado como um meio para alcançar objetivos secundários<sup>5</sup>. O zazen é simplesmente um portal saudável e alegre dos ensinamentos para a libertação da vida e da mente. A verdadeira iluminação já é mesmo o zazen; se este é praticado de corpo e alma, aí, treinamento e iluminação se tornam uma só unidade. A Verdade do Dharma está expressa em todos os fenômenos do universo (kōan genjō) e, ao perceber isso, você não é mais prisioneiro de uma rede e nem de uma gaiola<sup>6</sup>. Se vier a obter esta verdade, através do zazen, você é completamente livre, como um dragão solto na água ou como um tigre solto na montanha<sup>7</sup>. Com isso, saiba que a Verdadeira Lei do Dharma, naturalmente, se manifestará e você estará livre de qualquer perturbação. Ao terminar o zazen, mova o seu corpo lentamente, levante-se calmamente e evite movimentos bruscos.

## **Conclusão**

Na história do Zen, em alguns exemplos do passado, superando os dualismos, pode-se ver que, graças à força desse zazen, o profano e o sagrado foram transcendidos e que muitos antigos Budhas atingiram a Essência da Mente e, até alguns morreram serenamente, sentados ou de pé, praticando o zazen. Com uma mente dual e discriminativa, é impossível entender como os Budhas e Patriarcas, por meio de um dedo, vara<sup>8</sup>, agulha ou martelo de madeira, expressaram e transmitiram a essência do Zen a seus discípulos; como eles provocaram a iluminação por meio de um golpe com um “hossu”, punho, bastão ou mesmo com um grito. A atividade do zazen e a iluminação não devem ser entendidas como sendo resultado de forças sobrenaturais. É a sabedoria que transcende os sentidos humanos e esta Verdade não é alcançada pela visão do conhecimento discriminativo do eu.

Assim, não deve haver nenhuma distinção entre o indivíduo inteligente e o tolo; também, não se pode discriminar entre um gênio esperto e uma pessoa sem estudos. Qualquer pessoa que, com esforço praticar o zazen com diligência, certamente, poderá realizar o verdadeiro treinamento e iluminação. Naturalmente, a iluminação já está dentro da prática e, nesse momento, não há nenhuma sujeira ou contaminação dentro de si. Meramente, só com a prática do zazen em si, o nosso estado mental agitado é esvaziado e assim, retornamos à nossa natureza original, normal e de sempre<sup>9</sup>.



Os Budhas apareceram neste e em outros mundos e assim, na Índia, China, nas duas Coreias e no Japão; transmitiram igualmente e diretamente, ao longo do tempo e das gerações, o Verdadeiro Selo do Dharma. Todos os Budhas e Patriarcas praticaram o zazen com esmero e diligência. Simplesmente, “apenas sentem o zazen”<sup>10</sup>, imperturbável como uma montanha e todos os obstáculos cairão por terra. Por mais que sejam muitos os caminhos no treinamento do budismo, os praticantes devem, sem vacilos, empenhar-se com esmero na prática do zazen. Por que hão de abandonar os seus tranquilos assentos e se porém a viajar inutilmente a outros países? Sejam serenos e sossegados, no zazen em suas próprias moradas! Você deve saber que, durante a prática do zazen, se, mesmo que por um instante, a consciência discriminativa emergir, imediatamente, infelizmente, já entramos em outro mundo.

Já que nascemos agraciados com um corpo, dotado de todas as funções e faculdades, pratiquemos, pois, o zazen com afinco e não desperdicemos nosso tempo em vão! Já que, originalmente, somos todos dotados de um corpo com essa natureza búdica, devemos preservá-la bem. Muitas pessoas não praticam o zazen, ocupando-se somente em diversões passageiras e não percebem a impermanência de tudo. Além do mais, o corpo é tão fugaz como uma gota de orvalho em uma planta, e a vida é tão rápida e efêmera como um relâmpago. O nosso corpo e a nossa vida, por um breve tempo, logo logo, irremediavelmente, caminham para a extinção.

