



普 勸 坐 禪 儀

FU KAN ZA ZEN GI

Mestre Dogen Zenji (1200 - 1253 d.C.)

"Aprender a verdade do Buda é aprender sobre si mesmo. Aprender sobre si mesmo é esquecer-se de si mesmo. Esquecer-se de si mesmo é ser experienciado pelas miríades de Dharmas. Ser experienciado pelas miríades de Dharmas é deixar o próprio corpo-e-mente, e o corpo-e-mente do mundo externo, cair. Há um estado no qual os traços da realização são esquecidos; e isto manifesta os traços de uma realização (unificação) esquecida por um longo, longo tempo."

*Shobogenzo – cap. Genjo Koan
(A Lei do Universo Realizado)*



Recomendações Universais para a Prática do Zazen

(Rufu-bon – A edição popular¹. Extraído do volume I do Shobogenzo, tradução do japonês para o inglês de Nishijima & Cross. Tradução para o português de Gustavo Mokusen)

Agora, quando nós a procuramos, a verdade está originalmente toda ao redor; por que deveríamos nós confiar na separação de prática e experiência²? O veículo real existe naturalmente; por que deveríamos nós levar adiante grandes esforços? Ademais, todo o corpo transcende sujeira e poeira: quem poderia acreditar no sentido de varrer e polir³? Em geral, nós não nos extraviamos do correto estado; de qual utilidade, então, os avanços do treinamento?

¹ Existem duas principais versões do Fukan-Zazengi, chamadas de *Shinpitsu-bon*, a edição original (literalmente, a edição escrita pela própria mão do autor), e *Rufu-bon*, a edição popular. Mestre Dogen escreveu a *Shinpitsu-bon* tão logo retornou da China para o Japão em 1227. Ele mais tarde revisou esta edição antes de se decidir pela *Rufu-bon*. O Fukan-Zazengi é hoje parte do Tesouro Nacional do Japão, e é recitado pelos monges e praticantes todas as noites nos mosteiros de treinamento, durante o último Zazen do dia.

² Aqui Mestre Dogen alude à abordagem que discrimina entre prática e experiência como dois estágios separados, o que é um obstáculo à realização do caminho. No Zen Budismo, prática-e-experiência é uma unidade indiscriminada.

³ As palavras "sujeira e poeira" e "varrer e polir" referem-se à história do 6º Patriarca na China, Mestre Daikan Eno (Hui Neng) e outro monge chamado Jinshu. Jinshu comparou a prática budista ao ato de limpar e polir um espelho. Mestre Daikan Eno (que era analfabeto) sugeriu então que, em primeiro lugar, originalmente não há impureza, demonstrando assim completa sabedoria (prajna) e por isso recebeu o manto e a tigela (a transmissão) do seu antecessor, o 5º Patriarca.



Entretanto, se existe um milésimo ou um centésimo de lacuna, a separação é tão grande como aquela entre céu e terra; e se um traço de desacordo surge, nós perdemos a mente em confusão⁴. Assim, orgulhosos de nossa compreensão e ricamente dotados com o mero pensamento da realização, nós achamos que obtemos estados especiais de *insights*; nós achamos que alcançamos a verdade; que clarificamos a mente; que adquirimos o zelo que perfura o céu; mas o que ocorre é que nós divagamos através de esferas intelectuais remotas, prosseguindo com a cabeça: e assim, nós temos perdido quase completamente o caminho vigoroso de deixar cair o corpo.

Entretanto, nós ainda podemos ver os traços dos seis anos gastos na postura sentada ereta pelo sábio⁵ do parque de Jetavana. Nós ainda podemos ouvir rumores dos nove anos que o transmissor do selo-da-mente do Templo de Shaolin passou olhando para a parede⁶. Os santos antigos eram assim; como as pessoas de hoje poderiam não fazer esforço?

Portanto, nós deveríamos cessar o trabalho intelectual de estudar e perseguir palavras e linguagem. Nós deveríamos aprender o passo de meia volta para virar a luz e refletir. Corpo e mente irão naturalmente desaparecer, e a fonte original irá se manifestar por si mesma diante de nós. Se nós queremos atingir a questão do inefável, nós devemos praticar a questão do inefável prontamente.

Em geral, um quarto quieto é bom para praticar Zazen, sendo que comemos e bebemos com moderação. Deixe de lado todos os envolvimento com os assuntos mundanos. Dê às miríades de coisas um descanso. Não pense em bom ou ruim. Não considere certo e errado. Pare de dirigir o movimento da mente, vontade, consciência. Cesse as considerações intelectuais através de imagens, pensamentos e reflexões. Não objetive tornar-se um Buddha. Como isso poderia estar relacionado com o sentar ou com o deitar⁷?

