

ZENDO BRASIL

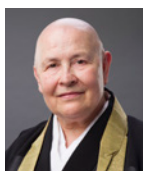


TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ano 23 * nº 90 * outubro | novembro | dezembro de 2024 * Ano Buda 2590

Somos a vida da Terra



Somos a vida da Terra.

Somos a vida do cosmos. De tudo o que foi, de tudo o que será e de tudo o que é neste instante.

Interdependemos das outras espécies, precisamos das outras formas de vida, que tornam possível a nossa existência.

"Não há nada que tenha autoidentidade substancial independente e separada." Essa frase, de um dos ensinamentos do Sutra da Sabedoria Completa, de Xaquiamuni Buda, tem sido um guia em minha jornada espiritual. Eu a tenho repetido em quase todas as minhas falas públicas e particulares.

Podemos pensar que estamos separados do ar, do vento, das guerras, das poesias, das águas e dos afetos. Entretanto, estamos interligados e interconectados a tudo e a todos.

O que chamo de eu está em constante transformação e movimento. Da mesma forma que o planeta Terra e tudo o mais que há, foi e será no universo.

Movimento e transformação.

Nada fixo, nada permanente.

Observe em profundidade e com tranquilidade.

Até mesmo as unhas de seus pés e mãos estão em constante movimento.

Por que a nossa mente estaria estagnada e parada, sendo sempre a mesma?

Mutação, transformação incessante.

Tanto no útero materno como através de todas as experiências vividas e por viver.

Nossos pés tocam a superfície da Terra.

Podem estar descalços aqui, quando não há fogo, queimadas, nem neve, gelo, que também queima e pode destruir.

Pés no chão. Sentindo que o chão está vivo, tanto quanto os pés, que sentem o que estão tocando.

Autoidentidade fixa e permanente?

Por que nos fixar, se nada é fixo?

Ao mesmo tempo, mantemos relações estáveis e nos comprometemos com os votos de seguir os Preceitos de Buda.

A rocha pode apodrecer antes que eu quebre meus votos monásticos – frase que usei durante o Combate do Darma, que fiz no Japão há mais de quarenta anos.

Essa frase também continua sendo repetida e restaurada a cada dia.

Não sou mais a jovem monja *shusso* no Mosteiro de Nagoya há tantos anos. Meu corpo muda, minha compreensão da vida e dos ensinamentos pode se tornar mais profunda e sutil, mas os votos são mantidos e incansavelmente renovados em cada instante.

Será que estou separada de meus votos ou são os votos que me fazem ser quem sou, numa intimidade tão profunda que forma uma trama de fios entrelaçados na qual é impossível distinguir um eu separado de meus votos?

Mesmo assim, há falhas e insuficiências.

O processo de transformação e mudanças é contínuo. O corpo muda, a mente muda, as percepções mudam junto com todo o sistema solar e o cosmos onde esse nosso sistema solar está inserido e do qual interdepende.

Cuidar.

Cuidar com sabedoria e respeito, cordialidade e ternura, compaixão e amorosidade é o caminho dos Budas e Bodisatvas.

Servir com dignidade sem esperar nada em troca.

Apenas estar presente no presente e interser.

Entretanto, as decisões tanto de ação como de pensamento e palavras devem ser tomadas individualmente, onde relativo e absoluto se integram.

Discernimento correto leva ao pensamento e à ação correta no mundo.

Pacientemente tecendo nossa própria vida, podemos e devemos fazer escolhas sobre as sementes que regamos, sobre os instantes transitórios, sobre o amor que liga e religa relações trágicas e satíricas.

"Zazen é o portal principal da casa do tesouro", escreveu Mestre Dogen Zenji há mais de 800 anos.

Repito e insisto com vocês: zazen é a entrada principal para conhecer o mais íntimo de si mesmo e ser capaz de reconhecer as preciosidades que em nós habitam.

Escolha o Caminho de Bodisatva – ser desperto que coloca o despertar de todas as outras pessoas antes do seu.

Como fazer para que todos despertem e vivam em plenitude?

Dedique-se ao zazen e ao despertar de toda a humanidade para que haja paz, harmonia, respeito, dignidade, honra e alegria de viver.

Dê sentido à sua vida, faça-a grandiosa, sendo você testemunha de si, de suas escolhas, ações, pensamentos, palavras... Não se deixe enganar, nem mesmo pela sua própria mente.

Mantenha-se em Buda.

Mantenha as mãos em prece.

Torne a sua prece uma ação transformadora para o despertar.

Que todos os seres se beneficiem e que possamos nos tornar o caminho iluminado.

Gasshô,

Monja Coen

- 3 Andamento da construção do templo em Campos do Jordão | Ryogen André Henrique Rosa
- 5 Registros
- 7 Bodaidaruma | Mestre Keizan Jokin
- 9 Daruma | Monja Coen
- 10 Mestre Keizan Jokin – Uma breve biografia
- 11 Zazen Yojinki – A que Estar Atento em Zazen | Mestre Keizan Jokin
- 16 Aprendendo com *Tokokuki* | Ven. Shoji Kensho, Abade do Kodenji
- 19 “Budás e bodisatvas veem (*yogo*) e protegem” | Ven. Shoji Kensho, Abade do Kodenji
- 20 Que sabor você quer dar a sua vida? | Shozen Sensei
- 22 Mãe, eu quero ser freira! | Maria Paula Myobun
- 24 Shuso Hossen-shiki – O desafio do bom combate | Edvaldo Armellini Genshin
- 25 Ação e Zen | Andrea Eiku Copeliovitch
- 26 Rapidez | Monge Daiko Sensei
- 30 Livros

→ MUDANÇA

A programação semanal, mensal e anual estará, de agora em diante, no site e não mais neste jornal. [Clique aqui e saiba mais!](#)

Rua Desembargador Paulo Passaláqua, 134, Pacaembu
CEP 01248 010 – São Paulo SP Brasil
E-mails: zendobrasil@gmail.com
secretariazenndo@gmail.com | lojazendo@gmail.com



TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ZENDO
BRASIL

O jornal **Zendo Brasil** é uma publicação trimestral, exclusivamente digital, de distribuição gratuita, realizada pela Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. **Supervisão e edição:** Monja Coen | **Coedição/arte:** Fugetsu Regina Cassimiro (reginacassimiro.com) | **Revisão:** Shobun Andrea Caitano. Os textos assinados por convidados não representam o pensamento da Comunidade Zen Budista, mas de seus autores e autoras. Visite nosso site: zendobrasil.org.br



Andamento da construção do templo em Campos do Jordão

O telhado do templo ficou pronto...

É com grande alegria que informamos que o telhado do templo da Comunidade Zendo Brasil, na cidade de Campos do Jordão, ficou pronto! Por meio de doações recebidas e com o patrocínio da Empresa Eternit/Tégula, que comercializa telhas fotovoltaicas e forneceu o material a preço de custo, foi possível a finalização de mais essa importante etapa da construção, mantendo-se as premissas de sustentabilidade, respeito e harmonia com a natureza. Agora necessitamos de doações para a finalização da parte de infraestrutura do templo, antes de entrarmos na etapa de acabamento. As próximas etapas da construção serão: construção da escada para acesso pela frente do templo; colocação de calhas e rufos no telhado; pintura de proteção das madeiras; instalação da bomba submersa do poço artesiano.

Seguem alguns relatos de pessoas que fizeram doações.

Contribua você também e ajude esse projeto, que beneficiará inúmeros seres, a se tornar realidade!

Gabriela Gasparin (Tenshin) e família

"O processo que me levou a fazer a doação foi bastante profundo, uma oportunidade de praticar o desapego em prol de um bem maior em que acredito. O templo estará na Terra por muito mais tempo do que eu, e apoiar a construção de algo que ficará para as próximas gerações é bastante significativo. Não somos separados nem fazemos nada sozinhos. Que muitos seres possam se beneficiar do zazen, dos ensinamentos de Buda e que, juntos, possamos caminhar em direção a uma sociedade mais harmônica, composta por pessoas mais conscientes."



Paulo de Tarso S. Marques (Mushin Sensei) e família

"Contribuição para a realização desse espaço de 'inspirador silêncio' para nossa caminhada de aprofundamento no Dharma de Buda."

Foto: Ivan Nisida



Shundo Sugai "Zazen (Za = sentar e Zen = meditação) é nossa prática principal. Um espaço de prática. Que esse local possa espalhar sementes do despertar e beneficiar muitos seres! Junte-se à Comunidade Zendo Brasil."

Sogetsu Silvia, Claudia Hogetsu e Fernando Gurgel "Nós, como família, consideramos uma oportunidade auspiciosa poder doar para uma ação que beneficia tantos seres. Que todos possam despertar. Namu Kanzeon, Namu Amida Butsu, Namu Xaquiamuni Butsu."

Ryogen André Henrique Rosa é professor universitário, e desenvolve pesquisas na área de ciências ambientais. É conselheiro fiscal da comunidade e coordena as atividades de arrecadação de doações e construção do templo em Campos do Jordão.





Se preferir fazer doação de materiais de construção, envie um e-mail para zendobrasil@gmail.com ou templozendobrasil@gmail.com.
Obtenha mais informações em: <https://zendobrasil.org.br/doacao-campos/>

Dados bancários para doações em conta específica para a construção do templo:

Banco Itaú – 341

Agência: 7307

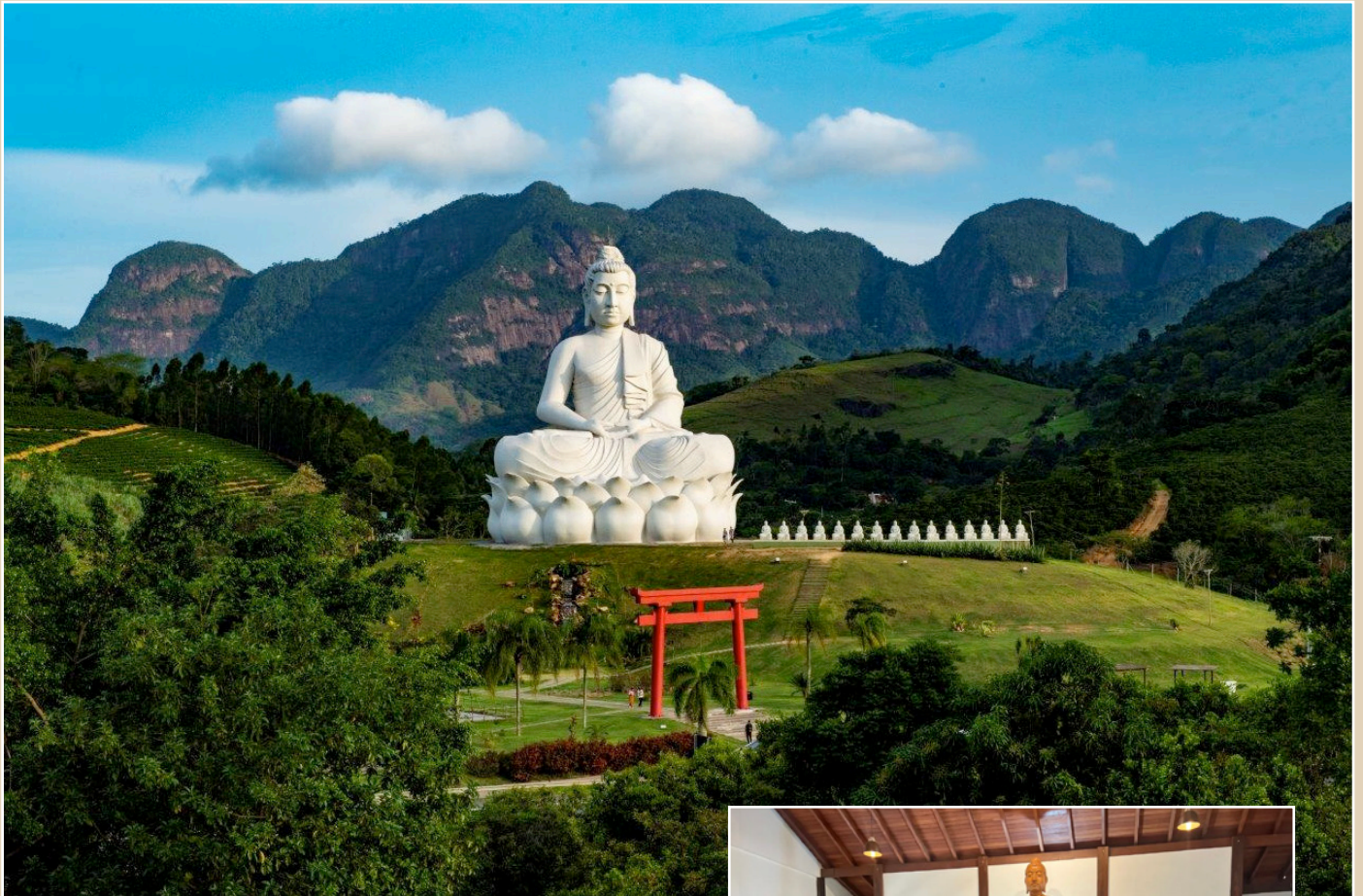
Conta-corrente: 98530-4

Comunidade Zen Budista

CNPJ: 04.804.384/0001-56

Pix: templozendobrasil@gmail.com

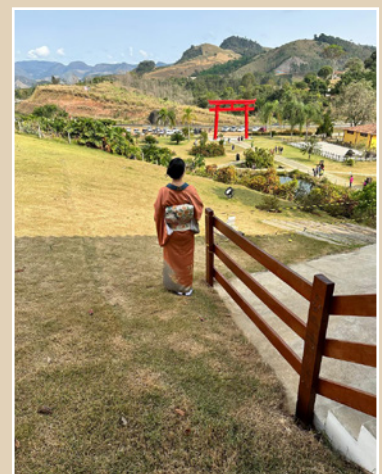




No fim de semana de 7 de setembro deste ano, foram realizadas várias liturgias no Mosteiro Zen Morro da Vargem, Templo Zenkoji, em Ibirapu (ES). O templo foi fundado há cinquenta anos pelo monge brasileiro Daiju Bitti Roshi.