Por favor, veneráveis praticantes do zazen, ficamos muito tempo com visões parciais, sem aprender o Completo e Verdadeiro Dharma. Não devemos ver só uma parte do elefante e jamais podemos duvidar do dragão verdadeiro<sup>11</sup>. Por isso, nunca devemos duvidar e desprezar o zazen do verdadeiro Dharma. Esforce-se na prática do zazen, que aponta diretamente para a sua Natureza Original. Respeite aqueles que transcenderam o pensamento discriminativo e atingiram o Satori. Esteja em harmonia e unificado com a Iluminação dos Budhas e Patriarcas e seja habilitado a transmitir o Caminho do Samadhi da geração dos Budhas. Se assim, praticar o zazen, certamente verá como você é. Com isso, naturalmente um tesouro se abrirá dentro de si e você poderá usá-lo livremente.



#### Notas:

1- Porque é necessário a distinção entre prática e iluminação? Por que buscarmos o treinamento do Caminho com o objetivo de sermos recompensados com a iluminação? O Mestre Dōgen deixa bem claro que, treinamento e iluminação formam uma só unidade, sem nenhuma dualidade e portanto, não podemos nunca separá-los.

2- Desejos tais como, se tornar um Budha e obter a iluminação, devem ser esquecidos e não enfatizados. Tais desejos são nada mais do que objetivos secundários, ainda dotados de forte egocentrismo.

3- A prática do zazen não se limita somente ao zazen sentado. Os 4 comportamentos básicos do ser humano (andar, estar de pé parado, sentar e deitar), são posturas cotidianas, em que, sem descuido, devemos estar concentrados, assim como no zazen sentado.

4- O “não-pensar” não é o pensamento em que a atividade da consciência nega o estado inconsciente. O “não-pensar” é a transcendência do pensar; é o “pensar transcendido” que acompanha o livre desapego, enquanto ocorre o pensamento comum; é a “não discriminação” simultaneamente à discriminação. O que é o não-pensar (Hishiryō)? Sobre a postura mental preconizada no zazen, ressaltamos um diálogo (mondō), entre o mestre Yakusan Igen (751~838) e um monge:

Monge: o que pensas do sentar o zazen universal?

Mestre: no zazen percebemos este estado do “não-pensar”, que é a condição antes do eu ser contaminado.

Monge: O que é este estado do “não-pensamento”, antes mesmo de a mente ser contaminada?

Mestre: Olha, isto é impensável, porque está além da própria faculdade do pensamento.

5- Por exemplo, o zazen não deve ser usado para obter o satori, boa saúde ou boa concentração, apesar de, naturalmente, promover muito mais que isso. A expectativa do objetivo cria um obstáculo ao treinamento. Praticamos o zazen, sem apegos, simplesmente pelo próprio Dharma. O zazen é justamente a não-mente, a não-discriminação, o não-apego, etc.

6- Com a prática do zazen, realizamos a Verdade do Dharma budista e somos completamente livres de corpo e mente. Não mais somos prisioneiros, como os peixes em uma rede ou os pássaros em uma gaiola. Kōan genjō ou genjō kōan é a Verdade Viva do Dharma que está expressa na nossa frente, em todos os fenômenos do universo. Kōan significa a Verdade do Dharma e genjō, significa que os fenômenos do universo estão ocorrendo bem em nossa frente. O genjō kōan é um dos principais capítulos do Shōbōgenzō do Mestre Dōgen. A rede prende os peixes e a gaiola prende os pássaros. Estes, presos, têm o movimento de seus corpos limitado. Aqui, é feita uma comparação em que os seres humanos são presos nas redes e gaiolas das ilusões e ignorâncias. Se realizarmos o genjō kōan, não mais estaremos presos em uma rede ou gaiola, sem liberdade. Se praticarmos o zazen, o Dharma budista se apresenta em nossa frente e não mais seremos prisioneiros de uma consciência egoica e obteremos a liberdade de corpo e mente.

7- Os dragões, ao ganharem a água, se apresentam com movimentos vívidos e, de acordo com as lendas, sobem aos céus. Os tigres, quando vivem soltos nas montanhas, é difícil de aproximar-se deles e, mostram a sua liberdade, imponência e vigor. Da mesma maneira, qualquer pessoa que prática verdadeiramente o zazen, assim também, obtém esta completa dignidade, porque é livre das amarras do ego.

8- Um dos exemplos de uso de um dedo é relatado no kōan de Gutei Jushi, escrito no capítulo 3 do Mumonkan: O monge Gutei encontrou o seu mestre, Tenryū, que apenas levantava um dedo para expressar o Dharma; ao ver isso ele obteve, imediatamente uma grande iluminação. Depois disso, Gutei, durante toda a sua vida, guiou os seus discípulos, apenas levantando um dedo.