Nós usualmente colocamos uma esteira grossa no lugar onde nós sentamos, e usamos uma almofada redonda em cima dela. Você pode se sentar na postura de lótus completo ou na postura de meio lótus. Para se sentar na postura de lótus completo, primeiro coloque seu pé direito na coxa esquerda, então coloque seu pé esquerdo na coxa direita. Para se sentar na postura de meio lótus, apenas coloque seu pé esquerdo na coxa direita⁸.

O vestuário folgado deve ser arranjado de forma pura⁹. Então coloque a mão direita sobre o pé esquerdo, e ponha a mão esquerda na palma direita. Os polegares encontram-se e sustentam um ao outro. Apenas coloque o corpo

⁴ Neste trecho, Mestre Dogen nos alerta contra a armadilha de cair no estado de excesso de pensamento.

⁵ Buddha Shakyamuni, epíteto do príncipe Sidartha Gautama após sua iluminação.

⁶ Selo-da-mente (jap. SHIN-IN), é uma abreviação de "Selo-da-mente-Buddha" (jap. BUTSU-SHIN-IN). IN vem do sânscrito *mudra* que significa "selo". No Shobogenzo, Mestre Dogen identifica o Selo-da-mente-Buddha como a postura de lótus completo. Shaolin é o nome do templo onde Mestre Bodhidharma introduziu o Zazen na China.

⁷ Sentar e deitar representam aqui os quatro tipos de comportamento: sentar, estar de pé, caminhar e deitar. Mestre Dogen sugere que zazen transcende para além das ações ordinárias da vida diária.

⁸ Mestre Dogen dá o exemplo do pé esquerdo na coxa direita. Colocar o pé direito na coxa esquerda é também a posição de lótus correta.

⁹ Especificamente isto se refere à prática de não se esticar agressivamente o *kesa* (manto usado pelos monges) entre os joelhos.



corretamente e sente-se ereto. Não se incline para a esquerda, tombe para a direita, entorte para frente ou penda para trás. As orelhas devem estar alinhadas com os ombros, e o nariz alinhado com o umbigo. Mantenha a língua contra o palato, mantenha os lábios e dentes fechados, e mantenha os olhos abertos. Respire suavemente pelo nariz.

Com a postura física já assumida, faça uma completa exalação e balance para a esquerda e para a direita. Então, sentado imovelmente no estado de montanha, "*pense sobre o concreto estado além do pensamento*". "*Como o estado além do pensamento pode ser pensado?*" "*Isto é diferente do pensamento*"¹⁰. Este é justamente o pivô do Zazen.

Este sentar em Zazen não é aprender concentração Zen¹¹ como um objetivo secundário. É simplesmente o pacífico e alegre portal do Dharma. É a prática-e-experiência que perfeitamente realiza o estado de bodhi¹². O Universo é conspicuamente realizado, e restrições e obstáculos nunca atingem isto. Alcançar este significado é ser como um dragão que encontrou água, ou como um tigre em sua fortaleza na montanha. Lembre-se, o correto Dharma está naturalmente manifestando a si mesmo antes de nós, e escuridão e distração¹³ já estão prontamente lançadas fora.

Se nós terminamos o Zazen, nós devemos mover o corpo lentamente, e nos levantamos calmamente. Nós não devemos ser apressados ou brutos. Nós vemos no passado que aqueles que transcenderam o comum e o sagrado e aqueles que morreram enquanto estavam sentados ou em pé¹⁴ dominavam totalmente este poder. Além disso, a impermanência do momento, revelada através do significado de um dedo¹⁵, um mastro¹⁶, uma agulha ou um sino de madeira¹⁷; e a experiência do estado¹⁸, através da manifestação de um abanador¹⁹, um soco, um bastão ou um grito²⁰ não podem nunca ser compreendidos pelo pensamento e discriminação. Como poderiam estes aspectos ser conhecidos através de poderes místicos ou

¹⁰ Estas frases provém da conversação entre o Mestre Yakusan Igen e um monge. Elas são discutidas profundamente no capítulo *Zazenshin* (mente do zazen) do *Shobogenzo*.

¹¹ "Concentração Zen" seriam aqueles métodos tomados erroneamente como "meditação Zen", que objetivariam desenvolver certas habilidades extraordinárias ou atingir propósitos especiais. Muitos historiadores colocam Mestre Bodhidharma ao lado de pessoas que estavam aprendendo esta concentração Zen, e nesta passagem Mestre Dogen claramente desfaz este engano.