Houve celebrações em homenagem aos fundadores, professores do Rev. Daiju Roshi, e também festividades pelo aniversário do templo. No dia seguinte, Daiju Roshi renunciou ao seu posto de abade (dizemos no Zen que ele desceu a montanha) e passou o cargo ao seu sucessor, Kendo Bitti.

Na manhã do terceiro dia, fomos todos inaugurar um pequeno templo ao lado da maior imagem de Buda do Ocidente, com a presença de monges e monjas do Japão, Estados Unidos e América do Sul. Nas fotos, algumas imagens das celebrações com a participação da nossa superiora, Monja Coen Roshi.





Marcelo Gleiser, Monja Coen Roshi e Ailton Krenak no debate mais aguardado da Rio Innovation Week 2024, em 15/8.



A Monja Coen Roshi fez uma palestra no 11º Congresso Todos Juntos Contra o Câncer, em São Paulo, em 18/9.



Memorial anual em homenagem aos fundadores da Escola Soto Zen no Japão, Mestre Eihei Dogen e Mestre Keizan Jokin, no Zendo Brasil, em 29/9.



O cachorrinho Zen, quando chegou, e agora, tentando destruir o que consegue alcançar. Ele nasceu em 30 de maio deste ano e está em adaptação com as três cadelas do templo.



RETIRO ZEN DE BODIDARMA
 COM MONJA COEN
 11, 12 E 13 DE OUTUBRO
 ON-LINE E PRESENCIAL
 TAIHOZAN TENZUZENJI
 ZENDO BRASIL

ZAZENKAI ESPECIAL!
 UMA TARDE DE MEDITAÇÃO
 COM MONGE DAIKO
 26 DE OUTUBRO SÁBADO
 DAS 15H AS 18H30
 ON-LINE & PRESENCIAL
 ZENDOBASIL@GMAIL.COM

Bodaidaruma

Mestre Keizan Jokin

Caso

O vigésimo oitavo Ancestral foi o Venerável Bodaidaruma. Certa vez, o vigésimo sétimo Ancestral, o Venerável Hanyatara, perguntou: "Dentre todas as coisas, o que é sem forma?". O mestre respondeu: "Não surgir é sem forma". Hanyatara então perguntou: "Entre todas as coisas, qual é a melhor?". Bodaidaruma respondeu: "A verdadeira natureza de todos os darmas é a melhor".

Circunstâncias

O mestre pertencia à classe regente dos guerreiros e seu nome originalmente era Bodaitara (srk: Bodhitara). Ele era o terceiro filho do rei de Koshi (Rajah), no Sul da Índia. O rei tinha um respeito incomum pelo Buda Darma. Certa vez, ele deu ao mestre Hanyatara uma joia incomensuravelmente preciosa. O rei tinha três filhos: Getsujodharma (Chandravimalatara), Kodokutara (Gunatara) e Bodaitara (Bodhitara). O Venerável Hanyatara desejava testar a sabedoria dos príncipes. Mostrou-lhes a joia que tinha recebido e perguntou: "Há algo que se compare a esta joia sem preço?". Os dois primeiros filhos responderam: "Esta joia é o mais precioso dentre os sete tesouros e verdadeiramente nada pode superá-la. Apenas o Venerável, com sua virtude na prática do Caminho, poderia recebê-la".

O terceiro filho, Bodhitara, disse: "Esta é uma joia mundana e por isto não pode ser classificada como a melhor. Eu considero o tesouro do Darma como o melhor tesouro. A luz desta joia é uma luz mundana e assim não pode ser qualificada como a melhor. Eu considero a luz da sabedoria como a melhor luz. Isto é de um brilho mundano e assim não se qualifica como o melhor. Eu considero o brilho da Mente como o melhor dentre todos os brilhos. A luz brilhante desta joia não pode iluminar a si mesma, mas precisa da luz da sabedoria para ser percebida. Quando você a percebe, você sabe que é uma joia e então sabe que é preciosa. Quando você entende que é preciosa, sua preciosidade não é preciosa. Quando você percebe a joia, a joia em si não é uma joia".

"A joia não é uma joia em si mesma porque é necessário usar a joia da sabedoria para perceber a joia mundana no sentido comum. A preciosidade não é preciosa em si porque é

necessário usar o tesouro da sabedoria para entender a preciosidade do Darma. Já que o Caminho do Venerável é o tesouro da sabedoria, o Venerável recebeu este tesouro mundano. Desta forma, como o Venerável é o Caminho, este tesouro aparece, e quando seres são o Caminho, este tesouro também aparece. Quando seres são o Caminho, o tesouro da Mente aparece".

Quando o Venerável Hanyatara ouviu esta eloquente explicação, soube que havia nascido um sábio. Ele percebeu que Bodaitara seria seu sucessor do Darma, mas o tempo ainda não havia chegado. Então o Venerável permaneceu em silêncio e deixou que Bodhitara permanecesse com os outros. Ele então perguntou: "O que dentre todas as coisas é sem forma?". O mestre respondeu: "Não surgir é sem forma". O Venerável perguntou: "O

que dentre todas as coisas é a mais exaltada?" O mestre respondeu: "O sentido de eu e outros é o mais exaltado". Finalmente Hanyatara perguntou: "O que dentre todas as coisas é supremo?". O mestre respondeu: "A verdadeira natureza de todas as coisas é suprema". Embora neste diálogo as mentes de mestre e discípulo tivessem se comunicado, Hanyatara decidiu esperar que todas as condições estivessem maduras.

Tempos depois, o rei, pai de Bodaitara, faleceu. Enquanto as pessoas choravam sua morte, Bodaitara entrou samadhi sentado em frente a sua urna mortuária. Depois de sete dias em samadhi, Bodaitara foi encontrar Hanyatara e pediu para deixar sua casa, se tornando um monge. Hanyatara soube que o tempo havia chegado e fez com que Bodaitara recebesse os preceitos completos. Em seguida, Bodaitara sentou-se em zazen por mais sete dias no quarto do Venerável, que lhe instruiu extensivamente nos maravilhosos princípios

de zazen. O mestre ouviu e despertou para a sabedoria suprema. Então Hanyatara disse: "Você agora atingiu tudo aquilo que existe para saber sobre todos os darmas. Darma significa 'amplitude de compreensão', então você deve passar a se chamar 'Darma'". Então o mestre foi chamado de Bodhidharma, Bodaidaruma.

Tendo renunciado ao mundo e recebido a transmissão do Darma, Bodaidaruma ajoelhou-se e perguntou: "Já que eu obtive o Darma, agora em que país devo ensinar?". Hanyatara respondeu: "Embora tenha recebido o Darma, você deve permanecer



Bodhidharma, gravura de Yoshitoshi, 1887.

por algum tempo no Sul da Índia e esperar sessenta e sete anos após minha morte. Então vá para a China e entre em contato com aqueles que tenham grande capacidade para o Darma".

Bodaidaruma perguntou: "Conseguirei encontrar pessoas com capacidade para receberem o Darma neste país? Haverá dificuldades após mil anos?". Hanyatara respondeu: "Aqueles que atingirão o despertar neste país são incontáveis. Algumas dificuldades poderão surgir, mas você será capaz de lidar com elas por si próprio. Quando chegar lá, não permaneça no Sul. As pessoas neste lugar apenas valorizam ações condicionadas para acumular méritos, e não conseguem perceber o verdadeiro princípio dos Budas". Então Hanyatara recitou um verso de instrução:

*Viajando pelas estradas, cruzando as águas
Você encontrará carneiros
Indo sozinho, sem descanso
Você cruzará um rio secretamente na escuridão
Sob o sol, um par selvagem de dar pena,
Agindo como elefantes e cavalos.
Duas jovens árvores de canela florescerão para sempre.*

Ele também disse: "Você verá que um dentre eles realizará o fruto da iluminação", e novamente pronunciou um verso:

*Embora a China seja vasta, não há outro caminho
Você precisará de descendentes para seguirem seus passos
O faisão dourado será capaz de tomar um único grão
E oferecê-lo a todos os arhats nas dez direções.*

Assim, depois de ter cuidadosamente recebido o selo da transmissão e estas profecias, Bodaidaruma serviu Hanyatara por mais quarenta anos.

Depois da morte de Hanyatara, outro de seus discípulos, Butsudaisen (skr: Buddhasena), que também havia recebido o selo da transmissão, passou a ensinar da mesma maneira que Bodaidaruma. No entanto, havia um terceiro discípulo, chamado Butsudaishota (Bodhisanta), que separou os seguidores de Hanyatara em seis escolas diferentes. Bodaidaruma ensinou e converteu as seis escolas, se tornando respeitado em todas as dez direções.

Sessenta e um anos se passaram e Bodaidaruma sabia que as condições agora estavam maduras na China. Ele foi ao rei Iken e disse: "Eu devo honrar os Três Tesouros e beneficiar todos os seres. É chegado o tempo de ir para a China. Quando terminar meu trabalho, eu voltarei". O rei exclamou tristemente: "O que é tão ruim em nossa terra? O que é tão auspicioso sobre aquele país? De qualquer forma, quando terminar seu trabalho na China, volte imediatamente. Não abandone a pátria de seus pais". O rei acompanhou Bodaidaruma ao porto e pessoalmente esperou que ele partisse.

O mestre viajou por mares perigosos durante três anos e finalmente chegou ao Sul da China, em Ryo (Liang) no vigésimo primeiro dia do nono mês do ano 527. Ali, teve um tenso encontro com o Imperador Bu (Wu) da dinastia Liang, como conta uma famosa história. Era a isto que Hanyatara havia se referido quando disse: "não permaneça no Sul".

Por esta razão, o mestre se dirigiu ao norte, para o reino chinês de Gi (Wei). É dito que ele teria atravessado o rio Yangtse navegando em uma única folha de junco. Hoje as pessoas pensam que era literalmente uma única folha de junco, mas isto é

um engano. O assim chamado "junco" era um pequeno barco para cruzar o rio, e não uma única folha. Sua forma lembrava a de uma folha de junco. "Encontrar um carneiro" se referia ao Imperador Liang, Bu (Wu). "Você cruzará um rio secretamente na escuridão" se referia ao rio Yangtse, que separava o reino de Wei a norte e o reino de Liang a sul.

Assim, Bodaidaruma logo chegou ao mosteiro Shorinji (Shaolin) no monte Suzan (Monte Song) e se alojou na ala leste. Ninguém sabia nada sobre ele nem podia o entender, já que o mestre se sentava dia e noite. Ele era chamado de "o brâmane que olha para a parede". O mestre passou nove anos desta maneira, sem dar nenhuma explicação eloquente ou vã sobre o Darma.

