

# ZEN DO BRASIL



TAIKOZAN  
TENZUIZENJI  
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ano 22 \* nº 86 \* outubro | novembro | dezembro de 2023 \* Ano Buda 2589

## Natureza Buda

Somos a natureza  
Somos o despertar  
Podemos não perceber  
Só não podemos negar

Onde quer que estejamos  
Seja o que for que façamos  
Sempre somos o Caminho  
Abraçados e envolvidos  
Pelos Budas Ancestrais



Estamos fechando o ano de 2023.

Passamos por grandes dramas humanos e ambientais. Morreram pessoas e plantas, rios e terras foram contaminados.

Houve solidariedade e compartilhamento. Houve quem falasse em paz e diplomacia. Houve os apegados às armas e às violentas guerras que dizimam cidades, regiões agrícolas, matam a Terra e sua fauna e flora, destroem o solo, poluem as águas, num antropofagismo inimaginável para a turma de 1922.

Budas permanecem Budas.

Budas e Bodisatvas procuram meios hábeis para que todos possam despertar. Despertar é tornar-se um com o grande uno. Saber que sempre somos a natureza Buda se manifestando. Atentem para o verbo que uso. *Somos* a natureza desperta.

Entretanto, ninguém pode se autoproclamar Buda. Sabe por quê? Porque Budas não se consideram Budas, não se consideram melhores, iguais ou inferiores a ninguém. Sabem que estamos em inter-relação com todas as formas de vida. Procuram o caminho do respeito, da gentileza, do cuidado, da sabedoria e da compaixão.

Budas também ficam indignados e se manifestam com firmeza. Budas não são bonzinhos e gentizinhos. São seres despertos, são seres militantes por uma vida de respeito a todo o ecossistema. Manifestam-se publicamente e na intimidade das salas de zazen.



"Quando eu mudo o mundo muda."  
Caligrafia de Shundo Aoyama Docho Roshi

Zazen é o portal principal para a casa do tesouro, onde podemos nos servir a contento – frase do *Fukanzazengi* – *Regras Universais de Zazen*, escrito pelo fundador da ordem Soto Shu, Mestre Eihei Dogen (1200-1253).

Zazen é a prática de Budas. O grande silenciar de todas as agitações – tanto as individuais como as sociais, coletivas. É onde encontramos a essência da vida, a nossa natureza Buda. Limpida e pura, como um fonte, jorra água e nos banha e nos inspira para decisões, falas, ações, pensamentos de inclusão e transformação.

Vamos construir um templo em Campos de Jordão. Do nosso terreno podemos ver a Pedra do Baú. Estaremos cercados de matas naturais, araucárias, pinheiros e, no futuro, cerejeiras. Será um local para

ouvir e apreciar o silêncio. Sentir o ar puro, que purificará nosso sangue, artérias, pensamentos e ações. Poderemos apreciar as estações do ano e as mudanças em cada um de nós.

Cada instante é único e jamais se repete. Teremos alguns meses – talvez anos – de obras, de melhorias, de adaptações.

Vamos precisar de todo o apoio financeiro e presencial. Cada pessoa será importante – tanto em funções específicas para os treinamentos e atividades como para a divulgação. Estaremos todos envolvidos em um projeto coletivo. Cada centavo será bem-vindo. O processo em si já é a prática Buda. Estar presente, disponível, em harmonia com a nossa Sanga – este será o Buda do Futuro.

Há pessoas que se preocupam com quem irá me suceder. Há tantas possibilidades.

Assim como Shundo Aoyama Roshi, não tenho a intenção de me aposentar nem de escolher ou apontar um ou uma sucessora.

Aoyama Roshi está com 90 anos, fará 91 em janeiro de 2024. É abadessa de nosso Mosteiro Feminino de Nagoia, abadessa responsável por um templo chamado Muryioji, em Nagano, e professora de noviços e monges no mosteiro masculino de Sojiji – uma das sedes da Soto Shu. Também tem atendido solicitações para treinamentos, cursos e aulas no Mosteiro-Sede de Eiheiji, nas montanhas de Fukui. É a primeira monja de toda a história do zen-budismo que se tornou professora de um mosteiro masculino.

Mantém-se viva, ativa. Lúcida. Passou por alguns problemas de saúde e comenta: "Honra ao Buda das Enfermidades – tornei-me uma pessoa melhor tendo atravessado as doenças e estou aqui".

Hoje a ciência fala em longevidade saudável, pessoas vivendo mais de 100 anos. O abade anterior de Eiheiji adentrou o Parinirvana ainda em seu cargo, com 107 anos. Praticava zazen todas as manhãs.

O monge que o sucedeu foi escolhido por um colegiado. Não foi apontado por ele. Assim sendo, não se preocupem com o que poderá ocorrer após a minha entrada no Nirvana final. O Dharma de Buda se autoprotége e sempre haverá pessoas dedicadas a dar continuidade aos ensinamentos.

Viver o instante perfeito da harmonia é ter fé. É confiar em Buda, Dharma e Sanga. Sem nada a defender ou proteger – a não ser *Hotsu Bodai Shin*, ou seja, a mente que se abre à procura do despertar. Essa deve ser protegida, amparada, estimulada e continuamente desperta.

Preparemo-nos para um final de ano repleto de harmonia, respeito e tranquilidade.

Vamos juntas adiante ao encontro de nós mesmas.

Somos o ecossistema.

Somos a vida da Terra.

Dependemos – interdependemos.

O templo de Campos de Jordão será nosso refúgio para retiros, vivências, cursos, palestras, aulas e talvez possamos ter por lá também a experiência da SaúdeZen, com Fernanda Miasiro – para cuidar do corpo, da mente e do espírito na tranquilidade das montanhas sagradas de Campos do Jordão.

Apreciemos a vida – assim como é.

Cultivemos a mente de sabedoria e compaixão.

Mãos em prece,

**Monja Coen**



Shundo Aoyama Docho Roshi

- [4 Eventos](#)
- [6 O Sutra original | Monja Zentchu Sensei](#)
- [8 Denkoroku – Anais da Transmissão da Luz. Capítulo inicial – Xaquiamuni Buda | Mestre Keizan Jokin](#)
- [9 Votos do bodisatva | Dozen Muni Sensei](#)
- [11 Templo em Campos do Jordão | André Rosa Ryogen](#)
- [13 Os 120 anos da Missão Budista Soto Zen na América do Sul | Monja Heishin Gandra](#)
- [18 Zazen Yojinki – A que Estar Atento em Zazen | Mestre Keizan Jokin](#)
- [23 Memorial de Bodidarma | Mestre Keizan Jokin](#)
- [24 O monge da montanha não entende nada | Maria Paula Myobun](#)
- [34 Viagem ao Japão e visita a Aoyama Roshi | Monja Coen Roshi](#)
- [37 Zen Vale dos Sinos – Casa-Templo | Monja Kokai Sensei](#)
- [38 Uma sanga Maytreia para os tempos do fim | Vinicius Spira Taizen](#)
- [41 Crônica | Gekai Sofu Sensei](#)
- [42 Código de Conduta Ética da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil](#)
- [44 Programação semanal](#)
- [45 Programação mensal](#)
- [46 Livros](#)



TAIKOZAN  
TENZUIZENJI  
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ZENDO  
BRASIL





1.



3.



2.



4.

**1. e 2.** Bastidores da palestra da Monja Coen Roshi em Fortaleza (CE), em 23/8.

**3.** Monja Coen no aeroporto de Curitiba (PR), onde fez uma palestra no dia 13/9.

**4. e 5.** Monja Coen Roshi faz a Bênção de Monju Bosatsu durante visita ao Zen Vale dos Sinos (espaço criado pela Monja Kokai Sensei), em São Leopoldo (RS), em 14/9.

**6. e 7.** Retiro de Silêncio e visita aos jesuítas do Cereci, em São Leopoldo (RS), em 15/9.



5.



6.



7.





1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.

**1. e 2.** Monja Coen Roshi e o jornalista Carlos Tramontina durante a gravação do podcast Portas Abertas, do canal Flow News, em 19/9.

**3.** Bastidores da palestra da Monja Coen Roshi em São Paulo, em 20/9.

**4. e 5.** Palestra de Kakizaki Roshi no Templo Tenzui Zenji, em 22/9.

**6.** Altar da cerimônia de Ohigan-e no Templo Tenzui Zenji, em 23/9.

**7.** Palestra da Monja Coen Roshi sobre o Dia do Idoso, no CEU Paraisópolis (São Paulo), em 1/10.



# O Sutra original

Por Monja Zentchu Sensei

**E**stá terminando este Rohatsu Sesshin. Por que sentaram sete dias? O que estamos comemorando? Qual é o ensinamento que estamos tentando seguir, entender?

Desde que encontrei os ensinamentos budistas, comecei o Caminho que já fizeram milhões de Budas antes de mim, que estão fazendo neste momento e que farão os seres humanos enquanto houver alguém à procura de si mesmo.

Em que consiste o CAMINHO? Escrevi com maiúsculas porque não é qualquer coisa. Estamos falando da trilha que todo Buda deve percorrer incansavelmente em vida e, quem sabe, depois da morte.

Xaquiamuni Buda, o Buda histórico, nos deixou a melhor herança que um ser humano pode deixar para outro. Não estou falando só dos ensinamentos que podemos e devemos ler. Dos grandes ensinamentos que estão nos Sutras, nos Preceitos, nas Quatro Nobres Verdades, no Caminho Óctuplo, etc. Não é só isso que Buda nos deixou.

Para aquele que procura de verdade, de coração, com o coração, o qual pode estar às vezes sangrando, outras vezes esse mesmo coração pode estar, ser, tão leve como um pré-pensamento, outras vezes pesado como uma omissão, como uma ausência de nós mesmos, Xaquiamuni Buda nos deixou seu exemplo, tanto nos seus ensinamentos como também na sua vida. É desse sutra, não escrito, mas vivido, sussurrado, intuído, que gostaria de falar.

Vejo as pessoas à procura da sabedoria da sua vida nos ensinamentos de Buda, que leem incansavelmente, ou não, esses sutras, que estudam uma e outra vez, ou não, tudo o que já está os livros, onde está toda (toda mesmo?) a herança que o Buda histórico nos deixou.

Mas será que é essa toda a herança que um ser tão excepcional como o Buda histórico nos deixou?

Nunca esqueçam que, quando Buda acordou, quando teve sua experiência iluminada, na volta, teve este pensamento: "Como faço para transmitir o que não pode ser falado, nem escrito, nem sequer pensado, mas só pode ser experimentado?". E qual foi a resposta que obteve? "Faça como fizeram todos os Budas do passado."

E é aqui que a minha história começa a ficar interessante. O que fizeram todos os Budas antes dele, durante a vida dele e depois dele? Que livros leram, que livros escreveram, que livros secretos passaram para os seus alunos?

Xaquiamuni Buda, nunca esqueçam, era um homem culto. Criado como príncipe, leu, estudou, praticou, teve os melhores professores que alguém podia ter na sua época. Mas ele não "entendeu", não encontrou nem as respostas para as suas perguntas nem a paz que procurava nas respostas nos livros.

O que ele fez? Sair do castelo, sair do lido, sair do papel, sair, sair sempre de qualquer lugar, sair do momento sem presença, sair do pensamento pensado, sair até do conhecimento que não estava ainda realizado, sair com fé, sair com medo, sair com perguntas, sair sem respostas, sair da sala do castelo, da sala da sua vida, sair de um lugar onde o número das janelas era fixo para entrar num lugar sem janelas ou com um número infinito delas.

Esse sair não é, como muitas pessoas acham, uma fuga do que nos incomoda, do que não entendemos, do que nos aborrece, do que somos, mas negamos... Não. Xaquiamuni Buda saiu porque entendeu que ainda não tinha encontrado e, por isso, muito menos lido, refletido, a fonte original, de onde jorra toda a Sabedoria. E

partiu. Como? Com quê? Para onde? Com fé, com perguntas, disposto a percorrer os caminhos que fosse necessário percorrer, para encontrar o que não sabia ainda que estava procurando.

Praticou, andou, caminhou, errou, se perdeu, perguntou e não escutou a resposta, ou escutou e não sabia a pergunta.

Anos se passaram e, só depois de muito insistir e não desistir, sentou. E nesse sentar que começa o que sempre tinha estado, existido, o que sempre tinha estado na frente dele e ele nunca tinha visto. Precisou ler tudo o que podia ser lido, estudar tudo o que podia ser estudado, abandonar tudo o que podia ser abandonado, e no final (ou princípio, tanto faz) acordou. Para que acordou? Para o que acordou?

Para sua vida, entendida, percebida, vivida, apreciada, através dessa mente Buda que sempre esteve com ele e nele, que sempre está conosco e em nós.

E, depois de ter procurado nos livros, nas práticas, dentro e fora dele, acordou. E conseguiu ler o Sutra Original, aquele do qual derivam, daquele do qual se nutrem todos os Sutras que nos transmitiu, todas as suas palavras.

Xaquiamuni Buda encontrou aquele momento em que se abriu a sua mente, em que as janelas da sua mente que estavam fechadas pela ignorância se abriram para o grande Sutra da Vida.

Ler esse Sutra é privilégio, direito e dever de todos os Budas.

São todos os ensinamentos que os grandes mestres seguiram, explicaram, viveram, independentemente da sua religião.

Os ensinamentos dos Sutras que Buda nos transmitiu são só as chaves, o começo da ação que deve ser realizada por todos os discípulos autênticos que entenderam, coração, corpo, mente juntos.

Ficar só com as chaves nas mãos é repetir a história de Moisés, que, pelas suas faltas, porque duvidou, só conseguiu ver de longe a Terra Prometida. Terra que procurou, terra para a qual guiou por 40 anos seu povo, mas na qual nunca conseguiu entrar.

Vamos ficar só com as chaves que obtivemos dos Sutras lidos, recitados, estudados, mas nunca realmente compreendidos?

As chaves só são úteis quando conseguimos abrir com elas as portas, as janelas, qualquer coisa que estivesse fechada, esperando por essa pessoa, por esse momento em que uma mão, guiada pela fé, pela prática, pela persistência, consegue colocar a chave correta na fechadura correta, no momento correto e abrir.

O ACORDAR é esse momento em que a chave correta é colocada na fechadura, no lugar correto. E aquele Sutra original, constantemente entoado, ensinado em todas as linguagens infinitas e em constante transformação que a VIDA tem, se manifesta, em toda a sua grandeza, em toda a sua beleza, em toda a sua sabedoria, em toda a sua transformação e permanência. Esse é, para mim, o verdadeiro ensinamento que nos legou Xaquiamuni Buda.

Sair, sair de tudo, de todos, abandonar tudo aquilo que aprendemos, para acessar o Sutra do qual se nutriram, se nutrem e se nutrirão sempre todos os Budas.

O Sutra que a vida canta todos os dias, independentemente se há alguém para escutar ou não, nos ensina que esses ensinamentos devem ser entoados na nossa vida, independentemente se alguém aprecia ou não, se alguém reconhece ou não, só porque entendemos que o trabalho, o voto de todos os Budas é ecoar, ressoar, tocar esse Sutra em vida, na vida, sendo vida.

**Monja Zentchu Sensei** (Diana Matilde Silva Narciso) recebeu a Transmissão do Darma em 2013, no Mosteiro Feminino de Nagoia. Coordena práticas on-line de zazen e palestras do Darma.





# Rohatsu Sesshin

1º a 8 de dezembro

Inscrições e informações pelo e-mail [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)

Programe-se, participe!



# Denkoroku – Anais da Transmissão da Luz

## Capítulo inicial – Xaquiamuni Buda

Mestre Keizan Jokin

**HONSOKU – CASO PRINCIPAL** Quando Xaquiamuni Buda viu a estrela da manhã, se iluminou e disse: "Eu e todos os seres da Grande Terra, ao mesmo tempo, nos tornamos o Caminho" (Em japonês: "Ware to Dai Tchi Ujo Doji ni Jodo su").

**KIEN – CIRCUNSTÂNCIAS** Xaquiamuni Buda descendia da linhagem do sol (surya vamsa) na Índia antiga. Em seu 19º ano, abandonou o palácio de Kapilavastu no meio da noite e dirigiu-se ao Monte Dantoku, onde cortou os cabelos, renunciando ao mundo. Em seguida, iniciou seis anos de práticas ascéticas, sentando-se mais tarde no Trono de Diamante. Aranhas teceram teias em suas sobranceiras, passarinhos fizeram um ninho em sua cabeça e ervas cresceram entre suas pernas, enquanto ele permanecia sentado – tranquilo, ereto e imóvel – durante mais seis anos. Aos 30 anos de idade, no oitavo dia do 12º mês, ao surgir a estrela da manhã, ele obteve a iluminação. As palavras acima foram seu primeiro "rugido de leão".

Durante os 49 anos seguintes, nunca mais ficou sozinho: ensinou constantemente o Darma à assembleia. Possuía apenas manto e tigela, e pregou a seus discípulos mais de 360 vezes. Mais tarde, transmitiu a Makakashō o Olho do Tesouro do Verdadeiro Darma, que tem sido passado de geração em geração até o presente. Na verdade, essa Transmissão vem ocorrendo através da Índia, China e Japão, sendo a base da prática do Darma Correto.

Os feitos da vida de Xaquiamuni Buda são um modelo para seus descendentes no Darma. Embora ele possuísse as 32 grandes marcas e as 80 marcas menores, mantinha a aparência comum de um velho monge, nada diferente de pessoas comuns. Por isso, desde seu aparecimento no mundo, e durante as três eras de seus ensinamentos – a era do Darma Correto, a era do Darma de Imitação e a presente era do Darma Degenerado –, todos os seus seguidores imitam suas ações e sua conduta, usam o que ele usava e fazem o que ele fazia em cada momento, seja ao andar, ficar em pé, sentar-se ou deitar-se. Buda após Buda, Ancestral após Ancestral tem transmitido diretamente a Lei Verdadeira sem interrupção, para que o Darma Correto nunca se extinga, como indica claramente o caso principal acima. Embora os métodos de expressão de Buda – histórias, palavras e figuras de linguagem – tenham diferido muito nas 360 ocasiões ao longo dos 49 anos, todos são manifestações do mesmo princípio do caso de sua iluminação.

**TEISHŌ – PALESTRA DO DARMA** O assim chamado "Eu" não é Xaquiamuni Buda. Xaquiamuni Buda também surge desse "eu". Não apenas Xaquiamuni Buda surge, mas a Grande Terra e todos os seres daí emergem. Quando se ergue uma grande rede, todos os seus buracos também são levantados; da mesma forma, quando Xaquiamuni Buda torna-se iluminado, a Grande Terra e todos os seres também se tornam iluminados. Não apenas a

Grande Terra e todos os seres, mas também todos os Budas do passado, do futuro e do presente.

Assim, não pensem que foi apenas Xaquiamuni Buda a ser iluminado. De fato, não devem vê-lo como separado da Grande Terra e de todos os seres. Embora montanhas, correntezas e miríades de formas floresçam em grande abundância, nenhuma é excluída da clara visão do Olho de Gautama. Todos vocês aqui também estão alojados em seu olho. Não apenas estão instalados no Olho de Buda, mas na verdade este está contido dentro de vocês. A pupila do olho de Gautama torna-se a carne e os ossos – o corpo inteiro – de cada pessoa, como um precipício de 80 mil pés de profundidade. Por isso, não imaginem que desde o passado até o presente houve uma pupila brilhante separada das pessoas. Vocês são a pupila do Olho de Gautama. O próprio Buda é a totalidade de cada um de vocês.

E, se assim é, como podemos explicar o cerne da iluminação? Pergunto a esta assembleia de monges: será que Gautama torna-se iluminado com todos vocês, ou vocês se tornam iluminados com Gautama? Se vocês disserem que se tornam iluminados com Gautama ou que ele se torna iluminado com vocês, esta não é a iluminação de Gautama. Não podemos ver isso como o cerne da iluminação.

Se quiser intimamente compreender a iluminação, você deve se livrar imediatamente de "você" e de "Gautama" e compreender, num átimo, essa questão do "eu". "Eu" é a Grande Terra e todos os seres como no "e". "E" não é o "eu" do velho amigo Gautama. Investiguem e reflitam cuidadosamente, clarificando esse "eu" e esse "e". Mesmo que vocês esclareçam o significado de "eu", se não clarificarem este "e", perderão o olho de discernimento.

Sendo assim, os verdadeiros "eu" e "e" não são idênticos nem são diferentes. Em verdade, sua pele, carne, ossos e medula são totalmente o "e". O(a) "Senhor(a) da casa" é o "eu". Este não tem nada a ver com pele, carne, ossos ou medula. Sem nenhuma relação com os quatro elementos ou os cinco agregados. Em última análise, se vocês querem conhecer a "Pessoa imortal em seu eremitério", ela não está separada deste presente saco de pele, está? Portanto, não pensem nisso como a Grande Terra e todos os seres.

Embora as estações do ano mudem e as montanhas, rios e a terra tomem diferentes formas, vocês devem entender que essas mudanças são apenas o velho amigo Gautama erguendo as sobranceiras e piscando os olhos. Tudo é aquele corpo manifesto aberta e independentemente nas miríades de formas. Ele as descarta e não as descarta.

O antigo mestre Hogan perguntou: "Por que discutir se descarta ou não descarta as miríades de formas?". E Jizo respondeu: "O que você quer dizer com 'miríades de formas?'".

Portanto, pratiquem completa e incessantemente, desenvolvam a maestria e clarifiquem a iluminação de Gautama, assim como a sua própria. Vocês o poderão perceber se inspecionarem este caso principal em todos os detalhes. Sem emprestar palavras dos Budas do passado ou do presente, deixem que a resposta flua de seus corações. No próximo dia designado para as explicações, quero que me mostrem sua compreensão com uma palavra decisiva.

**JUKO – VERSO** Este monge das montanhas gostaria de dizer algumas humildes palavras sobre esse caso. Vocês gostariam de ouvi-las?

*Um ramo esplêndido brota da velha ameixeira.*

*Com o tempo, dos espinhos obstruentes,*

*Surgem flores por toda parte.*



# Votos do bodisatva

Por Dozen Muni Sensei

*Seres são inumeráveis, faço o voto de salvá-los todos.  
Apegos são inexauríveis, faço o voto de extingui-los.  
Portais do Dharma são ilimitados,  
faço o voto de aprendê-los.  
O caminho de Buda é insuperável, faço o voto de me tornar esse caminho.*

**G**ostaria de começar pela afirmação geral que se faz sobre o bodisatva: a de que ele é uma pessoa que se preocupa com o despertar dos outros antes mesmo que com o seu.

Apenas do ponto de vista do relativo, não há problema nenhum, é uma nobre atitude.

Se olharmos apenas do ponto de vista do absoluto, veremos que há dualidade nessa afirmação. Do ponto de vista do absoluto, não há o outro. Logo, não podemos nos preocupar com o outro mais do que conosco. Somos todos um.

Mas, se juntarmos o absoluto com o relativo, veremos que, embora eu e o outro sejamos um, eu não posso sentir a fome dele nem ele a minha. Se nós dois temos fome e só eu comer, ele vai continuar com fome. Como diz o sutra Identidade do Relativo e do Absoluto: "Cada coisa tem seu valor intrínseco e está relacionada a tudo o mais em função e posição". Mas, se eu me considerar um com ele e ao mesmo tempo souber que somos duas fomes, nós dividiremos a comida. E aí "a vida comum se encaixa no absoluto, como uma caixa à sua tampa".<sup>1</sup>

Então eu não sou generoso quando sou um bodisatva; a generosidade ainda pressupõe a dualidade. Sou um bodisatva quando sou um com o outro e então, naturalmente, cuido dele como de mim mesmo. Está além da caridade. É algo tão natural quanto respirar.

## **Seres são inumeráveis, faço o voto de salvá-los todos.**

Se salvar um ser é mostrar-lhe o Dharma na esperança de que, praticando-o, ele possa despertar, é evidente que não posso atingir a todos. Como posso, então, cumprir esse voto? Não posso pregar o Dharma para todos os habitantes da Terra. Além disso, o voto se refere a todos os seres, e não só aos chamados por alguns autores budistas de seres sencientes. Como posso "salvar" um seixo dentro de um rio na China? Não posso ensinar o Dharma para ele. Apenas dentro do relativo isso é impossível. Do ponto de vista do absoluto, posso ser o seixo, posso ser um com ele.

Então salvar aqui não é mostrar o Dharma, mas ser um com tudo.

Quando tudo é um, não há nada a ser salvo e nenhum salvador. É o que é.

## **Apegos são inexauríveis, faço o voto de extingui-los.**

Se eu fico apenas no relativo, essa é uma tarefa impossível. Sempre teremos algum apego. Enquanto houver alguém que luta contra um apego, há dualidade. Mas, quando entendo a unidade de tudo, aí é diferente: dentro do absoluto, não há apego. Como posso me apegar se tudo é um? Se já somos Buda e Buda é completude, então a que se apegar? Se tudo é um comigo, estou completo e não tenho como me apegar a nada. Então, em vez de lutar contra os apegos, devo praticar até realizar que tudo é um.

