

Ano Buda 2587 – Ano Cristo 2021



Completamos mais uma volta em torno do Sol. Círculo elíptico inevitável. Não foi possível parar a Terra, esfriar o Sol ou desviar a Lua.

Assim prosseguimos. Às vezes assustados, outras vezes confiantes. Entre o medo e a coragem, arriscamos tudo no grande vazio. Girando e nos transformando. Vidamorte, incessante movimento. Entre nascer e morrer, há o viver.

E antes do nascer, o que foi?

E após o morrer, o que há?

Questionamos. Seres humanos questionam.

Não deixe a pergunta se calar. Não deixe de se maravilhar e procurar entender quem somos, o que somos e o que podemos ser. Será que, ao mudar as estações do ano, nós também mudamos?

No Hemisfério Sul é verão, calor, sol, chuvas, enchentes. No Hemisfério Norte é inverno, frio, neve, desabamentos. No Equador, no mais redondo e fofo local do planeta, como uma barriga enorme, é sempre quente. Lá nas pontas, nos Polos Norte e Sul, sempre frio.

Que planeta azul é este? Que espécies de vida sobrevivem e se reproduzem por aqui? Conhecemos algumas e desconhecemos muitas.

O coronavírus se apresentou e se espalhou desde o final de 2019. Continua causando. Será que em 2021 teremos as vacinas capazes de nos proteger dos possíveis ataques das Cvids? Sem saber, vamos girando. Dia e noite. Noite e dia.

A cada instante tudo se transforma e nos transporta para o além. Além da vida.

Além da morte.

Com ou sem medo, com ou sem alegria, sendo bons ou sendo maus, vamos todos juntos, grudados pela força da gravidade, a um futuro incerto. Houve, algum dia, um futuro certo?

Podemos prever alguns fatores, vetores, mas não controlamos a Terra, o Sol, a Lua e os ventos. Não controlamos nossos impulsos e pensamentos. Não controlamos a fome, a miséria, o descaso, o descuido, os abusos, as discriminações e as violências.

Convivemos.

Coexistimos, lado a lado, com o bem e com o mal.

Entretanto, quando podemos nos sentar em zazen, deixamos de lado – ou para trás ou para adiante – todos os pensamentos: os bons e os maus. Apenas sentamos. Shikantaza. Nada além do sentar e respirar, ser, interser.

Passam bois e passam boiadas. Será que continuaremos apenas sentadas observando os abusos e o destrato ao meio

ambiente, aos indígenas, aos negros, às mulheres, aos mais fracos – que talvez sejam os mais fortes, pois suportam o frio, o calor e a fome e não morrem, não desaparecem? Permanecem.

Vi jacarés queimados, onças de patas recuperadas depois do fogo no pantanal. Vi o que não queria ter visto, assassinações públicas, filmados. Também vi o nascimento dentro de um carro, um raio de sol batendo na gota de orvalho de uma folha verde. Olhos veem.

Ouvi os gritos de socorro e de não poder respirar. Ouvi os pássaros ao despertar. Ouvidos escutam.

Senti odores fétidos de sangue podre, velho, coagulado no asfalto. Senti fragrâncias suaves de sândalo nos altares. Narinas cheiram.

Provei alimentos apimentados que me fizeram chorar. Senti a doçura agradável de alimentos que me fizeram orar. Língua sente o salgado e o azedo.

Pensei e não pensei. Escrevi sem reescrever. Vivi e continuo vivendo. Até quando?

Quando a Terra ficar plana e as Cvids forem apenas um resfriadinho, quando houver disputas por cargos políticos e as pessoas morrerem sem vacinas, aí eu morrerei em cada morte e despencarei do canto da Terra para o infinito.

Será que sairei rolando ou irei caindo de pé? A que devo comparar? Sem a força da gravidade, tudo ficará menos grave?

Será que o Sol e a Lua também são planos discos arredondados, sem barriga, sem polos, apenas como moedas no cosmos?

Será que vamos despertar ou continuaremos fingindo não saber que somos a vida e a morte?

Tempo de rir. Tempo de chorar. Filosofia para filosofar. Pensar, estudar, aprender, ler até cansar, ouvir até concordar ou discordar.

Ainda há tempo. O tempo que chega agora, no ano do Touro de Ferro.

Ara o solo da mente e planta Budas, planta sementes de bodisatvas. Cultiva sem cultivar e cultua cultivando maravilhas, milagres, mistérios.

MU!

Boi, vaca ou touro? Bezerro mama e brinca. Touro reproduz. Vaca dá cria e leite. Boi vira bife na mesa da elite mundial.

Natureza Buda manifesta da menor partícula ao maior espaço. Inter é.

Ano Novo. Desperte!

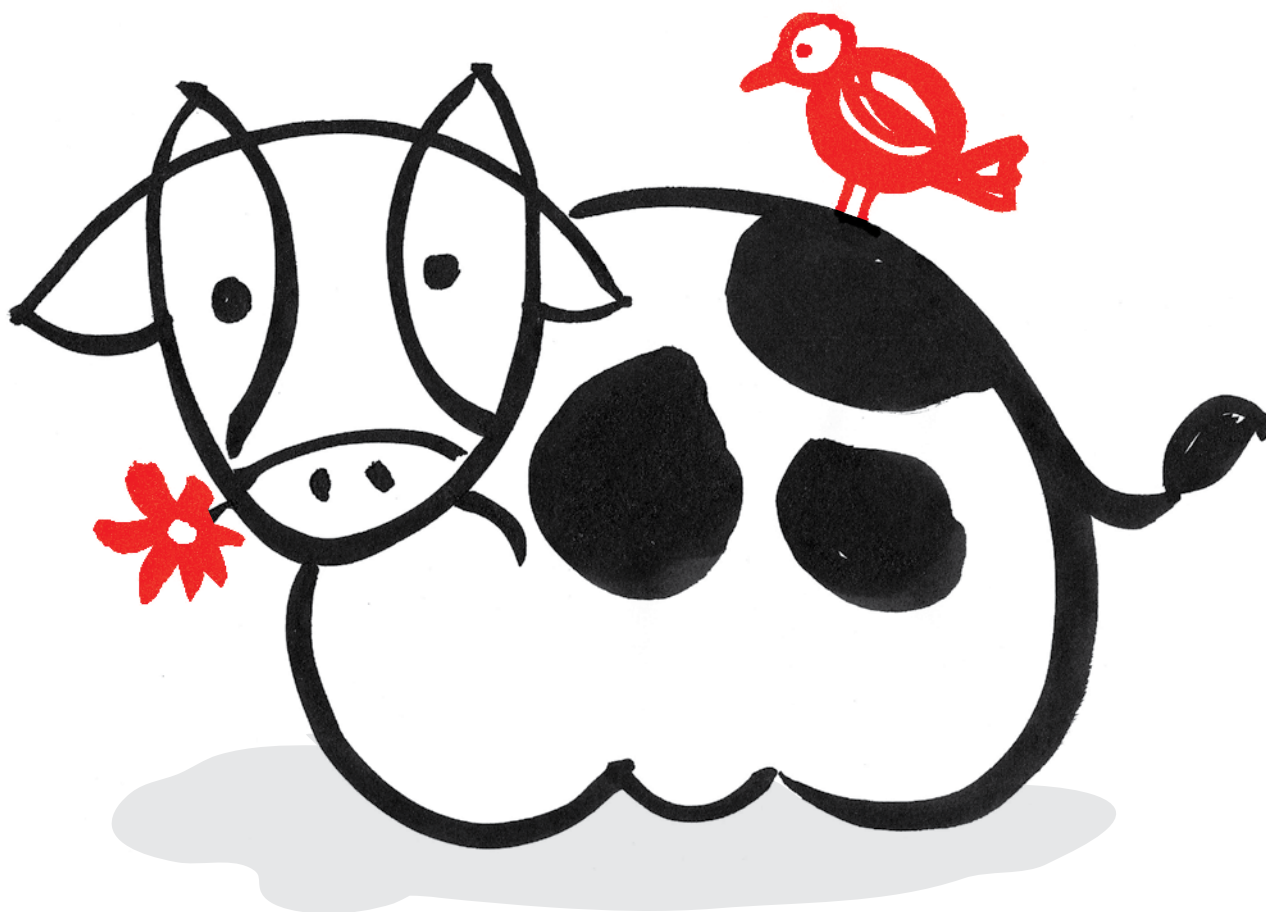
Mãos em prece,
Monja Coen

Ano Buda 2587 * Ano Cristo 2021

Ano do Touro de Ferro

Vamos arar o solo da mente
Cultivar a sabedoria completa
Espalhar a compaixão infinita
Colher a harmonia e o respeito
A todas as formas de vida.

Mãos em prece,
Monja Coen





ANO NOVO NO ZENDO BRASIL

Cerimônia de Ano Novo on-line com a Monja Coen Roshi

Via plataforma Zoom, com a presença de professores do Dharma, discípulas e discípulos da Monja Coen Roshi do Brasil todo.

Programação:

23h Zazen

23h40 JOIA NO KANE

(108 Toques de Sino com a leitura dos 108 Portais para a Iluminação)

24h Votos de Ano Novo e encerramento

Dia 31 de dezembro

Ingresso: R\$ 10,00 (por pessoa ou família)

Disponível em symppla.com.br



DAI HANNYA – BÊNÇÃO DA GRANDE SABEDORIA PERFEITA

Liturgia de Ano Novo, oficiada on-line pela Monja Coen Roshi

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

Os FUDAS, que todos os anos são distribuídos nessa cerimônia, estão disponíveis aqui no jornal e também no nosso site, em arquivo PDF, para imprimir, recortar e afixar.

O site e o PDF foram abençoados pela Monja Coen Roshi.

Dias 1, 2 e 3 de janeiro, das 13h às 14h

Ingresso: R\$ 10,00 (por pessoa ou família)

Disponível em symppla.com.br



1 de janeiro



2 de janeiro



3 de janeiro



1.



2.



3.

Os Fudas são três placas com inscrições em kanji (ideogramas chineses) oferecidas ao final da Cerimônia de Bênção de Ano Novo. Devem ser afixados em nossa casa e/ou local de trabalho. Funcionam como lembretes e inspirações para o novo ano, e por isso os posicionamos em pontos de fácil visualização. A cada ano devem ser substituídos.

1. Surge a Primavera/ Grandes Congratulações

Este Fuda deve ser colado sobre o portal ou batente da porta de entrada, do lado de fora da casa. É uma saudação ao Ano Novo, e todas as pessoas que nos visitam podem vê-la ao entrar. No Hemisfério Norte, o início do ano se dá na passagem do inverno para a primavera. No Japão, a chegada da primavera é marcada pelo florescer da ameixeira-branca. Suas flores surgem quando a vegetação ainda está coberta de neve e o frio é intenso. Dos galhos secos, aparentemente mortos da ameixeira, a vida se manifesta nas pequenas flores brancas. Após as dificuldades de mais um inverno, a vida torna a florescer.