Depois de nove anos, ele concedeu sua pele, carne, ossos e medula a seus quatro discípulos: Dofuku (Daofu), Daiku (Dooyu), Soji (Congzihui) e Eka (Huiko), sabendo que seu potencial havia amadurecido.

Nesta época, havia dois rebeldes chamados Bodairushi (Bodhiruci) e Kotorishi (Ganglu). Eles sentiram grande inveja ao verem que a virtude de Bodaidaruma se espalhava por todo o país e que todos respeitavam e honravam muito o mestre. Não apenas lhe jogaram pedras e arrancaram seus dentes da frente, como também tentaram envenenar Bodaidaruma por cinco vezes. Na sexta vez, o mestre colocou o veneno sobre uma pedra e a pedra se despedaçou. Ele pensou: "As condições para o ensinamento se exauriram".

"Recebi o selo da transmissão e a predição de meu mestre e presenciei muitas boas condições para o ensinamento aqui na China, sabendo que havia certamente uma grande capacidade para o Darma do Mahayana. No entanto, depois de encontrar o Imperador Bu de Ryo, não houve ninguém que fosse digno, e assim soube que o tempo ainda não havia chegado. Assim, apenas me sentei durante nove anos. Depois disso, encontrei o extraordinário Shinko (Shin Kuang) de Shoku, e lhe transmiti completamente o Caminho, fazendo dele meu sucessor. Meu trabalho é terminado e as condições se exauriram, portanto devo partir". Assim dizendo, Bodaidaruma se sentou ereto e entrou Parinirvana. Ele foi enterrado no topo da Montanha da Orelha do Urso. Há uma outra história que conta que depois o mestre teria encontrado Song Yun em seu caminho de volta para a Índia na cadeira de montanhas Su do Turquestão, mas esta é apenas uma história. A verdade é que Bodaidaruma está enterrado na Montanha da Orelha do Urso.

Teisho

Não há dúvida que Bodaidaruma foi o primeiro Ancestral na China, tendo recebido a transmissão do Darma do vigésimo sétimo Ancestral, Hanyatara. No princípio, quando ainda era o príncipe Bodaitara, o Venerável Hanyatara lhe perguntou ao ganhar a joia: "O que dentre todas as coisas é sem forma e sem características?". O mestre respondeu: "Natureza pura original sem delusão é sem forma". Se você falar em silêncio vazio, ainda não é sem forma. É por isto que o mestre disse: "Natureza pura original sem delusão é sem forma". Assim, alguém pode entender este reino como inacessível — um profundo precipício — ou iluminando claramente todos os fenômenos, ou pode reconhecer que tudo é exatamente aquilo que é e nada mais, e permanece exatamente assim como é, além da mudança, repousando no estado do Darma. No entanto, nada disso é não surgido, nada disso é sem forma.

Antes da separação entre o céu e a terra, como podem

sagrado e profano serem distinguidos? Em Ser-Tempo, nada pode brotar, nem um grão de pó pode contaminar. No entanto, não é que originalmente nada haja. Agora mesmo, é vazio e inteligente, alerta e nunca confuso, sem distinção entre sujeito e objeto. Nada pode ser comparado a este reino, nada jamais o acompanhou. Portanto, é o melhor dentre os melhores. É por isto que o melhor é chamado de inconcebível, e o inconcebível é chamado da natureza de todos os fenômenos. Nem mesmo uma joia sem preço pode se comparar; nem mesmo a clara luz da mente pode perceber. É por isto que Bodaidaruma disse: "Esta é uma luz mundana e não se qualifica como a melhor. Considero a luz da sabedoria como sendo a mais alta". Mesmo possuindo pura sabedoria natural e compreendendo desta forma, ainda assim se sentou em zazen por sete anos ao lado de Hanyatara. Quando ouviu o décimo-sétimo Ancestral exprimir os maravilhosos princípios de zazen, despertou para a insuperável sabedoria do Caminho.

Assim, através desta estória vocês devem entender que é após um cuidadoso discernimento e após terem chegado a este estado que conhecerão o despertar de Budas e Ancestrais e clarificarão o que Budas clarificaram, tornando-se descendentes dos Budas Ancestrais. Embora parecesse possuir sabedoria natural, Bodaidaruma novamente despertou a suprema sabedoria do Caminho. Em seguida, foi cuidadoso em cultivar a mente de principiante e a atenção para manter e preservar esta suprema sabedoria no futuro. Ele passou quarenta anos servindo Hanyatara, cuidadosamente praticando o Caminho, e depois da morte de seu mestre, mais 60 anos sem esquecer as predições de Hanyatara para o futuro. Depois passou mais três anos a cruzar o oceano. Por fim, chegou em uma terra desconhecida. Durante seus nove anos de zazen, obteve um sucessor com grande capacidade para o Darma e, pela primeira vez, transmitiu o verdadeiro Darma do Tathagata na China, assim retribuindo a bondade de seu próprio mestre. Suas dificuldades foram as maiores; suas austeridades, as mais austeras.

No entanto, hoje os alunos desejam um caminho fácil, apesar de suas habilidades serem inferiores nestes tempos degenerados. Pessoas como estas, que dizem terem entendido aquilo que não entenderam, são arrogantes e orgulhosas — o mesmo tipo de pessoas que Buda Xaquiamuni pediu que deixassem a Sanga, como conta o Sutra da Flor de Lótus.

Pessoas, se vocês completamente penetrarem esta estória, entenderão mais e mais quão sublime e exaltada ela é. Esmaguem a mente e abandonem o corpo, intimamente percebam o Caminho, e vocês receberão a ajuda secreta dos Budas e diretamente compartilharão daquilo que os Budas Ancestrais realizaram. Não pensem que um pouco de conhecimento ou meia compreensão são suficientes.

Verso

Novamente, tenho algumas humildes palavras. Vocês gostariam de ouvi-las?

*Sem direção, sem dimensão, sem borda, sem exterior
Existe algo, mesmo um ínfimo átomo?*

Capítulo 28 do *Denkoroku*, os *Anais da Transmissão da Luz*, de Mestre Keizan Jokin. Traduzido da versão em inglês por Chiho Otavio Lilla.

Daruma

Daruma é um boneco arredondado, com a base mais pesada, e representa o monge indiano Bodidarma (ou Bodaidaruma), que no século VI fez a travessia da Índia para a China.

O boneco Daruma geralmente é oferecido a alguém durante as festividades de ano-novo, para que a pessoa faça um pedido. Pode também ser oferecido em festividades e quando alguém precisa de uma graça, pois Bodidarma era considerado um monge santo — embora nas ordens budistas não haja santos e santas reconhecidos por lideranças religiosas.

Ao fazer um pedido em frente do bonequinho, é costume primeiro pintar o olho esquerdo da imagem (elas são vendidas sem a pupila do olho) com tinta preta. Se e quando o pedido for realizado, pinta-se o outro olho.

É um amuleto da sorte, do folclore japonês.

O fundo mais pesado do boneco significa que, se cairmos sete vezes, nos levantaremos oito, ou seja, simboliza a resiliência e a capacidade de aguentar dificuldades sem jamais desistir dos propósitos. Simboliza também o equilíbrio e a prosperidade.

Crianças no Japão têm uma brincadeira de correr que se chama Daruma san koronda — ou seja, Daruma caiu. Quando quem está na posição de pegar as outras crianças toca em uma delas, grita bem alto: "Daruma san koronda!". E essa criança passa a ser quem vai pegar as outras.

Podemos apreciar a importância do monge Bodaidaruma (Bodidarma) pela sua influência até os dias de hoje nas brincadeiras e nas preces com pedidos especiais.

Ele foi considerado santo, pois seu corpo desapareceu do túmulo e foi visto em pé, navegando em uma jangada e carregando apenas uma sandália de palha. A outra sandália estava em seu túmulo.

Seria verdade ou lenda? De qualquer maneira, uma figura rara.

O manto vermelho que cobre sua cabeça e seu corpo era provavelmente o manto de Buda, que ele usou na China dessa forma para se proteger do frio intenso.

Dizem que a sombra de um monge sentado em meditação até hoje pode ser vista em uma das cavernas do Monte Shaolin, na China. Foi no Monte Shaolin que Bodidarma ficou sentado em uma caverna por nove anos, virado para a parede e aguardando que um sucessor surgisse.

Ele é considerado o fundador do Zen, na China. O budismo já existia, mas foi Bodidarma que introduziu a importância de apenas sentar em zazen.

Olhe bem de frente para o boneco, mesmo em uma folha de papel. Faça um pedido verdadeiro e pinte um de seus olhinhos. Depois aguarde. Se for atendido, pode pintar o outro olho e agradecer.

Monja Coen



Mestre Keizan Jokin

Uma breve biografia

Mestre zen Keizan (1258-1325) – também chamado Jokin, nome que recebeu ao se tornar monge – foi o Quarto Ancestral da linhagem Soto Zen no Japão, a partir da implantação da escola no país por Mestre Eihei Dogen. O fato de Mestre Keizan ter se tornado sucessor da linhagem zen-budista de Dogen foi de fundamental importância para a realização do zen-budismo em solo japonês. Graças a essa sucessão, o Zen de Mestre Dogen sobreviveu não apenas como uma religião, mas também como uma comunidade capaz de sustentar essa tradição ao longo do tempo. Sete séculos depois, a escola veio a se tornar a maior do Japão.

A trajetória de Mestre Keizan como praticante zen se iniciou aos 8 anos de idade, quando ele se tornou discípulo de Tettsu Gikai (1219-1309) – mestre que mais tarde entraria para a linhagem de Dogen por meio de Koun Ejo (1198-1280), o segundo abade do mosteiro de Eiheiiji logo após Dogen. Aos 13 anos de idade, Keizan foi ordenado monge noviço por Ejo. Depois da morte de Ejo, a fim de continuar seu treinamento, Keizan passou a seguir Gikai, que havia se tornado o terceiro abade de Eiheiiji.

Na idade adulta, o treinamento de Mestre Keizan aconteceu de seus 18 anos – quando viajou e conheceu muitos mestres zen – até os 32 anos de idade, quando veio a suceder Mestre Gikai na linhagem de Dogen. Mestre Gikai ocupava o cargo de abade fundador de Daijōji, em Kaga, e havia renunciado ao cargo de abade de Eiheiiji. Aos 35 anos, Mestre Keizan tornou-se então o segundo abade de Daijōji, no ano de 1300.

Mestre Keizan praticou o Zen severo e rígido de Jakuen – Chi-yūan (1207-1299), que era chinês, mas seguiu Mestre Dogen até o Japão e tornou-se sucessor da linhagem por meio de Ejo. Ele assistiu a aulas de mestres da linhagem Rinzaï Shoichi em Kyoto, cuja tradição incorporava o budismo esotérico da escola Tendai. Keizan chegou a assistir a uma aula em Wakayama com Mestre Muhon Kakushin (1207-1298), que havia praticado com Mestre Dogen no mosteiro de Koshōji, em Fukakusa, Kyoto, e dele recebeu o Código Mahayana dos Preceitos de Bodhisatva (bodhisatva-sila).

Esse mestre é famoso por ter ido à China receber a transmissão na tradição Rinzaï e por ter sincretizado essa tradição com o budismo esotérico Shingon do Monte Koya. Mestre Keizan também estendeu seus estudos aos budismos exotérico e esotérico da escola Tendai, do Monte Hiei, e aos 29 anos recebeu o Código Mahayana dos Preceitos de Bodhisatva de

Mestre Gien, na época o quarto abade de Eiheiiji. Mestre Gikai também transmitiu a Mestre Keizan os segredos de uma linhagem Rinzaï que ele havia recebido de outra escola Zen, a Nihon Dharuma-shu, fundada no final do século XIII por Dainich-bo Nonin, originalmente um monge tendai. De fato, a amplitude do treinamento e da qualificação de Mestre Keizan é impressionante, abrangendo todo o espectro das tradições budistas existentes na época. É preciso dizer, porém, que Mestre Keizan decidiu seguir somente a linhagem de Mestre Dogen, abandonando todas as outras tradições.

A trajetória de Mestre Keizan como mestre zen foi brilhante e bem-sucedida. Como abade de Daijōji até 1311, ele se dedicou à tarefa deixada por Mestre Gikai de instituir as regras monásticas e treinar os praticantes. Escreveu *Denkoroku – Anais da Transmissão da Luz*, baseado em sua realização face a face da transmissão de Dogen e dos ancestrais do Darma desde Xaquiamuni Buda. Também escreveu diversos textos, como o *Zazen Yojinki – A que Estar Atento em Zazen*, entre outros, para a instrução na prática do zazen. A visão ampla de Mestre Keizan pode também ser observada em sua contínua fundação de templos monásticos. Ele costumava designar seus melhores discípulos para cuidar desses templos.