<sup>1</sup> Identidade do Relativo e do Absoluto.



Só assim não haverá a dualidade inerente a toda luta.

Não lutamos contra nada, não queremos nada, apenas sentamos. "Sem ganho, sem nenhum ganho."<sup>2</sup>

### Portais do Dharma são ilimitados, faça o voto de aprendê-los.

Do ponto de vista do relativo, o ensinamento com palavras é importante e devemos praticá-lo com afinco. Somos seres racionais e a palavra faz parte do que somos. Não podemos desprezá-la. É como a metáfora do barco que se usa para chegar à outra margem; não podemos pular dele no meio do rio. Então, no início da prática a palavra é necessária.

Mas, do ponto de vista do absoluto, o zen é o "portal sem portais". Está além do saber e do não saber. Por isso, a palavra tem de ser transcendida. Quando em zazen, estamos em silêncio; não há palavras.

Sendo assim, o zen é um portal porque no relativo é o caminho para alguma coisa; é o caminho para a cessação do sofrimento. E é sem portais porque no absoluto não existem portas. A porta liga um lugar a outro. Se tudo é um, ela não tem o que ligar. Mas, se juntarmos o relativo com o absoluto, veremos de novo que: "Cada coisa tem seu valor intrínseco e está relacionada a tudo o mais em função e posição".<sup>3</sup>

Dentro do Um pode haver portais, e eu me proponho a aprendê-los. Ao mesmo tempo, sei que, me tornando esse Um, os portais desaparecem.

### O caminho de Buda é insuperável, faça o voto de me tornar esse caminho.

Eu ando diligentemente pelo caminho até que não há mais caminho separado de mim.

Há um verso que diz: "Caminhante, não há caminho, o caminho se faz ao andar".<sup>4</sup> Há um ponto em que não há mais Eu e o Caminho. Eu sou o Caminho. Mas, mais além disso, não há mais Eu, não há mais Caminho, não há mais cabana, não há mais touro, não há mais monge. Apenas duas mãos abertas de volta à praça. Mas lembrem-se: elas estão de volta à praça, estão no mundo. As duas flechas se encontraram ponta com ponta.

O que se conclui de tudo isso é que a nossa prática é o zazen. "Sentar por sentar." Sem intenção, sem ganho. Não há nada a salvar, não há apegos, não há caminho.

Mas, para mim, fica bem claro que aqui só a prática nos ajuda. As palavras não conseguem explicar o que quero dizer, não podem explicar o que sou. Por isso este texto (ou qualquer outro) falha. Para ir além do saber e do não saber, devemos sair do reino das palavras.

"O significado não pode estar nas palavras  
Ele se adapta àquele que procura...  
Nem rejeitar nem apegar-se às palavras.  
Ambos errados: como uma bola de fogo  
Útil, mas perigosa.  
Apenas expresso em linguagem elegante  
O espelho ficará maculado."<sup>5</sup>

2 *Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa.*

3 *Identidade do Relativo e do Absoluto.*

4 Referência ao poema *Cantares*, do poeta espanhol Antonio Machado (1875-1939).

5 *Samadhi do Espelho Precioso.*

### Outras considerações

Fazer votos implica desejo e dualidade.

Se faço o voto de fazer ou atingir alguma coisa, ainda há aí um desejo, e um Buda não tem mais desejos, pois é um com tudo, já é completo. Só posso desejar algo que ainda está fora de mim.

Querer ser outra coisa, ainda que isso seja querer ser bom, ainda é dualidade, ainda há um eu que quer algo que está fora de si.

Se tudo é um, desejar o quê? Não há mais desejanete nem objeto de desejo. **Ser um com tudo é largar tudo.**

Me permito aqui citar Mestre Eckhart:<sup>6</sup>

"Se agora alguém me perguntasse o que seja isso propriamente: 'Um homem pobre que nada quer', eu responderia dizendo: enquanto o homem ainda tiver consigo que sua *vontade* seja querer fazer a Vontade de Deus, a qual ama acima de tudo, então esse homem não tem a pobreza à qual nos referimos. Pois esse homem ainda possui uma vontade com a qual quer satisfazer a Vontade de Deus. E isso não é a verdadeira pobreza. Porquanto tenha o homem verdadeiramente pobreza, deve ele estar tão vazio de sua vontade criada, como ele se encontrava quando ainda não era. Pois eu vos digo pela Verdade Eterna: enquanto tiverdes o *propósito* de fazer a Vontade de Deus e tiverdes o ardor pela eternidade e por Deus, não sereis propriamente pobres. Pois somente é um homem pobre aquele que nada quer e *nada* cobiça."

Enquanto houver votos, há uma vontade, e, enquanto houver uma vontade, não há vacuidade.

Então eu diria que um Buda não faz votos: ele é o que é sem intenção. O *satori* não é fruto da vontade nem da razão: ele acontece independentemente de nosso desejo. Temos de estar distraídos para que ele aconteça. Mas ele é fruto de nossas ações, é resultado de uma prática intensa. Não é fruto do acaso.

Quando largamos corpo e mente, é ele.

"Não há nenhuma árvore bodhi,  
Nem lugar para um espelho brilhante.  
Uma vez que tudo é vazio,  
Onde irá a poeira [*desejo*] se assentar?"<sup>7</sup>

6 Eckhart de Hochheim (1260-1328), mais conhecido como Mestre Eckhart, foi um frade dominicano, reconhecido por sua obra como teólogo e filósofo e por seu misticismo. Foi um dos mais fecundos pensadores da filosofia medieval e é considerado um grande expoente do neoplatonismo e do misticismo.

7 *Sutra de Hui neng.*

**Dozen Muni** é Sensei leigo no ViaZen, em Porto Alegre. Iniciou sua prática em 2007, aos 63 anos. Recebeu os Preceitos em 2008, fez o Combate do Dharma em 10 de outubro de 2013 e recebeu a Transmissão de Coen Roshi em 21 de setembro de 2017. Já realizou a cerimônia de Jukai para dois alunos, em 2019 e 2020.







## Templo em Campos do Jordão

André Rosa Ryogen

É com grande satisfação que informamos que os projetos para a construção da sede própria e do templo da Comunidade Zendo Brasil em Campos do Jordão foram finalizados pela Construtora Fernando Barbosa Engenharia e a prefeitura de Campos do Jordão já aprovou o início das obras!

O projeto foi idealizado seguindo os princípios de respeito à natureza e de sustentabilidade ambiental, adequando-se às características do terreno e não provocando cortes de árvores nem mesmo mudanças na declividade ou movimentações de terra. A área total de construção das edificações é de 686 m<sup>2</sup>, e ela deverá ocorrer por etapas, conforme a disponibilidade de recursos financeiros, a serem obtidos por meio de campanhas de arrecadação. As imagens a seguir mostram detalhes das edificações e as etapas da construção.

De forma a dar conhecimento e garantir a transparência dos valores envolvidos na obra, o quadro abaixo apresenta os custos estimados para a primeira etapa da construção, que envolve a entrada/guarita do terreno e o templo.



Imagens do projeto criado pela Mantiqueira Arquitetura e pela Construtora Fernando Barbosa Engenharia, para a construção do templo em Campos do Jordão. No alto: templo. Acima: entrada, rampa de acesso e recepção.



## Áreas das edificações e custos estimados para as construções a serem feitas na fase 1

Edificações	Área de construção (m <sup>2</sup> )	Custo estimado de mão de obra e material (em R\$) da parte cinza*	Custo estimado de mão de obra e material (em R\$) para acabamento	Custo total (R\$) para a construção da guarita e do templo
Entrada/guarita	13,95	36.701,45	25.110,00	
Templo	257,17	676.596,05	462.906,00	1.201.313,50

\* Parte cinza da obra: fundação, alvenaria, telhado, parte elétrica e hidrossanitária.

### Objetivos da construção

Monja Coen, uma das principais lideranças espirituais do país e missionária internacional do zen-budismo no Brasil, completa 40 anos de ordenação monástica e ainda não possui um templo com sede própria. Atualmente o templo do Zendo Brasil desenvolve atividades em uma (pequena) casa alugada em frente à Praça Charles Miller (Estádio do Pacaembu), em São Paulo. Dessa forma, a construção do templo em Campos do Jordão permitirá definitivamente que a comunidade tenha uma sede própria e que os ensinamentos da Monja Coen possam ser propagados em maior amplitude, com espaços adequados para as práticas, retiros e disseminação do Dharma, possibilitando a perpetuação dos ensinamentos dessa grande Mestra Zen para as futuras gerações.

O futuro templo visa a servir às Três Joias – Buda, Dharma e Sanga –, de forma a beneficiar inúmeros seres com base nos três preceitos puros: não fazer o mal, fazer o bem, fazer o bem a todos os seres. Além disso, servir como um veículo para a transformação individual e coletiva da sociedade, por meio da transmissão do ensinamento e das práticas de Xaqui Amuni Buda.

### Campanha de arrecadação

É nesse espírito de solidariedade e entusiasmo que estamos aqui para convidar todas e todos a participar desse bonito projeto e colaborar para que possamos construir juntos esse centro de prática que beneficiará inúmeros seres. Deixe sua importante contribuição, de qualquer valor, na conta específica para a construção do templo!

Os dados bancários para doação são:  
 Banco Itaú (341)  
 Agência: 7307  
 Conta-corrente: 98530-4  
 Comunidade Zen Budista  
 CNPJ: 04.804.384/0001-56  
 Pix: templozendobrasil@gmail.com



Que os frutos de nossa prática se estendam a todos os seres e que possamos todas e todos nos tornar o Caminho Iluminado, o Caminho do Despertar.



Imagem do projeto criado pela Mantiqueira Arquitetura e pela Construtora Fernando Barbosa Engenharia, para a construção do templo em Campos do Jordão: mirante





Divulgação

## Os 120 anos da Missão Budista Soto Zen na América do Sul

Por Monja Heishin Gandra

Organização do evento:  
Asociación Peruano Japonesa,  
Asociación Peruano Japonesa de Cañete e  
Comunidad Budista Soto Zen Perú



Divulgação

Neste mês de agosto, no Peru, celebramos a vinda dos primeiros monges japoneses à América do Sul.

Em 29 de julho de 1903, no segundo navio de imigrantes japoneses, o Duke of White, desembarcou no Porto de Callao o Mestre Venerável Taian Ueno, aos 32 anos. Veio juntar-se aos imigrantes pioneiros japoneses que já se encontravam nas fazendas do sul de Lima, em situação de grande dificuldade desde a sua chegada, em 1899, no navio Sakura Maru, que aportou no Porto de Cerro Azul, na província de Cañete. Teve por missão acompanhar espiritualmente os imigrantes japoneses e estabelecer o zen-budismo na América do Sul.

Taian Ueno trabalhou inicialmente na Fazenda Tumán, no departamento de Lambayeque, e depois se mudou para a Fazenda Santa Bárbara de Cañete, onde havia um engenho de açúcar.

Com as doações de imigrantes japoneses, fundou, em 1907, o Templo Nanzenji, o primeiro templo budista da América do Sul, que, em 15 de abril de 1908, a Soto Zen renomeou oficialmente de Taiheizan Jionji.

O Venerável Taian Ueno foi reconhecido oficialmente pela Escola Soto Zen do Japão como o primeiro missionário na América do Sul.



Divulgação

### A história de dificuldades, tristezas e superações — o contexto da imigração japonesa e a determinação do monge zen venerável Taian Ueno na América do Sul

"No final do século XIX, durante a era Meiji, o Japão abriu suas portas para o resto do mundo. O país estava se despedindo do feudalismo e a industrialização estava começando. Entretanto, com mais de 43 milhões de habitantes, a pobreza reinava no campo e a migração parecia ser uma saída. Do outro lado do oceano, o Peru estava se recuperando da Guerra do Pacífico e os cultivos nas fazendas estavam abandonados. Em 1899, o navio Sakura Maru chegou ao Porto Cerro Azul. Nesta primeira

migração japonesa para a América do Sul, 790 homens chegaram para trabalhar nos campos de cana-de-açúcar e algodão.

No Japão, surgiu a preocupação com o destino daqueles que partiram. As escolas budistas resolveram acompanhar o destino dos imigrantes e iniciar a difusão religiosa na América do Sul. Em 29 de julho de 1903, o segundo navio do Japão, o Duke of White, chegou ao Peru, trazendo a bordo missionários japoneses. A primeira missão budista na América do Sul estava constituída pelo Venerável Taian Ueno, da Escola Soto Zen, e pelos Veneráveis Kakunen Matsumoto e Senryu Kinoshita, ambos da Escola Jodo Shinshu. Para sustentar sua nova vida no Peru, os três monges foram contratados como superintendentes nas fazendas, de modo que eles experimentaram em primeira mão a dura realidade dos imigrantes. A cena era sombria. As doenças dizimaram os recém-chegados e os demais perderam suas forças trabalhando incansavelmente desde o nascer do sol até o pôr do sol. Diz-se que, na Fazenda Casablanca, os enterros individuais foram proibidos para que os trabalhadores não faltassem ao trabalho. Diante das dificuldades, o trabalho dos missionários Jodo Shinshu logo foi desencorajado. Ambos acabaram voltando ao Japão. O Venerável Taian Ueno da escola Soto Zen foi o único que permaneceu no Peru. Com perseverança, e graças às doações de um grupo de imigrantes japoneses, o Venerável Ueno fundou o templo Nanzenji, o primeiro na América do Sul, na província de Cañete, em 1907. No ano seguinte, em 1908, ele estabeleceu a escola Santa Barbara, que, com seus primeiros nove alunos, tornou-se a primeira escola japonesa na América do Sul. Nesse mesmo ano, o templo foi oficialmente reconhecido pela Soto Zen e nomeado Taiheizan Jionji. A deflagração da Segunda Guerra Mundial causou uma fenda entre o Japão e o Peru. O governo peruano cometeu uma série de abusos contra a comunidade nikkei, incluindo o confisco de propriedade e a deportação de 1.771 homens para campos de concentração nos Estados Unidos. No entanto, a comunidade nikkei permaneceu no país, concentrada principalmente em Lima, e superou este episódio amargo sem olhar para trás. Do Japão, a Soto Zen deixou de enviar missionários para o Peru. Em vez disso, voltou sua atenção para o Brasil, que se tornou o novo destino de milhares de trabalhadores enviados pelo governo japonês a partir de 1955. No Peru, na ausência de novos missionários, leigos com escassa formação assumiram as tarefas dos

religiosos. A vida tinha que continuar. Preocupada em manter suas raízes, a comunidade se organizou e se fortaleceu. Com mais de 100.000 pessoas, o Peru é agora o segundo país sul-americano com o maior número de descendentes de japoneses, depois do Brasil. Mais de um século após a chegada do zen-budismo, a cultura, os valores e as tradições japonesas continuam a enriquecer o espírito do diversificado continente americano.<sup>1</sup>

Nesse contexto histórico, após 120 anos, se reuniram em Lima, no Peru, missionários da Soto Zen de vários países da América do Sul e lideranças da hierarquia Soto Zen do Japão, monges, monjas, comunidades budistas, representantes de tradições religiosas e a comunidade local.

Por meio de uma intensa programação, as atividades tiveram início em julho e se estenderam até o final do mês de agosto:

- Contos zen
- Introdução à meditação zen
- Exposição: 120 Anos da Missão Budista Soto Zen na América do Sul
- X Encontro Zen Latino-Americano
- Retiro de meditação zen
- Simpósio Soto Zen – Zen e a cerimônia de chá; painel O Futuro do Zen na América do Sul; Budismo Soto Zen e os ODS – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável; apresentação do livro de Haiku Cerro Azul
- Demonstração da prática de taiko
- Cerimônia em memória dos mestres e monges missionários na América do Sul
- Cerimônia comemorativa pelos 120 anos da Missão Soto Zen na América do Sul
- Cerimônia de chá;
- Cerimônia memorial do fundador do Templo Jionji e seus sucessores
- Cerimônia de Urabon – antepassados e famílias
- Visita aos cemitérios: Cemitério dos primeiros imigrantes japoneses em Casablanca, Cemitério Municipal de San Vicente de Cañete e cemitérios japoneses no norte do Peru
- Outras

1 Texto retirado do caderno *120 Años de la Misión Soto Zen en América del Sur*.







Divulgação



Divulgação



Monja Heishin Sensei



Monja Heishin Sensei



Monja Heishin Sensei

**120 anos da Missão Budista Soto Zen na América do Sul**

**No alto:** O corredor principal da Asociación Peruano Japonesa foi organizado com imagens históricas e uma bela frase de Bodidarma: *"As cinco pétalas da flor se abrem e o fruto amadurece naturalmente"*.

**Acima:** Visita ao cemitério dos primeiros imigrantes japoneses e atividade do congresso.

**Abaixo:** Monja Heishin Sensei com um aluno da escola infantil Santa Bárbara, criada por Taian Ueno no Templo Jionji. Cerimônia no primeiro templo da Soto Zen na América do Sul – Templo Jionji, fundado pelo Venerável Taian Ueno.



Divulgação

Monja Heishin Sensei

Monja Coen Roshi, missionária da Soto Zen, não pôde comparecer às celebrações no Peru e, assim, recebi a atribuição de representá-la no Painel dos ODS – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, apresentando, em seu nome e em nome de nossa Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, o objetivo Saúde e Bem-Estar.

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável integram a Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas e são, ao todo, 17. As comunidades e templos da Soto Zen desenvolvem atividades relacionadas a esses objetivos, por isso o painel se tornou exposição de iniciativas ([www.sotozen.com/eng/activity/sdgs/index.html](http://www.sotozen.com/eng/activity/sdgs/index.html)).

Com coração de gratidão e profundo respeito participei de algumas atividades, uma vez que somente cheguei ao Peru no dia 24 de agosto e permaneci até o dia 28, para participar do painel, cerimônias, visita aos primeiros cemitérios, além ter a alegria de poder conviver com pessoas de várias sangas.

Com pouca experiência na prática de baika, orações expressas por meio da música cantada em cerimônias, formei uma dupla com a monja Joko Cortés, da Colômbia, nas principais cerimônias, algo muito especial que somente com o coração em prece foi possível executar.

### **Panel El Budismo Soto Zen y las metas del desarrollo sostenible**

*Buenas tardes*

*Pido permiso y comprensión a todos para leerlo, ya que mi español no es bueno y me gustaría comunicarme de manera accesible, si el traductor de Google ha sido adecuado con mi portugués.*

*Es una gran alegría estar aquí con todos ustedes, participando de este evento que celebra el 120 aniversario de la llegada de los primeros monjes Soto Zen a Sudamérica, este hermoso encuentro celebratorio.*

*Vengo a este evento en representación de Monja Coen Roshi, del Templo Taikozan Tenzuizenji, Brasil, ciudad de São Paulo, quien por cuestiones de agenda no pudo estar aquí con nosotros.*

*Sí, hace 120 años, tiempos muy difíciles de crisis cultural y económica y por ende de sufrimiento social, y la llegada de Soto Zen tenía y tiene la misión de buscar tranquilizar y ayudar a todos en sus diferentes necesidades. Es una larga historia de superación de obstáculos y también de intercambios y encuentros. El cruce del gran océano todavía tiene lugar.*

*Eventos como este nos refuerzan y nos recuerdan el sentido de que, ante todo, somos una comunidad humana formada por diferentes necesidades y culturas y, actuando con sabiduría y acogida, podremos enriquecer cada vez más nuestra convivencia.*

*La Comunidad Budista Zen del Templo Taikozan Tenzui Zenji opera de acuerdo con Objetivo de Desarrollo Sostenible – N° 3 – Salud y Bienestar*

*Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud y el bienestar tiene la siguiente definición:*



Monja Heishin Sensei participando da baika

*"Estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no sólo la ausencia de enfermedad".*

*Eso significa:*

- *asegurar condiciones mínimas de vida que promuevan la salud y el bienestar: ambiental y social*
- *asegurar relaciones sanas, sin amenazas, sin miedo*
- *garantizar el pleno desarrollo emocional, psicológico, cognitivo, creativo y social*
- *asegurar el pleno desarrollo de las potencialidades y la naturaleza de todas las formas de vida*

*Por eso, la Comunidad Zendo Brasil, a través de charlas,*

*encuentros y retiros, proyectos de concientización y sensibilización, círculos de reflexión, cursos, experiencias y meditación Zen, ceremonias, caminatas colectivas, debates, viene llegando a personas de diferentes segmentos sociales, líderes empresariales, comunidad, áreas educativas y otras.*

*Hoy, Monja Coen Roshi cuenta en las redes sociales, con 3 millones de seguidores, y más de 1 millón de libros vendidos.*

*Nosotros actuamos para concientizar a la sociedad, a sus diferentes segmentos, para*

- *Compromiso con la Paz, que conduzca a una cultura de No Violencia, inclusión y respeto a la diversidad;*
- *atención a los derechos humanos y a todas las formas de vida y*
- *garantizar un medio ambiente sostenible, donde los recursos naturales deben preservarse en su complejidad ecosistémica.*

*Me gustaría reforzar que "Salud y bienestar" incluye la sensibilización sobre la necesidad de cuidar los recursos ambientales como el agua, los bosques, entre otros. Y, dichos recursos naturales también son considerados importantes servicios ambientales, ya que garantizan la seguridad alimentaria, la seguridad climática, la continuidad de las especies en los territorios, entre otros y objetivamente continúan satisfaciendo las necesidades de las generaciones presentes y futuras. Eso significa sostenibilidad.*

*La comprensión de su urgencia y necesidad nos despierta y, así motivados, actuamos cada vez más con entrega y compromiso.*

*Por supuesto, es necesario sensibilizar a todos al desarrollo de la empatía, es decir, a un estado de conciencia de las necesidades de todos los que sufren, de todas y cada una de las personas y también de todas las formas de vida.*

*Este es el entendimiento y lo que moviliza a Monja Coen Roshi y sus enseñanzas en la Comunidad Zendo Brasil, en São Paulo, ya todos nosotros.*

*Al final de esta tabla, se le invitará a responder la pregunta, y le anticipo:*

*Teniendo en cuenta los Objetivos de Desarrollo Sostenible - ODS, ¿qué le gustaría que se hiciera en su comunidad? Y, ¿cómo podría contribuir Soto Zen?*

*Teniendo en cuenta los Objetivos de Desarrollo Sostenible, ¿qué sueño le gustaría ver realizado en su comunidad?*

**Monja Heishin Gandra**

Zendo Brasil  
São Paulo



## A Música Comemorativa dos 120 anos – A Travessia do Encontro

Em celebração aos 120 anos, recebi a demanda do Templo Busshinji, por meio de Tahara Sensei, para compor uma letra na melodia de *Sanbo Gowasan*, letra essa comemorativa e a ser apresentada no evento.

*Sanbo Gowasan* é uma música que evoca o refúgio nos Três Tesouros: Buda, Dharma e sanga.

Recebi essa solicitação em junho de 2022 e, desde então, estudei um pouco da história e muito me comovi, sentindo as grandes dificuldades pelas quais os imigrantes japoneses – e, posteriormente, os monges japoneses – passaram.

Mas as superações revelaram e ainda revelam a riqueza da diversidade cultural: se não houver travessia, não haverá encontro.

A seguir, a letra em português e a partitura em espanhol, como foi cantada na cerimônia final.

### A Travessia do Encontro

Comemoração aos 120 anos da Soto Zen na América Latina

Melodia *Sanbo Gowasan*: Enryu Gondo

Letra comemorativa: Monja Heishin Gandra

1  
Na bruma dos mares surgem faces de Buda  
São os missionários em travessia  
Seguem ao encontro de sua missão  
Ensinaamentos para a paz  
Na outra margem corações em esperança  
Comunidades, sabedorias partilhar  
Os caminhos assim florescem  
na América do Sul

2  
A voz dos povos ecoa nos vales  
São dores, sonhos, ideais a realizar  
A identidade é o canto de todos  
E que nos faz caminhar  
Como riachos nas densas florestas  
O compromisso com a vida se faz  
Nas diferenças a nossa riqueza  
Conhecer para encontrar

3  
Em Buda encontro refúgio e abrigo  
Sabedoria, contentamento no Dharma  
No aprendizado incessante  
É a sanga em harmonia  
O vento nos Andes  
Pinheiros ancestrais  
Flores cantua e cerejeiras desabrocham  
A lua brilha  
Na terra fértil  
Somos semente do despertar

## La travessia del encuentro

Música comemorativa - 120 años  
da Soto Zen na América do Sul

Melodia *Sanbo Gowasan*: Enryu Gondo  
Letra comemorativa: Heishin Gandra  
Edição: Leandro Rondão  
Tradução português espanhol: Monja Renkai

C G/B Am

Voz

En la bruma del mar surgen rostros de Buda  
La voz del pueblo resuena en los valles  
En Buda encuentro refugio y abrigo

F C

son los mis sieros en travesia  
son penas, sueños, ideales por cumplir  
sabiduría con temimiento en el dharma

C G/B Am

siguen al encuentro de su misión  
la identidad es el canto de todos  
en la preñanza que incesantemente

C G

enseñanzas para la paz  
y lo que nos hace caminar  
es la sangha en armonía

F Em Dm

en la otra orilla corazoncesperanzados  
como arroyos en los espesobosques  
el viento en los Andes pinnos ancestrales

F C

comunidades sabiduriascomparar  
el compromiso con la vida hacemos  
florescany crecemos floreciendo

C G/B Am

los caminos nos así florecen  
en las diferencias nuestra riqueza  
la luna brilla en la tierra fértil

C G

en América del Sur  
conocer para encontrar  
somos semillas del despertar

Aniversário de nascimento de Mestre Keizan Jokin Daiocho, em 21 de novembro de 1264.

