

Shikantaza (Apenas Sentar)

Rev. Kenshu Sugawara
Centro de Estudos Soto Zen
Pesquisador Sênior

1. *Shikantaza* como a doutrina essencial do Budismo Soto Zen

Na Constituição Sotoshu (*Sotoshu Shuken*), a doutrina Budista Soto Zen (*Shushi*) está definida como “...seguindo o Verdadeiro Dharma diretamente transmitido pelo Buda e Patriarcas, a doutrina Sotoshu é para compreender o sentido de *shikantaza* (apenas sentar) e *sokushinzebutsu* (A própria Mente é Buda).” Isto significa que, como seguidores do Budismo Soto Zen, devemos praticar *shikantaza* de acordo com o correto Dharma genuinamente transmitido pelo Buda e Patriarcas. Devidamente transmitido, o zazen é uma arte prodigiosa e essencial praticada por todos os Tathagatas de Buda que transmitiram o maravilhoso Dharma para realizar o insuperável despertar completo. Zazen é a porta principal que nos liberta para o campo auto-receptivo Samadhi (*jijiyu zanmai*).

Em Chinês, a palavra *shikantaza* em si pode ser considerada uma expressão usada no cotidiano. “*Shikan*” significa “estar unicamente concentrado em algo”. “*Taza*” significa “sentar”. Assim, *shikantaza* significa “estar unicamente concentrado em apenas sentar”.

Esta expressão tem sido realçada no Budismo Soto Zen sob a forte influência do Mestre Zen, Tendo Nyojo (T'ien-t'ung Ju-ching). Foi o principal professor do Mestre Zen Eihei Dogen, que fundou o Templo de Eihei-ji. Embora esta expressão não se encontre em *Os Discursos Registrados do Mestre Zen Nyojo*, em *Hokyoki*, o Mestre Zen Dogen disse:

O monge principal (Nyojo) ensinou: “A prática de Zazen (sanzen) é a libertação do corpo-mente. Não precisa queimar incenso, prestar homenagens, fazer nembutsu, cumprir penitências ou ler sutras. Apenas convicto em sentar”.

O Mestre Zen Keizan disse a respeito do Mestre Zen Nyojo “Ele sempre se notabilizou em zazen” (*Denkoroku* do Mestre Zen Keizan, capítulo 50). Como podemos constatar em *Os Discursos do Mestre Zen Eihei Dogen (Shobogenzo Zuimonki)*, o Mestre Zen Nyojo praticou pessoalmente zazen e muito diligentemente. Ele adotou zazen como um elemento importante da formação monástica, embora tenha sido muito criticado por isso. No fascículo de “Sutras de Buda” (*Bukkyo*) em *Shobogenzo*, Dogen diz que o Mestre Zen Nyojo “sempre” falou acerca da extrema importância de *shikantaza*. Isto sugere que nos seus sermões habituais, ele inspirou fortemente os discípulos para a prática de *shikantaza*.

No capítulo de “O Esclarecimento de Xuefeng no Monte Ao Shao, em Tu-Tang-Ji” (*Sodoshu* 祖堂集), encontramos a palavra “*shikantaza*” emparelhada com “*shikantasui*” (apenas dormir). Mas, mais tarde em “*Shobogenzo* de Tahui”, foram alteradas, respectivamente, para *ikkozazen* (unicamente zazen) e *tadakoretasui* (dormir diariamente). Por *shikantaza*, os Mestres Zen Nyojo e Dogen tentaram transmitir a ideia de ambas as expressões de “entrega total” e “diariamente”.

Praticamos zazen diariamente, mas deve ser praticado com “entrega total” e não como parte de uma rotina comum.

É apenas porque admiramos e veneramos o Buda e os Patriarcas que praticaram *shikantaza* e, movidos pela mente Bodhi para dar continuidade à sábia vida do Buda e dos Patriarcas, que adotamos a prática de *shikantaza*.

2. O Conteúdo de *Shikantaza*

Shikantaza destaca dois aspectos :

- (1) A ênfase em zazen e rejeição de outras práticas (devoção total a zazen)
- (2) A rejeição de zazen como meio para um fim (unidade da prática e realização)

Relativamente ao primeiro aspecto, o Mestre Zen Nyojo rejeitou outras práticas além do zazen, desde queimar incensos até a leitura de sutras no discurso citado anteriormente. Esta rejeição tem várias vertentes. A primeira é o valor religioso superior de zazen quando comparado com outras práticas. Em *Shobogenzo Zuimonki*, livro seis, o Mestre Zen Dogen respondeu a um praticante que comparou zazen com a prática de koan: “Ainda que pareça ter algum entendimento na leitura de koans, a obtenção da iluminação é devida ao mérito de sentar em zazen.” Num discurso em Eiheiiji, disse que “O verdadeiro Dharma corretamente transmitido pelo Buda e Patriarcas é simplesmente apenas sentar”. (*Eihei Koroku* vol. 4-319, *jodo*). Podemos constatar que ele rejeitou outros tipos de prática e realçou o zazen como a prática mais importante. No entanto, Mestre Dogen escreveu um fascículo sobre “Leitura de Sutras” (*Kankin*). Também existe uma frase acerca da “leitura de sutra e recitação dos nomes de Buda” em “*Eiheiiji Chiji Shingi*.” Isto significa que Mestre Dogen não excluiu totalmente outras práticas na formação monástica.