## Notas:

Exemplo de uso de uma vara (mastros): certo dia, Ananda visitou o venerável Makakashō e lhe perguntou “O Budha, além de lhe dar um manto dourado, o que mais lhe transmitiu?” Makakashō virou-se para Ananda e o disse “Por favor, vá até a entrada do templo e desça a bandeira do mastro”. Ananda foi um dos 10 maiores discípulos do Budha, e sua excelência foi ouvir e guardar com boa memória os ensinamentos. Foi o jisha (secretário) do Budha e obteve a iluminação sob Makakashō (2º patriarca), no Templo Ryōjusen, onde também o Budha proclamou a maior parte dos seus sermões. Como uma forma de aviso, nos dias de sermão, uma bandeira era hasteada. A resposta de Makakashō, dizendo para Ananda descer a bandeira, sugere que o discípulo se livre do dualismo da mente discriminativa. Makakashō nos mostra que o coração do Caminho está no cotidiano do dia a dia. Quando Makakashō chamou Ananda, ele já demonstra a sua intenção de arrematar este kōan, ensinando que o Caminho está na vida do dia a dia. A mensagem é esta: o sermão já terminou, então, por favor, vá descer a bandeira do mastro. Há de se reforçar que a prontidão e a obediência são grandes virtudes em um monge; quando ele é chamado, imediatamente e sem nada questionar, “sim”, responde.

9- Isso não significa que, com a prática do zazen, vai ocorrer uma aquisição em nosso estado de consciência, ou que algo é acrescentado em nós. Na verdade, apenas retornamos ao nosso estado original, normal, em que tudo se torna claro e lúcido.

10- No zazen, esse “apenas sentar” é chamado pelo mestre Dōgen de shikantaza, que significa “diligentemente introspectar, somente sentar em zazen e não fazer nada mais além disso”.

11- Você conhece a antiga fábula dos cegos e o elefante? Foi trazido um elefante para perto de alguns cegos, que começaram a apalpá-lo para adivinhar que tipo de animal seria aquele. Um cego apalpou a orelha e disse: “é um animal como um abanador”. Outro, que apalpou a tromba do elefante, disse: “não, ele parece uma cobra”. O terceiro cego apalpou a perna e disse: “parece um pilar”. Um último cego, que apalpou a barriga, disse: “não é nada disso! Este animal parece mesmo é uma parede”.

Os cegos, ao apalparem, cada um, uma parte do elefante, fizeram uma suposição do todo. Realmente, reconhecer a verdade é, muitas vezes, difícil. É verdade que o cego que apalpou a orelha tenha percebido aquilo como um abanador; também é verdade que o que apalpou a tromba do elefante tenha concebido aquilo como uma cobra.

O problema é que nenhum deles viu o elefante como um todo. Portanto, em qualquer assunto de nossas vidas, é importante que conheçamos o todo, para não nos enganarmos e, assim, aproximarmos-nos cada vez mais do real e do verdadeiro. Sem concebermos o todo, certamente não obteremos o Completo e Verdadeiro Dharma.

Existe uma antiga lenda chinesa segundo a qual havia, em um país chinês, na época chamada Primavera-outono, um rei chamado Shōkō. Ele era aficionado por dragões, colecionava imagens e desenhos de dragões e convidava muitas pessoas para ver as suas coleções. Estava muito feliz. Ao ouvir falar dele, os dragões do céu acharam por bem mostrar-lhe a figura de um dragão verdadeiro, já que ele gostava tanto de dragões. Assim então, um dragão desceu do mundo celeste para visitar o palácio de Shōkō. Abanando o rabo, o dragão se aproximou do aposento do rei e bateu violentamente na janela do seu quarto. O rei, muito assustado pelo barulho, mirou a janela e viu um dragão com o corpo invertido, coberto de escamas e de uma forma impressionante. Totalmente surpreendido, o rei subitamente desmaiou. Com certeza, esse rei não era aficionado por dragões verdadeiros, mas por dragões falsos. Não devemos duvidar do verdadeiro dragão, que aqui é comparado ao verdadeiro Dharma.

- Veja mais informações no site [www.zen.org.br](http://www.zen.org.br) na sessão de Textos.