Memorial de 700 anos do parinirvana de Mestre Keizan Jokin Daiocho, ocorrido em 1325.

(O Japão sempre celebra um ano antes, ou seja, em 2024, e não em 2025.)

Desde 2023, várias celebrações foram feitas durante o ano e, em 2024, serão realizadas as duas grandes celebrações principais e finais, nos Mosteiros-Sede de Sojiji e Eiheiji, no Japão.

Em homenagem a Mestre Keizan Jokin Daiocho, reproduzimos aqui seu

texto que está no livro *Zazen – A Prática Essencial do Zen*.

Ilustrações: Nicholas Baroncelli Torretta

## Zazen Yojinki – A que Estar Atento em Zazen

Mestre Keizan Jokin (Japão, 1264–1325)

**Z**azen significa clarificar a mente e descansar tranquilamente na sua natureza presente. Isso é chamado "revelar a si mesmo" e "manifestar a base verdadeira".

Corpo e mente abandonados, sem apego a formas como sentar ou deitar. Sem pensar no bem, sem pensar no mal, transcendendo o comum e o sagrado. Além de todos os conceitos sobre ilusão e iluminação, passando através das barreiras entre seres comuns e Budas.

Sem fazer nada, deixe de lado todas as preocupações, desapegando-se de tudo. Não fabrique coisa alguma a partir dos seis sentidos.

Quem é este? Seu nome nunca foi conhecido. Não pode ser considerado corpo, não pode ser considerado mente. Tentando pensar sobre isso, o pensamento se esvai. Tentando falar sobre isso, as palavras somem.

Como um bobo, como um tolo. Tão alto como uma montanha, tão profundo como o oceano. Não mostra seu pico mais elevado nem suas invisíveis profundezas. Brilha sem pensar.

A fonte é clara em explicação silenciosa.

Ocupando o céu e a terra, seu corpo se manifesta completo e só – uma pessoa de incomensurável grandeza, como se estivesse completamente extinta, cujos olhos não se embaçam por nada, cujos pés não são suportados por nada.

Onde há alguma poeira? Qual é a barreira? Água pura nunca teve frente nem costas, espaço nunca terá dentro nem fora. Clara como cristal e naturalmente brilhante antes de a forma e o vazio se separarem – objetos e a mente em si não têm espaço para existirem.

Sempre esteve conosco, mas nunca teve um nome. O terceiro Ancestral Fundador, um grande mestre, temporariamente o chamou "mente". O Venerável Nagyaharajuna provisoriamente o chamou "corpo". Essência e forma iluminadas, manifestas no corpo de todos os Budas, é simbolizada pela lua cheia: nada falta, nada excede.

Esta mente é, em si mesma, iluminação. Sua luz brilha através do passado e se irradia até o presente. Nagyaharajuna usou esse símbolo sutil para o samádi de todos os Budas. Mas a mente é sem sinais, sem dualidade, embora formas possam diferir em aparência.

Apenas mente, apenas corpo. Não é questão de igualdade ou diferença. A mente se transforma em corpo e, quando o



corpo surge, parecem separados. Quando uma onda se move, dez mil ondas a seguem. No momento em que a discriminação mental surge, milhões de coisas vêm à tona.

Isso quer dizer que os quatro elementos básicos e os cinco agregados (*skandas*) eventualmente se combinam e os quatro membros e os cinco sentidos aparecem. E assim por diante, em relação às 36 partes do corpo e às 12 relações causais da interdependência. Quando a fabricação mental surge, desenvolve continuidade, mas ainda existe apenas em razão do agrupamento de miríades de fenômenos.

A mente é como a água do oceano, e o corpo, como as ondas. Não há ondas sem água e não há água sem ondas. Água e ondas não são separadas, movimento e quietude não são diferentes. Diz-se: "O ser verdadeiro indo e vindo, vivendo e morrendo, é o corpo indestrutível dos quatro elementos e dos cinco agregados (*skandas*)".

Zazen é penetrar diretamente o oceano da natureza-Buda<sup>1</sup> e manifestar o corpo de Buda. A mente pura e clara é autenticada no momento presente e a luz verdadeira brilha em toda parte. O oceano não aumenta nem diminui e as ondas nunca cessam.

Assim, os Budas aparecem no mundo apenas com o propósito de fazer com que as pessoas realizem a sabedoria e a visão da iluminação. Sempre tiveram uma arte impecável e sutil, chamada zazen – apenas sentar na prática pura e tranquila do "Samádi que se Autocompleta" (*Jijiyû Zanmai*, em japonês), penetrando o "Rei dos Samádi" (*Ôo Zanmai*, em japonês). Se alguém, mesmo por uma só vez, penetrar esse samádi, despertará e perceberá que esse é o portão principal do Caminho dos Budas.

Aqueles que querem clarificar o solo da mente devem abandonar a mistura de conhecimentos confusos, interpretações, ideias de comum e sagrado, cortar todos os sentimentos delusivos e manifestar a mente verdadeira e real. As nuvens de ilusão se dispersam e a mente-lua brilha.

Buda disse: "Aprender e pensar são como estar fora da porta. Zazen é voltar ao lar para se sentar em tranquilidade". Como isso é verdadeiro! Aprendendo e pensando, os pontos de

<sup>1</sup> O potencial para realizar a iluminação, inato em todas as coisas. Literalmente, natureza iluminada.



vista não param e a mente fica atolada. Por isso, é como estar do lado de fora. Em zazen, a mente se tranquiliza e ainda assim está presente em tudo. É como voltar ao lar e se sentar em paz.

•

As aflições dos cinco obstáculos (ganância e sensualidade, raiva e ódio, loucura e delusão, adormecimento, excitação e arrependimento) vêm da ignorância. Ignorância significa não compreender a si mesmo. Zazen é compreender a si mesmo. Mesmo que tenha se libertado dos cinco obstáculos, se não eliminar a ignorância, você não é um Buda Ancestral. Se quiser eliminar a ignorância, para discernir o Caminho, zazen é a chave essencial.

Um antigo disse: "Quando a confusão cessa, a tranquilidade vem, a sabedoria surge. E, quando a sabedoria surge, a realidade pode ser vista". Se você quer dar fim à ilusão, deve deixar de pensar no bem e no mal e abandonar toda atividade. A mente sem pensar e o corpo sem fazer nada são o ponto essencial. Apegos delusivos terminam e a ilusão desaparece. Quando a ilusão desaparece, a essência é revelada e você sempre a compreende. Não é quietude, não é atividade.

•

Evite todas as artes e artesanatos, prescrições médicas e augúrios, assim como canções, música e dança, disputas, conversas fúteis, fama e fortuna, honra e lucro. Poesia e canções podem ajudar a clarificar a mente, mas não seja pego por elas. Abandonar caligrafia e escrita é o precedente superior das pessoas do Caminho, a melhor maneira de harmonizar a mente.

Não se apegue nem a roupas finas, nem a trapos velhos. Roupas finas instigam a ganância e o medo de roubo. Assim se tornam um obstáculo. Recusá-las é considerado excelente desde os tempos antigos. Mesmo que você tenha roupas finas, não se preocupe com elas. Se alguém as roubar, não vá correndo atrás do ladrão.

Roupas velhas, limpas e remendadas devem ser usadas, mas, se você não se livrar da sujeira, poderá ficar doente ou com frio. Isso também pode se tornar um obstáculo. Embora não devamos ficar ansiosos por nossas vidas, se roupas, comida e sono não forem suficientes, são chamados de "três insuficiências" e são causas de regressão.

Coisas vivas, coisas duras e coisas estragadas (comida impura) não devem ser ingeridas. Com a barriga se mexendo e fazendo barulhos, com desconforto e calor no corpo e na mente, haverá dificuldade em sentar.

Não se deve ser indulgente no apego a comidas finas, não apenas pelo possível desconforto que podem causar a corpo e mente, mas para evitar a ganância. Devemos comer apenas o suficiente para mantermos nossa vida. Não se preocupe tanto com o sabor. Se fizer zazen com a barriga cheia, poderá até ficar doente.

Após as refeições, tanto grandes quanto pequenas, não se sente (em zazen) imediatamente. Ao contrário, espere um pouco antes de fazer zazen. Geralmente monges mendicantes devem ser moderados ao comer. Isso significa limitar suas porções – comer dois terços e deixar um terço.

Todos os medicamentos tradicionais, como o gergelim e o inhame selvagem, podem ser ingeridos. Essa é a técnica fundamental para harmonizar corpo-mente.

•

Quando sentado em zazen, não se encoste nem se apoie em nenhuma parede, encosto, suporte para meditação ou telas.



Também não se sente em locais de muito vento ou em locais altos de grande exposição ao sol e a ventanias. Estas podem ser causas de doenças.

Quando em zazen, seu corpo pode parecer às vezes quente ou frio, confortável ou desconfortável, às vezes duro, às vezes solto, às vezes pesado, às vezes leve, às vezes perfeitamente acordado. Tudo pelo fato de a respiração não estar regulada. Esta deve ser regulada.

Esta é a maneira de regular a respiração: abra a boca, percebendo como está a respiração – longa ou curta. Naturalmente ela se harmonizará. Siga a respiração por alguns momentos. Quando a sensação de estar consciente surgir, a respiração está regulada. Depois disso, deixe-a seguir normalmente pelas narinas.

A mente pode parecer afundar ou boiar. Às vezes parece esperta, outras vezes estúpida. Às vezes você poderá ver através das paredes, fora da sala, outras vezes poderá ver através de seu corpo ou ver formas de Budas e Bodisatvas. Às vezes compreende escrituras ou tratados. Coisas como essas são doenças causadas pela desarmonia entre a consciência e a respiração.

Quando essas coisas acontecerem, sente-se com a atenção descansando em seu colo. Se a mente afundar em torpor, foque a atenção entre os olhos, onde começa o cabelo (cerca de oito centímetros acima do centro de suas sobrancelhas). Se sua mente estiver distraída, pulando de um pensamento a outro, foque a atenção na ponta do nariz ou na parte baixa do abdômen (quatro centímetros abaixo do umbigo – *tanden*, em japonês).

Em geral, ao sentar-se, coloque a mente na palma de sua mão esquerda. Se se sentar por muito tempo, mesmo sem forçar a mente a se acalmar, ela naturalmente não ficará espalhada por toda parte.

Agora, em relação aos ensinamentos antigos, embora sejam lições para iluminar a mente, não os leia, escreva nem ouça em excesso. Fazê-lo em demasia pode perturbar e dispersar a mente, chegando inclusive a provocar doenças.

Não faça zazen onde há incêndios, enchentes, bandidos, nem próximo do mar, de bares, casas de prostituição ou locais onde viúvas, virgens ou jovens estejam cantando. Não fique perto de reis, oficiais importantes, pessoas poderosas ou cheias

de luxúria e desejosas de nome e fama, contadores de histórias ou pessoas que gostem de discutir à toa.

Sobre os serviços budistas para as massas e projetos de grandes construções, embora sejam coisas boas, quem apenas se concentra em zazen não deve se envolver com elas.

Não se apegue a pregar ou a ensinar, pois as distrações e pensamentos dispersivos vêm daí. Não sinta prazer em multidões nem procure discípulos. Não estude nem pratique muitas coisas.

Não se sente em lugares extremamente claros ou escuros, muito frios ou quentes, entre biscateiros ou onde morem pessoas que procuram prazeres fáceis. Você pode permanecer em um mosteiro onde haja um verdadeiro mestre, nas profundezas das montanhas ou nos refúgios dos vales.

A margem de águas claras e montanhas verdes são os locais ideais para praticar kinhin. Perto dos riachos, sob as árvores são os locais para clarificar a mente. Observe a impermanência, nunca a esqueça – faça surgir a vontade de alcançar a iluminação.

Sente-se sobre algo grosso para ficar confortável. O local de prática deve estar limpo. Sempre queime incenso e ofereça flores. Os bons espíritos que guardam o verdadeiro ensinamento, assim como os Budas e Bodisatvas, o protegerão. Se colocar nesse local a imagem de um Buda, Bodisatva ou de um Venerável, nenhum espírito maligno ou demônio o apanhará.

Viva sempre em grande compaixão e dedique o poder infinito do zazen a todos os seres.

Não se torne orgulhoso, presunçoso ou arrogante da sua compreensão do Dharma – estas são qualidades de pessoas comuns, pessoas de fora do Caminho. Lembre-se do voto de terminar com o sofrimento, o voto de realizar a iluminação. Apenas sentar, sem fazer nada, é a técnica essencial de penetrar no Zen.

Sempre lave os olhos e os pés antes do zazen. Com o corpo e a mente à vontade e o comportamento harmonioso, abandone sentimentos mundanos e não se apegue a sensações sublimes sobre o Caminho.

Embora não se deva ser avaro com os ensinamentos, não fale a menos que lhe perguntem. Então espere por três pedidos e responda se houver um quarto pedido verdadeiro. De dez coisas que possa dizer, deixe nove sem falar. Mofo crescendo em volta da boca, como um leque no inverno, como um sino ao



vento, sem questionar de que direção o vento vem – estas são características das pessoas do Caminho.

Apenas vá pelo princípio do ensinamento, sem selecionar as pessoas. Vá pelo Caminho e não se congratule – este é o ponto mais importante a relembrar.

Zazen não se baseia em ensinamento, prática e realização. Ao contrário, ensinamento, prática e realização estão todos contidos em zazen. Avaliar a realização baseando-se em alguma noção de iluminação não é a essência do zazen. Praticar baseando-se em aplicar esforço não é a essência do zazen. Ensinamento baseado em libertar-se do mal e cultivar o bem não é a essência do zazen. No Zen há ensinamentos, mas não o ensinamento comum. Zen é apontar diretamente, expressar o Caminho, falar com todo o corpo. Tais palavras não são sentenças nem frases. Onde os pontos de vista terminam e os conceitos são exauridos, a palavra única permeia as dez direções sem perturbar nem mesmo um fio de cabelo. Esse é o verdadeiro Ensinamento dos Budas Ancestrais.

Embora falemos de "prática", não é uma prática a ser feita. Isso quer dizer: o corpo não a faz, a boca não recita, a mente não fica pensando e pensando, os seis sentidos são deixados à sua própria claridade e não são perturbados.

Não são os 16 estágios de prática dos ouvintes do Dharma (sravakas). Não é a prática da compreensão da corrente de 12 elos da origem dependente dos que praticam sozinhos, isolados (pratyekabudas)<sup>2</sup>. Também não são as seis perfeições, os seis paramitas, nem as inúmeras práticas dos Bodisatvas.

É sem esforço, sem luta, e por isso chamado de Acordar ou Iluminar.

É apenas descansar no Samádi que Se Autocompleta (*Jijiyū Zanmai*, em japonês), alegremente percorrendo as quatro práticas de paz e de bênçãos dos Bodisatvas.

Esta é a inconcebível e profunda prática dos Budas Ancestrais.

Embora falemos de "realização", esta não se apegue a si mesma como sendo "realização". É a prática do Samádi Supremo (*Ō Zanmai*, em japonês), conhecido como não nascido, não obstruído.

Espontaneamente surge a Compreensão Superior. É o portal de claridade suprema que se abre na realização do Tatagata<sup>3</sup>, nasce da prática do grande bem-estar. Vai além do sagrado e do profano, além da delusão e da sabedoria. Esta é a iluminação suprema (Anokutara Sammyaku Sambodai). Esta é a nossa própria natureza.

Zazen também não se preocupa com disciplina, concentração ou sabedoria, mas contém os três.

Disciplina e preceitos são para prevenir o erro e fazer cessar o mal. Em zazen, vemos tudo de maneira não dualista, deixando de lado todos os desdobramentos. Sem preocupação se o caminho é budista ou mundano, esquecendo-nos dos sentimentos sobre o Caminho e dos sentimentos mundanos, sem afirmar nem negar, sem bom nem mau – o que poderia obstruir? Esta é a disciplina sem forma da mente.

2 Ensinamentos dos *sravakas* e *pratyekabudas*. *Sravakas* são pessoas que se esforçam para se tornar *aracãs* (*arhats*), isto é, para alcançar a iluminação para si mesmos, sem se preocupar em salvar os outros. *Pratyekabudas* são pessoas que alcançam a iluminação por meio de estudos independentes, sem a orientação de um mestre. Eles também não se preocupam em salvar os outros.

3 Um dos epítetos de Buda. Literalmente: "Aquele que Vem e que Vai do Assim Como É" – a realidade absoluta que transcende a multiplicidade de formas do mundo dos fenômenos.



Concentração significa contemplação sem divisões. Zazen é abandonar corpo e mente, transcendendo compreensão e confusão. Imutável, imperturbável, sem agir, sem delusão, como um tolo, como um bobo. Como uma montanha, como um oceano. Sem traços nem de movimento, nem de imobilidade – concentrado sem nenhum sinal de concentração. Porque não possui objeto de concentração é chamado de grande concentração.

Sabedoria é geralmente compreendida como sendo o claro discernimento. Em zazen, todo conhecimento desaparece por si só. A mente e a consciência discriminatória são completamente esquecidas. O olho de sabedoria que perpassa o corpo todo não tem diferenciação, mas vê claramente a essência do estado de Buda. Desde o princípio livre de confusão, corta todos os conceitos. Sua luminosidade abrangente e clara permeia tudo. Esta é a sabedoria sem nenhum sinal de sabedoria e, por isso mesmo, é chamada de Grande Sabedoria.

Os ensinamentos que os Budas expuseram durante toda a vida são apenas: disciplina (moralidade, preceitos – *kai*, em japonês), concentração (meditação, prática – *jo*, em japonês) e sabedoria (mente-Buda – *e*, em japonês). Neste zazen, não há preceito que não seja mantido, não há concentração que não seja cultivada, não há sabedoria que não seja realizada. Conquistar os demônios da confusão, obter o Caminho, girar a Roda do Dharma e retornar ao "sem marcas", tudo depende desse poder. Poderes sobrenaturais e suas funções inconcebíveis, emanar luz e expor os ensinamentos – tudo está presente neste zazen. Penetrar o Zen é zazen.

•

Para praticar zazen, primeiro escolha um local quieto e coloque um forro grosso no chão. Não permita que vento, fumaça, chuva ou orvalho entrem. Mantenha um espaço adequado para sentar e colocar os joelhos. No entanto, em tempos antigos havia quem usasse diamantes ou rochas como almofadas. O local não deve ser nem muito claro durante o dia, nem muito escuro à noite. Deve ser quente no inverno e fresco no verão. Esta é a técnica.

Abandone mente, intelecto e consciência. Pare de lembrar, pensar e observar. Não espere se tornar um Buda, não se preocupe com certo e errado. Dê valor ao tempo, como se estivesse salvando sua cabeça do fogo.

Buda sentou-se com a coluna reta. Bodidarma, virado para a parede, com a mente em foco, sem nenhuma preocupação. Sekito (Shishuang, em chinês) era como uma árvore morta. Tendô Nyojô advertia contra dormir durante o zazen e ensinava: "Você pode alcançar a realização apenas se sentando, sem necessidade de queimar incenso, fazer reverências, lembrar o nome dos Budas, fazer cerimônias de arrependimento, ler escrituras ou fazer rituais de recitação".

Ao sentar-se, deve sempre usar uma okesa, exceto durante a primeira e a última parte da noite, quando a programação diária não é válida. Não seja descuidada(o).

O zafu (almofada) não deve sustentar a coxa inteira, mas apenas da metade até a base da espinha. É assim que os Budas e Ancestrais se sentaram. Você pode se sentar em meio-lótus ou em lótus completo.

A maneira de sentar-se em lótus completo é colocar o pé direito na coxa esquerda e o pé esquerdo na coxa direita. Afrouxe suas roupas, mas as deixe bem arrumadas. Em seguida, ponha sua mão direita sobre o pé esquerdo e a mão esquerda sobre a mão direita, com os polegares se tocando levemente,



próximos do corpo, na altura do umbigo. Sente-se bem ereto, sem pender para a direita ou a esquerda, para a frente ou para trás. As orelhas, os ombros, o nariz e o umbigo devem estar alinhados. A língua é colocada no céu da boca. Respira-se pelas narinas. A boca deve estar fechada e os olhos, abertos, embora não completamente. Tendo equilibrado o corpo dessa forma, respire profundamente pela boca algumas vezes. Em seguida, ainda sentado, balance o tronco sete ou oito vezes, passando de movimentos largos para movimentos menores. Então, sente-se reto e alerta.

Agora pense não pensar. Como pensar assim? Indo além do pensamento. Essa é a essência do zazen. Atravesse diretamente os obstáculos e penetre a intimidade do Grande Despertar.

Quando quiser se levantar, primeiramente ponha as mãos sobre os joelhos, mova seu corpo sete ou oito vezes, indo de movimentos pequenos a movimentos mais largos. Expire profundamente pela boca, coloque as mãos no chão e se levante lentamente.

Ande vagorosamente, circulando da direita para a esquerda.

Se torpor ou adormecimento o vencerem quando sentado, mova seu corpo ou abra mais os olhos. Você também pode colocar a atenção entre as sobrancelhas, na linha do cabelo. Se mesmo assim ficar adormecido, esfregue seus olhos e corpo. Se mesmo assim não acordar, levante-se e ande, sempre caminhando em círculos em sentido horário. Depois de haver andado uns 100 passos, seu adormecimento deverá ter desaparecido.

A maneira de andar é dar meio passo a cada respiração. Andar como se não estivesse andando, em silêncio e imóvel.

Se não acordar após andar, pode lavar os olhos ou refrescar a testa, ou recitar o prefácio dos preceitos do Bodisatva ou qualquer outra coisa. Apenas encontre uma maneira de não adormecer. Você deve observar que o assunto de vida-morte é de suprema importância, e a impermanência, rápida. O que está fazendo dormindo, quando seu olho do Caminho ainda não está completamente claro?

Se torpor e adormecimento vierem repetidamente, você deve rezar: "Meus hábitos são profundos e por isso estou envolvido por adormecimento. Quando meu torpor se dispersará? Rogo aos Budas Ancestrais que tenham compaixão e removam minha escuridão e miséria".

Se sua mente estiver dispersa, fixe a atenção na ponta de seu nariz ou no baixo abdômen (tanden). Conte as inspirações e expirações. Se a distração ainda assim não cessar, traga um dizer à

mente e mantenha esse dizer em sua mente para acordá-la. Por exemplo: "O que é como é?", "O cachorro tem natureza-Buda? Mu!", "Quando nenhum pensamento surge, onde está a aflição? No Monte Sumeru<sup>4</sup>", "Qual o sentido de Bodidarma vir do oeste? O cipreste no jardim". Kôans como esses são apropriados.

Se ainda assim ficar com a mente dispersa, sente-se e focalize o ponto em que a respiração termina e os olhos se fecham para sempre. Ou ainda, onde o embrião ainda não foi concebido e nenhum pensamento é produzido. Quando o vazio duplo de sujeito e objetos subitamente aparecer, a mente dispersa certamente descansará.

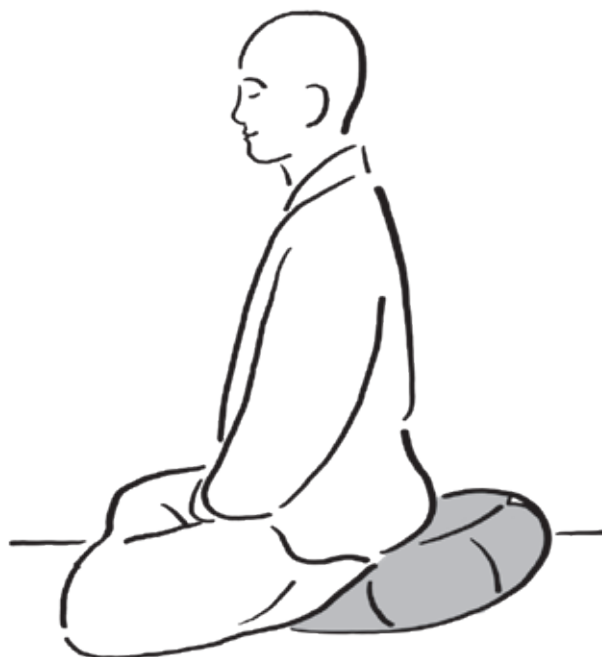
•

Ao sair da imobilidade, faça suas atividades sem hesitar. Esse momento é o kôan. Quando prática e realização são sem complexidade, então o momento presente é o kôan.

Aquilo que existe antes de qualquer sinal aparecer, do outro lado da destruição do tempo, a atividade de todos os Budas Ancestrais é apenas isso.