2. Dai Hannya/Grande Sabedoria Superior/Todos os Seres Celestiais Benfazejos/Protejam e Abençoem

Este deve ser disposto sobre o portal ou batente da porta de entrada, mas do lado de dentro da casa. Ele representa nosso desejo de que a Sabedoria Perfeita se manifeste ali, por meio de nossos pensamentos, palavras e ações. Pensamentos corretos, não deludidos, não baseados em raiva, ganância ou ignorância; palavras amorosas, de cuidado, que manifestem esses pensamentos puros, corretos e que ajudem as pessoas a conhecer o Dharma, a viver em harmonia; ações benéficas, que promovam o bem e que incluam todos os seres, não apenas aqueles de quem gostamos ou com quem temos mais afinidade. A Grande Sabedoria Completa, acima da qual nada existe, manifesta por meio de cada ser, para o bem de todos os seres.

3. Para Evitar Acidentes Domésticos

Este deve ser pregado em espaços onde a plena atenção é especialmente importante para evitar acidentes. No Japão feudal, era instalado na cozinha, onde se lidava com fogo (em construções de madeira) e objetos cortantes. Atualmente as cozinhas ainda são áreas propícias para receber este Fuda, mas podemos afixá-lo também em nosso local de trabalho e em lugares onde nossos relacionamentos devem ser cuidadosos e nossa plena atenção pode evitar ferimentos físicos, mentais, espirituais e sociais.

FRENTE



1.

2.

3.

INSTRUÇÕES

1. Imprima a FRENTE numa folha A4 **centralizada**.

2. Na mesma folha, virada, imprima o VERSO.

3. Recorte os 3 Fudas.

4. Fixe nos seguintes locais:

[Fuda 1](#) Sobre o batente da porta de entrada, do lado de fora.

[Fuda 2](#) Sobre o batente da porta de entrada, do lado de dentro.

[Fuda 3](#) Em espaços onde a plena atenção é especialmente importante para evitar acidentes.

VERSO

<div data-bbox="256 630 497 721">  <p>TAIKOZAN TENZUIZENJI TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA</p> <p>ZENDO BRASIL</p> </div> <p data-bbox="279 1061 478 1213"> Para Evitar Acidentes Domésticos </p> <div data-bbox="231 1549 528 1680"> <p>Comunidade Zen Budista Zendo Brasil E-mail: zendobrasil@gmail.com www.zendobrasil.org.br www.monjacoen.com.br Facebook, Instagram e YouTube: Zendo Brasil e Monja Coen</p> </div>	<div data-bbox="675 630 916 721">  <p>TAIKOZAN TENZUIZENJI TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA</p> <p>ZENDO BRASIL</p> </div> <p data-bbox="667 823 925 1401"> Dai Hannya Grande Sabedoria Superior Todos os Seres Celestiais Benfazejos Protejam e Abençoem </p> <div data-bbox="646 1549 943 1680"> <p>Comunidade Zen Budista Zendo Brasil E-mail: zendobrasil@gmail.com www.zendobrasil.org.br www.monjacoen.com.br Facebook, Instagram e YouTube: Zendo Brasil e Monja Coen</p> </div>	<div data-bbox="1090 630 1331 721">  <p>TAIKOZAN TENZUIZENJI TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA</p> <p>ZENDO BRASIL</p> </div> <p data-bbox="1082 1016 1348 1226"> Surge a Primavera Grandes Congratulações </p> <div data-bbox="1062 1549 1359 1680"> <p>Comunidade Zen Budista Zendo Brasil E-mail: zendobrasil@gmail.com www.zendobrasil.org.br www.monjacoen.com.br Facebook, Instagram e YouTube: Zendo Brasil e Monja Coen</p> </div>
3.	2.	1.

Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa

Quando Kanzeon Bodisatva praticava
Em profunda Sabedoria Completa
Claramente observou

O vazio dos cinco agregados
Assim se libertando
De todas as tristezas e sofrimentos.
Oh! Sarishi!
Forma não é mais que vazio.
Vazio não é mais que forma.
Forma é exatamente vazio.
Vazio é exatamente forma.
Sensação, conceituação, diferenciação, conhecimento
Assim também o são.

Oh! Sarishi!
Todos os fenômenos são vazio-forma,
Não nascidos, não mortos,
Não puros, não impuros,
Não perdidos, não encontrados
Assim é tudo dentro do vazio.
Sem forma, sem sensação,
Conceituação, diferenciação, conhecimento;
Sem olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente,
Sem cor, som, cheiro, sabor, tato, fenômeno.
Sem mundo de visão, sem mundo de consciência,
Sem ignorância e sem fim à ignorância,
Sem velhice e morte e sem fim à velhice e morte,
Sem sofrimento, sem causa,
Sem extinção e sem caminho,
Sem sabedoria e sem ganho,
Sem nenhum ganho.
Bodisatva devido à Sabedoria Completa.

Coração-Mente sem obstáculos,
Sem obstáculos, logo, sem medo,
Distante de todas as delusões,
Isto é Nirvana.
Todos os Budas dos Três Mundos
Devido à Sabedoria Completa

Obtêm ANOKUTARA SAN MYAKU SAN BODAI.
Saiba que Sabedoria Completa
É expressão de grande divindade,
Expressão de grande claridade,
Expressão insuperável,
Expressão inigualável,
Com capacidade de remover
Todo o sofrimento.
Isto é verdade não é mentira!
Assim, invoque e expresse a Sabedoria Completa,
Invoque e repita:

GYA-TE GYA-TE
HA-RA GYA-TEI
HARA SO GYA-TE
BO-JI-SOWA-KA
Sutra do coração da grande sabedoria completa

Shôsaimyô Kitchijô Darani

Nô mô san man da
Moto nan
Oha ra tchi koto sha
So no nan
Tô ji tô
En gya gya gya
Ki gya ki
Un nun
Shi fura shi fura
Hara shi fura hara shi fura
Tchi shusa tchi shusa
Tchi shuri tchi shuri
Sowa ja sowa ja
Sen tchi gya
Shiriei somo ko

Nô mô san man da
Moto nan
Oha ra tchi koto sha
So no nan
Tô ji tô
En gya gya gya
Ki gya ki
Un nun
Shi fura shi fura
Hara shi fura hara shi fura
Tchi shusa tchi shusa
Tchi shuri tchi shuri
Sowa ja sowa ja
Sen tchi gya
Shiriei somo ko

Nô mô san man da
Moto nan
Oha ra tchi koto sha

So no nan
Tô ji tô
En gya gya gya
Ki gya ki
Un nun
Shi fura shi fura
Hara shi fura hara shi fura
Tchi shusa tchi shusa

Tchi shuri tchi shuri
Sowa ja sowa ja

Sen tchi gya
Shiriei somo ko

O Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa e o Shôsaimyô Kitchijô Darani são entoados na Cerimônia de Dai Hannyã - Invocação da Grande Sabedoria Perfeita.

O Sutra do Coração e a raça dos imunes à Vida/Realidade

De que serve ler o Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa se não sabemos lê-lo no dia a dia, na nossa vida?

De que adianta conhecer nomes, fazer citações, comentários, pesquisas sobre os sutras se não damos o segundo passo, o passo de levar esses nomes, citações, comentários, pesquisas para a nossa vida?

De que adiantam tanto papel, tantas palavras?

Cada dia nos traz muitas surpresas, algumas agradáveis, outras nem tanto. Uma dessas surpresas é a descoberta de que existe, mora conosco, entre nós, uma raça diferente de seres humanos. Eu a chamo de raça imune à Vida/Realidade.

Que raça é essa, monja? Como se reconhece?

Reconhecê-los é muito simples. Que eles se reconheçam como uma raça separada, com as próprias regras e leis, e que assumam que suas ações trazem consequências para todos nós, inclusive para eles, é o que é difícil.

Vi pessoas da raça imune à Vida/Realidade ontem, correndo na praça sem máscara ou com ela tapando só a boca. Usando a máscara do modelo "faço de conta que assim é que se usa e que assim funciona".

Algumas pessoas dessa raça estão num estado mais avançado de afastamento da Vida/Realidade: nem máscara usam.

Praias lotadas, festas lotadas, estádios lotados de pessoas que estão querendo pertencer a essa raça, que querem impor uma nova moda (desde quando a Vida/Realidade se rege pelas modas humanas?).

Os imunes à Vida/Realidade acham que usar máscara é desnecessário, que manter o distanciamento social é desnecessário.

Se tiverem de usar máscara, dão um "toque" da sua percepção de raça imune à Vida/Realidade. Como? Tapam com ela só a boca ou a usam no cotovelo, no pulso, em qualquer lugar que claramente mostre que eles se sentem afastados dessa corrente humana feita de doença, de morte, de sequelas em que estamos vivendo neste momento.

São (se sentem, ou melhor, se acham) imunes, inatingíveis pelas leis da natureza, pelas leis humanas, pelas leis.

O que faz com que pessoas, aparentemente informadas, com possibilidade de ter acesso a muita informação, tenham essa conduta?

O que faz com que pessoas com familiares, amigos, conhecidos, companheiros de trabalho com Covid, depois de ter o diagnóstico de que o familiar, amigo ou conhecido está contaminado, não realizem o teste para saber se estão contaminadas e, se estiverem, se isolar para frear, nem que seja um pouco, a velocidade com que estamos sendo contagiados?

Não só não fazem o teste como continuam levando a vida como antes. Querem e gritam aos quatro ventos que são livres e que fazem da sua vida o que lhes dá na telha.

Sempre correram na praça, sempre foram às praias, sempre visitaram os amigos, comeram com eles, passearam, sempre...

Só que a característica mais forte dessa raça dos imunes à Vida/ Realidade, a de não fazer parte do resto dos mortais, é sua maior fraqueza e representa o maior perigo, tanto para eles como para o resto dos seres humanos.

Que característica é essa?

Que não fazem parte desta Vida/Realidade. Suas condutas, palavras, ações e pensamentos são frutos do que no budismo chamamos IGNORÂNCIA. A ignorância dos que estão afastados da verdade, do que está acontecendo, dos que moram em Maioneselândia, dos membros honorários do clube do "Sempre fizemos assim", dos que não estão comprometidos com nada, nem com a própria vida.

Como é possível que alguém, que algo, o que for, que está neste mundo se sinta afastado, separado, à margem da Vida/ Realidade?

Somos manifestação dessa Vida/Realidade.

Negá-la é negar a nossa existência e a possibilidade de continuar fazendo parte, nem que seja por pouco tempo (a vida humana é tão curta, é tão breve), desta Vida/Realidade, que é como é.

O mais triste é que as pessoas que se consideram imunes, diferentes, se acham modernas, atuais, produtos desta época. Não. Não são nem modernas nem originais.

Fazem parte de muitos, mas muitos seres que, iludidos e desconhecedores da própria essência, afastados da própria vida, morando quem sabe onde, não percebem que onde mora, habita e domina a ignorância sempre haverá pessoas que a cultuem.

Sair do fluxo da Vida/Realidade é sair de nós mesmos. Sair da possibilidade de aproveitar esta vida, curta, efêmera e muito frágil, e poder realizar o que todo ser humano tem como dever e direito: o direito de ser o que é, o dever de acordar para a mente Buda que somos.

Usar a máscara como um símbolo oco, que diz muito da nossa ignorância e não nos protege dela, continuar fazendo o que sempre fizemos do jeito que sempre fizemos é perder o momento, único e irrepitível, de estar e fazer parte desse fluxo que é a Vida/Realidade. E condenar ao contágio, à doença, às sequelas da doença, à morte tantos seres que dizemos amar, cuidar, gostar, precisar, pela nossa ignorância, por estar afastados da vida, do que é, do que deve ser feito.