Mestre Dogen descreve o relacionamento adequado entre *shikantaza* e os sutras Budistas como “...a prática de sentar em zazen é inquestionavelmente um sutra de Buda, do princípio ao fim e do fim ao princípio” (*Shobogenzo Bukkyo* (“Sutras de Buda”)). Com isto, Mestre Dogen quer dizer que zazen é um sutra Budista. Da mesma forma, pode ser dito que um sutra Budista é zazen. Assim, em *Daibutsuji (Eiheiiji)*, onde as atividades diárias foram estabelecidas em torno de zazen, conforme citado no “*Bendoho* (“Método para Empreender o Caminho”)), um ponto essencial da formação monástica foi, indubitavelmente, *shikantaza*. Por este motivo, Dogen estimulou os praticantes a darem prioridade a zazen sobre outras práticas. Realçou o fato de que deviam praticar zazen “para exclusão de todas as outras atividades” como fez o Quinto Patriarca Hongren no Monte Huangmei (*Shobogenzo Zazengi* (“Instruções para Zazen”)).

Relativamente ao segundo aspecto, se praticamos como meio para um fim, essa prática termina o seu papel quando o objetivo é cumprido. No entanto, em *Fukanzazengi*, o Mestre Dogen indica o exemplo do Buda Shakyamuni que se sentou direto em zazen durante seis anos, apesar de ser suficientemente sábio para conhecer o Dharma de Buda ao nascer. Também menciona Bodhidharma, que veio transmitir a mente do Buda e Patriarcas da distante Índia para a China e se sentou no Templo Shao-lin virado para uma parede durante nove anos e insiste que o Buda e os Patriarcas praticavam zazen sem fazer do mesmo o meio para um fim.

Por este motivo, como é referido em *Gakudo Yojinshu*, “A realização reside na prática”. A iluminação é claramente manifestada em *zazen* do Buda e dos Patriarcas. Na mesma linha, em *Bendowa*, o Mestre Dogen escreveu: “Admitir que a prática e a realização não são uma só, é uma visão dos que se encontram fora do caminho de Buda. No Dharma de Buda, são inseparáveis”. Aos principiantes também ensina: “Não esperem a realização fora da prática”. A prática é a realização imediata e original. A prática da mente do principiante é, em si mesma, toda a realização original.

Dogen distingue claramente o *zazen* do Buda e Patriarcas, do *zazen* de outras escolas como segue:

O princípio de *zazen* noutras escolas é esperar pela iluminação. Por exemplo, praticar é como cruzar um grande oceano numa jangada, pensando que, depois de ter atravessado o oceano, pode jogar fora a jangada. O *zazen* do Buda e Patriarcas não é assim, mas é simplesmente a prática búdica. Podemos dizer que o corpo simbólico dos seguidores de Buda consiste na prioridade e na unidade da doutrina, do discurso e da prática. (Eihei Koroku, vol. 8:11)

Noutras escolas, *zazen* é um meio para obter iluminação. Como uma jangada, deixa de ser útil quando o objetivo é alcançado. Algumas pessoas vangloriam-se das suas experiências de grande iluminação e *kensho*. Se a sua prática de *zazen* regredir devido a essas experiências, estas não são nada senão um demónio que se torna um impedimento para prosseguir a prática.

O Mestre Dogen diz que o *zazen* do Buda e Patriarcas é a prática búdica

. É uma prática muito simples e natural de permanecer sentado, deixando de lado as nossas perspectivas. No entanto, é um *zazen* que manifesta no corpo o estado de um seguidor de Buda” na qual a doutrina (ponto de apoio/iluminação), o discurso (explicação do Dharma) e a prática são uma coisa só. Assim, não é necessário procurar Buda ou o Dharma fora de *zazen*. *Zazen* não é uma prática para se tornar Buda e Patriarcas, mas é uma ação na qual Buda e os Patriarcas vivem como tais. O Buda e os Patriarcas são seres que já clarificaram todos os tipos de iluminação e circunstâncias. Não têm mais nada a alcançar, nada mais a realizar. Quando o nosso *zazen* é valorizado como uma prática executada por tais seres, o conteúdo desse *zazen* é chamado “nada a alcançar, nada a realizar” (*Shobogenzo Zuimonki*, livro 6).

Quando não há nada a alcançar, nada a realizar, sentar em *zazen* é a “libertação do corpo-mente (*shinjin datsuraku*)”. A libertação do corpo-mente não é um estado psicológico maravilhoso para alcançar como resultado de sentar em *zazen*. Pelo contrário, *zazen* é, em si próprio, nada mais do que “libertação do corpo-mente”. É para livrar-se de todos os tipos de apego. Quando nos sentamos em *zazen*, o nosso corpo-mente liberta-se naturalmente e o verdadeiro Dharma se manifesta. (*Fukanzazengi*).

Originalmente escrito em Japonês pelo Rev. Kenshu Sugawara

Traduzido para Inglês pelo Rev. Issho Fujita

Assistido pelo Rev. Tonen O'Connor e Rev. Zuiko Redding