Você deve apenas descansar, cessar, ficar tranquilo, passar miríades de anos em um só instante. Torne-se cinzas frias, uma árvore morta, um pote de incenso em um templo antigo, um pedaço de seda branco.

Esse é o meu desejo mais profundo.



<sup>4</sup> O Monte Sumeru é considerado o topo do mundo.



## Memorial de Bodidarma

Trecho do texto *Keizan Shingi*, de Mestre Keizan Jokin, que contém uma cerimônia para honrar o Primeiro Ancestral

### 29. O Quinto Dia do Décimo Mês Lunar

Memorial de Bodidarma: todos os monges residentes no templo contribuem financeiramente para a preparação das ofertas de acordo com suas possibilidades. Todos devem participar das oferendas entregando itens com suas próprias mãos, com oferta de incenso e reverências. O mestre se ajoelha em frente ao incensário e o Ino do Sodo inicia a leitura da seguinte dedicatória:

No mundo dos fenômenos, o Puro Corpo do Darma não aparece nem desaparece. No entanto, por meio da imensa compaixão e do poder de seu voto, ele se manifesta assim como é, aparecendo e desaparecendo no mundo. Que a verdadeira compaixão, nós imploramos, derrame sobre nós seu reflexo, brilhante como o de um espelho.

O monge Keizan — fundador de Tokokusan Yokoji, na Prefeitura de Sakai, distrito de Gashima, nas terras de Noto, divisão de Hokuriku, do grande país chamado Japão, no (continente) Jambudvīpa —, junto aos presentes, encontra-se aqui reverentemente no quinto dia deste mês, que é o memorial do Primeiro Ancestral, o Grande Mestre Bodidarma. Respeitosamente preparamos uma humilde oferta de incenso e flores, luzes e velas, e oferecemos estas dádivas, por meio das quais expressamos nosso cuidado e devoção.

Reverenciamos o Mestre como se ele aqui estivesse e entoamos o sagrado Surangama-sutra Darani. Que o mérito acumulado possa retribuir nossa dívida para com o Darma, o alimento espiritual (que nos foi transmitido).

Refletindo sobre esse assunto, compreendemos que desde os tempos em que o sol benevolente (Xaquiamuni) se pôs no oeste, por trás da Cadeia Rochosa dos Abutres, mil anos se passaram. Mas nas terras orientais da China, tão longínquas quanto 100 mil lis, muitas formações de nuvens do Darma se espalharam. E, por isso mesmo, no Hakubaji (Pai-ma-ssu ou Templo do Cavalo Branco) a prática e os ensinamentos budistas floresceram pela primeira vez sob a graça auspiciosa da Corte Han. Em seguida, surgiu o reino do Papo Vermelho (da dinastia Wu), que apoiou a auspiciosa tarefa do monge sogdiano Hui, de Wu.

A partir de então, as escrituras do dragão ondulante foram traduzidas, propagando assim os textos e ensinamentos (no continente chinês). Textos em prosa e comentários organizados em seções e subseções tornaram-se tão numerosos quanto estrelas no céu, e as redes doutrinárias baseadas em nomes e aspectos formais se espalharam como nuvens. Os caracteres *Tiao* (desonesto) e *Tao* (faca) eram muito parecidos entre si, e os caracteres *yū* (peixe) e *lu* (estupidez) não eram facilmente diferenciados.

Assim, nosso Primeiro Ancestral, grande Mestre Bodidarma de Hsiao-lin-ssu, motivado por sua mente de benevolência, sustentando em si mesmo a descendência de uma longa

ancestralidade (espiritual) e instruído por seu mestre, viajou para um mundo distante e remoto, apesar de um gigantesco oceano de abomináveis ondas. O Mestre chegou inicialmente às terras de Liang, mas, uma vez que (o governante de Liang) não foi capaz de compreender sua verdadeira intenção, transferiu-se secretamente para o território de Wei. Após cruzar o enorme rio (Yang-tzé) em uma pequena embarcação, o Mestre completou nove anos (de concentração em *diana*) no Monte Hsiao-shih e transmitiu o selo da mente suprema face a face ao apontar para o princípio essencial (do Zen) através da iluminação súbita. Como no momento em que Xaquiamuni ergueu a flor para transmitir a verdadeira linhagem do Darma a Kasyapa, de pé, no gramado, sob a neve que caía, não há dúvida de que Hui-k'o atingiu a medula (compreendeu a essência) da transmissão de seu mestre. O trovão do Darma rapidamente sacudiu a terra das nove províncias e o vento do caminho finalmente espalhou as ondas pelos quatro oceanos.

Por isso, lembrando o dia em que o único calçado do Mestre retornou para o oeste (o dia do falecimento de Bodidarma), como podemos esquecer nossos deveres de honrá-lo (voltados para o norte), fazendo oferendas? Agora, vislumbrando sua honrada virtude

e sua profunda importância, veneramos o Mestre por todo esse longo período de tempo, como se ele aqui estivesse hoje. Desejamos que o Mestre esteja disposto a receber, sem relutância, as humildes ofertas que preparamos.

Vemos a nós mesmos humildemente como cestas vulgares para medir arroz, e o restante de nossa vida como a vida de grilos e formigas. E, se fôssemos capazes de esticar um fortíssimo arco, no fim das contas não conseguiríamos acertar o alvo, mesmo sendo ele (grande como) um veado. Ainda que tentemos lançar um anzol como o Mestre Gensha, jamais pescamos um peixe sequer. É (para nós) uma grande honra elevar a luz recebida da chama distante e assim fazer ofertas ante a real presença do Mestre Ancestral.

Humildemente pedimos que o Mestre conceda uma direção clara para nossos ambiciosos votos (de iluminação) e que, por meio de sua verdadeira benevolência, nos direcione para um caminho sem obstáculos. Que o Mestre volte seu ouvido para nos escutar e nos torne capazes de adquirir a mente da quietude, para que possamos atingir a compreensão cristalina, para nos engajarmos em uma reflexão intensa, fazendo girar a realização e atingindo rapidamente o estado de Buda, sem distinção entre prática e iluminação.

Além disso, desejamos que os rios deem voltas (pelos campos) e que as montanhas sejam escudos protetores e façam votos de congratulações ao eterno trono do palácio imperial; que as nuvens sejam como garças brancas e a chuva, como bruma abençoada; e que a população se beneficie de uma colheita abundante nas plantações do sul.

Esta dedicatória é respeitosamente apresentada.

Que o Primeiro Ancestral aceite essa dedicatória!

Que os sucessivos ancestrais a validem através do reflexo do espelho.

Esta dedicatória é respeitosamente apresentada no quinto dia do décimo mês lunar do quarto ano de Genko.



# O monge da montanha não entende nada

Um estudo sobre o poema  
*Sandokai*, de Sekito Kisen

Por Maria Paula Myobun

*"Se você quer conhecer a pessoa imortal na cabana,  
não se separe desta bolsa de pele, aqui e agora."*  
Sekito Kisen

Sua mãe o levou, ainda criança, para conhecer e reverenciar a imagem de Buda. Depois de se curvar à estátua, ele disse: "Este é apenas um ser humano. Se ele é chamado de Buda, então eu quero ser um também".

De fato, o menino que pensou em se tornar Buda entrou para a linhagem dos ancestrais do Dharma. A linhagem composta pelos legítimos sucessores do Desperto segue ininterrupta e indelével há quase 2.600 anos.

Oitavo ancestral do zen na China, o menino se fez Shitou Xiqian (700-790), Sekito Kisen (japonês). Por alguns anos, foi discípulo do Sexto Ancestral Huineng (Daikan Eno). Após a morte do Sexto Ancestral, tornou-se aluno de Seigen Gyoshi, sucessor de Huineng.

Seu primeiro nome, Shitou, significa "cabeça de pedra". Por muitos anos, ele escolheu viver em isolamento, tomando assento numa cabana de palha construída sobre uma grande rocha. Sua opção o levou a escrever um poema exaltando o silêncio e a reclusão: *Canção do eremitério do telhado de grama*.<sup>1</sup> Sekito Kisen não ganhou fama em sua época, tampouco formou muitos discípulos. Além deste poema, compôs *Sandokai*, este sim, famoso por sua beleza e por fazer parte das liturgias oficiais da Escola Soto Zen.

## Muitos nomes para um poema

*Sandokai* (參同契) em japonês; *Cantongqi* em chinês.

O caractere *san* está relacionado a *ji* em chinês, e se refere ao aspecto relativo (ou fenomênico) da vida. *Do* se relaciona a *ri*, e traz o significado de uniformidade, equidade, absoluto. *Kai* significa promessa, acordo, concordância. Unindo-se os três caracteres, formamos a ideia de acordo, harmonização ou fusão entre dois aspectos da realidade: o relativo e o absoluto.

Cada caractere de *Sandokai* acolhe algumas possibilidades de significados, o que proporciona várias traduções ao título do poema: *Identidade do relativo e do absoluto*,<sup>2</sup> *Fusão de diferença e unidade*; *Acordo de diferença e unidade*; *Harmonia de diferença e unidade*; *Harmonia do relativo e do absoluto*; *Harmonia da diferença e igualdade* e *Ode à identidade*.

1 Poema disponível ao final deste texto.

2 Tradução de Coen Roshi para o poema que integra o *Livro de Sutas* do Zendo Brasil (ao final deste texto).



*San-do-kai* se refere a dois aspectos de nossa vida: o concreto, composto por muitas situações específicas, ideias, avaliações e coisas; e o absoluto, que tem como base a universalidade, o vazio e a não discriminação.<sup>3</sup>

Originalmente, esses dois aspectos da realidade foram descritos por Nagarjuna,<sup>4</sup> décimo quarto ancestral do Dharma na Índia. No *Madhyamakakarika*,<sup>5</sup> Nagarjuna classificou as visões fenomênica e absoluta como "verdade relativa" e "verdade absoluta", respectivamente. No *Despertar da Fé no Mahaiana*,<sup>6</sup> o conceito de "Mente Una" (formada pelos aspectos fenomênico e absoluto) aparece pela primeira vez na literatura budista.

Na época de Sekito Kisen, o zen foi fortemente influenciado pela filosofia chinesa, representada pelo taoísmo. *Sandokai* também é o nome de uma obra taoísta deste período. Apesar dessa influência, *Sandokai* deve ser apreciado e estudado como texto budista e não taoísta.

De acordo com o pensamento filosófico chinês, a individualidade emerge da unidade. Mas para o budismo, forma e individualidade não surgem da unidade ou vazio. Forma é vazio e vazio é forma, como ensina o *Sutra do Coração*.<sup>7</sup>

No *Sutra do Coração*, forma e vazio correspondem a *ji* e *ri*. Forma se refere à vida dos indivíduos, com início e fim; eles nascem, vivem por um período e desaparecem. Dizemos que seres (ou entidades transitórias) sem um eu permanente possuem forma. O *Sutra do Coração* afirma que forma é vacuidade. Isso significa que nada possui existência e identidade independente. Aparecemos como seres independentes, mas na realidade, somos dependentes de todos os seres. Corpo e mente humanos não podem sobreviver sem a existência do ar, água, comida e assim por diante. O *Sutra do*

3 Shohaku Okumura. *Living by Vow: A Practical Introduction to Eight Essential Zen Chants and Texts*, p. 208.

4 Filósofo indiano do século II, criador da Doutrina do Vazio e da Escola Madhyamaka ou do Caminho do Meio.

5 *Mulamadhyamakakarika* é o principal texto da escola Madhyamaka, escrito por Nagarjuna aproximadamente em 150 E.C.

6 *Despertar da Fé no Mahaiana* é atribuído ao mestre indiano Asvaghosa (80-150 E.C.), embora não haja versão do texto em sânscrito. As duas primeiras versões conhecidas estão em chinês, por isso, os estudiosos contemporâneos acreditam se tratar de uma composição chinesa.

7 O *Sutra do Coração* é uma versão concisa do *Sutra da Sabedoria Completa* ou *Sutra da Perfeição da Sabedoria (Prajnaparamita Sutra)*. É o mais conhecido dos sutras budistas, recitado diariamente em templos e monastérios zen ao redor do mundo.



*Coração* também diz que vazio é forma. O vazio não existe separado da forma. Nós somos a fusão entre o relativo e o absoluto, a diferença e a unidade. Sob uma perspectiva, somos independentes, mas ao mesmo tempo, somos completamente interdependentes.<sup>8</sup>

Para Okumura,<sup>9</sup> a relação entre forma e vazio / relativo e absoluto pode ser comparada à mão e seus dedos. Visualizamos a mão como um aspecto do absoluto/vazio, e os dedos, como a expressão do relativo/forma. Ao mesmo tempo, mão e dedos compõem uma única realidade, inseparável e complementar.

Mão e dedos formam dois aspectos de uma mesma realidade, vista sob ângulos diferentes. Os cinco dedos (forma) não nascem em decorrência da existência da mão (vazio). Em última análise, a mão (como representação do vazio) e seus dedos (como representação da forma) são exatamente a mesma coisa (Forma é vazio e vazio é forma).

### A Verdade sem divisão

Nas primeiras linhas de *Sandokai*, Sekito Kisen diz: "A mente do grande sábio da Índia estava intimamente ligada de leste a oeste". O oitavo ancestral se refere à mente de Xaquiamuni Buda, grande e vasta, que a tudo inclui. A mesma mente que nós, praticantes budistas, buscamos quando nos sentamos em zazen. "Entre seres humanos há sábios e tolos, mas no caminho não há fundador do sul ou do norte." Neste ponto, precisamos contextualizar a realidade do zen chinês do século VIII.

A China vivia uma divisão importante dentro do zen: a Escola do Sul e a do Norte. O primeiro mestre de Sekito Kisen, o Sexto Ancestral Huineng, foi o representante da chamada Escola do Sul (ou da Iluminação Súbita), indicada aos praticantes "mais ágeis" na realização do Caminho. Em oposição, a Escola do Norte, liderada por Jinshu, pregava o desenvolvimento gradual da obtenção do despertar, voltado aos praticantes "menos hábeis ou mais lentos". Numa tentativa de clarificar este conflito e apresentar seu próprio ponto de vista, Sekito Kisen compôs *Sandokai*.

O entendimento de Sekito sobre a verdade do ensinamento do grande sábio, Xaquiamuni Buda, inclui a Escola do Sul e a do Norte, sem qualquer contradição entre elas. (...) A escola de Jinshu é boa. O caminho de Jinshu é bom para aqueles que estudam intencionalmente devagar. E o caminho do Sexto Ancestral é bom para aqueles que são rápidos e de mente afiada.<sup>10</sup>

Sekito Kisen ensina: não há distinções de acesso à Grande Mente de Sabedoria de Buda. Ela pode ser igualmente experimentada de leste a oeste, por praticantes das duas escolas. Pessoas têm diferentes capacidades, mas a Verdade é uma só. Enquanto as escolas discutiam o melhor método para atingir a iluminação, o oitavo ancestral escrevia *Sandokai* como resposta a este conflito.

### Não dois

Uma das traduções para *Sandokai* é "Fusão da diferença e unidade". A Física descreve "fusão" como o processo de modificação do estado de uma substância. A água modifica-se do estado

8 Okumura, op. cit., p. 220 (grifos meus).

9 Ibid., op. cit., p. 238.

10 Shinryu Suzuki. *Branching Streams Flow in the Darkness*, pp. 40, 46.

sólido (gelo) para o líquido. Embora a percebamos com aparências diferentes, a substância água segue inalterável. No cinema, apreciamos a fusão gradativa (e simultânea) de duas imagens, criando uma terceira experiência ao espectador. Uma composição artística formada por dois parâmetros inseparáveis.

Num esforço didático, "fatiamos" em dois nossa experiência no mundo, mas, na prática, vivemos e experimentamos uma única realidade. Não podemos definir relativo e absoluto como duas partes do Todo, pois ambos compõem simultaneamente (e em complementariedade) essa mesma unidade. Por um lado, percebemos a vida como uma coleção de eventos individuais, de objetos e suas relações, incluindo nossos pensamentos. Por outro, podemos apreendê-la como uma realidade total e una, sem diferenciações e divisões.

*A fonte sutil é clara e brilhante.*

*As correntes tributárias fluem através da escuridão.*

A "fonte" (sutil, clara e brilhante) representa o aspecto absoluto (ri) e pode ser associada à nossa natureza original (natureza buda). Embora esteja presente em todos e todas nós, ela é sutil e difícil de ser alcançada, pois escapa a qualquer tentativa de descrição ou discriminação. "Qualquer coisa que sua mente possa conceber não pode ser considerada a fonte em si mesma. A fonte é algo que apenas os budas podem conhecer".<sup>11</sup>

As correntes tributárias, ou riachos ramificados, aparecem como o aspecto relativo (*ji*). Elas fluem, sem qualquer obstrução, através da escuridão (*ri* ou o absoluto). Ao longo do poema, Sekito Kisen sempre menciona os pares escuridão / claridade como aspectos do absoluto e do relativo, respectivamente. No escuro, todas as distinções e divisões desaparecem. Na luz ou claridade, as diferenciações ganham contorno.

Nestes dois versos, Sekito Kisen nos mostra a interpenetração e interdependência entre as duas dimensões. Sob o ponto de vista do relativo, o absoluto brilha de forma desimpedida (a fonte espiritual, sutil, brilha na clara luz). Sob o ponto de vista do absoluto, os fenômenos relativos também evoluem sem obstrução (as correntes tributárias fluem através da escuridão).<sup>12</sup>

*Apegar-se às coisas é ilusão,*

*encontrar o absoluto ainda não é iluminação.*

No zen, é comum os praticantes desenvolverem certa predileção por tocar a esfera do absoluto, negligenciando a importância de navegar com desenvoltura nos mares da relatividade. Não raro, pessoas que atingem a iluminação permanecem apegadas a um estado de não discriminação facilmente identificado como um tipo de ganância ou cobiça. A esta condição negativa Okumura chama "iluminação na escuridão".<sup>13</sup>

Quando Sekito Kisen afirma que a experiência do absoluto em si ainda não é iluminação, ele está nos dizendo que rejeitar ou menosprezar o polo da relatividade, ou o mundo dos fenômenos, é um obstáculo à realização do Caminho.

11 Suzuki, op. cit., p. 51.

12 Domyo Burk. *Sandokai de Sekito Kisen: A Identidade do Relativo e do Absoluto – Parte 1*. Disponível em: [zenstudiespodcast.com/sandokai-1/](http://zenstudiespodcast.com/sandokai-1/). Acesso em: 23 mar 2022.

13 Okumura, op. cit., p. 244.

Embora a experiência do *satori*<sup>14</sup> seja uma importante conquista no Caminho, é preciso sempre "retornar ao mundo", à nossa individualidade, agora transformados pela experiência do vazio. A esse estado Okumura chama "sabedoria de Buda" ou "obtenção tardia da sabedoria discriminativa".<sup>15</sup> O verdadeiro despertar, portanto, aponta para um esforço cotidiano de harmonização e integração das dimensões do relativo e absoluto em nossas vidas.

Isso é realmente muito difícil — muito mais difícil do que simplesmente ter uma visão da realidade literal do absoluto. Nossas mentes são naturalmente inclinadas ao dualismo, e a integração do absoluto e do relativo só é possível quando saltamos além do dualismo e lutamos diretamente com a realidade multidimensional da vida.<sup>16</sup>

Podemos visualizar essa tensão entre os aspectos relativo e absoluto no cotidiano como um "cabo de guerra". Ainda que a corda pareça estar naturalmente tracionada em direção "à ponta do aspecto fenomênico", a dimensão absoluta permanece disponível na outra extremidade, pronta para tomar a frente.

Mas como harmonizar o relativo e o absoluto em nossas vidas? Treinando a presença plena a cada instante, momento a momento: "Nossa prática é manifestar a fusão da diferença e da unidade completamente em cada atividade, incluindo o *zazen*".<sup>17</sup>

Mesmo fora do *zafu*, podemos observar nossa vida em interdependência com outras pessoas e com tudo o que existe. "Atividades diárias pressupõem completa interdependência com outras pessoas. Podemos nos tornar *Um* com elas. Unidade entre sujeito e objeto não é uma questão filosófica, passível de crença ou contemplação, mas o resultado de ações concretas."<sup>18</sup> Inseridos em diferentes atividades no mundo, por certo não é possível deixar de lado os nossos pensamentos. Mas por que não realizar cada tarefa em presença plena, evitando que outras reflexões interfiram em sua execução?

*Uma e todas, as esferas subjetiva e objetiva  
são relacionadas e, ao mesmo tempo, independentes.  
Relacionadas e, ainda assim,  
funcionam diferentemente  
embora cada uma mantenha seu lugar.*

A interação entre "as esferas subjetiva e objetiva" é, de fato, o mecanismo de relacionamento do ser humano com o mundo. Nossos órgãos dos sentidos (olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente) funcionam como portas internas, que podem ser acionadas a partir de miríades de fenômenos externos. Em contato com o mundo, nossos sentidos interagem com objetos externos a partir da visão, audição, olfato, gustação, tato — e da experiência dos fenômenos.

A mente é classificada como o sexto órgão do sentido. Ainda que não possamos vê-la, ouvi-la, prová-la, tocá-la ou cheirá-la, ela nos permite imaginar, pensar, sentir, raciocinar, planejar.

14 *Satori* (enxergar a nossa própria natureza) ou *kensho* (iluminação) são experiências meditativas em que realizamos o vazio do "eu" e de todos os fenômenos, enxergando-os como interdependentes entre si.

15 Okumura, op. cit., p. 244.

16 Burk, op. cit.

17 Okumura, op. cit., p. 225.

18 Ibid., p. 224.

Objetos da mente, como sentimentos de amor ou ódio, não podem ser percebidos como coisas, embora possamos pensar sobre eles. É comum atribuímos a existência dos objetos com que nos relacionamos como externos a nós. De fato, sob o ponto de vista da verdade ou realidade relativa, é assim que os percebemos. Mas nem sempre é assim...

Os budistas compreendem os sons como uma criação da mente. Eu posso pensar: "O pássaro está cantando ali fora". Mas quando eu ouço o pássaro, ele já está dentro de mim. Na verdade, eu não estou escutando o pássaro. Ele já está aqui na minha mente, e eu estou cantando com ele.<sup>19</sup>

Quando nos propomos trocar as lentes da verdade convencional para nos aproximar da experiência do Todo, as fronteiras "do que está dentro e fora de nós" deixam de existir.

*Forma faz com que o caráter e a aparência difiram.  
Sons distinguem conforto e desconforto.  
Escuro faz de todas as palavras, uma.  
A claridade distingue frases boas e más.*

Sekito Kisen nos convida a entrar no mundo das formas e dos sons. "Forma" como objetos materiais captados pelos sentidos humanos (visão e tato). Contemplando a forma humana, é possível diferenciar a aparência externa do caráter (conduta moral, ética, social) dos indivíduos. Nossa experiência auditiva nos permite classificar os sons como agradáveis ou desagradáveis.

Objetos mentais também ganham a forma de pensamentos, sentimentos, ideias, sensações. Experimentamos bons ou maus pensamentos, ideias agradáveis ou desagradáveis. É interessante notar que os efeitos de quaisquer fenômenos sobre nós (internos ou externos) podem ultrapassar suas próprias características e ganhar novos contornos, a depender das condições de nosso corpo-mente.

A aparência, a qualidade, o significado e o valor das coisas ao nosso redor dependem de suas próprias características e das condições de nosso corpo e mente. Nada possui valor ou natureza fixas.<sup>20</sup>

Podemos apreciar uma boa música durante a prática de exercícios físicos. Mas se um comício iniciar a poucos metros do zendo, sentiremos algum incômodo durante o *zazen*. Isso vale para outros sentidos, como paladar, tato, olfato. Alimentar-se de *natô*<sup>21</sup> com arroz integral é um hábito saudável que monges e monjas mantêm nos mosteiros. Mas, para alguns leigos, essa experiência pode ser bastante traumática...

Nos dois últimos versos (*escuro faz de todas as palavras, uma / a claridade distingue frases boas e más*), temos o retorno do par claridade / escuridão, agora relacionado ao sentido da visão. A escuridão (absoluto, *ri*) impede que enxerguemos as palavras claramente. A claridade (relativo, *ji*) ilumina todas as formas, caracteres, palavras, permitindo a sua diferenciação e classificação (entre bons e maus conteúdos).

19 Suzuki, op. cit., p. 65.

20 Okumura, op. cit., p. 232.

21 *Natô* é um prato da culinária japonesa preparado a partir da fermentação do feijão de soja. Tradicionalmente, é servido nos mosteiros zen no café da manhã.



*Os quatro elementos voltam à sua natureza.  
Assim como uma criança para sua mãe.  
Fogo é quente, vento é movimento,  
água é úmida e terra é dura.  
Olhos veem, ouvidos escutam, narinas cheiram,*

*língua sente o salgado e o azedo.  
Cada um independe do outro.*

Nos primeiros dois versos, Sekito Kissen se refere à natureza vazia dos quatro elementos. Ao nível da verdade relativa, fogo, terra, água e ar expressam individualmente suas naturezas (*fogo é quente, vento é movimento, água é úmida e terra é dura*). Mas sob o ponto de vista da verdade última, ou absoluta, os elementos são interdependentes entre si e com tudo o que existe, retornando ao vazio de suas próprias naturezas "assim como uma criança volta para a sua mãe".