E os da raça imune à Vida/Realidade não sabem que não só condenam os seres amados, queridos, venerados, necessitados. Ao condenar os outros, estão se condenando a si próprios e perdendo a única oportunidade que têm todos os seres, que é de acordar, de ser, de entender o que somos nesta vida. De entender, com o corpo e com a mente, que somos, fazemos parte dessa Vida/Realidade que nunca nos negou nem negará, que nunca nos abandonou nem nos abandonará, e que sempre nos manteve vivos para podermos ser o que sempre fomos: Budas, que usam máscara no presente para, quem sabe, não ter de seguir usando no futuro.

Gasshō

Monja Zentchu Sensei (Diana Matilde Silva Narciso) recebeu a Transmissão do Darma em 2013, no Mosteiro Feminino de Nagoya. É Coordenadora do Zazenkaï, dos Sesshins e do Zazen para Iniciantes aos sábados. É pianista, com curso de especialização em Varsóvia (Polônia), além de massoterapeuta oriental.



Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa

Por Mushin Sensei



A leitura deste maravilhoso sutra nos faz evoluir na direção de sua compreensão. Sua leitura pode ser, também, utilizada como termômetro para a autoavaliação de nossa prática. Sempre observei o efeito que sua leitura me causava. Nas primeiras vezes que o vi e recitei, achei-o triste e bastante desmotivador para quem busque felicidade no caminho budista. Com o passar do tempo e com a prática constante de sua leitura, a sensação ao recitá-lo vai mudando. É como se o personagem ("eu") fosse desaparecendo, fosse sendo superado, fosse se dirigindo ao vazio de "eu" e, então, a sintonia e a compreensão do sutra fossem, também, aumentando. Medo e esperança de quê? Se a experimentação do vazio da mensagem do sutra já está acontecendo em vida. É como se o sutra expressasse a sensação criativa do vazio que sucede a uma tempestade. Como se essa sensação fosse expressa sem que se dê importância às palavras usadas. Seria como a que existiria se Bodidarma, por ocasião do velório de seu pai, após seu profundo êxtase meditativo de sete dias, passasse a balbuciar o que sentia. A grandeza da comunicação superaria o conteúdo das palavras que fossem proferidas.

Nas conversas com meus companheiros de sanga, sempre sugiro que não ponham muita energia em entender intelectualmente os aspectos que pareçam complexos na literatura budista. Aspectos como não dualidade, não eu, não outro, mundo mental, vazio e outros. Sugiro que pratiquem meditação todos os dias, que tenham essas questões na mente, mas que não procurem resolvê-las nos seus períodos de zazen. As respostas a essas questões serão experimentadas natural e espontaneamente nos seus zazens ou sonhos. Continuem a praticar diariamente seus zazens, sem objetivos específicos para cada um deles. Continuem a praticar tendo a segurança de quem sabe que a experiência daquilo que não cabe em palavras já está acontecendo.

O objetivo dos grupos de meditação que dirijo é motivar os participantes a meditar diariamente. Os novos membros que surgem regularmente têm expectativas de futuro eterno, melhor e lúdico. Esses que se apresentam para o Caminho de Buda, costumo motivá-los e mostrar-lhes os primeiros degraus: orientações sobre meditação diária e como fazer para torná-la uma prática para toda a vida. No Caminho de Buda, nessa escada de compreensão, o degrau da compreensão do Sutra do Coração seria um dos últimos. A subida dessa escada se faz com a prática do nosso Mestre Original, Xaquiamuni Buda, o zazen. Para quem está, por exemplo, no penúltimo degrau, o Sutra do Coração será uma maravilhosa forma de expressar a essência do Caminho. Será a realização do Caminho, uma motivação para seguir em frente. Para quem se apresenta para realizar a escada, devemos mostrar-lhe o primeiro degrau. Se o último for mostrado de forma pouco habilidosa, isso poderá desmotivá-lo e fazê-lo desistir do Caminho. A compreensão do maravilhoso Sutra do Coração vai acontecendo à medida que o praticante caminha nas pegadas de Buda. A compreensão experimental do VAZIO presente nos vários parágrafos do sutra surge com a prática do zazen.

Uma explicação sobre o VAZIO apresentado no Sutra do Coração é importante para o iniciante. Aquele que pela primeira vez tem contato com este maravilhoso sutra pode se desestimular ao não entender o VAZIO nele contido. Lemos no sutra uma sucessão de "sem...": "...Sem olhos, sem ouvidos,...; Sem cor, som,...; Sem mundo de visão, sem...". Isso poderia levar o iniciante a concluir pelo vazio da aniquilação, o zero total, um nada, sem partes, uma triste realidade. Quando,

contrariamente, o que estaria mais próximo da verdade do VAZIO do sutra seria engrandecedor, seria a verdade de um TODO, sem partes, indivisível e indescritível. É a Verdade a ser experimentada por aqueles que caminham o Caminho de Buda. O VAZIO do Sutra do Coração é maravilhoso e estimulante, enquanto o vazio relativo é triste e desmotivante.

Temos de começar pelas verdades relativas, como fez Buda com o Discurso sobre o Girar da Roda do Darma. Nesse discurso, ensinou sobre a existência do sofrimento e suas causas, ensinou sobre a cessação do sofrimento e o caminho para a cessação do sofrimento. Já no Sutra do Coração, o Bodisatva Avalokiteshvara diz que não há sofrimento nem causa do mesmo, não há cessação do sofrimento nem caminho. A contradição é apenas aparente. Os ensinamentos estão em planos diferentes. A prática, iniciando pelos primeiros degraus das verdades relativas, leva ao experimento dos degraus superiores na escada do Caminho de Buda. A prática nos leva das verdades relativas à verdade absoluta. Como ensina o Mestre Thich Nhat Hanh¹: "Quando Avalokiteshvara diz que não há sofrimento, ele quer dizer que o sofrimento é totalmente formado de coisas que não são sofrimento. Se você sofre, ou não, depende de várias circunstâncias. O ar frio pode ser doloroso, mas só se você não estiver bem agasalhado; mas se estiver vestido adequadamente, o ar frio pode ser uma fonte de alegria. O sofrimento não é algo objetivo. Depende muito de como você o percebe".

O Mestre Thich Nhat Hanh² continua explicando sobre a vacuidade do Sutra do Coração:

"A vacuidade não significa que não há nada." "Portanto a primeira coisa que aprendemos é que vacuidade não é 'nada', não é não existência."

"O Bodhisattva Avalokiteshvara ao olhar profundamente os 5 agregados viu que eram igualmente vazios. Vazios de quê?"

"Vemos que tudo está cheio de cosmos e dizem que está vazio... e ele vai dizer: Tens razão, a flor está cheia de cosmos, a flor só está vazia de uma coisa: Existência separada, ser separado (grifo nosso), a flor está vazia de uma natureza de si; porque a flor não pode existir individualmente, a flor tem de interser com todo o cosmos. Se removermos os elementos de não-flor, ela desaparece, ela não pode existir, não pode interser. Por isso está cheia de tudo, mas vazia de uma existência separada."

Dalai Lama, no livro *A Essência do Sutra do Coração*, mostra que a verdade é experimentada trilhando o caminho da prática de meditação. Faz isso de maneira resumida e objetiva no capítulo "O significado implícito do Sutra do Coração"³, no qual ele analisa o mantra da perfeição da sabedoria: "Gate gate paragate parasamgate Bodhi svaha!" ("Vá, vá, vá além, vá totalmente além, crie raízes no solo da iluminação"). Diz que "o mantra contém o significado implícito, ou oculto, do Sutra do Coração, desvendando como o entendimento da vacuidade está relacionado aos cinco estágios (acumulação, preparação, visão, meditação e o não mais aprender) do caminho para o estado de buda...". À medida que praticamos meditação, o entendimento do VAZIO vai passando do intelectual para o experiencial. Faz esse relacionamento conforme apresento a seguir:

– O primeiro VÁ seria o estágio da ACUMULAÇÃO de causas e motivos. Seria a exortação para entrar no Caminho de Buda.

É a fase em que o conhecimento intelectual do vazio é cozinado pela meditação. "No estágio da acumulação a realização da vacuidade provém primeiramente do aprendizado, reflexão e compreensão intelectual; e, por meio da meditação sobre o que se aprendeu, o entendimento torna-se cada vez mais grandioso, até que, por fim, se obtém uma total clareza sobre o insight. Neste ponto entra-se no estágio da preparação."

– O segundo VÁ seria o estágio da PREPARAÇÃO da mente: "... a compreensão do indivíduo sobre a vacuidade, embora ainda não seja direta, já não é mais intelectual ou conceitual, mas sim experiencial". Nesse estágio, a prática da meditação torna o entendimento da vacuidade progressivamente mais experiencial e menos conceitual. "Quando todas as percepções dualistas de sujeito e objeto, realidade convencional e existência intrínseca são removidas, entra-se no caminho da visão."

– VÁ ALÉM: estágio da VISÃO. "Nesse ponto não há separação entre sujeito e objeto; é como se a experiência subjetiva e seu objeto tivessem se fundido, como a água despejada dentro da água, e a meditação sobre a vacuidade torna-se espontânea e direta."

– VÁ TOTALMENTE ALÉM: estágio da MEDITAÇÃO ou familiarização, no qual o experimento da vacuidade se torna natural. O conceito de separação agora é leve, insignificante sombra. Como diz Dalai Lama: "Nesse estágio, progride-se pelo que é conhecido como os sete níveis impuros de Bodhisattva. São chamados impuros porque as aflições mentais não estão erradicadas em sua plenitude até o oitavo nível. No oitavo, nono e décimo níveis, enfrentam-se até as propensões e marcas deixadas pelas aflições. Por fim, quando se remove o obscurecimento que impede a percepção simultânea da verdade absoluta e convencional dentro de um único evento cognitivo, revela-se a mente onisciente de um buda".

– CRIE RAÍZES NO SOLO DA ILUMINAÇÃO: Bodhi svaha. Mente Onisciente de um Buda.

Julho de 2020

1. Thich Nhat Hanh. *A Essência dos Ensinamentos de Buda*. Petrópolis: Vozes, 2019. p. 141.
2. Thich Nhat Hanh. *Algumas Palavras sobre Vacuidade*. Disponível em: olharbudista.com.
3. Dalai Lama. *A Essência do Sutra do Coração*. São Paulo: Gaia, 2006. p. 117.

Mushin Sensei recebeu da Mestre Shingetsu Coen os preceitos budistas (8 de dezembro de 2009) e a Transmissão do Darma (16 de novembro de 2019). Prática zazen diariamente desde 1997. É mestre em administração e engenheiro, professor da Universidade Federal do Piauí e auditor fiscal da Receita Federal.