¹² Bodhi é uma redução de *Annutara-samyak-sambodhi* (sanc.), que seria o supremo balanceado e correto estado da realidade.

¹³ "Escuridão e distração" são exemplos representativos de condições não naturais ou desbalanceadas do corpo e mente.

¹⁴ É dito que Mestre Mahakasyapa, por exemplo, morreu enquanto sentado em Zazen.

¹⁵ Mestre Gutei usava elevar um dedo para responder uma questão que não poderia ser respondida com palavras.

¹⁶ Mestre Ananda realizou a verdade quando um mastro de bandeira do templo caiu ao chão.

¹⁷ Chamado de TSUI, que é um pequeno bloco de madeira usado para bater em um pilar octogonal também de madeira. Por exemplo, é dito que o Bodhisattva Manjusri pregava a verdade usando um *tsui*.

¹⁸ SHOKAI em japonês, literalmente "experiência-outorgada", significa o mesmo estado do Buddha Gautama.

¹⁹ Em japonês HOSSU, um abanador cerimonial com um cabo de madeira e uma pluma de um animal ou outro material.

²⁰ Mestre Baso, por exemplo, ficou famoso por ter dado um grito muito alto para demonstrar a verdade.



prática e experiência²¹? Eles podem ser comportamentos dignificados que estão além do som e da forma. Como estes aspectos poderiam ser outra coisa além de fundamentos que precedem conhecimento e percepção?

Portanto, nós não discutimos inteligência como algo superior e estupidez como algo inferior. Não escolhamos entre pessoas habilidosas e outras limitadas. Se nós fazemos o esforço da mente unificada em Zazen, isto é verdadeiramente a prática da verdade. Prática-e-experiência é assim naturalmente preservada. Ações são mais balanceadas e constantes²².

Em geral, os patriarcas deste mundo e de outras direções, desde os Céus do Oeste até as Terras do Leste, todos eles mantêm da mesma forma a postura de Buddha, e unicamente preservam os costumes da nossa tradição. Eles simplesmente devotam a si mesmos a sentar, e são abrangidos pelo estado.

Embora haja miríades de distinções e milhares de diferenças, nós deveríamos apenas praticar o Zazen e obter a verdade. Por que deveríamos nós abandonar nosso próprio assento no chão para ir e vir sem propósito através das fronteiras empoeiradas de terras estrangeiras²³? Se nós damos um passo errado, nós perdemos o momento do presente. Nós já temos recebido o pivô essencial que é um corpo humano; não devemos desperdiçar tempo em vão. Nós estamos mantendo e confiando a essência primordial²⁴ que é a verdade de Buddha: quem poderia desejar ociosamente desfrutar de pequenas faíscas que saem de uma lamparina? Ainda mais, o corpo é como uma gota de orvalho em uma folha de grama. A vida passa como um relâmpago. Rapidamente se vai. Em um instante é perdida.

Eu rogo a você, nobre amigo do aprendizado através da experiência, não se torne tão apegado às imagens senão você será vencido pelo dragão real²⁵. Devote esforços honestos para a verdade que é acessada diretamente. Respeite aqueles que estão além do estudo e não têm mais objetivos²⁶. Harmonize-se com o bodhi dos Buddhas. Torne-se um correto sucessor do samadhi dos patriarcas. Se você praticar este estado por um longo tempo, você certamente vai se tornar um com o próprio estado. Então o recipiente do tesouro irá se abrir naturalmente, e você será livre para receber e usar o seu conteúdo como desejar.

Fim do **Fukan-zazengi**

Tradução livre para o português realizada na primavera de 2009.

²¹ A abordagem que discrimina entre prática e experiência é um empecilho à compreensão da realidade, bem como o propósito de obtenção de poderes místicos.

²² Significa o estado da mente normal, naturalmente harmonizada.

²³ Alude à parábola do Sutra do Lótus sobre um filho que vagueia na miséria através de terras estrangeiras, desconhecendo que é o herdeiro da fortuna de seu pai.

²⁴ Em japonês YOKI. KI significa mecanismo e, às vezes, o estado do momento presente. YO significa o ponto central, a parte importante, o pivô.

²⁵ Referência à história de Shoko, que adorava imagens de dragões, mas que ficou terrificado quando encontrou um dragão real. O real dragão significa o Zazen.

²⁶ O poema *Shodoka* do Mestre Yoka Genkaku começa com as palavras "Cavalheiro, você não vê? A pessoa que foi além do estudo e não tem mais objetivos, que está à vontade na verdade, que não tenta se livrar da delusão e não procura mais obter a realidade."