Uma criança não pode nascer sem mãe. O fato de uma criança existir significa que sua mãe também existe. A existência do vazio significa a existência dos quatro elementos. Ainda que os quatro elementos possam ser encontrados na natureza, eles não são mais que uma formação momentânea do vazio.<sup>22</sup>

Os quatro elementos são encontrados em todos os darmas,<sup>23</sup> incluindo a formação do corpo humano: fogo (calor corporal); vento (respiração e movimento); água (sangue, lágrimas e outros líquidos corporais); terra (ossos, unhas, cabelos). O Budismo Mahaiana classifica "espaço" como o quinto elemento. O raciocínio é simples: tudo o que existe ocupa espaço, então, o espaço em si pode ser visto como um elemento da natureza.

Em chinês, as palavras "vazio" ou "espaço" são representadas pelo mesmo caractere (*ku*), que significa "céu". "Tudo o que existe é composto pelos cinco elementos ou uma combinação deles. Ainda assim, cada coisa ou ser mantém sua própria independência."<sup>24</sup>

Nossos órgãos e objetos dos sentidos não existem de forma independente e separada, mas em inter-relação e interdependência. Ainda assim, cada um deles funciona independentemente, guardando sua própria função e posição. Suzuki nos propõe uma importante reflexão sobre as noções de "interdependência" e "independência". Devemos evitar nos apegar ou confundir esses conceitos em nossas vidas diárias.

Se alguém diz "tudo o que existe é independente", nós respondemos: "Ok, é verdade!". E se alguém mais diz, "tudo o que existe é interdependente", isto também é verdade. Os dois lados são verdade. Então, qualquer coisa que você disser estará ok. Mas se alguém se apegar à ideia de interdependência, nós diremos a essa pessoa: "Não, você está errado".<sup>25</sup>

Enxergando o mundo com as lentes da verdade absoluta, não há nada que possamos dizer sobre as coisas individualmente. Qualquer esforço empenhado nessa direção será apenas um exercício intelectual. O melhor a fazer é contemplar os

22 Suzuki, op. cit., p. 86.

23 "Darma" com "D" maiúsculo se refere à Lei Verdadeira ou ao conjunto de ensinamentos de Xaquiamuni Buda. A palavra "darma" com "d" minúsculo está relacionada a todos os fenômenos e tudo o que existe no mundo.

24 Okumura, op. cit., p. 235.

25 Suzuki, op. cit., p. 87-88.

fenômenos em atitude de gratidão, ensina Suzuki.

Ainda que você observe apenas uma flor, ela inclui tudo o que existe. Ela não é apenas uma flor. Ela é a expressão do absoluto, ela é Buda. Nós devemos enxergar as coisas desta forma. Mas, ao mesmo tempo, o que existe ali é apenas uma flor, e não há nada para ver e para ser visto.<sup>26</sup>

Deveríamos manter esse treino de percepção em nossa prática formal (zazen) e nas demais tarefas cotidianas. Se nos propusermos a cultivar essa atitude interna, nossa prática não será diferente do Caminho trilhado por Buda e os ancestrais do Darma.

#### *Causa e efeito devem retornar à grande realidade*

No budismo, a Lei de Causalidade é conhecida como Lei da Originação Dependente ou Interdependente. Todos os fenômenos estão em íntima interconexão, como em uma rede, em que cada fio puxado altera a configuração de toda a trama.

A Lei da Causalidade é como uma teia de múltiplos fios coloridos, onde, em cada intersecção, há uma joia que emite raios coloridos em todas as direções. Somos a vida dessa trama. Cada gesto, cada ação, cada palavra, cada pensar repetitivo acabam mexendo na rede. Quando uma rede é puxada, todos os seus espaços vazios também o são. Assim, cada um de nós é responsável pelo mundo e pela vida.<sup>27</sup>

Ações produzidas por nosso corpo, fala e mente provocam seus efeitos inevitáveis e deixam rastros. A este conjunto de tendências e ações repetitivas chamamos carma. Não apenas os seres humanos, mas tudo o que existe está subordinado à Lei de Causa e Efeito.

(...) todas as coisas existem devido à interdependência e todas as coisas cessam devido à interdependência. Isto é porque aquilo é. Isto não é porque aquilo não é. Isto nasce porque aquilo nasce. Isto morre, porque aquilo morre. Esta é a maravilhosa lei da originação interdependente (...).<sup>28</sup>

Como seres humanos, estamos sujeitos a carmas mutáveis e imutáveis, individuais ou coletivos. Quando determinadas causas e condições se reúnem, os resultados são inevitáveis.

Tome, por exemplo, esta folha em minhas mãos. Terra, água, calor, semente, árvore, nuvem, sol, tempo, espaço — todos estes elementos permitem que esta folha venha a existir. Se um único destes elementos faltasse, a folha não poderia existir. Todos os seres, orgânicos ou inorgânicos, subsistem devido à lei da originação interdependente. A fonte de uma coisa é todas as coisas.<sup>29</sup>

Não é possível apagar o carma, seja ele positivo, negativo ou neutro. Algumas escolas do budismo enxergam um potencial negativo no carma neutro, pois suas ações podem desdobrar efeitos negativos futuros.

26 Ibid., p. 88-89.

27 Monja Coen Roshi. *Da Negação ao Despertar*, p. 62.

28 Thich Nhat Hanh. *Velho Caminho, Nuvens Brancas*, p. 139.

29 Ibid., p. 137.

Buda ensinou que a obtenção do corpo humano também é resultado de carma positivo adquirido no passado. Através dele, por meio do zazen, podemos atingir a iluminação. Animais e seres de outros reinos não têm essa condição. Carmas negativos não podem ser eliminados, mas amenizados por meio de arrependimento sincero<sup>30</sup> e redirecionamento de nossas condutas.

Segundo Tanahashi, quando estamos em zazen, podemos nos libertar parcialmente da Lei de Causa e Efeito.

Estamos sempre no meio de carmas mutáveis e imutáveis. Estamos amarrados por causa e efeito, mas, ao mesmo tempo, estamos parcialmente livres de causa e efeito. Este é o caso durante a meditação, quando podemos estar completamente livres da cadeia de causação. É um estado no qual podemos ser qualquer pessoa em qualquer lugar. Somos o que meditamos. Também somos a fonte de causa e efeito.<sup>31</sup>

Imersos no cotidiano, nossas ações e reações com as três portas (corpo, fala e mente) perpetuam a geração de carmas neutros, positivos e negativos. Mas quando nos sentamos em zazen, temos a oportunidade de realmente nos libertar da cadeia de causa e efeito. Isso não é uma excelente notícia?

Permanecemos imóveis e observamos a respiração, o movimento da mente. Cessamos as ações do corpo e buscamos samádi, a união entre nós e tudo o que existe. Então "suspendemos", ainda que momentaneamente, a fonte geradora de carmas do corpo, fala e mente. Ações físicas, falas e pensamentos não virtuosos cessam junto com o inspirar e expirar conscientes.

Sobrevoamos o vazio, planando na imensidão do espaço-tempo sem sair do lugar. Causa e efeito retornam à realidade do vazio, da mente Buda, aqui e agora. Podemos adentrar outros níveis de prática e experimentar "além do pensar e do não pensar", apenas nos sentando e nos tornando inteiramente o sentar, sem nada buscar: *shikantaza*.<sup>32</sup>

## O corpo como interseção

O fato de possuímos um corpo humano, veículo ímpar para a obtenção da iluminação, é o que torna precioso o nosso nascimento. Okumura destaca o corpo como espaço de *interseção entre a diferenciação* (forma corporal) e *a unidade* (o corpo em relação ao Todo, indivisível e absoluto).<sup>33</sup>

Em zazen, experimentamos simultaneamente nossa individualidade e a abertura à dimensão universal. Nenhum dos aspectos é negado ou afirmado: "Ambos surgem naturalmente na prática. Isto é o que Dogen quis dizer com 'Prática é iluminação'".<sup>34</sup>

Algumas pessoas temem perder a identidade durante o zazen. Coen Roshi conta a história de uma praticante no Japão

30 Nas noites de lua nova ou cheia, Buda e seus discípulos se reuniam para confessar e se arrepender de suas faltas. Esse ritual não se faz mais em público, mas internamente, por praticantes leigos e monásticos que repetem em voz alta o *Poema do Arrependimento*: "Todo carma prejudicial alguma vez cometido por mim, desde tempos imemoriáveis. Devido à minha ganância, raiva e ignorância sem limites. Nascido de meu, corpo, boca e mente. Agora, de tudo eu me arrependo".

31 Kazuaki Tanahashi. *O Sutra do Coração: Um Guia Abrangente para o Clássico do Budismo Mahaiana*, p. 34 (grifos meus).

32 *Shikantaza*, apenas se sentar. Termo usado pelo fundador da Soto Zen no Japão, Mestre Eihei Dogen, para se referir ao portal principal da prática zen, o zazen.

33 Okumura, op. cit., p. 245.

34 Ibid., p. 224.

que relatou sentir esse medo. Coen Roshi perguntou a ela se estava com o seu passaporte e a tranquilizou: "Fique em paz, sua identidade está segura". Durante o zazen, a vivência do relativo e do absoluto é um processo dinâmico e sutil.

No momento em que entro no absoluto, este se torna relativo, ou eu deixo de ser e me torno o absoluto sem um relativo possível. Procuramos pela natureza buda, o estado desperto, o caminho. Aqui, o relativo procura o absoluto. No momento do encontro, o relativo desaparece e torna-se o absoluto, a natureza buda, o despertar, o caminho. Entretanto, ao realizar o que acontece, ao perceber a alteração do estado individual, relativo, separado, para o estado absoluto, uno, nesse exato momento já voltou ao relativo.<sup>35</sup>

Diferente de outras práticas meditativas, zazen é a própria fusão entre o relativo e o absoluto. Não é meditação passo a passo. Colocamos as mãos em *gassho*, reverenciamos nosso assento, as pessoas ao nosso lado, e as que estão à nossa frente. Giramos o *zafu* e "nos sentamos no espaço". Então, o espaço e o nosso sentar se tornam *Um*.

*Dentro da luz há escuridão,  
mas não tente compreender esta escuridão.*

*Dentro da escuridão há luz,  
mas não procure por esta luz.*

*Luz e escuridão são um par,  
como o pé na frente e o pé de trás ao andar.*

Luz e escuridão estão intimamente relacionadas, uma à outra, como o pé da frente e o de trás durante o caminhar. Quando andamos, os pés direito e esquerdo alternam-se em relação aos planos da frente e de trás. Ainda assim, eles permanecem sempre juntos, em interdependência. Não podemos nos deslocar sem o auxílio dos dois pés.

A expressão "frente e trás" nos ajuda a entender o funcionamento da mente na vida cotidiana. É comum associarmos valores de positividade ou negatividade a pares em oposição, como fraco e forte, alto e baixo, ensinar e aprender e assim por diante. Essa ideia também é ilustrada no verso: "As palavras alto e baixo são usadas relativamente".

Em nossa linguagem cotidiana, usamos pares de opostos e atribuímos valores dualistas a eles. Porém, as fronteiras semânticas que delimitam cada um desses pares não podem ser identificadas claramente. Por exemplo, quando aprendemos algo, idealmente deveríamos ser capazes de ensinar o que aprendemos. Da mesma forma, se pretendemos ensinar alguém, precisamos ser humildes o suficiente para assumir que é necessário aprender algo. Então, aprender significa ensinar, e ensinar também é aprender.<sup>36</sup>

Luz e escuridão, ainda que sejam um par de opostos, são iguais, como quando damos um passo à frente e outro atrás. Quando você caminha, o seu pé à frente imediatamente se torna o pé de trás. O passo que você dá com o pé direito está à frente ou à trás? Qual deles está relacionado à luz e à escuridão? É difícil dizer.<sup>37</sup>

35 Coen Roshi, op. cit., p. 71.

36 Suzuki, op. cit., p. 125.

37 Ibid., p. 126.



*Cada coisa tem seu valor intrínseco e está relacionada a tudo o mais em função e posição.*

Tudo o que existe no mundo possui "algum valor" e pode ser classificado de acordo com sua função e posição: nós, seres humanos, como indivíduos e como humanidade, e as miríades de fenômenos e objetos. De acordo com cada situação, funções são designadas e assumidas apropriadamente.

Para Suzuki, a palavra "valor" deve ser entendida de forma mais abrangente. Normalmente, o termo se cola à "função" ou "utilidade" de alguma pessoa ou objeto, mas podemos pensar em "virtude" ou "mérito". Por exemplo, "alguém vivendo uma vida meritosa ou fazendo algo benéfico à sociedade ou a uma comunidade".<sup>38</sup>

Agimos e interagimos no mundo de acordo com nossas características, capacidades, talentos. "Homem, mulher; jovem, velho; esperto, lento — não importa. (...) Nós somos todos iguais e somos todos diferentes, cada um com sua própria função e posição."<sup>39</sup>

*Vida comum se encaixa no absoluto como uma caixa à sua tampa.*

*O absoluto trabalha com o relativo como duas flechas se encontrando em pleno ar.*

Relativo e absoluto convivem e se encaixam perfeitamente, como uma caixa e sua tampa. Uma caixa não cumpre integralmente sua função se não estiver junto à sua tampa e vice-versa. Para atingir sua máxima utilidade como recipiente para guardar itens, caixa e tampa precisam conviver.

Da mesma forma, "o absoluto trabalha com o relativo como duas flechas se encontrando em pleno ar". O encontro de duas flechas no ar remete a uma antiga história chinesa sobre a rivalidade entre um mestre arqueiro e seu discípulo. Sentindo que própria habilidade no arco e flecha superava a de seu professor, o aluno o desafiou. Os arqueiros miraram um ao outro e dispararam suas flechas, que se encontraram no ar a meio caminho e caíram no chão. Depois disso, eles fizeram o voto de viver como pai e filho.

Nos primeiros dois versos, o mundo dos fenômenos (ou aspecto relativo) é traduzido como "vida comum". O absoluto, ou princípio da Unidade, invisível aos olhos, responde ao relativo como "duas flechas se encontrando em pleno ar". Maezumi Roshi se refere ao mecanismo entre essas duas dimensões como nossa "intimidade diária".

A questão é: como nós vemos isso? Vemos como uma unidade? E mesmo que vejamos como uma unidade, ou sendo esta unidade, somente ver não é o bastante. Apenas se identificar com esta unidade — não é o bastante. Como ela funciona na nossa vida diária? Como duas flechas se encontrando em pleno ar? Como funciona esse encontro?<sup>40</sup>

Precisamos ir além da identificação com o absoluto. Verificar a especificidade desse encontro em nossas vidas diárias. "Pleno ar" é o aqui-agora, dimensão onde podemos realizar a unidade

38 Ibid., op. cit., p. 137.

39 Taizan Maezumi Roshi. *Intimidade do Relativo e do Absoluto*. Trechos do teicho realizado no Zen Center of Los Angeles, em 30 de setembro de 1993. Tradução de Genzo Sensei.

40 Ibid.

entre a nossa individualidade e o mundo externo. "Vida comum" e "vida de cada um de nós" são uma única coisa. Maezumi Roshi propõe uma nova tradução ao título do poema: "Intimidade do relativo e do absoluto". Intimidade como integração, diz ele: "Não é nada além de perceber o fato de que você já é o que você é".<sup>41</sup>

*Lendo essas palavras apreenda a realidade.*

*Não julgue por nenhum valor.*

*Se você não vê o Caminho,*

*não o vê mesmo ao andar nele.*

*Quando você caminha, não é perto nem longe.*

*Se estiver deludido,*

*estará a rios e montanhas de distância.*

Para além das palavras de seu poema, Sekito Kisen aponta para a realidade que precisa ser apreendida, experimentada. E o caminho é a prática zazen. Ir à fonte e vivenciar a realidade, que integra e extrapola as esferas do relativo e absoluto descritas em Sandokai.

Realizamos escuridão e luz quando largamos nossos pensamentos e não nos movemos. Essa é a prática sentada. Zazen não é um método para contemplar a realidade formada por luz e escuridão. Zazen é um caminho para manifestar ambos os aspectos, escuridão e luz. Nós não somos observadores da realidade, mas a própria realidade.<sup>42</sup>

Nossa prática deve ser lapidada momento a momento, sem julgamentos. Sem expectativas de proximidade ou afastamento em relação a algum objetivo. Persistente, repetitiva, tenaz, a prática do *bodisatva*<sup>43</sup> é lidar com os fenômenos, dentro e fora de si mesmo.

Se nos apegarmos às palavras e estudos, e negligenciarmos a prática formal (zazen), corremos o risco de nos perder no "distorcido mapa mental sobre a realidade". Não importa quão longa e persistente seja a nossa prática, estaremos longe do Caminho.<sup>44</sup>

### O monge da montanha não sabe nada

No poema "Canção do eremitério do telhado de grama", Sekito Kisen descreve sua experiência de isolamento do mundo para praticar na montanha. Desfazendo-se dos compromissos mundanos e de conversas fúteis, erigiu sua cabana de palha na fenda de uma rocha para se sentar em zazen, dia e noite.

Apenas sentado com a cabeça coberta, todas as coisas estão em repouso.

Assim, este monge da montanha não entende nada.

Morando aqui, ele não trabalha mais para se libertar.

Quem orgulhosamente arranjaria assentos, tentando atrair convidados?<sup>45</sup>

O oitavo ancestral encarnou nesta escolha o sentido de

41 Maezumi Roshi, op. cit.

42 Okumura, op. cit., p. 234.

43 Movido por grande compaixão e sabedoria, o *bodisatva* (*bodhi*, iluminado; *satva*, ser) esforça-se para realizar *bodhichitta*, ou a mente iluminada, em benefício de todos os seres.

44 Okumura, op. cit., p. 248.

45 "Canção do eremitério do telhado de grama", de Sekito Kisen (ver p. 30).

urgência pregado por Xaquiamuni Buda:<sup>46</sup> "Respeitavelmente digo, àqueles que querem ser iluminados. Noite e dia, não percam tempo". Nossa vida humana preciosa precisa ser bem aproveitada, não devemos desperdiçá-la. Seguindo o exemplo de Buda e dos mestres ancestrais, apenas nos sentamos em zazen para retornar à nossa natureza original.

Vire a luz para brilhar em seu interior, então apenas retorne. A vasta e inconcebível fonte não pode ser encarada ou afastada. Conheça os mestres ancestrais, familiarize-se com suas instruções. Amarre grama para construir uma cabana e não desista.<sup>47</sup>

Certo dia, Sekito Kisen foi perguntado por um discípulo sobre o ensinamento fundamental do Dharma de Buda. Então, respondeu: "Nada a atingir, nada a conhecer". O aluno insistiu, questionando se não haveria mesmo algum ponto fundamental a ser destacado. E o mestre disse: "O vasto céu não obstrui o caminhar das brancas nuvens".

Com este ensinamento, ele nos encoraja a cultivar um espaçoso campo de prática. "Sekito realizou que a sua cabana, e cada um dos nossos espaços de prática, incluem o mundo inteiro."<sup>48</sup> Sua cabana de palha, encravada na montanha, não está separada da mente original. No vasto céu que abraça a cabana, as nuvens brancas surgem e desaparecem: a prática flui sem obstáculos.

## Identidade do relativo e do absoluto

### Sandokai

Tradução: Monja Coen Roshi

A mente do Grande Sábio da Índia  
estava intimamente ligada de Leste a Oeste.  
Entre seres humanos há sábios e tolos,  
mas no Caminho não há Fundador  
do Sul ou do Norte.  
A fonte sutil é clara e brilhante.  
As correntes tributárias fluem através da escuridão.  
Apegar-se às coisas é ilusão.  
Encontrar o absoluto ainda não é Iluminação.

Uma e todas, as esferas subjetiva e objetiva  
são relacionadas e, ao mesmo tempo, independentes.  
Relacionadas e, ainda assim,  
funcionam diferentemente.  
Embora cada uma mantenha seu lugar.  
Forma faz com que o caráter e aparência difiram.  
Sons distinguem conforto e desconforto.  
Escuro faz de todas as palavras, uma.

<sup>46</sup> Em seu último sermão (*Parinirvana Sutra*), Buda aconselhou seus discípulos a buscar o isolamento e a praticar com determinação, dia e noite: "Vocês devem se lembrar de que o mundo todo está sendo consumido pelo fogo da impermanência. (...) Se vocês procuram pela bênção da tranquilidade irremovível, devem abandonar o tumulto da sociedade e viver a sós em um retiro quieto".

<sup>47</sup> "Canção do eremitério do telhado de grama."

<sup>48</sup> Taigen Dan Leighton. Prefácio. In: *Inside the Grass Hut – Living Shitou's Classic Zen Poem*.

A claridade distingue frases boas e más.  
Os quatro elementos voltam à sua natureza,  
assim como uma criança para sua mãe.  
Fogo é quente, vento é movimento,  
água é úmida e terra é dura,  
olhos veem, ouvidos escutam, narinas cheiram.  
Língua sente o salgado e o azedo.  
Cada um independe do outro.

Causa e efeito devem retornar à grande realidade.  
As palavras alto e baixo são usadas relativamente.  
Dentro da luz há escuridão,  
mas não tente compreender esta escuridão.  
Dentro da escuridão há luz,  
mas não procure por esta luz.  
Luz e escuridão são um par,  
como o pé na frente e o pé de trás, ao andar.

Cada coisa tem seu valor intrínseco  
e está relacionada a tudo o mais  
em função e posição.  
Vida comum se encaixa no absoluto,  
como uma caixa à sua tampa.  
O absoluto trabalha com o relativo,  
como duas flechas se encontrando em pleno ar.

Lendo estas palavras, apreenda a realidade.  
Não julgue por nenhum valor.  
Se você não vê o Caminho,  
não o vê mesmo ao andar nele.  
Quando você caminha, não é perto nem longe.  
Se estiver deludido,  
estará a rios e montanhas de distância.

Respeitavelmente digo  
àqueles que querem ser iluminados:  
"Noite e dia, não percam tempo."

## Canção do eremitério do telhado de grama<sup>49</sup>

Construí uma cabana de grama onde não há nada de valor.  
Depois de comer, eu relaxo e tiro uma soneca.  
Quando foi concluída, ervas daninhas frescas apareceram.  
Agora foi habitada — coberta por ervas daninhas.  
A pessoa na cabana vive aqui calmamente,  
Não presa dentro, fora ou no meio.  
Lugares onde as pessoas mundanas vivem, ela não mora.  
Reinos que as pessoas mundanas amam, ela não ama.  
Embora a cabana seja pequena, inclui o mundo inteiro.  
Em dez metros quadrados, um velho ilumina as formas e sua natureza.  
Um bodhisattva do Grande Veículo confia sem dúvida.  
Os mediócras ou humildes não podem deixar de se perguntar:  
"Esta cabana perecerá ou não?"  
Perecível ou não, o mestre original está presente,  
não morando no sul ou norte, leste ou oeste.

<sup>49</sup> Disponível em: [www.dailyzen.com/journal/song-of-the-grass-roof-hermitage](http://www.dailyzen.com/journal/song-of-the-grass-roof-hermitage). Daily Zen.



Firmemente baseado na estabilidade, não pode ser superado. Uma janela brilhante abaixo dos pinheiros verdes — palácios de jade ou torres vermelhas não podem se comparar a isso. Apenas sentado com a cabeça coberta, todas as coisas estão em repouso.

Assim, este monge da montanha não entende nada. Morando aqui, ele não trabalha mais para se libertar. Quem orgulhosamente arranjaria assentos, tentando atrair convidados? Vire a luz para brilhar em seu interior, então apenas retorne. A vasta e inconcebível fonte não pode ser encarada ou afastada.

Conheça os mestres ancestrais, familiarize-se com suas instruções.

Amarre grama para construir uma cabana e não desista. Deixe de lado centenas de anos e relaxe completamente. Abra as mãos e ande, inocente.

Milhares de palavras, inúmeras interpretações, São apenas para libertá-lo de obstruções.

Se você quer conhecer a pessoa imortal na cabana, não se separe desta bolsa de pele aqui e agora.

### Diálogos de Sekito Kisen<sup>50</sup>

O Grande Mestre Shitou Xiqian cresceu perto de Guangzhou, no extremo sul. Quando criança, ele visitou um templo budista com sua mãe, que o trouxe na frente da imagem de Buda, disse-lhe para se curvar e disse: "Este é Buda". Depois que ele se curvou, a criança olhou para a imagem por um tempo e então disse: "Este é apenas um ser humano. Se ele é chamado de Buda, então eu quero ser um também".

Em sua aldeia havia sacrifícios de animais para apaziguar demônios, e quando menino o mestre ia para a floresta, destruía os altares cerimoniais, libertava os animais e os expulsava. Isso continuou por vários anos e os anciãos da aldeia nunca foram capazes de detê-lo.