Sutra do Coração: elementos para um breve histórico

Por Monge Dokan

(texto em construção)
17/7/2020



Resumo: O trabalho a seguir apresenta um breve resumo da trajetória histórica do Sutra do Coração. Divide-se em três partes. Na primeira delas, tratamos do surgimento do Mahaprajnaparamita Sutra na Índia, indicando algumas implicações de seu aparecimento no contexto do budismo Mahayana. Em seguida, traçamos o caminho percorrido pelo Mahaprajnaparamita Sutra até a China e a importância de dois de seus tradutores chineses: Kumarajiva e Xuanzang, este último também responsável pela tradução mais conhecida do Hridaya, a versão em sânscrito do Sutra do Coração. Na terceira parte, abordamos o percurso de disseminação do Sutra do Coração em suas versões curta e longa e, por fim, compilamos informações históricas a respeito de comentadores japoneses e de rituais de recitação no Japão. O texto que segue abaixo está em construção. Na versão aqui apresentada, as duas principais referências bibliográficas são as obras de Kazuaki Tanahashi Sensei (2018) e Shohaku Okumura Roshi (2012).

1. Contexto histórico do surgimento do Sutra do Coração

O Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa, que recitamos todas as manhãs em nossos templos e espaços de prática zen-budistas, é considerado o núcleo dos ensinamentos do budismo Mahayana. Embora não seja imprescindível conhecer a história do sutra para a realização prática de seus ensinamentos, descobrir sua genealogia histórico-geográfica pode enriquecer nossa apreensão de seu significado.

A versão que entoamos em língua portuguesa no Zendo Brasil e em sangas afiliadas é parte do Livro de Sutras¹ traduzido por Coen Roshi Sama entre os anos de 2001 e 2002. Os sutras do livro baseiam-se na versão original do Livro de Sutras da Soto-shu, em japonês, nas versões em inglês do Zen Center de Los Angeles (ZCLA), em textos de Jiyu Kennett Roshi e em traduções elaboradas por praticantes do Mosteiro Pico de Raios.

As versões que circulam no Ocidente em geral derivam da versão japonesa, que, por sua vez, remonta sua origem à versão do monge chinês Xuanzang, em 649 d.C. Os países que utilizam ideogramas chineses seguem a versão de Xuanzang: China, Japão, Coreia e Vietnã. Como veremos nas próximas páginas, há ainda uma versão mais longa, compilada depois daquela de Xuanzang. Esta última é mais comumente recitada no Tibete, no Nepal, na Mongólia e no Butão.

Abaixo, vamos procurar seguir algumas das principais pegadas históricas do sutra no transcórper do tempo.

1.1. Mahaprajnaparamita Sutra e o Mahayana

O Sutra do Coração tem como base principal o imenso corpo de escrituras Prajnaparamita, que surge na Índia apenas no século I d.C., cerca de 400 anos ou mais após a época de Xaquiamuni Buda, que viveu entre 566 e 486 a.C.². Embora possamos dizer que o Sutra do Coração contém a essência, o núcleo dos ensinamentos do Mahaprajnaparamita Sutra, não podemos afirmar que é um "resumo" do texto Mahaprajnaparamita Sutra. De fato, o texto entre as passagens "Oh, Sharishi, forma não é mais que vazio" e "Todos os Budas dos três mundos devido à Sabedoria Completa obtêm

1. Shingetsu Coen (Trad.). *Livro de Sutras*. 1a ed. São Paulo: Templo Taikozan Tenzuizenji – Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, 2010.
2. Atualmente, estudiosos divergem quanto às datas de nascimento e Parinirvana do Buda histórico. Muitos pesquisadores japoneses estimam que Xaquiamuni Buda teria vivido entre 448 e 368 a.C. (TANAHASHI, 2018, p. 75).

Anokutara Sammyaku Sambodai"³ do Sutra do Coração corresponde, em sua maioria, a uma parte do primeiro capítulo da versão chinesa do Mahaprajnaparamita Sutra de 25 mil linhas⁴ (TANAHASHI, 2018, p. 79). Ocorre que o Sutra do Coração tal como o conhecemos tem ainda uma abertura, com Kanzeon Bodisatva, e uma parte final, a respeito do mantra. Esses trechos foram acrescentados depois, provavelmente no século VII.

Se o Primeiro Giro da Roda do Dharma ocorreu com o primeiro sermão de Xaquiamuni Buda no Parque dos Cervos, em Sarnath (perto da atual Varanasi), o aparecimento das escrituras Prajnaparamita é tido como o Segundo Giro da Roda do Dharma (TANAHASHI, 2018, p. 75). Importantes aprofundamentos dos ensinamentos de Buda são nele promovidos. Dentre eles, podemos destacar alguns.

O princípio do *anatman*, ou não eu, passa a ser ainda mais abrangente. *Anatman* quer dizer sem eu ou sem alma. Em outras palavras, a ideia de que há uma essência, um eu fixo e permanente, é contestada. Tal princípio, expresso por Xaquiamuni Buda ao longo de sua vida, adquiriu uma interpretação muito específica no decorrer dos séculos pelos estudiosos da chamada filosofia Abhidharma. Segundo essa vertente, o eu não seria fixo pois dependeria da combinação dos chamados *skandhas*, ou agregados (forma, sensação, percepção, formações mentais e consciência), e outros elementos. Os agregados e os elementos em si, no entanto, eram considerados fixos, segundo a filosofia Abhidharma (OKUMURA, 2012, p. 148-50). As escolas podiam divergir sobre formas de categorizar tais elementos⁵, mas concordavam sobre seu caráter fixo. Se, por um lado, o eu era impermanente, os agregados e elementos existiriam da mesma forma no passado, no presente e no futuro.

Em uma radicalização do princípio do *anatman*, fortifica-se com o Mahaprajnaparamita Sutra a noção de *sunyata*, ou vazio. Não apenas o eu, mas também os agregados e elementos não dispõem de identidade fixa. Sua existência dependerá também do inter-relacionamento de inúmeras causas e condições.

O Mahaprajnaparamita Sutra é uma espécie de catalisador do chamado budismo Mahayana em desenvolvimento. De fato, trata-se do primeiro sutra conhecido em que a palavra Mahayana aparece, bem como a descrição de que praticantes do Caminho seriam bodisatvas (TANAHASHI, 2018, p. 76).

O chamado budismo Mahayana rompe com uma série de princípios que vinham sendo praticados até então. Mahayana significa em geral "grande veículo", aquele capaz de transportar muitas pessoas. Pode, também, ser "sinônimo de 'um veículo' (*eka yana*), que inclui os três veículos (*sravaka-yana*, *pratyekabuddha-yana*, e *bodhisattva-yana*)" (OKUMURA, 2012, p. 134)⁶. *Sravakas* são aqueles e aquelas que, embora discípulos de Buda, restringem sua prática a ouvir os ensinamentos. Já os *pratyekabuddhas* têm até a possibilidade de atingir o despertar sozinhos, a despeito de um

professor ou professora, mas não praticam coletivamente nem se empenham em ensinar os demais.

Para o budismo Mahayana, tanto *sravakas* quanto *pratyekabuddhas* seriam Hinayana, ou seja, veículos menores. O termo encerra uma crítica ao modo como monges praticavam ainda no século I d.C., quando o modelo Mahayana emerge para apresentar outras possibilidades do Caminho. Os chamados praticantes Hinayana treinavam arduamente em mosteiros, afastados do convívio das outras pessoas. O foco principal de seu treinamento seria a eliminação da ignorância e do apego, que resultam inevitavelmente em sofrimentos. Em outras palavras, eliminar o *samsara*, ciclo eterno de renascimentos provocados pela cadeia de origem dependente, que se inicia com a ignorância e termina com velhice e morte, e atingir o nirvana, como extinção de todos os apegos⁷. Em contrapartida, os praticantes Mahayana não veem *samsara* e nirvana como realidades separadas, nem mesmo ignorância e sabedoria como essencialmente diferentes. Se tudo é vazio de identidade própria, se a ignorância não tem começo, como atingir seu fim? Ademais, a prática centrada na eliminação dos próprios apegos, sem grande cuidado para com o despertar dos outros, é alvo da crítica Mahayana. Segundo Okumura Roshi:

Para os Budistas Mahayana, esses monges que estudavam e praticavam os ensinamentos de Buda apenas para sua própria libertação podem soar de alguma forma egoístas porque parecem fazer pouco pelos outros que estão procurando o Caminho. Os Budistas Mahayana sentiam que essa atitude egoísta contradizia o espírito da prática de Shakyamuni Buda. Muitas das histórias Jataka [*relatos de vidas anteriores de Buda*] dizem que Shakyamuni Buda praticou como bodisatva por muitas vidas para o benefício de todos os seres. E o Buda histórico Shakyamuni ensinou por quarenta anos, andando por toda a Índia (OKUMURA, 2012, p. 180, *acréscimo entre colchetes nosso*).

Diante das modificações profundas que produziu e da abertura de novas potencialidades do Caminho, não seria exagero talvez considerar a emergência do Mahayana como uma revolução cujo motor fundamental é uma reaproximação dos princípios de prática do próprio Xaquiamuni Buda. O budismo Chan e o Zen japonês, expoentes do Mahayana de alguns séculos mais tarde, reforçam esse espírito, ao enfatizar a prática do *zazen* tal como Buda praticou por toda a sua vida.

Em suma, podemos considerar que a evolução do princípio de *anatman* para *sunyata* não é apenas uma alteração filosófica muito relevante, como também uma transformação muito radical no modo como serão praticados os ensinamentos pela perspectiva Mahayana. É precisamente porque tudo é vazio (inclusive os *skandhas*) que toda modificação efetiva na cadeia de sofrimentos só pode ser praticada por nós coletivamente, como *bodisatvas*.

1.2. Do Mahaprajnaparamita Sutra ao Sutra do Coração: a versão de Xuanzang

Compilado entre os séculos I a.C. e I d.C na Índia, não tardou para que o Mahaprajnaparamita Sutra começasse a receber suas primeiras traduções na China, a despeito das inúmeras

3. Todas as menções a trechos do Sutra do Coração feitas neste trabalho têm como base a tradução para o português realizada por Coen Roshi, que está disponível no *Livro de Sutras* da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Sempre que os comentadores aqui estudados se referirem a trechos do sutra, substituiremos suas versões pela tradução que entoamos em nossos espaços de prática.

4. A versão mais antiga do Mahaprajnaparamita Sutra tem 8 mil linhas. "Mais tarde, uma grande quantidade de linhas foi adicionada para formar as escrituras em 18 mil, 25 mil e 100 mil linhas" (TANAHASHI, 2018, p. 76).

5. A escola Sarvastivadin, por exemplo, sistematizou os elementos em 75 (OKUMURA, 2018, p. 173).

6. Todas as traduções de trechos da obra de Okumura Roshi realizadas neste texto são nossas.

7. Trataremos desses termos com mais cuidado nos textos posteriores a respeito do conteúdo do Sutra do Coração.

dificuldades da época em termos do que hoje denominamos infraestrutura, como meios de transporte, ferramentas de comunicação e recursos materiais em geral. Há um bom registro de trabalhos de tradução graças ao costume dos tradutores chineses a partir do sânscrito de registrar seus nomes, assim como os títulos das obras e os anos em que os textos foram completados. Assim, há o registro de que a primeira tradução do Mahaprajnaparamita Sutra para o chinês se deu em 179 d.C., por Lokakshema, originário da Bactria, na Ásia central ocidental (TANAHASHI, 2018, p. 76).