Ainda em Daijōji, Mestre Keizan fundou Jojuji, em Kaga. Depois disso, mudou-se para a província de Noto, em 1313, e após apenas quatro anos, em 1317, fundou Yokoji. Keizan veio então a fundar Kokoji e Hoshōji alguns anos depois e, finalmente, Sojiji em 1321, na mesma província. (O atual mosteiro de Sojiji foi transferido para Tsurumi, Yokohama, por volta do início do século XX.)

No ano anterior, em 1320, Keizan havia recebido um enviado do imperador Godaigo (1288-1339). As respostas de Mestre

Keizan para as dez perguntas doutrinárias a ele apresentadas foram bem recebidas pelo imperador. Graças a esse fato, Sojiji recebeu o título imperial de Templo-Sede da Escola Soto do Japão. E assim a Escola Soto passou a ter dois templos-sede – o outro sendo Eiheiiji. Nos últimos anos de sua vida, Mestre Keizan retornou a Yokoji, onde no ano de 1324 terminou de escrever o *Noshu-Tokokusan-Yokozenji-Gyoji-Shidai* (A Programação de Eventos no Templo Zen Tokokusan Yokoji na Província de Noto), que ficou mais conhecido como *Keizan-Osho-Shingi*, ou mais simplesmente como *Keizan Shingi*.



Foto: Morija Heishin Bandra

Imagem de Mestre Keizan no altar do Zendo Brasil

Zazen Yojinki – A que Estar Atento em Zazen

Mestre Keizan Jokin (Japão, 1264–1325)

Zazen 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 Nagaharajuna 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. Nagaharajuna 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-Buda¹ 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" (*Jijiyu Zanmai*, em japonês), penetrando o "Rei dos Samádi" (*Oo 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 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.

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

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 ensinamentos 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 Darma – 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 o 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. Ensino 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 Ensino 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 Darma (sravakas). Não é a prática da compreensão da corrente de 12 elos da origem dependente dos que praticam sozinhos, isolados (pratyekabudas)². 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 (*Jijiyu 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 apega a si mesma como sendo "realização". É a prática do Samádi Supremo (*Oo 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 Tatagata³, 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.

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

2 Ensinações dos sravakas e pratyekabudas. Sravakas são pessoas que se esforçam para se tornar arachas (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.

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 Darma 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 relembrar, 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. Tendo Nyojo advertia contra dormir durante o zazen e ensinava: "Você pode alcançar a realização apenas se sentando, sem necessidade de queimar incenso, fazer reverências, relembrar 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 vagarosamente, 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 Sumeru⁴", "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 foque 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.

4 O Monte Sumeru é considerado o topo do mundo.



No próximo dia 21 de novembro, São Paulo receberá Monja Coen Roshi para a palestra "Mente de Paz, Mente Iluminada", que será realizada no Teatro Bradesco. O evento promete proporcionar uma experiência profunda e transformadora, abordando temas que tocam diretamente a vida moderna: como encontrar serenidade em um mundo marcado pela agitação e pela desconexão.

Monja Coen Roshi, uma das principais vozes do zen-budismo no Brasil, compartilhará reflexões sobre a importância da presença plena, do foco no aqui e agora e da construção de uma mente em paz. Com décadas de prática e ensinamentos, ela abordará como a falta de tranquilidade e a irritação podem ser sintomas de uma mente que se perde em preocupações sobre o futuro ou se prende a problemas que não podem ser resolvidos no momento. Segundo a Mestra, aquele que encontra a paz interior encontra também a iluminação, livrando-se da necessidade de reagir impulsivamente com raiva ou dor.

Ao trazer os ensinamentos sobre a arte de cultivar a paz interna, Monja Coen instigará o público a refletir sobre questões fundamentais da vida: qual é a sua verdadeira inspiração? Como encontrar seus propósitos e paixões para viver de forma mais plena e tranquila? Com sua sabedoria e abordagem acolhedora, ela guiará os participantes em uma jornada de autoconhecimento e despertar.

21 de novembro de 2024

Das 20h às 23h

Teatro Bradesco

Rua Palestra Itália, 500, 3º piso, Perdizes, São Paulo

Mais informações e ingressos: www.zendobrasil.org.br



Curso de atualização para monges

Aprendendo com *Tokokuki*

Ven. Shoji Kensho, Abade do Kodenji,
província de Yamagata

Conteúdo do *Tokokuki*:

Tokokuki refere-se ao Templo Tokokuzan Yokoji. São registros dos acontecimentos ali a partir de 1312 (ano 1 do Showa).

1. Sobre o terreno que recebeu de doação para a construção do Yokoji.
2. Sobre o doador que se tornou doador fundador (kaiki).
3. Registro da vida no monastério.
4. Memórias, autobiografia, relatos sobre os familiares (a avó, a mãe).
5. Poemas em chinês louvando os dez cenários (paisagens e cenas de treinamento).
6. Procedimentos nos eventos e cerimônias do mosteiro.
7. Troca de perguntas e respostas (mondo) com os discípulos.
8. Sobre os preparativos e distribuição das funções em cerimônias elaboradas.
9. Registros sobre as cerimônias realizadas.
10. Detalhes sobre as regras e disciplina do treinamento (Shingi).
11. Carta em que delega a posteridade aos discípulos (Okibumi).
12. Escritas referentes à divisão da sucessão entre os grupos do discípulo Myoho e o grupo do discípulo Gasan.

Resultados dos estudos comparativos do *Tokokuki*:

Por meio do estudo comparativo entre diversas edições do *Tokokuki* – cópia manual do Daijoji, cópia impressa do Daijoji, cópia impressa do Yokoji, cópia impressa do Komadai (Faculdade Komazawa) –, há uma prova convincente de que Keizan Zenji faleceu aos 62 anos, e não aos 58, como costumava ser citado. A prova se encontra na versão atualizada do *Tokokuki*, de Keizan Zenji, nas páginas 76(16), 262(81).

O início e o final dos anos registrados nos quatro tipos de edição do *Tokokuki*

Início:

Ano 1 do Showa (1312), segundo a cópia impressa do Daijoji, cópia impressa do Yokoji, cópia impressa do Komadai.

Ano 2 do Showa (1313), segundo a cópia manual do Daijoji.

Final:

Ano 4 da Era Eikyo (1432), segundo a cópia manual do Daijoji e a cópia impressa do Yokoji.

Ano 4 da Era Chokyo (1488), segundo a cópia impressa do Komadai (Faculdade Komazawa).

Ano 3 da Era Kyoho (1718), segundo a cópia impressa do Daijoji.

Como se pode notar, é compreensível que, pelo fato de a transmissão ter sido através da cópia manual, houve acréscimos, correções e erros na reprodução da cópia.

As vontades de Keizan Zenji expressas no *Tokokuki*:

“Parece-me que, a respeito do sucessor do templo, Keizan Zenji tinha uma forte convicção de que o monge teria que pertencer à linhagem do Dogen Zenji, e deve-se dar a prioridade a quem recebeu a transmissão do Dharma. Naqueles tempos, Giun Zenji, que era o discípulo destacado do Jakuen Zenji, era o abade do Eiheiji. E, como Giun Zenji não pertencia à linhagem Nyojo – Dogen – Ejo – Gikai, Keizan Zenji lamentava a situação do Eiheiji da época. Keizan Zenji tinha a convicção de que somente ele era o sucessor correto da linhagem do Eihei, bem como estaria com o sentimento e um forte desejo de que ela deveria ser mantida e ter continuidade. Para tanto, decidiu construir o Goroho no Yokoji, o templo que ele considerava o mais importante dentre os que construiu. Parece-nos que, assim procedendo, o Zenji queria mostrar que a linhagem correta da Sotoshu e o centro da doutrina do Eihei teriam sido transferidos para o seu grupo com a sede no Yokoji.”

(excerto das escritas do Ven. Kawai Taiko)

Ensinaamentos deixados no “Tozan jinmiraisai okibumi” (carta delegando a posteridade do templo aos discípulos):

- Itimi doshin: empenhar-se no treinamento do caminho de Buda, juntando as forças, unidos numa mente só.
- Buda disse: “Quando se obtém o adepto com a fervorosa fé, o Budadarma não perecerá”.
- Respeitar os adeptos como se fossem Buda.
- Manter harmonia entre o mestre e os adeptos.
- Mesmo que deparem com dificuldades, se viverem em harmonia, um cuidando do outro, com certeza o caminho se abrirá.

Sobre os sonhos espirituais e encontros com divindades citadas no *Tokokuki*:

Um texto que constou no Edital Missionário de Sojiji (maio de 2023).

A vida de Keizan Zenji em ordem cronológica:

- 8 de outubro de 1264 (há teoria afirmando que tenha sido em 1268)

Nasce no recinto de Tane Kannon, na província de Fukui. Recebe o nome de Gyosho.

Nome do pai: Uryu Chonoshin Kazuhiro, ou Ryokan Joza. Nome da mãe: Ekan

- 8 de abril de 1271

Aos 8 anos, com a cabeça raspada, vai ao encontro do 3º Abade do Eiheiji, Tettsu Gikai.

Mas, por uma casualidade, passa a ser o discípulo do 2º Abade do Eiheiji, Koun Ejo, empenhando-se no treinamento.

- 13 de fevereiro de 1276
Aos 13 anos, recebe a ordenação monástica de Koun Ejo Zenji.

- 24 de agosto de 1280
O mestre Ejo Zenji falece, com 83 anos. Junto com Gikai Zenji, Keizan, então com 17 anos, cuida do mestre até a morte.

- 1282
Aos 19 anos, no Templo Hokyoji, na cidade de Ono, província de Fukui, treina com Jakuen Zenji e, no outono, é nomeado Ino. Depois, deixa o Hokyoji e visita vários mestres. Vai estudar no Hieizan Enryakuji, matriz do Tendaishu, enriquecendo suas experiências.

- 1291
Visita a região do Kaifu, na província de Tokushima, e torna-se abade do Jomanji aos 28 anos.

- 13 de agosto de 1292
Aos 29 anos, já no Eiheiji, faz a cópia manual do Busso Shoden Bosatsukaiho. No dia 19, recebe a permissão de conceder os preceitos pelo 4º Abade do Eiheiji, Gien Zenji. No inverno, concede os preceitos a cinco pessoas.

- 1293
Tettsu Gikai Zenji celebra sua posse no Daijōji, aos 30 anos.

- 1294
Com 31 anos, deixa o Jomanji e retorna ao Daijōji.

- 14 de janeiro de 1295
Aos 32 anos, recebe a transmissão do Dharma de Gikai Zenji, torna-se seu discípulo-líder e o primeiro Shusso do Daijōji.

- 1297
Aos 34 anos, recebe a visita de Gasan Zenji, que mais tarde viria a ser seu discípulo.

- 1298
No verão, é nomeado 2º abade do Daijōji, aos 35 anos, realizando a cerimônia de posse. Conta-se que o seu discurso teve uma grande repercussão e atraiu muitos monges em treinamento.

- 1299
Na primavera, reencontra Gasan Zenji e, seguindo a sugestão do mestre, transfere-se da escola Tendai para a escola Soto, aos 36 anos.



- 1300
No ano-novo, apresenta o Denkoroku em Daijōji, aos 37 anos.

- 28 de agosto de 1306
Aos 43 anos, recebe do mestre Gikai Zenji os procedimentos da transmissão do Dharma, sob o título "Apresento ao monge líder Jokin".

- 27 de maio de 1307 (outra teoria afirma que foi em 1314)
Falece sua mãe, Ekan Daishi. Keizan Zenji tinha 44 anos.

- 14 de setembro de 1309
Falece Gikai Zenji, aos 91 anos. Keizan Zenji tinha 46 anos.

- 1310
Aos 47 anos, faz a edição da obra *Registros da Conduta dos Três Grandes Mestres: o Pioneiro (Dogen), Koun e Tettsu* e conta-se que teria depositado a ossada espiritual dos três mestres do Eiheiji na sala dos fundadores do Daijōji.