Com apenas treze anos, Xiqian viajou para Caoxi e tornou-se noviço sob o comando do Mestre Huineng. Logo depois, o mestre faleceu. Muito provavelmente, Xiqian então permaneceu na área, e acabou sendo ordenado na idade relativamente tardia de 28 anos, na famosa Montanha Luofu, em Guangzhou. Ele então viajou para o norte para estudar com o Mestre Qingyuan Xingsi (Seigen Gyoshi), o discípulo de Huineng, no centro de Jiangxi.

Uma versão de seu primeiro encontro com o Mestre Qingyuan é assim:

O mestre perguntou: "De onde você veio?"

Xiqian disse: "De Caoxi".

O mestre perguntou: "O que você trouxe com você?"

Xiqian disse: "Aquilo que nunca havia sido perdido, mesmo antes de eu ir para Caoxi".

O mestre disse: "Então por que você foi lá?"

Xiqian disse: "Se eu não tivesse ido lá, como poderia ter percebido que nunca havia sido perdido?"

O mestre aprovou.

Então Xiqian perguntou a ele: "Você conhecia o mestre de Caoxi?"

O mestre disse: "Você me conhece agora ou não?"

Xiqian disse: "Embora eu possa conhecê-lo, como posso perceber isso completamente?"

O mestre então deu as boas-vindas a Xiqian na comunidade.

Xiqian teve um profundo despertar ao ler uma passagem dos comentários de Seng Zhao (374?-414), discípulo do tradutor indiano Kumarajiva. A passagem dizia: "O eu supremo é vazio e vazio. Embora não tenha forma, a miríade de coisas é toda sua criação. Aquele que percebe que a miríade de coisas é o seu próprio eu, não é diferente dos sábios."

Um dia, o Mestre Qingyuan disse a Xiqian: Todo mundo está dizendo que algo está acontecendo em Lingnan (as "montanhas do sul", onde o movimento Zen estava crescendo).

Xiqian respondeu: "Há alguém que não diz que algo está acontecendo em Lingnan".

O mestre disse: "Se sim, então de onde você diz que vêm todos os ensinamentos?"

Xiqian disse: "Todos eles vêm daqui, e nada está faltando".

O mestre aprovou.

Após o falecimento do Mestre Qingyuan, Xiqian viajou para o Pico Sul (Nanyue) na região da Montanha Heng de Hunan, e construiu uma cabana de palha para si mesmo em uma borda de pedra que estava exposta ao lado de uma colina. Por causa de seu eremitério na rocha, Xiqian logo ficou conhecido como Shitou Heshang (Monge "Rocky-Top").

Tendo se estabelecido perto de seu tio espiritual, Nanyue Huairang, era quase certo que os dois estavam em contato. Um relato (no Ancestor's Hall Collection) registra uma conversa entre Xiqian e Mestre Nanyue:

Xiqian perguntou: "O que fazemos quando os professores não são mais necessários, mas a compreensão de alguém não foi reconhecida?"

Nanyue disse: "Isso é um pouco arrogante. Que tal pedir algo mais humilde?"

Xiqian disse: "Mesmo renascendo infinitamente, não podemos alcançar a libertação seguindo os outros".

Mestre Nanyue ficou em silêncio.

Xiqian partiu.

Mais tarde, um monge assistente veio e relatou ao Mestre Nanyue: "O monge que veio lhe fazer perguntas recentemente — aquele que foi bastante desrespeitoso — ele agora está praticando em uma borda de rocha a leste daqui."

O mestre disse ao atendente: "Vá até lá e diga a ele que uma pessoa de intenção tão forte seria bem-vinda para praticar aqui em nosso templo".

O atendente entregou a mensagem, mas Xiqian recusou a oferta.

Nanyue disse: "Ninguém jamais vencerá esse homem".

Mestre Nanyue mais tarde ajudou a organizar a construção de um pequeno templo para Xiqian perto do local de sua cabana. Xiqian logo começou a atrair estudantes e, conhecido como Mestre Shitou, acabou se tornando um dos professores mais influentes da tradição zen.

Certa vez um monge perguntou ao Mestre Shitou: "Qual é o significado da vinda de Bodhidharma da Índia?"

50 *Diálogos do Encontro de Shitou Xiqian (Sekito Kisen)*. Terebess online.

O mestre disse: "Pergunte no correio ali".

O monge disse: "Eu não entendo".

O mestre disse: "Eu também não entendo".

Certa vez, um monge chamado Shili perguntou: "O que os monges devem fazer?"

Mestre Shitou disse: "O que você está me pedindo?".

Shili disse: "Se eu não perguntar a você, como posso encontrar a verdade?".

Shitou disse: "Tem certeza de que a perdeu?"

O monge Daowu uma vez perguntou: "Quem alcançou o princípio essencial do professor de Caoxi?".

Mestre Shitou disse: "Aquele que entende os ensinamentos do budismo".

Daowu perguntou: "Então você conseguiu?".

O mestre disse: "Eu não o alcancei".

Daowu perguntou: "Por que não?".

O mestre disse: "Porque eu não entendo o budismo".

Outra vez, Daowu perguntou: "Qual é o ensinamento fundamental da Via do Buda?".

Mestre Shitou disse: "Não alcançar, não saber — você já o tem".

Daowu perguntou: "Existe algo além disso?".

O mestre disse: "Nuvens brancas passam livremente pelo vasto céu".

Quando o monge Baotong veio pela primeira vez estudar com o Mestre Shitou, o mestre lhe perguntou: "Você pode me mostrar sua mente?".

Baotong respondeu: "O que distingue suas palavras é minha mente".

O mestre gritou e o expulsou.

Mais tarde, Baotong novamente se aproximou do mestre e disse: "Se o que eu disse da última vez não é minha mente, então o que é?".

O mestre disse: "Sem erguer as sobancelhas ou piscar os olhos, mostre-me sua mente".

Baotong disse: "Eu não tenho nenhuma mente em particular para mostrar a você".

O mestre disse: "Originalmente você tem uma mente, então por que dizer que não? Se você negar, está apenas mentindo".

Neste momento, Baotong teve uma percepção.

Outra vez, Baotong perguntou ao Mestre Shitou: "Um antigo disse que é errado acreditar no Caminho, e também errado acreditar que não existe um Caminho. Peça ao mestre que, por favor, explique".

Mestre Shitou disse: "Não há nada aqui; o que você quer que eu explique?".

Baotong ficou em silêncio.

Então o mestre disse: "Jogue fora sua garganta, boca e lábios e vamos ver o que você pode dizer".

Baotong disse: "Não sobrou nada".

O mestre disse: "Se é realmente assim, então você entrou no portão".

Certa vez, um monge chamado Huilang perguntou ao Mestre Shitou: "O que é o desperto?".

O mestre disse: "Você não tem a mente desperta".

Huilang, abatido, disse: "Sou apenas humano. Eu sei que corro por aí e tenho todos os tipos de ideias".

O mestre disse: "Pessoas ativas com ideias ainda têm a mente desperta".

Huilang perguntou: "Então por que não eu?".

O mestre disse: "Porque você não está satisfeito em ser apenas humano".

Huilang teve uma percepção profunda.

Certa vez, o monge Changzi Kuang retornou de uma peregrinação para continuar seus estudos com o Mestre Shitou.

O mestre lhe perguntou: "Onde você esteve?"

Kuang disse: "No santuário memorial do Mestre Huineng, em Caoxi".

O mestre perguntou: "Visitar lá lhe trouxe algum mérito?".

Kuang disse: "Tive algum insight, mas não consegui 'abrir os olhos' do desperto".

O mestre disse: "Você quer abrir os olhos?".

Kuang disse: "Por favor, mestre, me ajude a fazer isso".

O mestre, de repente, chutou a perna do monge.

Kuang teve uma percepção profunda e fez uma prostração.

O mestre perguntou: "Por que você se curva?".

Kuang disse: "É como um floco de neve caindo em uma fornalha em brasa".

Certa vez, o monge Lingmo veio estudar com o Mestre Shitou e disse:

"Se você puder me dar uma frase de despertar, eu ficarei; se não, eu vou embora".

O mestre o ignorou.

Lingmo sacudiu as mangas de seu manto e foi embora.

Quando ele chegou ao portão do templo, o mestre gritou: "Venerável!".

Lingmo virou a cabeça.

O mestre disse: "Desde o nascimento até a morte, apenas isso! Por que você ainda está procurando?".

Lingmo teve um profundo despertar.

Nosso portal da sabedoria foi transmitido pelos antigos despertados. Sem discutir os níveis de absorção mística ou esforço no progresso espiritual, nós simplesmente atualizamos o insight direto de que a própria mente desperta é a verdade.

Buda e pessoas comuns, despertar e ilusão, são apenas nomes diferentes para o mesmo corpo de experiência. Cada um de vocês deve reconhecer que a essência consciente de sua própria mente está completamente separada das ideias de finito ou eterno. Sua natureza está completamente além de "pura" ou "contaminada"; é perfeitamente clara e totalmente completa. E acontece exatamente o mesmo nos sábios e nas pessoas comuns. Funciona além dos limites de quaisquer padrões fixos, alcança todos os lugares, e não é contido pelos rótulos "mente", "consciência" ou "pensamento".

Os três reinos do desejo, forma e sem forma; e os seis estados dos seres vivos são imagens vindas de sua própria mente. Eles são como a lua refletida na água — como pode haver nascimento ou morte? Se você perceber isso, você tem tudo o que precisa.

Baseado em traduções de Andy Ferguson, Thomas Cleary e James Mitchell & Yulie Lou, dos registros de Shitou na *Ancestral Hall Collection* (Zu Tang Ji, 952) e na *Jingde Era Transmission of the Lamp* (Jingde Chuan Deng Lu, 1004).



## REFERÊNCIAS

- BURK, Domyo. *Sandokai de Sekito Kisen: A Identidade do Relativo e do Absoluto – Parte 1*. Disponível em: [zenstudies-podcast.com/sandokai-1/](http://zenstudies-podcast.com/sandokai-1/). Acesso em: 23 mar 2022.
- CANÇÃO DO EREMITÉRIO DO TELHADO DE GRAMA. Daily Zen. Disponível em: [www.dailyzen.com/journal/song-of-the-grass-roof-hermitage](http://www.dailyzen.com/journal/song-of-the-grass-roof-hermitage). Acesso em: 29 mar 2022.
- COEN ROSHI, Monja. *Da Negação ao Despertar: Ensinaamentos da Monja Coen*. Campinas: Editora Papirus, 2022.
- DIÁLOGOS DO ENCONTRO DE SHITOU XIQIAN. Compilados por Satyavayu de Touching Earth Sangha. DOC: *Tesouro da Floresta dos Ancestrais*. Terebess online. Disponível em: [terebess.hu/zen/shitou-eng.html#a0](http://terebess.hu/zen/shitou-eng.html#a0). Acesso em: 28 mar 2022.
- HANH, Thich Nhat. *Velho Caminho, Nuvens Brancas – Seguindo as Pegadas do Buda*. São Francisco do Sul: Bodigaya, 2013.
- LEIGHTON, Taigen Dan. Prefácio. In: *Inside the Grass Hut – Living Shitou’s Classic Zen Poem*. Disponível em: [terebess.hu/zen/grass.pdf](http://terebess.hu/zen/grass.pdf). Acesso em: 31 mar 2022.
- MAEZUMI ROSHI, Taizan. *Intimidade do Relativo e do Absoluto*. Trechos do teisho realizado no Zen Center of Los Angeles, em 30 de setembro de 1993. Tradução de Genzo Sensei.
- OKUMURA, Shohaku. *Living by Vow: A Practical Introduction to Eight Essential Zen Chants and Texts*. Boston: Wisdom Publications, 2012.
- SHITOU XIQUAN. *Terebess online*. Disponível em: [terebess.hu/zen/shitou-eng.html](http://terebess.hu/zen/shitou-eng.html). Acesso em: 28 mar 2022.
- \_\_\_\_\_. In: Wikipedia. Disponível em: [en.wikipedia.org/wiki/Shitou\\_Xiqian](http://en.wikipedia.org/wiki/Shitou_Xiqian). Acesso em: 28 mar 2022.
- SUZUKI, Shunryu. *Branching Streams Flow in the Darkness: Zen Talks on the Sandokai*.
- TANAHASHI, Kazuaki. *O Sutra do Coração: Um Guia Abrangente para o Clássico do Budismo Mahaiana*. Teresópolis: Lúcida Letra, 2018.

# Viagem ao Japão e visita a Aoyama Roshi

Por Monja Coen Roshi

No dia 2 de julho de 2023, manhã seguinte à chegada ao Japão, nosso pequeno grupo, formado pelos monges Dokan e Yakusan, mais as praticantes leigas Jishu e Myoshin e nossos acompanhantes Mark, Nicholas e André, foi a Nagoia com a intenção de visitar a cidade e também o Mosteiro Feminino.

A atendente da abadessa havia pedido que fosse um grupo de apenas três pessoas. Assim, decidimos que as duas praticantes femininas, Janice Jishu e Hiromi Myoshin, iriam me acompanhar e os dois monges e os outros homens visitariam o Templo Nitaiji, a poucas quadras do Mosteiro Feminino. Entretanto, houve um imprevisto.

Janice Jishu deixou sua carteira cair no trem-bala que nos levava de Tóquio a Nagoia e só se deu conta ao descer. Conversaram com o chefe da estação e, como nada se perde e nada é roubado no Japão, logo verificaram que os documentos poderiam ser resgatados em Osaka. Então Myoshin san, que fala japonês, acompanhou Jishu san até Osaka. Assim sendo, elas não puderam ir conhecer pessoalmente Aoyama Roshi – o que muito lastimaram. E nós precisávamos seguir para o mosteiro, para cumprir o compromisso agendado por telefone muitos dias antes da viagem.

Os monges Dokan e Yakusan, que estavam no Japão para fazer as cerimônias formais em Sojiji e Eiheiji, me acompanharam ao mosteiro, junto com André, que produz meus vídeos e cursos on-line. Hosshin, Mark e Nicholas foram visitar o Templo Nitaiji para nos aguardar. O monge Daiko – que praticara por um ano no Daiyuzan Saijoji, nas cercanias de Tóquio – foi encontrar um amigo e companheiro de mosteiro.

Fomos recebidos com o olhar surpreso da atendente de Aoyama Roshi, pois me esperava com as duas senhoras, conforme combinado. Expliquei a situação e fomos indicados a nos sentar na sala especial de visitantes, que eu tão bem conhecia, depois dos oito anos de internato para o treinamento e a formação de monja especial, que completei em 1991.

Ah! Quantas vezes havia limpado esses aposentos, quantas vezes havia servido chá, recebido convidados, servido refeições para professores monges visitantes e feito oferendas especiais para o mosteiro e a superiora quando minhas discípulas – primeiro a monja Isshin Havens e depois a Monja Zentchu Silva – fizeram sua primeira graduação monástica, como Shusso (líder das noviças), durante o seu período de internato no mosteiro feminino. Muitas memórias. Da janela podia ver os jardins da parte de trás do mosteiro, e outras tantas memórias surgiram. Eu havia praticado por mais de oito anos e só tinha a agradecer...

Aoyama Roshi surgiu como sempre, suave e sorridente. Logo



Visita ao Mosteiro-Sede de Eiheiji, em Fukui

nos lembrou de que completara 90 anos em janeiro de 2023 e, muito alegre, compartilhou doces e chá verde. Sua presença é tão intensa que André, produtor de meus vídeos, nem mesmo pensou em filmar ou fotografar esses momentos sagrados e raros.

Aoyama Roshi, depois de nos lembrar da sua idade, comentou não ter intenção de se aposentar. Concordei imediatamente. Eu também não tenho intenção de me aposentar. Sorrimos.

Atualmente, além de ser a Superiora do Mosteiro Feminino de Nagoia, ela continua sendo a Superiora do Templo Muryoji, em Nagano, e foi nomeada Seido Roshi no Mosteiro-Sede de Sojiji, em Tsurumi, Yokahama.

Seido é um dos cargos mais importantes de um Mosteiro Zen, e Aoyama Roshi é a primeira monja na história do budismo em geral (mais de 2.500 anos) e do zen-budismo no Japão (mais de 800 anos) a assumir o cargo de orientadora de noviços no Mosteiro-Sede de Sojiji. "É com ternura e alegria que vejo os jovens monges unir suas mãos palma com palma. É tão bonito."

Há mais de quarenta anos, Aoyama Roshi mantém a posição de Abadessa do Mosteiro Feminino de Nagoia, educando e formando monjas. Agora ela também transmite os ensinamentos sagrados da tradição Soto Shu para os jovens monges do Mosteiro de Sojiji (fundado no século XIV) e para os do primeiro Mosteiro-Sede de Eiheiji (fundado no século XIII), em Fukui.

É o reconhecimento dos superiores da ordem sobre sua compreensão para transmitir o pensar de Mestre Keizan Jokin Daiocho (fundador de Sojiji) e de Mestre Eihei Dogen Daiocho (fundador de Eiheiji) – nossos dois mosteiros-sede no Japão.

Em 2023, o Mosteiro Feminino de Nagoia – Aichi Senmon Nisodo – completou 120 anos de fundação. Foi uma celebração pequena e, para a ocasião, Aoyama Roshi escreveu uma



caligrafia que foi acompanhada de uma pintura delicada de uma criança com as mãos unidas palma com palma (gasshō), feita por um grande artista japonês que muitas vezes ilustrou seus livros (veja a foto anexa). Os caracteres que ela escreveu dizem: "Quando eu me transformo, o mundo se transforma".

Gentilmente ela nos entregou cópias dessa caligrafia, cartões-postais do Mosteiro Feminino de Nagoia e um tecido branco no qual foi impressa a cópia de uma caligrafia contendo um círculo preto e, ao lado, as palavras: "Sempre estamos dentro da mão da verdade".

É uma expressão antiga e comum no Zen dizer que todos estamos sempre nas mãos de Buda, nunca saímos das mãos sagradas, sempre dentro da verdade. Meu mestre de Transmissão, Yogo Suigan Roshi, costumava dizer que "devemos ser a mão de Buda no mundo". Devemos ser as mãos sagradas, devemos agir com sabedoria e compaixão.

"Passei por várias enfermidades nos últimos quatro anos. Hoje agradeço ao Buda das Enfermidades, pois me tornei uma pessoa capaz de compreender melhor os enfermos nos hospitais."

Eu havia me encontrado com Aoyama Docho Roshi em 2019, quando havia estado no Japão com um grupo praticantes zen que acompanhavam a Monja Heishin, a Monja Kokai e o Monge Kojun para as cerimônias de Zuisse – as mesmas das quais os monges Daiko, Dokan e Yakusan foram participar este ano.

Devido à pandemia, tivemos de adiar nossa ida ao Japão, que seria em julho de 2020. Com isso, fiquei quatro anos sem a encontrar. Estávamos diferentes, mas ainda as mesmas.

Para se levantar, ela me pediu a mão. Foi a primeira vez que me pediu apoio. Sugeriu que eu mostrasse o mosteiro aos visitantes, o que fiz com ternura e alegria. Depois nos reencontramos na entrada, onde fica um pequeno altar com a imagem de Kannon Bodisatva – símbolo da compaixão ilimitada. Sentada em uma cadeira e cercada por duas monjas japonesas, fizemos uma fotografia.

Julho é época de férias, poucas monjas ficam no mosteiro, pois vão auxiliar em seus templos de origem, nas cerimônias anuais de Obon. Obon é a época do ano em que todos se reúnem com seus familiares e homenageiam os ancestrais. As liturgias terminam com danças de roda, demonstrando que a vida continua bem nos descendentes.

Assim, havia poucas monjas no mosteiro e, ao passar pelos corredores, notei que o Sodo (sala de meditação) e o Hondo (sala de liturgias) estavam vazios. Eu conheço, com intimidade, cada tatame, cada altar, cada parede, cada porta, cada pedaço do mosteiro, e foi como se todos os oito anos do meu treinamento especial estivessem ainda repercutindo no meu respirar.

Já sentindo saudades e muita ternura, comentei, antes de sair, que voltaria a trazer mais um discípulo em 2024. O Monge Jozen, de Campina Grande, na Paraíba.

Aoyama Roshi disse: "Não sei se estarei aqui". "Nem eu", respondi. Tocamos nossas mãos. Ao fazer reverência ao passar em frente à sala de meditação, olhei de volta para a entrada e ainda a vi, sentada na cadeira, cercada pelas monjas, se despedindo de nós.

Durante nossa conversa, ela recontou a história do Monge



Mosteiro-Sede de Sojiji, em Tsurumi, Yokohama



Imagem de Jizo Bodisatva no Templo Kirigayaji, em Tóquio

Joshu, um grande mestre da China antiga, que dizia: "Aqui entram cavalos e burros" – expressão da época que significa dizer que todos eram bem-vindos em seu mosteiro. Da mesma maneira, Aoyama Roshi repetiu que no Mosteiro Feminino de Nagoia todos são bem-vindos, sem distinção, e que cada pessoa que chega "é alguém a me ensinar, alguém a me fazer ser quem sou". "Não sou eu que ensino e que faço as noviças ou outras pessoas despertar. São todas as pessoas, todas as circunstâncias que me fazem despertar."

Com essas profundas reflexões ainda repercutindo em nós, saímos comovidos do mosteiro. Encontramos nossas companheiras que haviam ido resgatar seus documentos em Osaka, visitamos o Bushari – a pagoda a poucos passos do Mosteiro, onde há relíquias de Buda. Esse é um local por onde todas as noviças passam antes de iniciar o treinamento. Fizemos a prece do Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa e fomos visitar o Templo Nitaiji, do outro lado da rua. No portal de entrada, em vez de deidades protetoras com caras assustadoras, estão duas estátuas grandes dos dois discípulos mais próximos do Buda histórico – Makakasho e Ananda.

Caminhamos alguns passos e entramos numa loja de objetos budistas. Lugares para mim tão conhecidos, pelos quais passei inúmeras vezes durante os 12 anos de formação monástica. Fomos para a estação de Nagoia e voltamos a Tóquio.

No dia seguinte, fomos visitar brevemente o Templo Kirigayaji, oferecer incenso ao falecido abade Kuroda Junnyo Daiocho, que tanto me apoiou durante meus 12 anos no Japão e posteriormente, no meu retorno ao Brasil.

De lá, visitamos Asakusa Kannon – um templo enorme, cuja imagem havia sido encontrada por pescadores e se tornou um local de peregrinações com várias edificações e imagens budistas. Depois fomos caminhar por Meiji Jingu, um jardim imenso onde

fica localizado o templo xintoísta principal do Japão.

No dia 6, entramos no Mosteiro de Sojiji para passar a noite e, no dia 7, pela manhã, os três monges – Daiko, Dokan e Yakusan – oficiaram as cerimônias matinais e receberam seus documentos na sala de Ishizuki Zenji, que hoje também é o Kansho – superior-geral de toda a ordem Soto Shu.

Como temos dois templos-sede, a cada dois anos o abade superior de um desses templos se torna o responsável por toda a ordem. Apenas os abades dos Mosteiros-Sede de Eiheiji e de Sojiji podem ser chamados de Zenji – Mestre Zen.

Participamos da recepção nos aposentos particulares de Ishizuki Kansho Zenji, com oferta de chá e entrega de documentos aos três monges brasileiros, que foram tratados como grandes mestres. As cerimônias de Zuisse são para confirmar que se tornaram professores respeitáveis da Ordem Soto Shu.

No dia 8, fomos para o Mosteiro-Sede de Eiheiji e, na manhã do dia 9, os três monges fizeram Zuisse. Fomos recebidos nos aposentos particulares de Kannin Roshi – um dos oficiais mais importantes de um mosteiro zen, logo abaixo do Zenji.

Recebemos um texto importante de Mestre Eihei Dogen Zenji (fundador desse mosteiro e da nossa ordem no Japão), traduzido para o inglês.

Zazen, estudos dos ensinamentos, liturgias e samu (trabalho comunitário) são os pilares do zen-budismo da Soto Shu.

Assim, nossa missão de ida ao Japão se completou.

Fizemos uma breve viagem a Hiroshima e oramos pelas vítimas de todas as guerras, rogando pela paz mundial e pelo compromisso de nunca usar armas atômicas.

Devido a várias causas e condições, não irei ao Japão para levar o Monge Jozen em 2024. Decidimos ir em 2025 e, se for possível, organizaremos uma excursão especial para pessoas interessadas e praticantes zen.

Quem sabe possamos ir em fins de abril/maio, para apreciar a beleza suave e delicada das cerejeiras em flor.

Honra suprema a todos os Budas nas dez direções

Honra suprema a todos os Darmas nas dez direções

Honra suprema a todas as Sangas nas dez direções

Todas as manhãs, oro pela saúde completa da minha mestra de treinamento, Aoyama Kakuzen Shundo Docho Roshi.<sup>1</sup> E em memória do meu mestre de ordenação, Taizan Hakuyu Koun Daiocho,<sup>2</sup> e do meu mestre de transmissão, Zengetsu Suigan Daiocho. Também incluo Baigaku Junnyo Daiocho, abade do Templo Kirigayaji, em Tóquio, que me apoiou durante meu treinamento no Japão e após meu retorno ao Brasil.

Há tanto a agradecer e jamais esquecer a bondade recebida de todas e todos os Budas Ancestrais. Sem eles e elas, não estaríamos aqui agora. Profundas reverências de gratidão.