No entanto, dois tradutores do Mahaprajnaparamita Sutra destacam-se neste breve histórico: Kumarajiva, monge que viveu entre os séculos IV e V, e especialmente Xuanzang, monge do século VII. A versão de Xuanzang muito deve à de Kumarajiva, segundo historiadores⁸. Como dissemos mais acima, a versão de Xuanzang será a base das transliterações japonesas e, portanto, do sutra tal como o entoamos no Zen. Vamos, neste ponto, descrever brevemente o percurso desses dois eminentes tradutores.

1.2.1. Kumarajiva (viveu entre meados do século IV e início do século V)

Kumarajiva era filho de um monge budista indiano que se casou com a irmã do rei de Kucha, na China. A mãe tornou-se monja mais tarde e o filho seguiu seus passos, tendo sido ordenado aos 7 anos. Quando criança, foi enviado para estudar o budismo Theravada em Kashmir e, em seguida, viajou para Kashgar para apreender o budismo Mahayana.

Sua reputação como grande estudioso do sânscrito e debatedor contumaz motivou uma batalha entre o norte da China (o pequeno reino de Zou atacou Kucha para sequestrar Kumarajiva). Enquanto esteve capturado pelo reino de Zou, por 15 anos, Kumarajiva pôde aprofundar seus estudos no idioma chinês.

Em 413 d.C., aos 58 anos, foi convidado a se tornar professor nacional. "A ele foi confiada a academia de traduções, no Jardim Xiaoyao da Vila Ximing, em Chang'an" (TANAHASHI, 2018, p. 102). Kumarajiva foi um grande professor, chegando a ter 3 mil alunos, dentre eles 80 mestres. Foi nessa ocasião, em 413, que iniciou suas traduções dos sutras do sânscrito para o chinês, com assistentes. Portanto, no início do século V, havia na China as traduções de Kumarajiva do Mahaprajnaparamita Sutra em 8 mil e 25 mil linhas.

1.2.2. Xuanzang (604–664)

Enquanto as traduções de Kumarajiva privilegiavam um aspecto mais intuitivo, conquistando um grande número de adeptos para o budismo, as versões de outro eminente tradutor – o monge Xuanzang – buscavam comparar cuidadosamente os textos traduzidos com os originais. Diz-se que sua precisão ajudou a elevar o padrão dos estudos budistas.

Xuanzang viveu na China no século VII. Era de Luoyang, a capital da Dinastia Sui, que estava então em decadência. Relatos de sua biografia escrita por seu discípulo Huili (e

8. Vale aqui reproduzir a observação de Tanahashi Sensei a respeito do significado do processo de tradução para esses antigos monges: "Os tradutores introduziram novas formulações apenas daquelas passagens que sentiam precisar de mudanças. Operavam com o princípio budista da ausência de identidade, em vez de autoexpressão. O que tinham por objetivo não era expressar sua individualidade, mas sim reverenciar e autenticar a obra de seus predecessores, de modo a assegurar a herança contínua da transmissão de textos sagrados. Isto fazia da tradução uma ação muito sagrada" (TANAHASHI, 2018, p. 105).

completada por outro discípulo em 688 d.C.) afirmam que seu primeiro contato com o Sutra do Coração se deu quando era muito jovem e estudava em Shu. Xuanzang teria encontrado no meio da rua um monge doente, esfarrapado e com feridas supuradas. Em seguida, acolheu o homem e o levou a um templo para que recebesse os cuidados necessários. Em agradecimento, o monge lhe ensinou o Sutra do Coração (TANAHASHI, 2018, p. 49). Tanahashi Sensei estima que o sutra tenha sido compilado no próprio século VII: "o fato de Xuanzang tê-lo recebido numa área tão remota sugere que o sutra não era bem conhecido na China central, e a compilação original do Sutra do Coração na China provavelmente aconteceu em meados do século VII" (TANAHASHI, 2018, p. 109). A versão mais antiga do sutra (chamada de versão *alfa*) data desse período e chamava-se Sutra do Grande Dharani Mahaprajnaparamita, sendo possivelmente usada como texto de recitação tântrico. A chamada versão *alfa* é atribuída a Kumarajiva, mas não há certeza a respeito desse fato.

Aos 26 anos, em 629 d.C., Xuanzang contrariou as proibições da China Imperial para viajar ao exterior e dirigiu-se rumo ao oeste, em direção à Índia, em busca do autêntico Darma. Com afinco, havia se aprofundado nas escrituras Mahayana e desejava obter outros ensinamentos na forma de escrituras que estavam indisponíveis na China daquela época. O monge seguiu seu trajeto a partir da chamada Rota da Seda⁹, atravessando, assim, as dunas de areia no caminho da caravana da Ásia central, na ponta sudoeste do Deserto de Gobi. Naturalmente, encontrou inúmeras dificuldades em sua viagem. Conta-se que, sob um sol escaldante, foi cercado por espíritos malignos. Invocou Kanzeon Bodisatva, mas os espíritos persistiram. Recitou então o Sutra do Coração e os espíritos maléficos finalmente se afastaram.

Sua viagem chegou aos ouvidos do imperador Tai, em 645. Para contextualização histórica, é preciso saber que o imperador Tai inaugurou a Dinastia Tang após um golpe em 617 d.C., com o apoio de fazendeiros, contra o imperador Yang, da então decadente Dinastia Sui. O imperador anterior fora acusado de corrupção e de governar como um tirano. Já o governo do imperador Tai empreendeu esforços para reunificar a nação e conseguiu, ainda, expandir seus territórios. A mudança de dinastia foi crucial para o empreendimento de Xuanzang, pois a partir de então o monge teve apoio do imperador para a realização de seus trabalhos de tradução dos textos sagrados para o chinês. Tai ofereceu a ele um templo e contratou muitos assistentes renomados para auxiliá-lo.

Assim, Xuanzang traduziu muitos textos, dentre eles a versão do Sutra do Coração, encerrada em 24 de maio de 649. Três dias após a tradução, o imperador Tai morreu e seu filho e herdeiro Gao, que havia estudado com Xuanzang, assumiu o posto como imperador. Os esforços de tradução de Xuanzang continuaram e, em 663, após dois anos de trabalho, finalizou a versão em chinês do Mahaprajnaparamita Sutra:

Das duzentas mil linhas originais em sânscrito, ele criou seiscentos pergaminhos, a maior escritura budista de todos os tempos. (...) Ao completar a tradução do Mahaprajnaparamita Sutra, em 663 d.C., ele exclamou: "Este sutra pacifica a nação. É um grande tesouro para o mundo. Esse feito deve

9. Denominação do geólogo alemão Ferdinand von Richthofen em 1877 para designar uma série de rotas comerciais interconectadas no sul da Ásia que permitiam o fluxo dos negócios entre Europa e Oriente.

ser celebrado por todos na sangha!" Tinha, à época, 62 anos (TANAHASHI, 2018, p. 58).

Xuanzang faleceu em 664, um ano após o término de seu vigoroso projeto. É importante ressaltar que ele não incluiu o Sutra do Coração em chinês em sua tradução final do Mahaprajnaparamita Sutra de 663. Provavelmente, não havia a versão em sânscrito do sutra – o Hridaya – no corpo de sutras que recebeu para traduzir (TANAHASHI, 2018, p. 79). Lembremos, ainda, que a versão de Xuanzang para o Sutra do Coração é de 649, portanto anterior a suas traduções do Mahaprajnaparamita Sutra.

Aqui incluímos um importante ponto de divergência entre alguns estudiosos contemporâneos a respeito da origem do Sutra do Coração. A partir especialmente do trabalho de 1992 da professora norte-americana Jan Nattier, da Universidade de Indiana, abriu-se a possibilidade de que o Sutra do Coração seja, provavelmente, um texto chinês. A versão em sânscrito, o Hridaya, teria sido na verdade uma tradução reversa tendo como base o texto chinês. Trata-se de um ponto de debate: estudiosos como o tradutor e escritor norte-americano Red Pine e o pesquisador japonês do Sutra do Coração Fumimasa-Bunga-Fukui discordam da teoria de Nattier. Por outro lado, Tanahashi Sensei e outros concordam com o ponto principal do nascimento chinês do sutra, apesar de Tanahashi Sensei discordar de que tenha sido uma "tradução reversa" intencional por parte de Xuanzang. Os relatos biográficos sugerem que Xuanzang "recebeu" o Hridaya, em sânscrito, diretamente de Kannon Bodisatva. Em um esforço de imaginação dedutiva, Tanahashi supõe que o monge,

durante sua jornada indiana, se esforçou para reunir escrituras budistas em sânscrito, mas não pôde encontrar um texto Hridaya neste idioma. Assim, orou a Avalokitesvara por uma versão na língua indiana, "recebendo-a" do bodhisattva durante a meditação. Em seguida, fez sua tradução para o chinês. O ano foi possivelmente 649 d.C., pouco antes da morte de seu patrono principal, o Imperador Tai (TANAHASHI, 2018, p. 109).

Assim, provavelmente, o Sutra do Coração original (a chamada versão *alfa*, aquela com dharani no título) seria um texto chinês, uma compilação organizada por algum monge chinês a partir de elementos textuais e culturais disponíveis. Tais elementos seriam três, em resumo: 1) Kanzeon Bodisatva (muito cultuada na China de então); 2) uma parte do primeiro capítulo da tradução chinesa de Kumarajiva do Mahaprajnaparamita Sutra de 25 mil linhas; 3) a recitação do mantra final, popular pela disseminação do budismo Esotérico.

Logo, a ordem cronológica poderia ter sido então a seguinte, de acordo com essa perspectiva:

Mahaprajnaparamita Sutra indiano (séc. II) → Mahaprajnaparamita Sutra chinês, versão de Kumarajiva (séc. V) → versão *alfa* do Sutra do Coração (Sutra do Grande Dharani Mahaprajnaparamita) → Hridaya ("recebido" por Xuanzang em zazen por meio de Kannon) → versão de Xuanzang (649).

Independentemente das discussões acadêmicas recentes, o fato é que a versão de Xuanzang passou a ser a mais difundida pelo mundo. Parece haver duas razões para isso. A primeira delas é estilística: o texto é rico em concisão, clareza e expressividade poética, sintetizado em 276 ideogramas, a mais curta tradução em chinês. A segunda razão é histórica, e deve-se às

grandes homenagens que rendeu ao sutra o imperador Gao, filho de Tai, que governou entre 649 e 683. Enquanto o pai de Gao, o imperador Tai, incentivara fortemente as traduções de Xuanzang, seu filho, que havia ele mesmo praticado o Darma com Xuanzang, deu ao Sutra do Coração um estatuto quase tão importante quanto o do Mahaprajnaparamita Sutra¹⁰.