- 10 de outubro de 1311
Aos 48 anos, escreve a Meiho Zenji sobre a intenção de conceder-lhe o manto da transmissão costurado pelas mãos de Dogen Zenji e recebido de Gikai Zenji, o posto de 3º Abade do Daijōji, os livros de sutras e instrumentos, e ele mesmo ingressa no Jojuji, na província de Ishikawa.

- 20 de agosto de 1313
Esta data é considerada o início da construção do Yokoji na atual cidade de Haku, província de Ishikawa. Keizan Zenji tinha 50 anos.

- 2 de outubro de 1317
Aos 54 anos, realiza o primeiro Kessei Anjo do Yokoji.

- 1318
Aos 55 anos, constrói a sala de banho, os banheiros e a sala dos monges no Yokoji.

- 6 de agosto de 1319
Aos 56 anos, por solicitação da esposa de Shigeno Nobunao, ordena-a monja, concedendo-lhe o nome monástico de Mokufu Sonin. Foi a primeira transmissão do Dharma concedida a uma mulher na história da Sotoshu.

- Maio de 1320
Aos 57 anos, constrói o Templo Hoshōji, na província de Kaga.

- 1º de fevereiro de 1321

Aos 58 anos, na sua sala em Yokoji, concede a Meihu Sotetsu e Gasan Joseki os "Procedimentos para a Concessão dos Preceitos Corretamente Transmitidos por Buda e Ancestrais".

- Meados de maio de 1321

Atendendo ao pedido fervoroso do abade do Shogaku Kannondo, Joken Risshi, toma posse como fundador restaurador do Kannondo, que mais tarde viria a ser o Sojiji, na época situado em Noto, província de Ishikawa.

- Agosto de 1321

O então imperador do Japão, Godaigo, encaminha, tendo Koho Kakumyo como mensageiro, dez dúvidas a Keizan Zenji e conta-se que ele respondeu a todas elas.

- 14 de setembro de 1321

Conta-se que Fujiwara no Yukifusa, um nobre, destacado calígrafo, súdito próximo do imperador Godaigo, presenteou Keizan Zenji com um quadro com três caracteres referentes a Sojiji escritos por ele mesmo.

- 25 de novembro de 1321

Nomeia Gasan Zenji como shusso do Yokoji, realiza hinpotsu, ao mesmo tempo que lhe concede os "Procedimentos para a Concessão dos Preceitos Corretamente Transmitidos por Buda e Ancestrais".

- 3 de abril de 1322

Aos 59 anos, dá início à construção da Sala de Buda no Yokoji, realizando a cerimônia da instalação da armação em 8 de agosto.

- 28 de agosto de 1322

Recebe do Imperador Godaigo o título de "Centro de Treinamento da Sotoshu, reconhecido pelo Imperador" para Sojiji. Com essa titulação, o Sojiji passa a ser a matriz da Sotoshu, juntamente com Eiheiji.

- 8 de abril de 1323

Aos 60 anos, inicia a terraplenagem para a instalação do Gorocho¹ em Yokoji.

- 9 de fevereiro de 1324

Aos 61 anos, inicia a terraplenagem do Yokoji.

- 8 de abril de 1324

Realiza a cerimônia de inauguração do Yokoji e a celebração do nascimento de Buda.

- 15 de fevereiro de 1324

Realiza a cerimônia de Parinirvana de Buda.

- 29 de maio de 1324

Inaugura a sala dos monges (sodo) do Sojiji.

- 28 de junho de 1324

Concede a Koho Kakumyo os "Procedimentos Abreviados para a Ordenação Monástica", transmitidos por Dogen Zenji.

- 7 de julho de 1324

Anuncia aos monges do Sojiji que vai ceder o posto de abade do Sojiji para Gasan Joseki e entrega-lhe o shippei (instrumento de bambu em forma de espada que representa o abade).

- 12 de julho de 1324

Aos 61 anos, retorna a Yokoji.

- 23 de maio de 1325

Aos 62 anos, registra os "Dois votos do fundador", que são: manter eternamente o espírito de salvar os outros e o desejo de se tornar o Bodisatva que salva as mulheres.

- 15 de agosto de 1325

Aos 62 anos, reúne todos os monges do templo, profere o último discurso e, após escrever o yuige (poema de despedida), falece no meio da noite em Yokoji.

Obras consultadas: *Daihonzan Sojiji: Coletânea dos Dizeres de Keizan Zenji; Versão em Linguagem Atual do Tokokuki, de Keizan Zenji* (equipe de pesquisa do Tokokuki, supervisão de Azuma Ryushin).

¹ O santuário em homenagem aos cinco ancestrais: Tendo Nyojo Zenji, Eihei Dogen Zenji, Koun Ejo Zenji, Tettsu Gikai Zenji e Keizan Jokin Zenji.

Edital Missionário – Texto de maio de 2023

“Budás e bodisatvas veem (yogo) e protegem”

(Do *Advertências sobre Zazen*)

Ven. Shoji Kensho, Abade do Kodenji, província de Yamagata

Este é o ano em que serão realizadas as cerimônias preliminares em homenagem aos 700 anos do falecimento de Keizan Zenji. E as cerimônias propriamente ditas ocorrerão no ano que vem.

O termo *yogo*, que consta no título, significa vir, aparecer, num sentido elevado. Isso quer dizer que, mantendo o *dojo* (local de prática) sempre organizado e limpo, Budas e Bodisatvas, mesmo invisíveis, veem e protegem esse lugar e as pessoas que aí vivem.

Como teria sido o mundo de Keizan Zenji, no qual ele via o invisível e ouvia o inaudível?

“Apareceu o deus do Hatiman e, a partir deste ano, passou a ser o protetor do meu *soma*.” (*Tokokuki*)

Soma refere-se ao terreno doado para construir o Yokoji e a montanha de onde foram retiradas as madeiras para a sua construção.

A construção do Yokoji teve início quando Keizan Zenji estava com 50 anos. Assim como consta no registro do próprio Zenji, a construção do templo levou muito tempo, desde os votos de construção até a sua finalização. Cinco anos após o início da construção, o Zenji nos seus 55 anos, estavam prontos o *zazendo*, os banheiros e a sala de banho. Consta que, nove anos após o início, foi feita a cerimônia inaugural da construção da sala de Buda.

Em 27 de janeiro de 1322, quando isso aconteceu, o Zenji teve um sonho, e ele o registrou no poema anteriormente citado. Esse sonho anunciava que o Bodisatva Hatiman assumiria o posto de protetor do terreno que foi preparado para a construção do Yokoji. A divindade Hatiman é considerada o provedor de sucesso e de boa sorte prolongada aos guerreiros.

Também há um episódio de um sonho pelo qual Keizan Zenji, três meses antes do falecimento, renovou os votos de salvar as mulheres.

“Que seriam estes sonhos que surgiram após o acúmulo das práticas intensivas, quem seriam os Budas, Bodisatvas e deuses que lhe apareceram...”

Quem seriam os Budas, bodisatvas e deuses que sustentaram os pensamentos, desejos e a construção das obras de Keizan Zenji? A chave dessa resposta consta no seu próprio relato.

O Zenji relata, em 1319, aos 56 anos, quando concedeu o nome budista a Sonin Daishi (Mokufu Sonin) e dela recebeu a doação do terreno para a construção do Yokoji: “Deve-se respeitar os *danna* (adeptos doadores) como se fossem Budas. Tudo se realiza pela força dos *danna*. Desde a ordenação e receber os preceitos até alcançar o despertar, tudo acontece pela força dos *danna*”. Zenji vai além e afirma: “O treinamento do Budadarma de mim, Keizan, realizou-se graças à força de *fé dos danna*”.

Essas palavras nos fazem sentir que Zenji, em construindo as repartições dentro do terreno do templo, via nos fiéis, nos doadores, nos trabalhadores, nos discípulos admiradores que vieram, nos monges jovens, a imagem dos Budas e bodisatvas e a maneira de ser das divindades.

Foi uma vida na qual, sentindo na carne o apoio das circunstâncias e das pessoas para com seus planos, dedicou-se à sua prática incansável. Essa seria a pegada deixada por Keizan Zenji.

É de se desejar que nós também possamos cultivar o poder de enxergar Budas e bodisatvas no nosso dia a dia.



Que sabor você quer dar a sua vida?

Por Shozen Sensei

Mestre Dogen foi um dos fundadores da Escola Soto Zen, em conjunto com Mestre Keizan Jokin. Mestre Dogen, desde pequeno, mostrava uma inteligência e uma perspicácia excepcionais. Órfão de pai e mãe na mais tenra idade, tornou-se monge aos 13 anos. De temperamento inquieto e questionador, descontente com a situação do budismo no Japão, viajou à China em busca de respostas e práticas que mais o satisfizessem. Após visitar vários mestres chineses, colocou-se sob a orientação de Mestre Tendo Niojo, que reconheceu seu despertar e o orientou no sentido de retornar ao Japão para disseminar o ensinamento correto. Tendo Niojo, um mestre do Chan chinês, dava grande ênfase à prática do zazen – meditação sentada. De volta ao Japão, Dogen dedicou-se a difundir essa prática, em oposição ao budismo japonês, que se tornara muito comprometido com o poder político, tendo se colocado sob a proteção do imperador, e se sincretizara com o xintoísmo, adotando práticas devocionais e cultos sincretizados com este último.

Dogen sofreu, então, viva oposição da religião oficial. Passou a fundar pequenos templos onde difundia, especialmente, a prática do zazen. Entretanto, não tardou a conquistar um número considerável de discípulos, especialmente entre os mais jovens.

Para orientar os discípulos, escreveu pequenos manuais, entre os quais, o *Fukanzazengi (Regras Universais do Zazen)* e o *Tenzo Kyokun (Instruções para o Cozinheiro Zen)*. É sobre este último que gostaríamos de trabalhar.

O *Tenzo Kyokun*¹ contém instruções que são, aparentemente, muito práticas. Entretanto, numa linguagem simples, oferece lições do Dharma de incomparável profundidade.

Entre os ensinamentos de grande alcance, Dogen enfatiza que a prática que acontece na cozinha, se feita com o verdadeiro espírito do Bodisatva, em nada difere, em qualidade e importância, daquela realizada sobre a almofada de meditação.

Na impossibilidade de explorar toda a riqueza do *Tenzo Kyokun*, gostaríamos de comentar algumas passagens pelas quais temos especial carinho.

"Quando o intendente vos entrega as provisões, não deveis discutir sobre a quantidade, grande ou pequena, nem examinar a qualidade, fina ou grosseira. Aplicai-vos apenas com todo o vosso coração a tratá-las o melhor possível e a tirar delas o melhor partido. Nada é mais detestável do que deixar-se levar pela cólera ou pela alegria, considerando a quantidade ou a qualidade dos produtos. Praticar com ardor e diligência é fazer de maneira que dia e noite as coisas entrem no vosso espírito e que o vosso espírito regresse às coisas, sem discriminação, com um espírito igual."

Nesse parágrafo, Dogen nos chama a atenção para a prática da equanimidade. Equanimidade (*Upeksha*), Compaixão (*Karuna*), Bondade Amorosa (*Maitri*) e Alegria (*Mudita*)

¹ Eihei Dogen. *Tenzo Kyokun – Instruções para o Cozinheiro Zen* (trad. de Virginia Essenreiter). Lisboa: Assírio & Alvim, 2010.

constituem as práticas incomensuráveis, isto é, aquelas cujos méritos não podem ser medidos, por serem imensos.

Equanimidade significa manter o mesmo estado de ânimo sereno diante daquilo que a realidade nos apresenta. Trata-se de um estado sem grande agitação eufórica nem grande desapontamento. Sem concessões ao dualismo e às conseqüentes discriminações. Recebemos ingredientes refinados: tudo bem; recebemos ingredientes grosseiros: tudo bem igualmente.

Num outro parágrafo, Mestre Dogen nos ensina que:

"Ao cozinhar, não olheis as coisas habituais com um olhar habitual, com sentimentos e pensamentos habituais. Com essa folha de verdura que rodais entre os dedos erguei uma esplêndida morada para Buda e fazei que esse ínfimo grão de poeira proclame sua Lei."

O olhar habitual transforma nosso mundo em um mundo de hábitos, um mundo comum, rotineiro, e nos rouba a capacidade de nos maravilharmos diante das coisas. Não nos deixa perceber a maravilha que é estarmos vivos, estarmos respirando. Nos faz insensíveis à maravilha das pequenas coisas: o nascer do sol, a brisa, a chuva, a lua – seja ela cheia, nova, minguante ou crescente –, a relva, os insetos, o sorriso das pessoas. Tornamo-nos insensíveis e só nos comovemos com os grandes espetáculos, com as grandes tragédias, com aquilo que é chocante demais.