Que continuem sempre nos inspirando no Caminho do Despertar, com saúde, alegria, leveza e profundidade, as pessoas que se tornaram verdadeiras mestras de seres humanos e celestiais.

1 Aoyama é seu nome de família e significa montanha azul. Kaku é despertar e Zen é meditar. Shun é excelente e Do é criança. Ro é antiga (anciã) e Shi é mestra.

2 Dai Osho significa grande monge.



# Zen Vale dos Sinos Casa-Templo

Por Monja Kokai Sensei

**A** pesar de a história da comunidade Zen Vale dos Sinos remontar ao ano de 2007 como ponto inicial de suas atividades minimamente organizadas, vou começar esta breve descrição pelo final, ou seja, de trás para a frente.

Em 14 de setembro recebemos a visita de nossa Fundadora Honorária, Monja Coen Roshi, para as bênçãos dos altares e da reforma, assim como do zendo (salão de meditação) ou sodo (sala de zazen).

Desde 2016 fazíamos os retiros na casa, que aos poucos foi recebendo essa identidade de casa-templo. Veio a pandemia e, no isolamento, a ideia da reforma foi amadurecendo. A realização da reforma culmina na conclusão dessa identidade: agora temos uma casa-templo e nela podem ser realizadas as práticas diárias de zazen e liturgias, minirretiros e retiros maiores (sesshins), além de treinamentos monásticos. A casa-templo acomoda confortavelmente 10 pessoas hospedadas e tem capacidade para até 15 pessoas.

Suas principais características são:

- é um mix de casa e templo. Geralmente as pessoas sentem-se bem acolhidas;
- apesar de ficar numa vila residencial modesta e de pouca beleza visual, quando se entra, tem-se algumas surpresas agradáveis;
- você não vai receber serviço de hotelaria, mas, se todos "pegarem" juntos, teremos todas as nossas necessidades atendidas, afinal você vem para uma vivência espiritual em grupo e no grupo. Isso não vai te impedir de ficar em contato íntimo com você mesmo;
- as vivências são orientadas pela Monja Kokai e pelo Monge Genpô, seu aluno;
- seguimos o modelo da Soto Zen, ordem religiosa a que somos filiados. Significa que nossos métodos seguem os modelos do Zendo Brasil, onde ocorreu nosso treinamento: zazen, liturgias, ensinamentos dos antigos mestres dessa linhagem, refeições formais nos oryokis (tigelas) e alimentação vegetariana;

- temos uma programação regular, que inclui zazen presencial e on-line, recitação de sutras, cerimônias memoriais, cursos de budismo, zazenkais e sesshins. Nossa orientadora espiritual, Monja Kokai, está habilitada e autorizada a officiar cerimônias de casamentos, funerais, bênçãos, batizados budistas, assim como a realizar o Jukai (transmissão de preceitos) e a ensinar a costura do rakusu.



## Zazenkai

Retiro de um dia, que tem como objetivo oferecer oportunidade tanto aos iniciantes quanto aos praticantes regulares de praticar os ensinamentos de Xaquiamuni Buda. É um minirretiro. Literalmente nos retiramos de nosso dia a dia e vivenciamos a rotina de um mosteiro: fazemos zazen (meditação zen), participamos das liturgias da manhã, do meio-dia e da tarde, recebemos ensinamentos do Dharma de sen-seis, de monges e monjas reconhecidos pela Ordem Soto, assim como de professores convidados.

## Sesshin

Retiro de dois a sete dias, que tem como objetivo o aprofundamento na prática do caminho de Buda, no despertar através da introspecção e observação profundas. Durante o sesshin, praticamos o nobre silêncio, procurando falar somente o indispensável, a fim de que cada um tenha um encontro mais íntimo consigo mesmo. A programação de um sesshin envolve zazen (meditação sentada), kinhin (meditação caminhando), liturgia da manhã, do meio-dia e da tarde, palestras e ensinamentos do Dharma, entrevista individual (daisan) com os professores/as (sen-seis), samu (tarefas do dia a dia da comunidade integradas à prática espiritual), refeições formais em oryokis.

Nosso site: [zenvaledossinos.org](http://zenvaledossinos.org)

Facebook: Zen Vale dos Sinos | Instagram: [@zenvaledossinos](https://www.instagram.com/zenvaledossinos)

# Uma sanga Maytreia para os tempos do fim

Por Vinícius Spira Taizen

*"O próximo Buda pode assumir a forma de uma comunidade, uma comunidade praticando compreensão e bondade, uma comunidade praticando a vida consciente."*

Thich Nhat Hanh<sup>1</sup>

Cientistas de diferentes áreas alertam há muito tempo sobre os perigos das mudanças climáticas. Apenas nos últimos anos essas preocupações ganharam mais atenção pública e também em algumas religiões, como o catolicismo e o budismo. Infelizmente, não temos mais condições para reverter os desastres ambientais em curso, e as projeções dos desdobramentos são bastantes sombrias. Como praticantes zen-budistas comprometidos em "salvar todos os seres", precisamos pensar em como nossa tradição pode ajudar o planeta agora.

Sem uma mudança rápida e profunda em nossas relações com o meio ambiente, a temperatura média global poderá aumentar 4 °C até 2100 (em comparação com o nível pré-industrial), tornando a maior parte da Terra inabitável pelos humanos, em razão de fatores como a radiação solar, incêndios, inundações, seca, fome e doenças. A maioria da população deve perecer, junto com cerca de metade das espécies de seres vivos. As previsões mais catastróficas consideram que um aumento de 8 °C da temperatura média global pode até mesmo levar a vida na Terra à extinção. Mesmo nos cenários menos graves, nem sequer podemos imaginar os desdobramentos de ordem social, econômica e política. A escassez generalizada cria condições propícias para conflitos armados e para o agravamento das injustiças globais, resultando por exemplo na emergência de uma grande população de refugiados climáticos (140 milhões já em 2050, de acordo com o Banco Mundial).<sup>2</sup>

Em vez de diminuir, as emissões de gases de efeito estufa estão crescendo em velocidade acelerada. Mais da metade do carbono dissipado na atmosfera provém da queima de combustíveis fósseis ocorrida nas últimas três décadas, o que torna nossa geração a principal responsável por impactos que persistirão por milhões de anos. Desde que a vida surgiu em nosso planeta, há mais de 3 bilhões de anos, ocorreram apenas cinco grandes extinções análogas à que estamos testemunhando nos dias atuais. Nesse sentido, muitos cientistas consideram que entramos numa nova era geológica, o Antropoceno, em referência às profundas alterações das condições ecológicas globais causadas pela presença humana — embora a definição não diferencie entre os impactos produzidos pelas sociedades modernas e a grande maioria das outras culturas humanas, que sabiam estabelecer relações de equilíbrio com o meio ambiente —, incluindo as sociedades predominantemente budistas.

1 Thich Nhat Hanh. "The Next Buddha May Be a Sangha". Site Inquiring Mind: [inquiringmind.com/article/1002\\_41\\_thich-nhat-hanh/](http://inquiringmind.com/article/1002_41_thich-nhat-hanh/), 1994, vol. 10, nº 2.  
2 Um apanhado geral dessas previsões e das informações do parágrafo seguinte pode ser consultado no livro *A Terra Inabitável: Uma História do Futuro* (São Paulo: Companhia das Letras, 2019), do jornalista David Wallace-Wells.

Por que nossas sociedades modernas têm reagido de modo tão insuficiente aos desastres ambientais? Bruno Latour, sociólogo e filósofo das ciências, propõe a ideia de que "o clima nos enlouquece", ou seja, incentiva certas formas de insanidade que nos impedem de agir efetivamente.<sup>3</sup>

A primeira forma de loucura é o negacionismo, frequentemente sustentado por poderosos interesses corporativos e midiáticos, que alegam que as pesquisas sobre o aquecimento global são falsas ou "não estão comprovadas", apesar de acumular a maior quantidade de evidências já produzidas na história das ciências modernas. A segunda forma de loucura, mais difundida na população, é o "climatoquietismo", quando as pessoas acreditam que devemos permanecer calmos, confiantes de que alguma solução "certamente" será encontrada, mesmo sem qualquer sinal de que os desafios serão devidamente enfrentados. Em terceiro lugar, há aqueles que estão conscientes do que está acontecendo, mas são afetados pela depressão, tristeza e melancolia, o que resulta em paralisia e inação.

As outras formas de loucura citadas por Latour geram respostas, embora equivocadas e até perigosas. Em quarto lugar, temos os que se entregam obstinadamente a uma causa ou atividade isolada, como certos ativistas, eremitas, artistas e naturalistas. Em quinto lugar, encontramos a loucura daqueles que ainda acreditam na ideologia moderna, a exemplo dos que apostam em projetos de geoengenharia para restaurar as condições atmosféricas, sem perceber que estão repetindo a mesma atitude pretenciosa e descuidada que causou os desequilíbrios em primeiro lugar. Por fim, o último tipo de loucura, considerado o mais perigoso por Latour, é a crença de que os Estados-nação e as organizações que hoje atuam em nível global têm condições de se articular e lidar com os problemas climáticos.

Em seu livro *Ecodharma*, o filósofo e professor budista David Loy não evoca a ideia de insanidade, mas fala de uma profunda crise de natureza espiritual por trás de nossas atitudes equivocadas em relação às questões ambientais e sociais.<sup>4</sup> Loy considera que de nada adiantaria se pudéssemos reverter o aquecimento global: as sociedades modernas continuariam presas às mesmas concepções de vida e existência que ao longo da história produziram a exploração e a morte de formas de vida humanas e não humanas. A atribuição de uma crise espiritual a nações que se concebem como laicas é mais plausível quando observamos, com a ajuda de Latour, que a modernidade possui seus próprios deuses, tais como a "Civilização", o "Progresso", o "Estado" e o "Mercado". Atuando como missionários fanáticos desses deuses, as sociedades modernas adotam uma postura intransigente e repleta de certezas, considerando-se autorizadas a explorar recursos naturais e subjugar culturas que consideram "atrasadas" e "primitivas". Se não estivessem tão ocupadas em cultuar entidades que não pertencem a este mundo, se realmente fossem tão realistas quanto acreditam ser, as sociedades modernas não teriam perdido o controle das consequências sociais e ambientais de suas ações.

Necessitamos, portanto, abandonar nossas preces aos deuses transcendentais da modernidade, deixar de lado as promessas e utopias de progresso e desenvolvimento, e começar a

3 Todas as citações de Bruno Latour se referem ao seu penúltimo livro, *Diante de Gaia: Oito Conferências sobre a Natureza no Antropoceno*. São Paulo: Ubu, 2020.

4 David R. Loy. *Ecodharma: Buddhist Teachings for the Ecological Crisis*. Simon and Schuster, 2019.



adotar um olhar mais centrado no presente, atento ao aqui e agora, sensível a tudo o que clama por nossa atenção e compaixão. Assim, como observa Loy, os desastres ambientais trazem a oportunidade de realizarmos uma profunda transformação espiritual. A própria Igreja Católica, que forneceu seu modelo de Deus transcendente para os ideais da modernidade, procurou dar o exemplo com a recente publicação da encíclica *Laudato Si'*, pelo Papa Francisco.<sup>5</sup> O Santo Padre questiona passagens bíblicas que promovem o antropocentrismo e a dominação da Terra pelo homem, critica a elevação dos interesses do mercado a um status divino e resgata o chamado de São Francisco para "cultivar e guardar o jardim do mundo", tratando a Terra como uma "mãe" e uma "irmã". O papa compreende a capacidade de transformação dos seres humanos como limitada e frágil, enfatizando a importância de adotarmos uma postura de cuidado, atenção e humildade em relação aos nossos semelhantes e ao planeta.

Ao contrário do catolicismo e da modernidade, o budismo não abraça uma mecânica transcendente, mas Loy acredita que também necessita de ajustes e mudanças de ênfase para conseguir lidar com acontecimentos que seriam inéditos para nossos ancestrais no Darma. Loy começa sublinhando a importância da tradição Mahayana, em particular o zen, como linhagem budista que rejeita a existência de qualquer realidade superior, entidade sagrada ou necessidade de alcançar um estado de iluminação ou Nirvana. Nesse sentido, o zen nos incentiva a olhar atentamente para o mundo e, conseqüentemente, nos ajuda a reconhecer os desastres ambientais e seus desdobramentos.

Comento, a seguir, as adaptações mais relevantes propostas por Loy para a tradição zen, por sinal úteis como antídoto para as modalidades de loucura identificadas por Latour.

De acordo com a primeira nobre verdade ensinada por Buda, precisamos permitir que uma profunda inquietude e insatisfação surjam, a fim de compreendermos a natureza efêmera e transitória de nosso corpo e mente (*dukkha*). Essa compreensão não se desenvolve por meio da simples troca de ideias e informações, mas depende de uma prática persistente, ou de um acúmulo de experiências de vida que levam a essa compreensão.<sup>6</sup> O mesmo processo parece necessário para desenvolvermos a percepção do que Loy chama de "*dukkha* coletivo", ou seja, o caráter incerto e frágil que caracteriza cada vez mais a vida em nosso planeta. Talvez todos nós tenhamos dificuldades para reconhecer a gravidade dos desastres climáticos e, se isso for verdade, podemos dizer que o negacionismo é um caso extremo de uma resistência muito mais comum do que tendemos a achar. A ideia de *dukkha* coletivo proposta por Loy sugere que, em maior ou menor grau, a grande maioria de nós manifesta as loucuras do negacionismo e do climatoquietismo.

Uma vez desenvolvida a percepção dos desastres climáticos, como evitar o surgimento de tristeza, depressão e sentimentos paralisantes que Latour considerou como outra modalidade de loucura? Embora o zen-budismo não busque consolo na vontade de um Deus, em desígnios de ordem transcendental ou em promessas de uma vida melhor em planos superiores de existência, encontramos força na própria compreensão da

impermanência de todas as coisas. Procuramos perceber que tudo está em mudança constante, o que significa que em última instância nada pode ser ganho ou perdido: relativizam-se assim desejos e angústias de todo tipo. Longe de ser uma abstração teórica, esse ensinamento precisa ser vivenciado na prática meditativa, na qual podemos desenvolver um estado de calma e equanimidade que nos devolve a capacidade de agir no mundo, independentemente das circunstâncias.

A percepção da impermanência de todas as coisas traz outras conseqüências para nossa vida cotidiana, associadas à noção de vazio (*shunyata*). Aprendemos a reconhecer uma interação constante entre esse vazio e as formas que compõem o mundo real, não como se fossem uma dualidade de termos complementares ou um processo de duas etapas, mas como as faces inseparáveis de uma moeda: dizemos que a forma está surgindo constantemente do vazio e vice-versa. Assim, a realidade passa a ser percebida de um modo diferente do habitual, como um mistério maravilhoso, em incessante ebulição. Durante a experiência meditativa, quando acessamos mais diretamente essa percepção do vazio, o "aqui-agora" se torna tudo o que existe. Imersos no fluxo da realidade, suspendemos a atividade de atribuir nomes e significados fixos ao que está ocorrendo dentro e fora de nós. Quando nem mesmo a linguagem pode ser usada para distinguir entre melhor e pior, ganho e perda, vida e morte, aversão e desejo, desaparece também a linha do tempo que situa a falta no presente e a satisfação de desejos no futuro. Sem as distinções entre nascimento e morte, presente e futuro, a própria ideia da destruição da vida na Terra deixa de ser concebível, e resta, apesar de tudo, uma sensação de alegria e contentamento por estarmos completamente presentes no "aqui-agora".

Seria absurdo, no entanto, pensar que o mundo dos fenômenos não tem relevância para os praticantes zen. Como mencionado anteriormente, forma e vazio não são uma dualidade, e não podemos achar que a face de uma moeda pode existir sem a outra. No enfrentamento das questões climáticas, focalizar apenas a prática meditativa pode conduzir ao tipo de loucura que Latour associou aos que se dedicam a uma atividade isolada para evitar o reconhecimento do quadro mais amplo de desafios que temos pela frente. Atento a esse risco, Loy recomenda que a prática meditativa seja associada ao engajamento social e ambiental: o engajamento serve para evitar a alienação que pode ser produzida por uma dedicação exclusiva à meditação; e esta, como vimos, permite evitar o desânimo que pode aparecer se nos fixarmos unicamente nos problemas ambientais e sociais. Este seria o duplo caminho que precisa ser trilhado pelo que Loy chama de *ecosattva*: um praticante que segue o voto do *bodisattva* de "salvar todos os seres", mas que se dedica aos problemas trazidos pelas mudanças climáticas.

Juntos, engajamento e meditação conduzem ao agir incondicional, o compromisso com a ação que não se deixa abalar pelas probabilidades de sucesso. Na verdade, as ideias de Loy não diferem muito do caminho do *bodisattva*, cujo primeiro voto é: "Seres são inumeráveis; faça o voto de salvá-los". A impossibilidade de cumprir plenamente esse voto não é um obstáculo, mas a própria razão de sua existência. O que importa não é o resultado final, mas o esforço empreendido a cada momento.

Nesse ponto, é importante destacar que o agir incondicional não precisa ser direcionado apenas contra um tipo distante de fim ou morte no futuro. Devemos evitar adotar a imagem de um "fim dos tempos" semelhante ao apocalipse cristão e, em vez disso,

5 Papa Francisco. *Laudato Si': Sobre o Cuidado da Casa Comum*. Roma: Tipografia Vaticana, 2015.

6 De acordo com G.C. Mande. "A Mensagem do Buda Gautama e Suas Primeiras Interpretações". In: Takeushi Yoshinori. *A Espiritualidade Budista*. São Paulo: Perspectiva, 2006, vol. 1, pp. 4-5.

abraçar a ideia de um "tempo do fim", um período em que sempre vivemos, onde a extinção da vida e os esforços de sobrevivência ocorrem incessantemente, nas mais variadas escalas e lugares. Essa ideia de um "tempo do fim" é proposta pelo livro *Há Mundo por Vir?*, no qual Eduardo Viveiros de Castro e Déborah Danowski se inspiram nos povos ameríndios, para quem o fim do mundo ocorreu – e continua ocorrendo – há mais de 500 anos.<sup>7</sup>

Não acredito que o tempo do fim signifique que devemos ignorar as previsões sobre as mudanças climáticas, mas sim que precisamos entender a tomada de consciência em si como uma atividade de nossos corpos e mentes. É assim que consigo interpretar uma recomendação do grande monge Thich Nhat Hanh: "Você precisa respirar profundamente para reconhecer o fato de que nós, seres humanos, podemos desaparecer da Terra em apenas 100 anos".<sup>8</sup> A afirmação sugere que, mesmo que estivessem confirmadas as piores previsões, elas precisariam ser percebidas e vivenciadas no "aqui-agora", como um pensamento que ocorre enquanto estamos respirando, plenamente vivos e despertos.

Dito isso, dificilmente podemos tratar as previsões sobre mudanças climáticas como certezas inabaláveis. Nós, como herdeiros da era moderna, não devemos sucumbir à loucura de buscar certezas e garantias, mesmo quando se trata de antecipar nossa própria extinção. Nesse sentido, Loy nos lembra da ênfase do budismo na aceitação do desconhecido e na disposição para lidar com incertezas. A metáfora Mahayana da rede de Indra descreve o universo como uma miríade de joias interconectadas, que se sustentam mutuamente por meio de reflexos infinitamente repetidos, dispensando a necessidade de um criador ou princípio único de compreensão. O foco recai sobre a interdependência e a impermanência de todos os seres e coisas que compõem o universo, e na impossibilidade de abarcarmos essa complexidade. Como resultado, nossas ações devem refletir uma atitude de respeito e cuidado, semelhante à enfatizada na encíclica do Papa Francisco. O caminho espiritual não nos obriga a compreender tudo, mas a abrir-nos para a experiência de um mundo sagrado e misterioso, cujo futuro é mais do que nunca incerto e imprevisível.

Podemos concluir com uma análise das possibilidades concretas que Loy identifica para o engajamento dos ecosattvas. Em primeiro lugar, ele revisita os principais conjuntos de regras morais e existenciais que orientam a vida dos praticantes zen-budistas (preceitos, refúgios, paramitas), sugerindo formas de extrapolá-los do âmbito pessoal e adaptá-los ao contexto coletivo e contemporâneo. Por exemplo, o preceito de "não roubar," interpretado de maneira ampla como "não tomar o que não nos foi dado", leva à reflexão de que não temos o direito de explorar o planeta em detrimento de outras formas de vida; o preceito de "não negociar intoxicantes", por sua vez, pode ser aplicado como uma advertência contra o consumismo e a desinformação das redes sociais, e assim por diante. Ensinaamentos desse gênero são transmitidos por meio da palavra e da comunicação interpessoal. A exemplo de muitas religiões, eles representam ferramentas poderosas para a mudança de conduta dos praticantes, mas não são efetivos em relação a

7 Eduardo Viveiros de Castro e Déborah Danowski. *Há Mundo por Vir? Ensaio sobre os Medos e os Fins*. Florianópolis: Cultura e Barbárie; Instituto Socioambiental, 2014.

8 Thich Nhat Hanh e Tom Levit. "Thich Nhat Hanh: In 100 Years There May Be No More Humans on Planet Earth". Site Ecologist. Informed by Nature: [theecologist.org/2012/mar/22/thich-nhat-hanh-100-years-there-may-be-no-more-humans-planet-earth](http://theecologist.org/2012/mar/22/thich-nhat-hanh-100-years-there-may-be-no-more-humans-planet-earth), 2012.

os desafios sistêmicos e estruturais que temos à frente. Parece claro que os preceitos morais e existenciais do zen-budismo são pouco efetivos para as transformações que precisam ocorrer nos modos de organização política e econômica das sociedades modernas. Embora essa crítica não seja uma preocupação central do livro de Loy, ele reconhece, por exemplo, o estado fragmentado de uma geopolítica de mais de 200 países, incapazes de estabelecer acordos para enfrentar os desastres; no plano econômico, cita o impasse enfrentado por corporações que justificam ações prejudiciais ao meio ambiente alegando que outras fariam o mesmo em seu lugar. Enfim, problemas como esses não se resolvem sem transformações organizacionais de grande escala. Devemos retomar, neste ponto, as advertências contra a última forma de loucura citada por Latour: achar que as organizações atuantes em âmbito internacional são capazes de lidar com os desastres climáticos.

Entre as escalas pessoal e mundial, para além de mudanças de cunho moral ou estrutural, podemos destacar as mobilizações no nível comunitário, correspondentes à organização das sangas no budismo. Diante da tendência de fragmentação das sangas no contexto ocidental, com membros que tendem a praticar sozinhos e a estreitar relações somente com mestres e professores, Loy defende a importância de desenvolvermos laços mais íntimos de apoio e identidade entre os praticantes de modo geral. Thich Nhat Hanh, por sua vez, originário de um contexto oriental com tendências coletivizantes, sugere que o próximo Buda, conhecido na tradição Mahayana como Maytreia, já pode estar surgindo por meio de uma "iluminação coletiva", na forma de grupos, cidades ou mesmo nações.<sup>9</sup> Seus comentários deixam claro que o potencial transformador de uma sanga Maytreia não estaria simplesmente na ajuda mútua entre seus integrantes, mas em mudanças radicais de nossas formas de vida, por exemplo com o compartilhamento de eletrodomésticos, veículos e até mesmo filhos, no intuito de reduzir nossa pegada de carbono e a quantidade de seres humanos existentes num planeta que não tem mais capacidade para absorver o crescimento populacional.<sup>10</sup>

Na verdade, os experimentos comunitários radicais não são uma novidade. No Brasil, podemos lembrar dos movimentos sociais urbanos ocorridos ao longo das décadas de 1970 e 1980, em grande parte impulsionados por setores do catolicismo alinhados à Teologia da Libertação. Nas regiões pobres do campo e da cidade, milhões de cidadãos se organizaram em Comunidades Eclesiais de Base e movimentos de diversas naturezas, construindo laços de ajuda mútua, organizando passeatas e abaixo-assinados que levaram, em última instância, à formação da democracia hoje existente em nosso país.

Num mundo cada vez mais assolado por desastres e incertezas, seria interessante que nossas formas de organização comunitárias constituíssem patamares de experimentações radicais, de onde poderíamos preparar mudanças ainda mais amplas, de âmbito nacional e internacional. Associando transformações pessoais, comunitárias e mundiais, seremos em alguma medida bem-sucedidos em reinventar a vida social nos tempos do fim.