No Zen chinês (Chan) em formação, Zhizou Zhishen (609-702) foi o primeiro comentador conhecido. Ele havia estudado diretamente com Xuanzang e mais tarde fora aluno de Daman Hongren (Daiman Konin Daiocho). Os primeiros comentários do sutra no Zen derivaram da chamada Escola do Norte, que enfatizava os estudos de sutras e a iluminação gradual, pouco a pouco. Por outro lado, a Escola do Sul reforçava a iluminação súbita independentemente do estudo formal dos textos sagrados. Por volta do século X, apenas a Escola do Sul florescia, especialmente em razão do impulso dado anteriormente pelos ensinamentos de Huineng (Daikan Eno Daiocho), que viveu de 638 a 713. Por esse motivo, não há muitos comentários de praticantes Zen sobre o Sutra do Coração até o século XII. Isso não significa que o sutra não tenha tido relevância para o Zen nesse período. Pelo contrário, é precisamente nessa época que o Sutra do Coração se torna o texto mais recitado nas escolas Chan (TANAHASHI, 2018, p. 113).

1.3. Difusão geográfica do sutra

Nos países que fazem uso de ideogramas chineses, o sutra não demorou a se difundir. Na Coreia e no Vietnã, o texto fora introduzido ainda no século VII. É muito provável que tenha chegado ao Vietnã por um dos assistentes de tradução de Xuanzang, o monge vietnamita Dai Thua Dang.

Já no Tibete, na Mongólia, no Nepal e no Butão, disseminou-se a versão mais longa do Hridaya, compilada um pouco depois da tradução de Xuanzang, mas ainda antes do século VIII¹¹. Nela, acrescenta-se a expressão "Assim eu ouvi" no começo do sutra, tornando-o inequivocamente um discurso de Buda sendo narrado por Ananda, discípulo e primo de Buda, notável pela capacidade de memorização do Darma correto. Além disso, adiciona-se um epílogo. Okumura Roshi ressalta que a interpretação do cenário do sutra se altera sutilmente: trata-se agora de um diálogo de Kanzeon Bodisatva e Sharishi que ocorre em um samadhi de Xaquiamuni Buda enquanto este estava em zazen (OKUMURA, 2012, p. 141). O texto mais longo do Hridaya mais antigo de que temos notícia é uma tradução para o chinês de 732 d.C., feita por Dharmachandra. Seu título é "Tesouros da Sabedoria Universal Sutra do Coração da Mahaprajnaparamita" (TANAHASHI, 2018, p. 279).

A versão mais longa do Hridaya desembarcou no Tibete no século VIII pela primeira vez pelas mãos de Vimalamitra, considerado o fundador da linhagem Dzogchen, da Grande Perfeição. Esse foi o ponto de chegada de um amplo processo histórico que começa cerca de 200 anos antes, no século

¹⁰. "No dia da iluminação do Buda, o oitavo dia do 12º mês de 672 d.C., oito anos após a morte de Xuanzang, a corte erigiu um monumento no Mosteiro de Hongfu, na capital de Chang'na. Gravadas nesse monumento estavam a introdução do falecido Imperador Tai à tradução de Xuanzang do enorme cânone budista e a tradução de Xuanzang do próprio Sutra do Coração" (TANAHASHI, 2018, p. 111).

¹¹. Na Índia, apesar do apoio do rei Dharmapala (770-815) aos difusores do Mahaprajnaparamita Sutra e do Hridaya, o budismo enfraqueceu-se paulatinamente. Acabou assimilado pelo hinduísmo e, por volta de 1200, as invasões islâmicas destruíram locais sagrados e sutras, despotencializando a prática (TANAHASHI, 2018, p. 117).

VI, quando o budismo foi introduzido no Tibete. Já no século VII, houve um considerável recrudescimento do Darma com o especial incentivo do rei Srong-btan-sgam-po, fundador da primeira dinastia tibetana. Ele empenhou-se no estímulo à criação de um alfabeto tibetano a partir do sânscrito. Dessa forma, muitas escrituras Mahayana foram absorvidas com o auxílio de mestres indianos (TANAHASHI, 2018, p. 118). Com a grande expansão territorial do Tibete em direção à China ocidental no século VIII, a recitação do Sutra do Coração em sua versão longa dissemina-se igualmente.

Não somente no Tibete, mas também no Nepal e na Mongólia, recita-se o Sutra do Coração na versão longa, embora neste último país isso tenha se dado apenas a partir do século XVI, com a proliferação das práticas do budismo Tibetano. O sutra foi desde então utilizado por mongóis e tibetanos com o intuito de afastar demônios e oferecer bênçãos e longevidade. Atualmente, algumas escolas tibetanas (Gelugpa, Nyingma e Kagyu) recitam a versão longa todos os dias¹².

* * *

No Japão, com a presença dos ideogramas chineses, alastrou-se a versão transliterada a partir da tradução de Xuanzang. Nesse país, tanto os comentários sobre o sutra como sua recitação fervorosa ganharam intensidade. Em relação aos comentários clássicos, destacam-se, em ordem cronológica: os de Mestre Kukai (774-835), fundador da Escola Shingon, cujo título é "Chave Secreta para o Sutra do Coração" (*Hannya Shingyo Hiken*), com ênfase na recitação do sutra e seu poder de aliviar sofrimento¹³; o de Mestre Dogen Zenji Sama (1200-1253), *Makahannya-haramitsu*, segundo capítulo da versão em 70 fascículos do *Shobogenzo*, que reforça a importância da realização de prajna aqui-agora em zazen¹⁴; Monge Ikkyu (1394-1481)¹⁵, em seu "Sutra do Coração Ilustrado" (*Hannya Shingyo Zue*), que dava especial atenção ao Maha (Grande) no sentido de adentrar a Grande Mente; e, por fim, Mestre Hakuin (1685-1768), reformador da escola Rinzaï, com seu "Comentário Venenoso sobre o Sutra do Coração" (*Hannya Shingyo Dokugo Chu*), uma potente e iconoclasta perspectiva sobre o sutra. Muitos outros comentários foram redigidos. No "Catálogo Completo de Livros Japoneses" (*Koshuko Somokuroku*), indexador de todos os livros conhecidos escritos

12. Outras escolas budistas de origens diferentes não recitam o Sutra do Coração. Destacamos entre elas a tradição Theravada, por ser mais antiga que o budismo Mahayana, por exemplo, além da Terra Pura, que tem sua prática principal na evocação do Buda Amitabha.

13. O comentário de Mestre Kukai tem forte influência da perspectiva Vajrayana, que crescia na Índia desde o século VII. A tônica da prática está no aprendizado de complexos rituais secretos que são transmitidos de geração em geração. Assim, em seu comentário sobre o Sutra do Coração, Mestre Kukai afirma que entoar o som de cada sílaba do sutra é mais relevante do que toda e qualquer discussão.

14. *Makahannya-haramitsu*, de Dogen Zenji Sama, merece um trabalho à parte, portanto aqui apenas o mencionaremos. Por ora, apenas indiquemos a instrução de Okumura Roshi de estudarmos o Sutra do Coração juntamente com os textos *Makahannya-haramitsu* e *Genjokoan*, respectivamente segundo e primeiro capítulos do *Shobogenzo*: "(...) o Sutra do Coração é muito importante para uma compreensão de *Makahannya-haramitsu* e *Genjokoan*. Se tivermos uma compreensão profunda do Sutra do Coração e de *Makahannya-haramitsu*, poderemos ver que o *Genjokoan* é uma clara e prática expressão de prajna paramita (OKUMURA, 2012, p. 134).

15. Monge Ikkyu foi muito popular especialmente após sua morte, em razão de seu modo de viver não convencional. Autodenominava-se Pessoa da Nuvem Louca (TANAHASHI, 2018, p. 122).

no Japão até 1867, havia 219 trabalhos a respeito do Sutra do Coração (TANAHASHI, 2018, p. 121).

Como vimos mais acima, a prática de recitação do Sutra do Coração no zen-budismo japonês remete ainda a suas raízes chinesas. Há registros de que a recitação mais antiga no Japão ocorreu já em 732 d.C., menos de 100 anos após a tradução de Xuanzang na China. A mais antiga prática de cópia data de 757. Houve também ordens imperiais obrigando a recitação do sutra nos anos 759, 774, 808, 837 e 875 (TANAHASHI, 2018, p. 61)¹⁶. O sutra era comumente recitado em templos xintoístas, com a função de exorcizar demônios, já que o budismo havia se mesclado ao xintoísmo no Japão desde o século VIII. A prática de revolver sutras, presente até hoje em cerimônias como Dai Hannya Gokito, data desse período.

Recitar qualquer sutra envolve corpo e mente de forma integrada. É uma prática que fazemos coletivamente nos templos e espaços de prática. Segundo Okumura Roshi, devemos levar em consideração dois aspectos na recitação de um sutra. Em primeiro lugar, trata-se de uma *prática respiratória*. Devemos então entoar o sutra com nosso baixo abdômen, o *hara*, e não com a boca. O segundo aspecto a que devemos atentar é entoar o sutra com nossos *ouvidos*, e não com a boca. Esse é um exercício coletivo. Nas palavras de Okumura Roshi:

Recitar nos possibilita estar no aqui-agora, neste momento. Temos que pôr todo nosso corpo e toda nossa mente na recitação e deixar que as outras coisas se vão. Quando estamos entoando, não devemos pensar sobre sentar ou comer ou no que precisamos fazer. Apenas esteja exatamente no agora, exatamente aqui, 100 por cento. Desse modo, a recitação é um mantra. O significado não é tão importante (OKUMURA, 2012, p. 204-5).

Recitar com a boca, sem a boca. Com os ouvidos. Respirar com os ouvidos. Devemos ouvir uns aos outros para produzir uma harmonia vocal que facilite o fluir vazio e infinito do Sutra do Coração: sem olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente. Tornamo-nos o próprio sutra na recitação.

Referências bibliográficas

OKUMURA, Shohaku. *Living by Vow: A Practical Introduction to Eight Essential Zen Chants and Texts*. Edição do Kindle: Wisdom Publications, 2012.

TANAHASHI, Kazuaki. *O Sutra do Coração: Um Guia Abrangente para o Clássico do Budismo Mahayana*. Teresópolis: Lúcida Letra, 2018.

16. Dentre as diversas ordens imperiais para recitação do Sutra do Coração no Japão, destacamos a seguinte, tão oportuna para este trabalho escrito no ano de 2020: "Em 1549, o Japão foi assolado por uma epidemia, que se alastrou. O imperador Gonara (reinado de 1526 a 1557) pediu a monges budistas para intensificarem sua recitação do Sutra do Coração, que se acreditava ser o mais efetivo remédio para o mal" (TANAHASHI, 2018, p. 61).

Monge Doka Saint Clair é monge noviço, discípulo de Coen Roshi. Professor da Universidade Federal Fluminense, doutor em comunicação, reside no Rio de Janeiro, onde coordena um pequeno grupo de zazen no bairro de Ipanema. Contato: mongedokan@gmail.com.



Shin no Shin – O coração do Coração

Revisão do Maka Hannya Haramita Shingyo (Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa) pela ótica de mestres do zen-budismo

Por Monge Yakusan Silva

O Prajna Paramita Hrdaya Sutra (Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa – Prajna Paramita, ou Perfeição da Sabedoria) ou Hannya Shingyo (Sutra do Coração), em japonês, é um sutra extremamente breve, com uma única página, que apresenta o coração ou a essência da tradição Mahayana. O texto original, em sânscrito, provavelmente foi composto durante o século IV EC. Existem duas versões em sânscrito: uma mais curta, com apenas o corpo principal do texto, e uma mais longa, que inclui uma introdução e conclusão adicionais. No leste da Ásia, a versão mais curta é mais comumente usada. Existem várias traduções para o chinês. As mais populares são a de Kumarajiva, concluída em 402, e a de Hsuan-tsang (Xuanzhang), concluída em 648. Esse trecho é uma versão condensada do Sutra Prajna Paramita (Sutra da Grande Sabedoria), salientando os ensinamentos mais importantes do budismo Mahayana.