Ir além do olhar habitual ao olhar a vida é abrir-se ao sabor de viver; ao saber viver. Com uma folha de verdura ou uma gota de orvalho podemos erguer para Buda uma morada mais preciosa que enormes palácios enfeitados com miríades de joias.

Num outro texto, Mestre Dogen nos diz que:

"Dito de outra maneira, se preparais um pobre cozido de ervas selvagens, que ele não vos inspire nenhum sentimento de desgosto ou desprezo, e se preparais uma rica sopa cremosa, que o vosso coração não pule de alegria. Onde não existe apego, como pode haver hostilidade? Assim, quando vos ocupardes de uma matéria grosseira, não a trateis sem respeito; manifestai para com ela a mesma diligência e atenção que teríeis em presença de um objeto precioso. É importante que o vosso espírito não mude segundo a qualidade do objeto."

Apego e hostilidade – ganância e raiva –, eis dois dos venenos que contaminam nossa vida e nos lançam no mar do sofrimento. Normalmente, somos apegados às coisas, situações e pessoas que nos agradam, que preenchem nossas crenças e certezas. Por isso, não queremos que elas mudem, desejamos que permaneçam sempre as mesmas. Por outro lado, temos aversão às coisas, situações e pessoas que nos desagradam. Por isso mesmo, queremos mantê-las longe de nós.

Ocorre que a realidade é impermanente. Então, nossos desejos derivados do apego e da aversão se tornam, para nós, fonte de muito sofrimento. Se quisermos diminuir nosso sofrimento para tornar nossa vida mais saborosa, temos de evitar a raiva e a aversão: manter a mesma alegria, seja diante do cozido de ervas selvagens, seja diante da magnífica sopa cremosa.

É ainda Mestre Dogen que nos fala no *Tenzo Kyokun*:

"Se o vosso espírito depende das coisas, é como se mudásseis de atitude e de linguagem segundo a qualidade da pessoa que tivésseis diante. Um tal comportamento não é o de alguém que pratica o Caminho."

Um espírito estável que não oscile ao sabor dos ventos das circunstâncias, eis o que nos recomenda Dogen. O espírito não pode mudar segundo as coisas ou as pessoas, mas o praticante deve permanecer fiel a seus votos e propósitos.

Para cozinhar nossa vida de modo a que ela se torne saborosa e digna de ser vivida, precisamos, inicialmente, verificar os ingredientes que recebemos.

Nascemos com uma bagagem genética, dentro de um universo cultural que inclui linguagem, costumes, etc. Recebemos uma educação, pertencemos a um grupo social, viemos ao mundo em determinado momento histórico. Eis alguns dos ingredientes de que dispomos. Não discriminá-los nem nos lamentar por eles, mas acolhê-los com equanimidade, eis o primeiro passo para uma vida plena de sabor/saber = sabedoria.

A arte de cozinhar nossa vida consiste em trabalhar os ingredientes que recebemos para fazê-la cheia de sentido. Quanto a isso, devemos evitar o equívoco de pretender, primeiro, buscar um sentido para a vida, para, depois, vivê-la. O sentido da vida se faz vivendo, assim como o caminho se faz ao caminhar.

Para dar sabor a nossa vida, é importante, também que recuperemos a capacidade de admiração: nos admirarmos com as mínimas coisas, nutrirmos nossa felicidade e alegria com o simples fato de estarmos vivos, de respirarmos, de podermos contemplar a gota de orvalho sobre a menor folha de grama. Ao rompermos com a anestesia coletiva que nos é imposta pela ideologia dominante na sociedade, faremos com que aquilo que até agora nos passava despercebido se torne motivo de alegria e de inspiração. Por tudo o que nos é oferecido na mais completa gratuidade, cultivamos, então, um profundo e abrangente sentimento de gratidão.

Um dos temperos de uma vida saborosa é a liberdade: a autêntica liberdade que acontece quando nos libertamos dos grilhões de nossos apegos e aversões, para manter a mente aberta, numa atitude de grande respeito pelas pessoas, pela natureza e pelos recursos postos à disposição de nossa existência.

Esse tempero é realçado pelo exercício de manter o espírito livre do julgamento sobre as situações. Se ocorrem situações que nos agradam, tudo bem. Temos a certeza de que elas passarão. Se ocorrem situações que nos desagradam e incomodam, tudo bem: elas também passarão. Assim funciona a lei da permanência.

Finalmente, cabe uma advertência muito útil: o *Tenzo Kyokun*, embora se dirija ao cozinheiro zen, não é um livro de receitas. Ele fornece apenas indicações. Não há receita pronta para cozinhar uma vida saborosa. É vivendo de momento a momento, sem discriminação, sem apegos ou aversões, sem julgamentos dualistas, que experimentaremos uma vida plena de alegria e significado.

Shozen Sensei (Marco Antônio Santos Leite) é aluno da Monja Coen Roshi desde 2006. Recebeu os Preceitos em 2017 e a Transmissão do Darma em 2019. É graduado em direito e pós-graduado em filosofia. Sob orientação da Monja Coen Roshi, produz textos de cunho religioso budista.



Mãe, eu quero ser freira!

Por Maria Paula Myobun

A cena ainda vive na minha memória. Tinha cerca de 7 anos e decidi: iria ser freira. Assim, da noite para o dia. Então, levantei-me da cama e preparei o quarto para receber a "futura religiosa". Nascida em família de católicos e espíritas, minhas referências eram Jesus, estátuas e terços. E eu tinha tudo isso à mão. O quarto da mãe era colado ao meu, onde dormíamos eu e minha irmã Maria Alice numa cama beliche.

Em menos de seis passos cheguei lá. Olhei à volta e encontrei tudo de que precisava: um pequeno santuário de madeira, uma imagem de Nossa Senhora e um bonito terço.

Rapidamente deixei meu quarto, nem pensar em ser vista com tais objetos em mãos. Entrei no meu espaço, respirei fundo e organizei a nova morada. Apoiei o santuário e o terço sobre uma mesa baixa. Apaguei as luzes e comecei a orar o que conhecia: o "Pai Nosso" e a "Ave Maria".

Algumas horas se passaram e minha mãe, preocupada com o sumiço da caçula, entrou no quarto. Sem que ela tivesse tempo de perguntar, fui logo disparando: "Mãe, eu quero ser freira!".

Sem saber como reagir, ela me olhou com certa curiosidade. Seus olhos indicavam sua crença. Aquele movimento estava mais para uma saudável brincadeira de criança do que para coisa séria. Será?

É fato que algumas crianças recebem "o chamado" em tenra idade. Meus pais não levaram "a brincadeira" à frente, e nem eu mesma segui adiante após algumas horas rezando no escuro. No dia seguinte, eu voltava à rotina escolar e à vida comum de uma criança nascida em São Paulo, na década de 1970.

Pouco mais de 40 anos após "o dia em que decidi ser freira", compartilho essa história em meio aos preparativos para minha ordenação como monja da Escola Soto Zen.

Minha chegada ao budismo se deu aos 28 anos, no início dos anos 2000. Iniciei os estudos no Caminho Vajraiana do budismo tibetano. Não demorou muito e procurei por meus professores para contar que era meu desejo seguir a vida monástica. "Ainda não está no momento", disse-me um de meus mestres após a primeira consulta.



Algum tempo depois, outra mestra que me acompanhou durante a trilha no budismo tibetano, Chagdud Khadro, sugeriu que eu deixasse o budismo tibetano para praticar o zen. Uma surpresa. Na época eu morava em Três Coroas, no Rio Grande do Sul, cidade onde Chagdud Rinpoche construiu o primeiro (e maior) templo tibetano da América Latina, o Khadro Ling. Ventos cármicos trouxeram-me de volta para minha terra natal, onde me conectei com Coen Roshi e a comunidade Zendo Brasil, em maio de 2018.

Desde então, tenho praticado nesta comunidade e seguido as orientações da primaz Shingetsu Coen Daiocho. Desde que aceitou orientar-me no zen e preparar-me para a ordenação, tenho seguido diariamente seus passos.

No Japão, muitos jovens se tornam monges e monjas por nascer em famílias que dirigem mosteiros seculares. Eles e elas vestem os hábitos de forma a dar continuidade à tradição familiar; a vocação para a vida monástica é assunto secundário.

A menina de 7 anos que decidira ser freira trazia uma semente cármica que a levaria a trazer a religiosidade para o centro de sua vida?

O fato é que hoje, aos 50 anos, me preparo para sair da família de sangue (*shuke*) e abraçar todos os seres. Deixar o lar familiar para servir a família humana.

Servir é o verbo dos monges e monjas.

Realizei isso aos 33 anos, quando fui diagnosticada com um câncer de mama. Tive a bênção de receber a notícia quando já era praticante budista. Então, ainda que muito assustada por ter a juventude atravessada por uma doença grave, eu já havia tomado refúgio nas três joias: Buda, Darma e Sanga.

A escalada da doença e o tratamento não foi pianinho. Passei por erros médicos, complicações pós-cirúrgicas e descobri um segundo tumor na tireoide, com metástase no pescoço. Foram cerca de 15 anos praticando em hospitais, ao lado de enfermeiras, médicos e pacientes como eu. Muitas cirurgias e complicações, quimioterapias, radioterapias, vômitos e lágrimas.

Ao longo desse tempo lidando com a doença, a semente da monja começou a germinar. Como eu era budista, o que fazia era orar e olhar para os lados.

Quando a dor e a ânsia de vômitos aumentava, observava outros à minha volta em estado muito pior que o meu. Então me regozijava por estar em condição de orar por eles. Silenciosamente, eu começava a servir, a doar minhas preces a quem mais precisava.

Alguns anos depois, quando a tempestade de diagnósticos e cirurgias acalmou um pouco, retomei minhas práticas no templo em que morei como residente, o Odsal Ling, e decidi seguir o caminho monástico.

Gosto por servir, por orar, por semear boas ações.

Regozijo pela felicidade dos outros.

Estar pronta para doar, oferecer o melhor.

Disciplina, persistência, resiliência.

Ser monja é ensinar tais práticas.

Minha mestra sempre me diz que não há glamour em ser monja, e não raro me pergunta: "Está pronta para ser insultada diariamente?".

Monges e monjas podem ser muito mal compreendidos.

Costumam ser vistos como uma espécie sobre-humana, como seres que precisam ser perfeitos e que não podem errar.

Não.

Erram, sim.

Mas se levantam e refazem os votos.

Se praticarem corretamente, se esforçarão para retomar o eixo rapidamente após as quedas.

Esta é a diferença: fazemos os votos de nos lembrar e voltar ao padrão de virtude, vez após vez.

Meu corpo traz dezenas de cicatrizes.

Acostumei-me a me desapegar dele a cada cirurgia, a cada órgão, pele e músculo retirados.

Minha natureza é sensível, tenho facilidade em chorar.

Meu rosto é transparente.

Todos e todas percebem logo o que me vai no espírito.

Por isso, compus um breve poeminha dia desses, ainda não publicado.

Segue como finalização para esta breve apresentação:

Choro.

Choro mesmo.

De dor, de alegria e de emoção.

De pavor, de lembrança.

De agonia. Do que for.

Choro, sim.

Choro tanto que os olhos dizem que chorei.

Incham, ficam vermelhos.

Veza ou outra. Depende da emoção.

Outras vezes apenas se lavam.

A água os atravessa, abundante.

Enxergo melhor?

Haja água. Quanta água!

De onde?

Os olhos umedecem durante o zazen.

A emoção aflorou.

O que fazer com ela?

Você é capaz de senti-la em energia pura?

Sem enredá-la em narrativas,

vai e vem de desculpas e motivações?

Apenas sentar-se com a emoção, com o choro.

Respirá-los.

É difícil.

Mas possível.

Vale tentar.

De novo e de novo.

As águas, em gotas pequeninas ou grandes,

escorrem pelo rosto, pescoço.

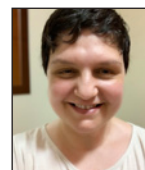
Chegam ao colo, como um banho especial.

Olhos vivos, que choram.

Choro, oro.

Sim. Eu sou assim.