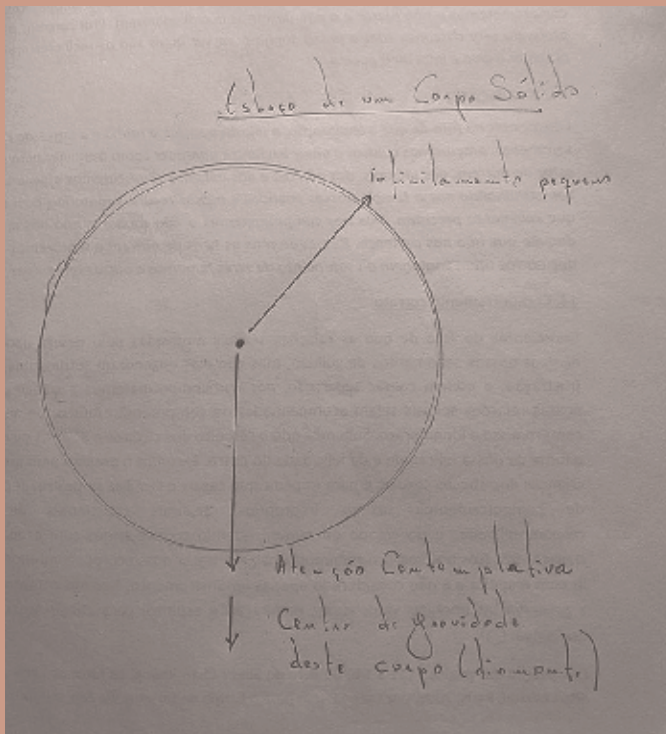
9 Hanh, 1994.

10 Hanh, 2012.



Vinícius Spira Taizen é antropólogo e praticante da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil desde 2007.





"Brotou  
 Floresceu  
 Murchou  
 Caiu  
 Nem sequer uma pessoa a viu."  
 (Abbas Kiarostami)

**A**tenção é uma forma de generosidade. É um bem em si, independente de recompensa ou aquisição de informação.

A grande escritora Simone Weil nos diz que a atenção nos convida a privar tudo o que chamamos de "eu" da luz da atenção e transferi-la para o que está fora de nós.

Simone Weil nos recomenda que aguçemos nossas faculdades para nos entregarmos através do olhar e da escuta ao que é secreto, silencioso, quase invisível.

Leveza e peso. A busca da leveza como reação ao peso do viver.

Duas vocações opostas se confrontam.

A leveza, elemento sem peso, flutuando sobre as coisas como nuvem ou, melhor ainda, como impulsos magnéticos; o outro tende a comunicar peso, dando-lhe espessura, a concreção das coisas, dos corpos, das sensações.

"Mas tenho um milagre, sim. O milagre das folhas. Estou andando pelas ruas e do vento me cai uma folha exatamente nos cabelos. A incidência da linha de milhões de folhas transformadas em uma única, e de milhões de pessoas a incidência de reduzi-las a mim. Isso me acontece tantas vezes que passei a me considerar modestamente a escolhida das folhas. Com gestos furtivos tiro a folha dos cabelos e guardo-a na bolsa, como o mais diminuto diamante. Até que um dia, abrindo a bolsa, encontro entre os objetos a folha seca, engelhada, morta. Jogo-a fora: não me interessa fetiche morto como lembrança. E também porque sei que novas folhas coincidirão comigo.

Um dia uma folha me caiu nos cílios. Achei Deus de uma grande delicadeza."

(Clarice Lispector)

**Gekai Sofu** é Sensei leigo da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Recebeu os preceitos em 2001 e a Transmissão do Darma em 2017. É graduado em arquitetura e pós-graduado em artes. Coordena a prática on-line Leitura Zen e Zazen às sextas-feiras e o Zazen presencial aos sábados à noite no Zendo.



# Código de Conduta Ética da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil



## 1. APRESENTAÇÃO E OBJETIVO

O Código de Conduta Ética da Comunidade Zen Budista é dirigido a todos os integrantes e colaboradores da Comunidade. Assim, todos devem conhecê-lo e fazê-lo ser conhecido, observando e defendendo seu cumprimento.

Este Código contribui para estabelecer um padrão de relacionamento respeitoso e transparente, com o objetivo de nos orientar a sempre proceder de acordo com os valores e princípios da Comunidade.

O Código contém os valores e princípios éticos que devem ser considerados e obedecidos, dando clareza aos padrões de conduta que devem ser seguidos pelos integrantes e colaboradores da Comunidade Zen Budista.

## 2. MISSÃO, VISÃO E VALORES

**MISSÃO:** Transmitir os ensinamentos de Buda, de acordo com a Ordem Soto Zen Shu.

**VISÃO:** Fazer o bem a todos os seres.

**VALORES:** Coletividade, Responsabilidade, Harmonia, Transparência, Equidade e Equilíbrio.

## 3. RESPONSABILIDADES E PILARES

### 3.1. Dignidade da Pessoa Humana

Todas as atividades realizadas na Comunidade Zen Budista devem ser baseadas no respeito à Dignidade da Pessoa Humana e no Respeito à Vida em sua diversidade.

Não compactuamos com comportamentos desrespeitosos, ofensivos, discriminatórios, misóginos, preconceituosos, difamatórios, egoístas ou ilícitos. Qualquer integrante da Comunidade, ao tomar ciência de atitudes dessa forma, deverá lembrar os envolvidos de nossos preceitos e do conteúdo de nosso Código de Ética, e tal situação poderá ser denunciada diretamente ao Conselho de nossa Comunidade, pelo e-mail [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)

### 3.2. Coletividade

A Comunidade Zen Budista preza por uma atuação que valoriza a Sanga — a coletividade e o espírito de equipe. Nossa Comunidade deve sempre estar em primeiro lugar. O coletivo se sobrepõe ao indivíduo.

### 3.3. Respeito, União, Colaboração e Harmonia

O respeito, a união e a colaboração são pilares essenciais para o bem-estar da nossa Comunidade. Nossos trabalhos, atitudes diárias e palavras, dentro ou fora do templo, devem sempre estar em conformidade com os ensinamentos de Buda. Dessa forma, todos devem contribuir ativamente para criar harmonia entre os integrantes da Comunidade, colocando o bem comum acima de pretensões individuais.

### 3.4. Transparência e Honestidade

Devemos sempre ser transparentes e honestos com nossas atitudes, projetos, palavras e trabalhos, divulgando informações que, ainda que não sejam obrigatórias por lei ou regulamentos,

possam impactar positivamente os interesses das pessoas ou entidades envolvidas.

### 3.5. Não Concorrência (evitar o conflito de interesses)

Nossa missão e propósito é transmitir os ensinamentos de Buda. Logo, em nossa Comunidade não há espaço para ganância, ego e concorrência desleal. Há espaço para todos e devemos sempre dar o nosso melhor de forma consciente, em prol da coletividade.

### 3.6. Cooperação e Integração

Os membros da Comunidade Zen Budista devem caminhar em direção a uma cultura de **solidariedade**, tendo sempre em mente fazer o bem a todos os seres. Devemos inspirar as pessoas e ser os seus exemplos.

Além disso, devemos sempre exercitar a **tolerância** (*kshanti paramita*) em benefício da boa convivência, bem como praticar a **generosidade** (*dana paramita*), oferecendo nossas habilidades e recursos materiais em prol do desenvolvimento da Comunidade e da manutenção de boas condições para a prática e a difusão dos ensinamentos.

É importante que exerçamos, com zelo e alegria, as tarefas que nos forem confiadas no propósito de manter e aperfeiçoar a Comunidade.

### 3.7. Deveres

Devemos nos comprometer com o despertar de todos os seres, com a promoção de um mundo mais justo e de uma sociedade inclusiva, bem como com o cuidado devido ao meio ambiente e a todas as formas de vida.

É nosso dever nos engajar com dedicação na prática do zazen e dos ensinamentos (*virya paramita*), de forma a sermos um estímulo para os demais praticantes.

### 3.8. Equidade

Devemos sempre carregar conosco o senso de justiça, sendo imparciais no reconhecimento dos direitos e deveres de cada pessoa ou entidade.

### 3.9. Respeito aos Direitos Humanos e à Sociedade

A Comunidade Zen Budista é um local seguro e inclusivo, que assegurará que cada indivíduo seja respeitado independentemente de suas diferenças culturais, ideológicas, orientação sexual, identidade de gênero, cor, etnia ou qualquer outra condição.

Devemos nos dirigir sempre com respeito a todos os membros da Comunidade e a todas as pessoas em geral, sejam praticantes ou não do zen-budismo.

### 3.10. Comprometimento

Nós nos comprometemos a participar das atividades da Comunidade e a manter a pontualidade em nossos compromissos dentro e fora do templo.

Se houver alguma sugestão que nos ocorra, nós nos comprometemos a levar ao conhecimento das lideranças para sua avaliação.

Nós nos comprometemos a manter a Sanga unida e jamais dividir o grupo de praticantes com sugestões divergentes das tomadas pelo Conselho Diretivo.

Nós nos comprometemos a respeitar os mais antigos e ser gentis com os mais novos.

Nós nos comprometemos a não falar dos erros e faltas de ninguém, mas sempre procurar o caminho da compreensão e do diálogo.

Nós nos comprometemos a reconhecer nossas faltas e erros, sem culpar a outrem.

Também nos comprometemos a transformar e corrigir nossas faltas e erros.

Nós nos comprometemos a acolher todas as pessoas que se aproximem de nós, com respeito e dignidade, desenvolvendo a compaixão e a sabedoria de todas e todos os Budas.



# PROGRAMAÇÃO SEMANAL

## SEGUNDA A SEXTA-FEIRA

---

**6h50** Zazen para Acordar com a Cyber Sangha, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

## SEGUNDA-FEIRA

---

**17h30** Cerimônia vespertina, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

**18h50** Petisco Zen, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

**20h** Zazen e leitura de textos clássicos (Teisho), com a Monja Coen Roshi. Evento híbrido: presencial (aberto a pessoas com prática em zazen) e transmissão ao vivo pelo Instagram @monjacoen.

## TERÇA-FEIRA

---

**6h30** Zazen e prece da manhã, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

**20h** Curso de Introdução ao Zen-Budismo. Presencial, com a Monja Coen Roshi. Horário: das 20h às 21h10. Apenas este semestre e só para pessoas que se inscreveram anteriormente.

**20h** Curso de Introdução ao Zen-Budismo. On-line ao vivo, com a Monja Heishin Sensei. Horário: das 20h às 21h10. Apenas para inscritos.

## QUARTA-FEIRA

---

**7h** Zazen presencial no Templo Tenzui Zenji. Chegar 15 minutos antes Tchoka – liturgia matinal. Inscrições e informações no site zendobrasil.org.br

**8h** Liturgia em frente a Kannon Bodisatva, com a Monja Coen Roshi. Ao vivo: Facebook Monja Coen

**11h30** Cerimônia presencial de Nitchu Fuguin no Templo Tenzui Zenji, com a praticante Myobun

**12h** Cerimônia de Nitchu Fuguin, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

**17h30** Cerimônia de Banka Fuguin, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

**18h** Cerimônia presencial de Banka Fuguin no Templo Tenzui Zenji, com a praticante Myobun

**20h** Zazen e Curso de Zen-Budismo. Híbrido: presencial e on-line ao vivo com Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. Horário: 20h. Inscrições e informações no site zendobrasil.org.br

**20h50** Boa Noite Zen, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

## QUINTA-FEIRA

---

**6h30** Zazen e prece da manhã, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

**20h** Palestras presenciais da Monja Coen Roshi e/ou Senseis da comunidade no Templo Tenzui Zenji. Verifique as datas e os palestrantes no site zendobrasil.org.br.

## SEXTA-FEIRA

---

**12h** Cerimônia de Nitchu Fuguin, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

**17h30** Cerimônia de Banka Fuguin, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

**20h** Leitura Zen e Zazen, com Sofu Sensei e Yuma, às 20h. Pré-requisito: ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Atividades: 40 minutos de zazen, leitura de sutras e envio de áudio com texto clássico sobre zen-budismo. Valor: sem custo extra para os membros da Comunidade Zen Budista. Período: atividade ininterrupta durante o ano todo, com pausas apenas em feriados ou durante sesshins. Transmissão: pelo Zoom, a partir das 19h45

Inscrições: enviar e-mail para robertomcp@uol.com.br com o número de celular para receber os áudios

**20h20** Histórias do Mosteiro que Nunca Conteí a Você, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

**Toda última sexta-feira do mês, às 15h50** Preces com a Monja Zentchu Sensei. Um momento de oração pelos falecidos e por aqueles que estão em necessidade. Ao vivo: YouTube Monja Zentchu

## SÁBADO

---

**19h30** Zazen presencial no Templo Tenzui Zenji, em dois períodos, monitorado por Sofu Sensei. Chegar 15 minutos antes. Pré-requisito: ter participado do Zazen para Iniciantes, saber os procedimentos para entrar na sala, sentar e fazer kinhin (meditação caminhando)

## DOMINGO

---

**11h** Zazen para Iniciantes, com Genzo Sensei. Evento híbrido: presencial (chegar 15 minutos antes) e transmissão ao vivo pelo Facebook Zendo Brasil

**15h** Curso de Preceitos e costura de Rakusu. De agosto a novembro de 2023 – apenas para inscritos anteriormente

**20h** Zazen – meditação zen com leitura de textos, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

**20h50** Boa Noite Zen, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

## PROGRAMA MOMENTO ZEN

---

Com a Monja Coen Roshi. Segundas e sextas-feiras, às 19h30. Rádio Vibe Mundial FM 95.7 | AM 660. [www.vibemundialfm.com.br](http://www.vibemundialfm.com.br) YouTube Rádio Vibe Mundial

---

ATENÇÃO PARA NOVAS ATIVIDADES E ALTERAÇÕES NA PROGRAMAÇÃO SEMANAL A PARTIR DE 2024!

Confira eventuais mudanças na programação nos nossos canais on-line

Site: [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br). Redes sociais: Facebook Zendo Brasil, Facebook Monja Coen, Facebook Monja Coen Oficial; Instagram: @zendobrasil e @monjacoen. E-mail: [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)

# PROGRAMAÇÃO MENSAL

## OUTUBRO

---

**1º** Palestra da Monja Coen Roshi

no CEU Paraisópolis (R. Dr. José Augusto de Souza e Silva, s/nº, Jardim Parque Morumbi), às 14h45

**3** Monja Coen Roshi no podcast do MHM, às 15h

**4** Participação da Monja Coen Roshi no evento "Pensar e gerar um mundo aberto", da PUC-SP, no Tucarena (R. Monte Alegre, 1024, Perdizes. Entrada pela R. Bartira), às 19h30

**5** Palestra do Darma com Genzo Sensei, no Templo Tenzui Zenji, às 20h

**5 a 7** Vivência Zen com Monja Coen Roshi e Fernanda Miasiro, no Casa Grande Hotel (Av. Miguel Stéfano, 1001, Enseada), no Guarujá

**6** Palestra da Monja Coen Roshi no Casa Grande Hotel (Av. Miguel Stéfano, 1001, Enseada), no Guarujá, às 20h

**12** Vivência Zen com a Monja Coen Roshi, no Templo Tenzui Zenji

**19** Palestra da Monja Coen Roshi, no Templo Tenzui Zenji, às 20h

**25 a 2/11** Viagem da Monja Coen Roshi a Portugal

**26** Palestra do Darma com a Monja Zentchu Sensei, no Templo Tenzui Zenji, às 20h

**28** Zazenkai. Informações e inscrições no site [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br)

**28** Palestra da Monja Coen Roshi no Hotel VIP Executive Entrecampos (Av. 5 de Outubro, 295), em Lisboa, às 15h

**29** Palestra da Monja Coen Roshi no Hotel Porto Palácio (Av. Boavista, 1269), no Porto, às 15h

## NOVEMBRO

---

**2** Vivência Zen, no Templo Tenzui Zenji

**6** Palestra da Monja Coen Roshi na Univates (Av. Avelino Talini, 171, Bairro Universitário), em Lajeado/RS, às 20h'

**9** Palestra da Monja Coen Roshi no Fórum CBN Ética e Gestão, em Curitiba, às 15h

**9** Palestra do Darma com Sofu Sensei, no Templo Tenzui Zenji, às 20h

**10 a 15** Retiro com a Monja Coen Roshi em Nazaré Uniluz ([nazareuniluz.org.br](http://nazareuniluz.org.br))

**16** Palestra da Monja Coen Roshi no Encontro Estadual de Empretec – Empretec Summit do Sebrae/RN, em Natal

**16** Palestra do Darma com o Monge Ryozan Sensei, no Templo Tenzui Zenji, às 20h

**18** Zazenkai. Informações e inscrições no site [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br)

**19** Participação da Monja Coen Roshi no Congresso Internacional de Felicidade, no Centro de Eventos Positivo Parque Barigui (Rod. do Café, km zero – BR 277, Curitiba/PR), às 10h  
**29** Soul Cine Festival no Espaço Itaú de Cinema, com o Monge Daiko e a Monja Coen Roshi, às 20h

**30** Live de Lúcia Helena Galvão com a Monja Coen Roshi, às 20h

## DEZEMBRO

---

**1º a 8** Rohatsu Sesshin, no Templo Tenzui Zenji

**14** Palestra da Monja Coen Roshi com o Major Diógenes no Sesc Belenzinho (R. Padre Adelino, 1000, Belenzinho), às 10h30

**16** Zazenkai. Informações e inscrições no site [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br)

**21** Palestra de encerramento do ano com a Monja Coen Roshi, no Templo Tenzui Zenji, às 20h

**27 a 7/1/2024** Treinamento Intensivo, no Templo Tenzui Zenji

**31** Cerimônia de Ano Novo com a Monja Coen Roshi, no Templo Tenzui Zenji, às 23h

---

Confira eventuais mudanças na programação nos nossos canais on-line

Site: [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br). Redes sociais: Facebook Zendo Brasil, Facebook Monja Coen, Facebook Monja Coen Oficial; Instagram: [@zendobrasil](https://www.instagram.com/zendobrasil) e [@monjacoen](https://www.instagram.com/monjacoen). E-mail: [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)

---



# Expandir o Dharma de Buda para beneficiar inúmeros seres. Essa é a missão da nossa loja on-line.

Por isso nossos livros têm preços abaixo dos praticados no mercado e frete grátis.

Venha conhecer e tenha acesso a publicações exclusivas,  
além de contribuir para a continuidade de nossas atividades e para  
a manutenção do Templo Taikozan Tenzui Zenji.

CLIQUE AQUI E CONHEÇA



### QUE SEMENTES VOCÊ ESTÁ REGANDO?

Nesta obra, por meio de histórias e ensinamentos, Monja Coen traz reflexões para ajudar você a se tornar o bem que quer ver no mundo. 160 p. ESGOTADO



### DA NEGAÇÃO AO DESPERTAR

À luz do zen-budismo, Monja Coen reflete sobre os efeitos do negacionismo de qualquer ordem na vida de todos nós. 112 p. R\$ 38,00



### FAÇA SUA PERGUNTA!

Neste livro você vai conferir as melhores respostas da Monja Coen para as melhores perguntas e poderá ler e reler quando e onde quiser. 192 p. R\$ 38,10



### MÃOS EM PRECE

A partir de textos da Monja Coen para o *Jornal Zendo Brasil*, o livro apresenta reflexões sobre a vida, a verdadeira jornada de todos nós. 336 p. R\$ 34,90



### TEMPO DE CURA

Por meio dos ensinamentos do zen-budismo, Monja Coen oferece nestas páginas possíveis caminhos de mudança. 160 p. R\$ 38,60



### AUDIOLIVRO

**TEMPO DE CURA**  
Narrado por Marilda Alface Imbrunito. Disponível no Google Play e em [www.kobo.com.br](http://www.kobo.com.br)



### O BOM CONTÁGIO

Monja Coen mostra como é possível (re)encontrar satisfação e alegria até mesmo nos momentos complicados. 144 p. R\$ 30,00



### VIDA-MORTE

Como o zen-budismo pode ajudar a entender a vida, lidar com a morte e superar as crises. Também em e-book. 210 p. R\$ 35,00



### VÍRUS

Primeira publicação independente da Monja Coen. Uma crônica sincera da pandemia. Disponível também em e-book. 80 p. R\$ 20,00



### PONTO DE VIRADA

Um sensível convite ao desapego como ferramenta para lidar com as dificuldades que a pandemia nos trouxe a todos. 136 p. ESGOTADO



### O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA

Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. ESGOTADO



### VERDADE?

Monja Coen Roshi propõe a releitura de ditos populares à luz da sabedoria budista. 144 p. ESGOTADO



### APRENDA A VIVER O AGORA

Monja Coen Roshi ensina a desenvolver a plena atenção por meio de práticas diárias. 192 p. ESGOTADO



### O SOFRIMENTO É OPCIONAL

Monja Coen Roshi mostra o caminho para lidar com a depressão e ensina práticas para o bem-estar. 112 p. R\$ 30,00



### 108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS

Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. ESGOTADO



### A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO

Monja Coen Roshi ensina como ser "a transformação que desejamos ver no mundo". 192 p. ESGOTADO



### SEMPRE ZEN

Em seu segundo livro, Monja Coen volta a nos contagiar com sua postura de vida e ensinamentos zen-budistas. 128 p. R\$ 25,00



### VIVA ZEN

Monja Coen Roshi esclarece que "viver zen" é um modo de recontar a própria história. 128 p. ESGOTADO





**SOBRE O AMOR**  
Monja Coen, Pastor Henrique Vieira e Padre Júlio Lancellotti abordam as diferentes formas de viver e entender o amor. 184 p. R\$ 40,00



**AS AVENTURAS DO MONGE TANTAN**  
Nove poemas da Monja Coen Roshi caminham juntos com as histórias e as ilustrações de Fernando Zenshō. 32 p. R\$ 45,00



**CARMA E CASTIGO**  
Uma nova luz sobre a Lei do Carma, da Causalidade, da Interdependência e da Impermanência: as bases do zen-budismo. 224 p. R\$ 37,00



**A MONJA E O POETA**  
A sabedoria da Monja Coen e os versos do poeta Allan Dias Castro, dando voz aos nossos sentimentos mais profundos. 192 p. ESGOTADO



**A REDESCOBERTA DA EXISTÊNCIA**  
Monja Coen e Anselm Grün estão unidos nesta obra para fazer um convite: meditar sobre a existência. 144 p. R\$ 29,90



**DESPERTAR INSPIRADO**  
Clóvis de Barros Filho e Monja Coen em reflexões para transformar a realidade e o cotidiano de cada leitor. 176 p. R\$ 30,00



**MONJA COEN EM QUADRINHOS**  
Ricardo Rodrigues apresenta o Zen no universo dos mangás. Textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. 80 p. R\$ 20,00



**ZEN: PENSAMENTOS DA MONJA COEN NAS PALAVRAS DE LEANDRO GYOKAN SARAIVA**  
Coletânea de ensinamentos inspiradores de Monja Coen. 144 p. R\$ 38,00



**NEM ANJOS NEM DEMÔNIOS**  
Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem sobre espiritualidade e filosofia. 208 p. R\$ 40,00



**A MONJA E O PROFESSOR**  
Ética e valores se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros Filho. 126 p. R\$ 30,00



**O INFERNO SOMOS NÓS**  
Monja Coen Roshi e Leandro Karnal discutem temas relacionados ao desenvolvimento de uma cultura de paz. 112 p. ESGOTADO



**ZEN PARA DISTRAÍDOS**  
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa *Momento Zen*, da Rádio Vibe Mundial. 224 p. ESGOTADO



**O MONGE E O TOURO**  
A clássica história de Mestre Kakuan Shion Zenji (século XII), com ilustrações de Fernando Zenshō e textos de Monja Coen Roshi. 56 p. R\$ 25,00



**PALAVRAS DO DARMA**  
108 reflexões extraídas das palestras de Monja Coen na Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. 128 p. ESGOTADO



**ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN – 3ª EDIÇÃO**  
Guia ilustrado e editado pela Comunidade Zendo Brasil. Coord. de Monja Coen Roshi. 128 p. R\$ 22,00



**PLATAFORMA DAIKAN ENO – SUTRA E CORDEL**  
Minicoleção com 2 livros: *Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral* (104 p.) e *Cordel do Sutra de Hui neng* (104 p.) R\$ 20,00



**DRAGÃO DO DARMA: ENSINAMENTOS DA MONJA ZENTCHU SENSEI**  
Compilação de palestras destinada aos iniciantes no zen-budismo. Disponível também em e-book. 136 p. R\$ 25,00



**PETISCO ZEN**  
Reunião de 15 palestras originalmente on-line da Monja Zentchu Sensei. Pílulas de sabedoria transmitidas com leveza e bom humor. 104 p. R\$ 30,00



**LIVRO DE SUTRAS – EM PORTUGUÊS**  
Coletânea de sutras para serviços religiosos e práticas diárias da Escola Sotoshu. 128 p. R\$ 10,00



**PARA UMA PESSOA BONITA**  
Shundo Aoyama Roshi combina o conhecimento de textos sagrados com vivências e práticas meditativas. 256 p. R\$ 40,00



**A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA**  
Shundo Aoyama Roshi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 35,00



**O ZEN DA PESSOA COMUM**  
Koans extraídos de situações da vida real, enviadas por praticantes comuns de quatro países. 288 p. R\$ 40,00



**O MUNDO PODERIA SER DIFERENTE**  
Norman Fischer analisa as práticas que definem o Caminho do Bodisatva. 240 p. R\$ 36,00



**À BEIRA DO ABISMO**  
Joan Halifax nos traz um guia poderoso sobre como encontrar a liberdade que buscamos para os outros e para nós mesmos. 288 p. R\$ 45,00