O Sutra do Coração está entre as escrituras budistas mais importantes da China, Coreia e Japão. Monges e monjas budistas de muitas seitas, incluindo as escolas zen, recitam o sutra diariamente. Além disso, muitos budistas leigos comprometem o sutra com a memória e o recitam como uma oração. Uma tradução do sânscrito para o inglês pode ser encontrada nas *Escrituras Budistas*, de Conze, e no *Manual de Zen Budismo*, de Suzuki¹.

Na Ordem Soto do zen-budismo, o Hannya Shingyo é recitado na cerimônia matinal (Tchoka Fugin), na parte da cerimônia chamada Ogu Fugin, dedicada aos arhats/arakans/seres celestiais; e nos dias 1º e 15, na cerimônia especial chamada Shukuto Fugin, quando o Hannya Shingyo é recitado duas vezes, sendo a primeira como dedicatória universal (eko) e a segunda como Ogu Fugin.

1. D. T. Suzuki. *Manual of Zen Buddhism*. Kyoto: Otani University, 1935.

MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO

●摩訶般若波羅蜜多心經
 觀自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五
 蘊皆空 度一切苦厄 舍利子 色不異空 空不異
 色 色即是空 空即是色 受想行識 亦復如是 舍
 利子 是諸法空相 不生不滅 不垢不淨 不增不
 減 是故空中 無色 無受想行識 無眼耳鼻 舌身
 意 無色聲香味觸法 無眼界 乃至 無意識界 無
 無明亦 無無明盡 乃至無老死 亦無老死盡 無
 苦集滅道 無智亦無得 以無所得故 菩提薩埵
 依般若波羅蜜多 故 心無罣礙 無罣礙 故無有
 恐怖 遠離 一切顛倒夢想 究竟涅槃 三世諸佛
 依般若波羅蜜多 故 得阿耨多羅三藐三菩提
 故知 般若波羅蜜多 是大神呪 是大明呪 是無
 上呪 是無等等呪 能除一切苦 真實 不虛 故
 說 般若波羅蜜多呪 即說 呪 曰 羯諦 羯諦
 波羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提娑婆訶
 般若心經

Comentários

No título "Maha Hannya Haramita Shingyo", "Maha" ou "Maha", em sânscrito, significa grande, mas não é oposição a pequeno. Quando falamos em "grande" no budismo, estamos nos referindo ao infinito, sem fronteiras, sem limites.

"Hannya" é o mesmo que "Prajna", que significa sabedoria, mas não é a sabedoria da vida diária. No cotidiano, uma pessoa sábia é uma pessoa que parece ter bastante conhecimento e é muito inteligente. No budismo Mahayana, sabedoria é saber como somos no momento presente. Abrir os olhos e perceber-se um com todo o universo. Isso é sabedoria para o budismo.

Os ouvidos podem ser um com o som, o nariz pode ser um com o cheiro, a língua pode ser uma com o sabor – não importa se você gosta ou não, seja um. O corpo pode ser um com o suave, o duro, o quente ou o frio e a atividade da mente também pode ser uma com tudo o que aparece. Esse tipo de percepção é chamado de sabedoria, "Prajna", sabedoria e consciência, sem discriminação. Ou, como citado pelo mestre chinês Yunmen, "uma resposta adequada", que inclui a não resposta, apenas a percepção em equanimidade.

"Paramita" significa ir para a outra margem. "Param" quer dizer outra margem e "ita" significa ter alcançado. Historicamente esse lado e o outro lado são uma representação simbólica. O outro lado é o nirvana. O caractere para "Shingyo" é mente, mas pode ser lido de outras maneiras e, portanto, ter outros significados, como, por exemplo, essência.

O Sutra "Hannya Shingyo" é normalmente traduzido como Sutra do Coração, mas na verdade alguns autores e mestres traduzem como "Sutra da Essência da Coleção dos Sutras do Prajna Paramita. O Sutra Prajna Paramita é uma coleção de 600 volumes. O Sutra do Coração fala sobre a essência de passar para o outro lado.

A seguir, são descritos resumos de comentários de mestres zen de diferentes gerações.

DOGEN

Um dos primeiros discursos do fundador da Ordem Soto do budismo japonês, o Venerável Dogen da Montanha da Eterna Paz (Eihei), é exatamente acerca do Hannya Shingyo, no capítulo do *Shobogenzo*² chamado "Maha-hannya-haramitsu". Seu discurso é sobre a prática de Kannon Bosatsu, a Prajna Paramita, e como os praticantes devem realizar essa Perfeição da Sabedoria. Além disso, ele fala de diversos elementos que os monges seguem, todos originados a partir da Perfeição da Sabedoria, a saber:

- Dez caminhos virtuosos da ação (Ju-zengodo, ou os dez caminhos da boa ação): são seguidos por evitar os dez tipos de má conduta: matar, roubar, cometer adultério, contar mentiras, discurso de duas caras, calúnia abusiva, fofoca inútil, ganância, raiva e devoção a opiniões erradas.

- Quatro estados de meditação (Shi-joryo, ou os quatro dhyanas) – do capítulo "Shizen-biku", do *Shobogenzo*:
 - primeiro dhyana, estado de srotapanna – entrada no fluxo. Representado foneticamente por yoru-ka, "o efeito que deve ser recebido de antemão no fluxo". Aquele que entrou no rio (levando ao nirvana);

- segundo dhyana, estado de sakragamin – aquele/aquela

2. W. G. Nishijima & C. Chodo (Trad.) *Shobogenzo: The True Dharma-Eye Treasure*. Volume III (Taisho Volume 82, Number 2582). Berkeley: Bukkyo Dendo Kyokai & Numata Center for Buddhist Translation and Research, 2008.

que retorna uma vez. O estado de retorno apenas mais uma vez. Representado foneticamente por ichi-rai-ka, "o efeito [que está sujeito a] um retorno", "voltando apenas mais uma vez";

- terceiro dhyana, estado de anagamin – um não retornador (o estado que não está sujeito a retorno). Representado foneticamente por fugen-ka, "o efeito de não retornar". Não vem, não chega, nem futuro, não está sujeito a retorno;

- quarto dhyana, estado de arhat – representado foneticamente por shika, "quarto efeito". Capaz, permitido; digno, venerável, respeitável; louvado, celebrado; o posto mais alto na hierarquia budista.

- Quatro estados imateriais equilibrados (Shi-mushiki-jo, ou "os quatro estados equilibrados que transcendem o mundo da matéria"):

- 1) ku-muhen-sho-jo, "equilíbrio no espaço infinito";
- 2) shiki-muhen-sho-jo, "equilíbrio em infinita consciência";
- 3) mu-sho-u-sho-jo, "equilíbrio em não ter nada";
- 4) his-hihiso-sho-jo, "equilíbrio na transcendência do pensamento e do não pensamento".

- Cinco poderes místicos – do capítulo "Jinzu" (poderes místicos). Na verdade, Dogen, a partir da citação de mestres chineses, fala em seis poderes. Rokujinzu (seis poderes místicos) é tradicionalmente interpretado como:

- 1) o poder da transmutação mística;
- 2) o poder de conhecer a mente dos outros;
- 3) o poder da visão sobrenatural;
- 4) o poder da audição sobrenatural;
- 5) o poder de conhecer vidas passadas;
- 6) o poder de acabar com o excesso.

HAKUIN

O mestre zen Hakuin traz os seguintes comentários sobre o título do sutra³:

Maha – Maha

Os chineses traduziram como "grande"⁴. Mas o que é isso? Não há nada em todo o universo com o qual você possa compará-lo. A maioria das pessoas pensa que isso significa grande e vasto. Errado! Errado! Até um homem superior gosta de riqueza, mas ele sabe a maneira correta de conseguir isso, traga-me uma pequena sabedoria!

Um milhão de sumérios em uma gota de orvalho, em um cabelo, 3.000 mundos dentro de uma mancha de espuma no mar; um par de jovens rapazes nos olhos de uma montanha. Jogue jogos com o mundo, eles nunca cessam.

Prajna – Hannya

Eles traduziram como "sabedoria". Todas as pessoas têm. Ninguém está livre disso. É "perfeitamente perfeito" em cada um de nós. Ele brinca fazendo tortas de barro assim. Quando ele vai parar? Você nunca a vê até que seus dedos soltem a borda do penhasco. Por quê? Não corte as unhas ao pé de uma lâmpada.

Você pode obter um verme de uma polegada para medir comprimentos e shorts, mas não peça a um caracol para arar um campo rochoso.

Orelhas como burros, olhos como cegos.

Um céu vazio se perdendo até meia-noite.

Mesmo Shariputra não deu uma boa olhada,

O persa do pé torto atravessou outro córrego.

3. Norman Waddell (trad.). *Zen Words for the Heart: Hakuin's Commentary on the Heart Sutra*. Boston: Shambhala, 2013.

4. N. do T.: com o sentido de "ótimo".

Paramita – Haramita

Os chineses para chamam de "alcançar a outra margem". Mas onde é isso? Ele está cavando um buraco para chegar ao céu azul. Camarões podem se contorcer e pular, mas não conseguem escapar da concha. O local onde está o tesouro está próximo. Dê mais um passo! Mestre Hsieh está sentado em seu barco, torcendo a água da sua linha de pesca. Até o monge de olhos mais claros está secretamente perturbado.

Existe uma alma na Terra que pertence a "esta margem"?

Que triste ficar enganado em um cais cheio de ondas! Perseguida pelas raízes da vida sem ser amada, a prática continua sendo uma luta inútil, por quanto tempo ela durar.

E, assim, o mestre Hakuin fez verso a verso do sutra. Há relatos históricos de que ele era um exímio mestre em Shakyō, exercício religioso de copiar o sutra em kanji.

TAISEN DESHIMARU

O mestre zen Taisen Deshimaru, um dos principais difusores da Ordem Soto Zen para o Ocidente no século XX, traz extensos ensinamentos sobre o sutra⁵, desde os aspectos linguísticos até as quatro formas de transmitir: traduzindo, entoando, copiando (na prática de Shakyō) e sentando-se em zazen. Em sua perspectiva, o primeiro princípio desse sutra é sho ho kai ku, ou seja, tudo é "nada", sem uma entidade própria e independente em si; o segundo princípio é go on kai ku, ou seja, os próprios cinco agregados descritos no sutra são "nada". E ele explana que a chave da prática zen está no próprio sutra, mushotoku – uma atitude mental de ganho nenhum, sem almejar um objetivo.

THICH NHAT HANH

O mestre zen vietnamita, fundador da Ordem do Interser, faz comentários sobre o sutra⁶ levando em conta trechos e ensinamentos centrais, como o conceito de vacuidade, os darmas enquanto fenômenos e, ao descrever a cadeia de elementos e de causas e condições dos fenômenos, por vezes lembra a estrutura do Sutra da Haste de Arroz, o Sālistamba Sutra, apresenta uma visão sobre Os Doze Elos da Originação Interdependente, o ensinamento de Buda sobre as causas do sofrimento e a possibilidade de liberação dele. Também envolve um diálogo com Shariputra (Sharishi), porém com o Buda Maitreya.