Maria Paula Myobun é discípula de Coen Roshi e recebeu os Preceitos em outubro de 2019. Foi eleita conselheira administrativa do Zendo Brasil para o biênio 2024/2025. Trabalha com edição de livros e produção de conteúdo para redes sociais.



Shuso Hossen-shiki – O desafio do bom combate

Por Edvaldo Armellini Genshin

O Combate do Dharma, Hossen-shiki, é um dos momentos mais importantes e desafiadores do caminho de um praticante que está prestes a assumir a responsabilidade da Transmissão do Dharma. Mais do que um simples ritual, ele representa um processo profundo de autoconhecimento, desapego e aprendizado. É a sua prática, na qual o discípulo, como Shuso, se posiciona para compartilhar sua experiência e seu entendimento sobre o Dharma com a comunidade.

A escolha do caso

A preparação para o Combate do Dharma começa com a escolha do caso que será estudado, algo que é feito em conjunto com o mestre. Esse momento não é apenas um ato formal, mas carrega um peso simbólico e prático muito profundo. Escolher o caso significa escolher um ponto de reflexão que vai acompanhar o praticante durante meses da sua preparação. Muitas vezes, o caso II do *Shoyoroku*, que apresenta o encontro entre o imperador Wu da China e o Mestre Bodidarma, é utilizado. Nesse diálogo, o imperador, conhecido por seu interesse no budismo, pergunta ao Mestre Bodidarma sobre seus méritos, e a resposta lacônica de Bodidarma – “vazio” – abre a porta para uma compreensão mais profunda do caminho Zen.

No entanto, no meu caso, junto com a Monja Coen Roshi, a escolha foi o primeiro koan do *Mumonkan* (Portal sem porta):

- Um cachorro tem a Natureza Buda?
- Mu.

Embora não seja a nossa tradição estudar koans, esse caso particular é como um passo natural para o meu Combate do Dharma. A pergunta central – “Um cachorro tem a Natureza Buda?” –, seguida da resposta do Mestre Joshu – “Mu” –, desafia as compreensões binárias que temos sobre o mundo e sobre o entendimento do Dharma.

O estudo do koan: quebrando as barreiras do caminho

O estudo desse koan não é apenas uma questão de encontrar uma resposta. Isso seria como cair em uma armadilha. O “Mu” não se resolve em uma palavra ou em uma frase que possa ser explicada. Ele não é uma ideia a ser compreendida, mas um caminho a ser trilhado. Todos os dias, o estudo do koan revela novas barreiras. As barreiras do pensamento dualista, de conceitos como ter ou não ter, ser ou não ser, tornam-se cada vez mais evidentes, mas a prática nos leva a transcendê-las.

Ao longo do treinamento, o “Mu” me colocou frente a frente com o desafio de não me apegar a essas distinções. O verdadeiro obstáculo não está em responder à pergunta, mas em dissolver as barreiras que ela representa. Percebo que o desafio de minha prática é trabalhar a dualidade entre o relativo e o absoluto. Este é um dos principais ensinamentos que o koan oferece: não há uma separação real entre esses dois aspectos. E, no entanto, estamos continuamente dividindo o mundo e a prática em compartimentos.

Estar presente no Combate do Dharma é encarar esses “elefantes e dragões” – símbolos das forças que desafiam o entendimento – e manter uma mente clara. Ao mesmo tempo, refletir demais sobre conceitos como relativo e absoluto pode ser um erro.

Afinal, o “Mu” é uma expressão simples e, ao mesmo tempo, infinitamente complexa. Ele não é uma coisa mística, mas também não é uma simples palavra. É uma essência que surge da atenção plena, da concentração pura e da entrega total à prática.

A preparação intensa: trilhando o caminho

A preparação para o Hossen-shiki não é apenas uma questão de estudo. O treinamento do Shuso é intenso e abrange várias áreas da prática. Durante um período de aproximadamente três meses, o Shuso deve estar profundamente envolvido em todas as cerimônias, praticar com os instrumentos rituais e se familiarizar com todos os processos que compõem a vida do templo.

A conexão com o mestre durante esse tempo é vital. O mestre orienta e guia o Shuso, não apenas através de ensinamentos diretos, mas também de uma presença constante, que modela o caminho a ser seguido. Ao mesmo tempo, o Shuso não deve se apegar a essas instruções como se fossem algo imutável. Os ensinamentos do mestre devem ser absorvidos e, ao mesmo tempo, superados. Eles são como um barco que ajuda a atravessar um rio, mas que, uma vez alcançada a outra margem, deve ser deixado para trás.

Esse período de treinamento também é um momento de autorreflexão profunda. Cada detalhe da cerimônia, desde a forma de caminhar pela sala até a apresentação do caso, exige do Shuso uma naturalidade que só pode vir da prática constante. Se há hesitação ou artificialidade, é um sinal de que a preparação ainda não está completa. Tudo deve fluir sem esforço aparente, como se não houvesse distinção entre o praticante e sua prática, entre o Shuso e o Dharma.

O combate: manifestando o Dharma na presença

Durante o Combate do Dharma, muitos acreditam que o ponto culminante está nas respostas que o Shuso dá às perguntas feitas pela comunidade. No entanto, essas respostas são apenas a ponta. Elas são a manifestação visível de todo o processo de preparação. As respostas não devem vir da mente ou da lógica, nem tampouco de um apego à correção. Elas devem surgir da prática integral do Shuso. Quem faz a pergunta não está em busca de uma resposta simples, mas da manifestação viva do Dharma na presença do Shuso. Cada resposta é uma expressão do treinamento, e cada pergunta é uma oportunidade de revelar o Dharma de forma autêntica. Quando isso ocorre, o Dharma se manifesta plenamente.

Conclusão: o bom combate

O Combate do Dharma é mais do que uma cerimônia. É uma jornada espiritual e prática, que envolve estudo, reflexão e presença plena. O Shuso, ao enfrentar esse desafio, não está apenas demonstrando seu conhecimento, mas oferecendo à comunidade uma oportunidade de ver o Dharma manifestado em sua forma mais viva. O verdadeiro bom combate não está nas palavras ou nas respostas, mas na entrega total à prática, no desapego ao ego e na abertura para o que o momento presente oferece.

Ao longo desse processo, descobri que o Combate do Dharma é, em sua essência, uma expressão de nossa conexão profunda com o caminho. Ele revela não apenas o que sabemos, mas quem somos na prática do Zen.

Edvaldo Armellini Genshin é publicitário e administrador de empresas. Pratica desde 2011 e recebeu os Preceitos em 2013. Já fez parte do conselho fiscal da comunidade e agora atua na secretaria executiva.



Ação e Zen

Por Andrea Eiku Copeliovitch

Há uma história no zen-budismo sobre o mestre Nansen (748-835), da escola Rinzai. Ele fez uma pergunta a seus discípulos, que estavam em constantes rixas intelectuais. Nenhum deles pôde responder. Havia no templo um gato. Todos os monges gostavam muito do gato. O mestre ameaçou cortar o gato em dois, caso ninguém respondesse... Silêncio... O mestre saca sua espada e mata o gato. Joshu (778-897), que foi discípulo de Nansen e não se encontra no templo na ocasião, ao saber do ocorrido colocou suas sandálias de palha sobre a cabeça e saiu andando. Nansen disse que, se ele estivesse lá, não teria matado o gato.

Temos aqui duas ações fundamentais: matar o gato e sair andando com a sandália na cabeça. Começemos pela segunda: o que é sair andando com a sandália na cabeça? Há várias camadas nessa ação, começando pelo fato de ser uma ação absurda e inesperada, o que a torna desestabilizante. Pensando no teatro, o grande inimigo do ator é o tédio. Peter Brook usa a expressão "artimanhas do tédio". Eugenio Barba¹ sempre nos fala que é preciso surpreender o espectador, pois um espectador que já sabe o que vai acontecer é um espectador entediado. Como surpreender o espectador?

"Como as flores e os ramos do ikebana, também o ator não pode apresentar o que não é. Deve representar aquilo que quer mostrar, por meio de forças e procedimentos que tenham o mesmo valor e a mesma eficácia. Em outras palavras: deve abandonar a própria espontaneidade, isto é, os próprios automatismos.

*As diferentes codificações da arte do ator são, sobretudo, métodos para evitar os automatismos da vida cotidiana criando equivalentes."*²

Barba fala em evitar os automatismos da vida cotidiana e criar equivalências. Entendo criar equivalências como produzir uma linguagem não linear, não cotidiana e muito mais efetiva e pungente. Ao colocar a sandália na cabeça, Joshu estabelece uma comunicação efetiva e pungente com o mestre, da forma como este esperava que algum de seus alunos respondesse à questão anteriormente. Nansen tenta demonstrar essa forma extraordinária de resposta cortando o gato. Talvez Joshu pudesse dizer: "Que absurdo!", mas o discípulo opta por responder também com uma forma que Barba chamará de *equivalência* quando se referir à arte do ator séculos mais tarde.

Quando falamos de um texto, imediatamente pensamos em palavras escritas. Mas o fragmento de Stevenson que lemos no primeiro dia permite-nos voltar à origem desse termo: texto como textura, como tecido, como resultado de um enlace, de uma trama de fios de diversas cores e de materiais heterogêneos. Tecer palavras sobre o papel conduz ao "texto escrito": ao poema, à novela, à comédia. Tecer ações no

espaço e no tempo leva ao "texto lógico-sensorial": ao teatro e à dança. As ações tecidas são as palavras pronunciadas (no seu aspecto lógico e no seu aspecto sonoro), as ações físicas, as relações, as mudanças de luz, os fragmentos de música, os diversos modos de usar os figurinos, a proximidade ou a distância dos espectadores.³

A ação de Joshu é uma comunicação no espaço, de corporeamente a corporemente, indo além da comunicação mente lógica mente lógica. Existe uma eficácia nessa comunicação, pois ela fala diretamente aos sentidos. A ação do mestre Nansen fere o preceito budista de não matar, é um ato desesperado talvez, ou é a ação de Arjuna, que usa suas flechas para abater seus familiares e mestres indiferente ao resultado? A ação de Arjuna tem mesmo uma pureza ou Arjuna foi ludibriado por Krishna?

Compreendo que a ação do teatro obedece também a um princípio ético. Ela pode ir até um "quase" e a partir daí busca uma equivalência. Em 2008, assisti a uma demonstração técnica de Torbein Werthel, ator do Odin Teatret. Ele contou que Barba pediu a ele para encontrar uma ação equivalente a um beijo na boca. Torbein cuspiu em uma mão, cuspiu na outra e juntou-as em encontro de troca de saliva. Acessamos ou não essa sabedoria do corpo-memória, que treinou, que construiu repertório, e a cuja voz possuímos acesso.

A ação de Joshu não é ao acaso. É uma ação tão certa quanto o golpe de espada do mestre. Tanto Joshu quanto Nansen estão buscando essa equivalência em sua forma de comunicar. Essa equivalência, como no teatro, se dá em ações, e não em palavras. É comum nas histórias budistas que os ensinamentos sejam transmitidos por meio de ações, nas quais também o discípulo mostra sua compreensão. Certa vez, os discípulos de Xaquiamuni Buda estavam aguardando o sermão do mestre.

Buda chega ao lugar de costume, o Pico do Abutre, mais elevado que os demais. Em silêncio, pega uma flor, sorri e pisca os olhos. Mahakashyapa sorri e pisca os olhos em resposta. Por essa ação, o mestre percebe que o discípulo compreendeu e que já está pronto para ser também um mestre (no budismo usa-se a expressão Transmissão do Dharma).

A ação de Nansen é, sem dúvida, efetiva. Ela rompe rapidamente com o pensar cotidiano e restrito de seus alunos. Por outro lado me questiono se ela foi movida pela raiva, se, como disse mestre Dogen, ele não poderia ter surpreendido a si mesmo e cortado o gato em um. A primeira camada que vem quando penso nessa ação é um julgamento moral e compreendo que é preciso silenciar e ir além dele, pois se fosse apenas uma ação movida pela raiva não estaria mais em nosso aprendizado.

Ainda não sei.

Gasshō



3 Op. cit., pp. 227 e 228.

1 Autor italiano, pesquisador e diretor de teatro.

2 Eugenio Barba. *A Canoa de Papel – Tratado de Antropologia Teatral*. São Paulo, Hucitec, 1994. p. 53.

Andrea Eiku Copeliovitch recebeu os Preceitos zen-budistas em 2013, é professora de dança e teatro na Universidade Federal Fluminense, doutora em poética pela UFRJ, com pós-doutorado em sociologia da arte pela Universidade de Paris V e pela Universidade do Porto.



Rapidez

Por Monge Daiko Sensei

Nem bem começou, o ano termina. Período de festas ao redor do planeta. No Japão, os templos cobertos de neve recebem centenas de devotos, que unem as mãos palma com palma e fecham os olhos em oração. O Ano Novo é recebido com 108 toques de sino. O bronze budista ressoa no último segundo do relógio de um ano e no primeiro segundo do calendário de outro.

No Brasil, não há neve em dezembro e faz muito calor em janeiro. Como as hélices do ventilador, festas de Jesus e Buda se misturam. Celebramos a renovação. O fim também merece celebração.

Mas, antes de morrer o Ano do Dragão, no primeiro dia do último mês, praticantes Zen de todo o coração fazem o voto de passar sete dias e sete noites em zazen. O retiro da iluminação de Buda de 2024 (Rohatsu Sesshin) será em um local muito especial. A Ordem Cristã de São Bento tem uma regra que diz: "É proibido reclamar e resmungar". Em um mosteiro feminino dessa ordem, nós, budistas, nos sentaremos em Zen e autenticaremos a profunda comunhão silenciosa dos seres iluminados que transcende estilos e fachadas.

Convidamos você a se permitir esta sofisticação: acessar em vida a iluminada e serena mente da iluminação. De 1º a 8 de dezembro, celebramos a consciência humana fazendo o balanço afetivo, moral, psicológico e sobretudo espiritual do que foi o ano que passou. Assistimos ao filme do ano passado. Compreendemos e finalmente agradecemos.

E assim, em todos os verões, preparamos o mês de dezembro para nosso retiro mais profundo. Mais rápido que um raio, sete dias e sete noites terminam e os finais do ano finalmente chegam. As famílias celebram o Natal e no templo celebramos o Ano Novo.

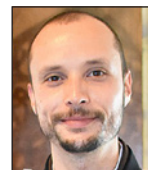
Abra 2025 em grande estilo, no melhor das possibilidades cármicas. Sente-se em zazen. O Ano do Dragão tem começo, meio e fim e não se transforma no Ano da Serpente. 2025 terá começo, meio e fim próprios. Dragão é dragão e serpente é serpente.

Os répteis mantêm o sangue frio por baixo de escamas sensíveis. Há coisas boas a aprender nestes anos. Símbolo da prática espiritual manifesta, o dragão é o peixe que se transformou ao nadar contra a corrente. Obrigado, 2024, Ano do Dragão.

A serpente, sábia, temida e primitiva, traz em seu assombro o mistério da vida e da morte. Obrigado, ano de 2025.

E assim seguimos, sem nunca ter parado de fluir, sendo nós mesmos a identidade do tempo, eterno e gigante mas também um instante. Demorado e passageiro, mais veloz que a fina flecha lançada pelo melhor arqueiro.

E agradeça, sim, e sempre.



Monge Daiko Sensei tem 32 anos, iniciou a prática no Zendo Brasil em 2008 e é formado em cinema.

Rohatsu Seshin 2024

Prepare-se para uma
jornada transformadora no
principal retiro do ano!

Neste ano nosso Rohatsu Seshin ocorrerá excepcionalmente em um local único: a serena Abadia de Santa Maria, situada aos pés da Serra da Cantareira, na acolhedora hospedaria das monjas que seguem a Ordem de São Bento. Oferecendo acomodações confortáveis, em quartos duplos ou individuais, a atmosfera serena do mosteiro proporcionará o ambiente perfeito para a prática imersiva de zazen durante o nosso sesshin zen-budista. O silêncio profundo e o contato harmonioso com a natureza propiciam uma experiência única.

Quando 1º a 8 de dezembro de 2024

Onde Abadia de Santa Maria
– Avenida Coronel Sezefredo
Fagundes, 4650, São Paulo/SP

Modalidades

- _Participação integral: inclui quarto individual ou duplo e cinco refeições por dia = R\$ 2.800,00 à vista ou R\$ 3.000,00 parcelados.
- _Participação parcial: inclui quarto individual ou duplo apenas no fim de semana = R\$ 600,00
- _Participação on-line = R\$ 400,00

Inscrições Na loja do site
www.zendobrasil.org.br

"Eu, a Grande Terra e todos os seres, juntos, simultaneamente, nos tornamos o Caminho."

*Anais da Transmissão da Luz (século XIV),
de Keizan Jokin Daisho Zenji*



Ano Novo Zen

Cerimônia de Ano Novo no Templo Taikozan Tenzuizenji

Venha celebrar a entrada do Ano da Serpente em uma cerimônia especial no Templo Taikozan Tenzuizenji, com a presença inspiradora da Monja Coen.

Nesta noite especial, teremos:

- Zazen – prática de meditação.
- Dai Hannya Gokito – Bênção da Grande Sabedoria Perfeita, e palavras do Darma por Coen Roshi.
- Toque dos 108 sinos – cada toque simboliza a purificação de um dos 108 desejos mundanos.
- À meia-noite, compartilharemos o soba, tradicional macarrão japonês, que simboliza longevidade e prosperidade para o ano novo.

Onde Templo Taikozan Tenzuizenji e também com participação on-line

Quando Chegada ao templo às 23h do dia 31 de dezembro.

Não consumimos bebidas alcoólicas, não compartilhamos alimentos além do soba e devemos terminar cedo, antes de 1h da manhã.

Inscrições Na loja do site www.zendobrasil.org.br

Dai Hannya Gokito – Bênção da Grande Sabedoria Perfeita

Liturgia de Ano Novo, oficiada pela Monja Coen Roshi

Nesta bênção, a Sabedoria é invocada para que se espalhe em todas as direções e beneficie a todos os seres.

Onde Templo Taikozan Tenzuizenji e também com participação on-line

Quando Dias 1º a 5 de janeiro, às 11h

Inscrições Na loja do site www.zendobrasil.org.br
(confirmar dias e horários no site)

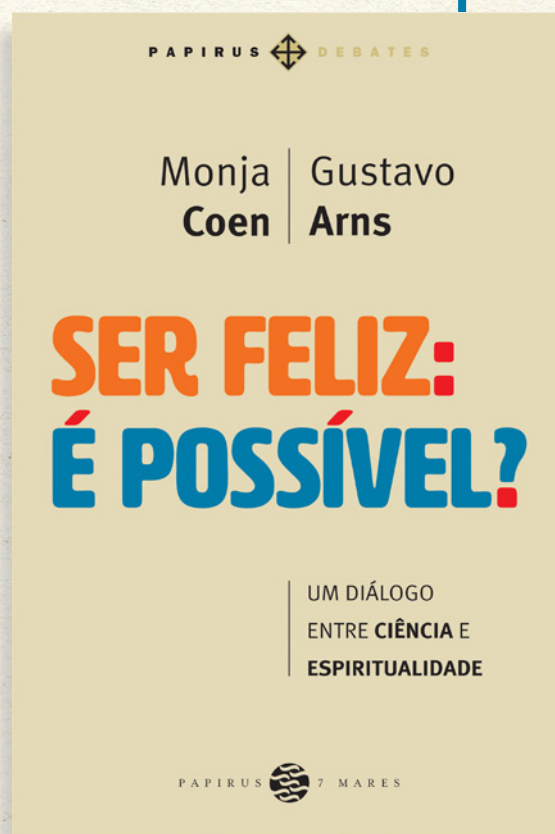


Novo livro de Coen Roshi

O que é preciso para ser feliz? Sucesso material? Um corpo saudável? Paz de espírito? Neste livro, Monja Coen e o especialista em estudos sobre felicidade Gustavo Arns mostram como a espiritualidade, com suas tradições milenares, e a ciência, em suas mais recentes descobertas, têm muitos pontos em comum no entendimento do que é uma vida feliz. Buscar um estado de satisfação e contentamento é algo que move todos nós, mas precisamos ter cuidado para não nos perdermos no caminho. Como apontam os autores, a felicidade pode ser aprendida e praticada, com equilíbrio e autoconhecimento. Nesse sentido, a obra convida à reflexão sobre nossas escolhas e responsabilidades, a importância de acolhermos as emoções que sentimos – sejam elas boas ou ruins – e de vivermos plenamente o presente.

Lançamentos previstos:

- 2/11 em Curitiba, no VII Congresso Internacional de Felicidade
- 7/11 em Belo Horizonte, no 10º Encontro Internacional Conexão Felicidade e Bem-Estar



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 Tenzuizenji.

CLIQUE AQUI E CONHEÇA



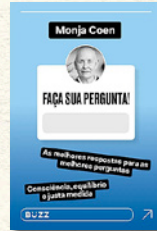
EM CADA INSTANTE NASCEMOS E MORREMOS BILHÕES DE VEZES
Podemos encontrar mais leveza à medida que ficamos mais velhos? Como lidar com as mudanças? 224 p. R\$ 50,00



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. ESGOTADO



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. ESGOTADO



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\$ 40,00



TEMPO DE CURA
Por meio dos ensinamentos do zen-budismo, Monja Coen oferece nestas páginas possíveis caminhos de mudança. 160 p. R\$ 20,00



O BOM CONTÁGIO
Monja Coen mostra como é possível (re)encontrar satisfação e alegria até mesmo nos momentos complicados. 144 p. ESGOTADO



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. ESGOTADO



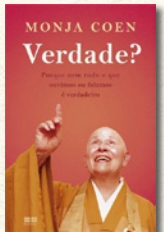
VÍRUS
Primeira publicação independente da Monja Coen. Uma crônica sincera da pandemia. Disponível também em e-book. 80 p. R\$ 20,00



PONTO DE VIRADA
Um sensível convite ao desapego como ferramenta para lidar com as dificuldades que a pandemia nos trouxe a todos. 136 p. R\$ 20,00



O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA
Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. R\$ 20,00



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. R\$ 20,00



O SOFRIMENTO É OPCIONAL
Monja Coen Roshi mostra o caminho para lidar com a depressão e ensina práticas para o bem-estar. 112 p. ESGOTADO



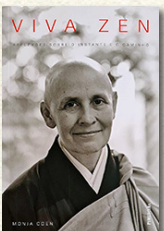
108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS
Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. ESGOTADO



A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO
Monja Coen Roshi ensina como ser "a transformação que desejamos ver no mundo". 192 p. R\$ 35,00



SEMPRE ZEN
Em seu segundo livro, Monja Coen volta a nos contagiar com sua postura de vida e ensinamentos zen-budistas. 128 p. R\$ 28,00



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\$ 50,00



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. ESGOTADO



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. ESGOTADO



DESPERTAR INSPIRADO
Clóvis de Barros Filho e Monja Coen em reflexões para transformar a realidade e o cotidiano de cada leitor. 176 p. ESGOTADO



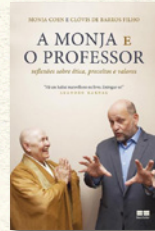
MONJA COEN EM QUADRINHOS
Ricardo Rodrigues apresenta o Zen no universo dos mangás. Textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. 80 p. R\$ 20,00



ZEN: PENSAMENTOS DA MONJA COEN NAS PALAVRAS DE LEANDRO GYOKAN SARAIVA
Coletânea de ensinamentos inspiradores de Monja Coen. 144 p. ESGOTADO



NEM ANJOS NEM DEMÔNIOS
Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem sobre espiritualidade e filosofia. 208 p. R\$ 45,00



A MONJA E O PROFESSOR
Ética e valores se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros Filho. 126 p. ESGOTADO



O INFERNO SOMOS NÓS
Monja Coen Roshi e Leandro Karnal discutem temas relacionados ao desenvolvimento de uma cultura de paz. 112 p. R\$ 40,00



ZEN PARA DISTRAÍDOS
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa Momento Zen, da Rádio Vibe Mundial. 224 p. R\$ 56,00



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\$ 28,00



8 ASPECTOS NO BUDISMO
Livro do Mestre Hakuun Yasutani, destinado a quem quer aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. 120 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
Minicolecção 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\$ 35,00



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\$ 35,00



LIVRO DE SUTRAS – EM PORTUGUÊS
Coletânea de sutras para serviços religiosos e práticas diárias da Escola Sotoshu. 128 p. R\$ 25,00



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. ESGOTADO



O MUNDO PODERIA SER DIFERENTE
Norman Fischer analisa as práticas que definem o Caminho do Bodisatva. 240 p. ESGOTADO



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