Por fim, um comentário do mestre Taizan Maezumi Rōshi⁷:

"No Sutra do Coração, o Avalokiteshvara Bodhisattva pratica a prajna paramita e alivia o infortúnio e a dor. Prajna paramita é tudo, tudo! Literalmente tudo! Avalokiteshvara Bodhisattva, ao aliviar todos os nossos medos e problemas, não dá medo. Como isso é feito? Quando não temos nossas ideias egocêntricas, não há medo. Então, quem é verdadeiramente o Bodhisattva de Avalokiteshvara? Você sabe a resposta, não?"

A "coreografia" cerimonial do Maka Hannya Haramita Shingyo (uma análise visual)

Para fins de explicação didática do cerimonial, a entoação do sutra e os movimentos do ofício serão divididos em seis partes.

5. T. Deshimaru. *Mushotoku Mind: The Heart of the Heart Sutra*. Chino Valley: American Zen Association, Hohm Press, 2012.

6. T. N. Hanh. *O Coração da Compreensão: Comentários ao Sutra do Coração Prajnaparamita Sutra*. São Francisco de Paula: Bodigaya, 2014.

7. T. Maezumi, W. E. Nakao & E. M. Marko (Ed.) *Appreciate Your Life: The Essence of Zen Practice*. Boston: Shambhala Publications, 2001.

O Sutra do Coração, da forma como é oficiado diariamente nos mosteiros da Ordem Soto Zen, tem a seguinte disposição marcada pelos instrumentos da Sala de Buda⁸:



SUTRA DO CORAÇÃO DA GRANDE SABEDORIA COMPLETA

1. Título

Antes de ser anunciado o título do sutra, há uma sequência de três toques de sino (kesu) e um toque interrompido (katsu), seguido de um toque de mokugyo. Enquanto esses toques ocorrem, o Hondoshi (oficiante) está fazendo gotai chi sampai (sequência de três reverências até o chão).

Quando o Ino está "chamando" o título do sutra, o oficiante está em gotai tochi (com as "cinco partes" no chão – dois cotovelos, dois joelhos e a testa), em reverência ao Darma de Buda. Como Dogen Sama cita no capítulo "Maka-hannya-haramitsu", do *Shobogenzo*:

"Fazer oferendas a ela [Prajna Paramita] e curvar-se em reverência é apenas servir e atender aos Budas Ancestrais, e são ancestrais de ancestrais em serviço e assistência."



Quando Kanzeon Bodisatva praticava em profunda Sabedoria Completa claramente observou

1. Primeira estrofe – a introdução à Prajna Paramita

Quando o sutra começa a ser entoado, o oficiante se levanta da reverência e fica em pé em gassho, enquanto o sutra descreve a prática de Kannon Bodisatva antes de iniciar a explicação a Sharishi. Aguardando as instruções de Kannon, o oficiante fica em gassho até o início da explanação da vacuidade dos cinco agregados (on kai ku). No nosso cotidiano, ficamos em gassho quando temos dúvidas ou queremos perguntar algo ao mestre/mestra, senpai ou algum praticante sênior. Assim, o oficiante aguarda os ensinamentos de Kannon Bodisatva.



O vazio dos cinco agregados

Assim se libertando de todas as tristezas e sofrimentos.

Oh! Sharishi!

Forma não é mais que vazio.

Vazio não é mais que forma.

Forma é exatamente vazio.

Vazio é exatamente forma.

Sensação, conceituação, diferenciação, conhecimento assim também o são.

Oh! Sharishi!

Todos os fenômenos são vazio-forma,

Não nascidos, não mortos,

Não puros, não impuros,

Não perdidos, não encontrados

Assim é tudo dentro do vazio.

Sem forma, sem sensação,

Conceituação, diferenciação, conhecimento;

Sem olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente,

Sem cor, som, cheiro, sabor, tato, fenômeno.

Sem mundo de visão, sem mundo de consciência,

8. Shingetsu Coen (Trad.). *Livro de Sutras*. São Paulo: Templo Taikozan Tenzuizenji – Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, 2017.

*Sem ignorância e sem fim à ignorância,
Sem velhice e morte e sem fim à velhice e morte,
Sem sofrimento, sem causa, sem extinção e sem caminho,
Sem sabedoria e sem ganho, sem nenhum ganho.
Bodisatva devido à Sabedoria Completa.*

3. Segunda estrofe – a explicação dos fenômenos

Na parte maior e central do sutra, Kannon Bodisatva explica a Sharishi a natureza "vazia" de todos os fenômenos, incluindo os cinco agregados. Por serem vazios, também são vazios de todas as tristezas e sofrimentos.

Kanzeon, aquele/aquela que vê e ouve todos os clamores do mundo, acessou Prajna Paramita, a mãe de todos os Budas, observou com clareza a natureza vazia em si de todos os fenômenos e, assim, se libertou de todas as tristezas e sofrimentos. Essa possibilidade está disponível para Sharishi e para qualquer deshi (discípulo ou seguidor de Buda, que é aluno de um[a] Buda Ancestral).

O Hondoshi e as outras pessoas no ryoban recebem essas instruções normalmente em pé e sempre em shashu, assim como quando recebemos instruções e ensinamentos no dia a dia.



*Coração-Mente sem obstáculos,
Sem obstáculos, logo, sem medo,
Distante de todas as delusões,
Isto é nirvana.
Todos os Budas dos três mundos
devido à sabedoria completa*

4. Terceira estrofe – "Coração-Mente sem obstáculos" e nirvana

Chama atenção no cerimonial o fato de que, logo após o "Hannya Haramita" ser verbalizado, o oficiante faz uma reverência em gassho "à Mãe de Todos os Budas". Nesse momento, o oficiante avança em direção ao altar principal, em atitude tal qual é descrita no sutra: "Coração-Mente sem obstáculos,/Sem obstáculos, logo, sem medo,/Distante de todas as delusões...". Essa atitude é exatamente o conceito de nirvana – Kugyo Nehan. Quando a "Sabedoria Completa" é novamente entoada, o oficiante faz uma reverência em gassho e retorna ao haishiki (o colchonete de reverência no centro da Sala de Buda – Hondo) para "receber" mais instruções sobre a Sabedoria Completa.



*Obtêm ANOKUTARA SAN MYAKU SAN BODAI.
Saiba que Sabedoria Completa
É expressão de grande divindade,
Expressão de grande claridade,
Expressão insuperável,
Expressão inigualável,
Com capacidade de remover
Todo o sofrimento.
Isto é verdade, não é mentira!
Assim, invoque e expresse a Sabedoria Completa,
Invoque e repita:
GYA-TE GYA-TE*

5. Quarta estrofe – ANOKUTARA SAN MYAKU SAN BODAI

Nesse momento, o oficiante está saindo da frente do altar

principal e retornando para a frente do haishiki, e em shasshu recebe mais ensinamentos sobre a Sabedoria Completa, até o momento de invocar a Sabedoria Completa por meio do mantra, quando então fará novamente gotai chi sampai – sequência de três reverências até o chão.



*HA-RA GYA- TEI
HARA SO GYA-TE*



*BO-JI-SOWA-KA
Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa*

6. A invocação

O sutra termina com a invocação de Prajna Paramita e o oficiante fazendo as três reverências completas, terminando em gotai tochi, total reverência. Enquanto isso, o Ino começa a dedicar a recitação do Hannya Shingyo aos Três Tesouros e aos Dezesesseis Grandes Arakans (Juroku Rakan), incluindo o filho de Xaquiamuni Buda, Rahula, a saber:

Sânscrito	Japonês
Pindola Bharadvaja	Bindorabaradaja sonja
Kanakavatsa	Kanakabassa sonja
Kanaka Bharadvaja/Kanaka	Kanakabarudaja sonja
Subinda/Abhedya	Sobinda sonja
Nakula/Bakula	Nakora sonja
Sribhadra/Bhadra	Badara sonja
Mahakalika/Kalika	Kalika sonja
Vajriputra	Bजारafutara sonja/ Bजारahottara sonja
Gopaka/Jivaka	Jubaka sonja
Panthaka	Hantaka sonja
Rahula	Ragora sonja
Nagasena	Nagasaina sonja
Angaja	Ingada sonja
Vanavasin	Banabashi sonja
Ajita	Ajita sonja
Cudapanthaka/Ksudrapanthaka	Chudahantaka sonja

Referências bibliográficas:

BARONI, H. J. *The Illustrated Encyclopedia of Zen Buddhism*. New York: The Rosen Publishing Group, 2002.
BUSWELL Jr, R. E., LOPEZ Jr, D. S. (Org.). *The Princeton Dictionary of Buddhism*. New Jersey: Princeton University Press, 2014.
VAN GHELUE, N. *A Kanji Stroke Order Manual for Heart Sutra Copying: Practical Guide for Writing the Heart Sutra in Japanese Kanji*. Nadja van Ghelue, 2018.



Monge Yakusan Silva, ordenado pela Monja Coen Roshi, praticante do Via Zen (Porto Alegre/RS) e do Vila Zen (Viamão/RS). É médico e professor (UFCSPA e PUCRS).

Shobogenzo

Maka-hannya-haramitsu

Capítulo 2*

Mahaprajnaparamita

Traduzido pelo Monge Yakusan Silva

Nota do tradutor: Maka é uma tradução fonética da palavra sânscrita maha, que significa "grande" (no sentido de excelente, eminente – N. do T. português). Hannya é uma tradução fonética da palavra sânscrita prajna, que pode ser traduzida como "verdadeira sabedoria" ou "reflexão intuitiva". Haramitsu é uma tradução fonética da palavra sânscrita paramita, que significa literalmente "ter chegado à margem oposta", ou seja, ter alcançado a verdade. Então Maka-hannya-haramitsu significa a realização que é uma grande sabedoria real. Nesse capítulo, Mestre Dogen escreveu sua interpretação do Mahaprajnaparamitahrdaya-sutra. Hrdaya significa coração. Este sutra curto, geralmente chamado Sutra do Coração, representa o coração dos 600 volumes do Mahaprajnaparamita-sutra. Embora seja muito curto, o Sutra do Coração contém o princípio mais fundamental do budismo. Qual é o princípio mais fundamental? Prajna. O que é prajna? Prajna, ou verdadeira sabedoria, é um tipo de habilidade intuitiva que ocorre em nosso corpo e mente quando nosso corpo e mente estão em estado de equilíbrio e harmonia. Normalmente pensamos que a sabedoria é algo baseado no intelecto, mas os budistas acreditam que a sabedoria, na qual nossas decisões se baseiam, não é intelectual, mas intuitiva. A decisão correta vem do estado correto do corpo e da mente, e o estado correto do corpo e da mente ocorre quando nosso corpo e mente são equilibrados e harmonizados. Portanto, Mahaprajnaparamita é a sabedoria que temos quando nosso corpo e mente estão equilibrados e harmonizados. E o zazen é a prática pela qual nosso corpo e mente entram no estado de equilíbrio e harmonia. Mahaprajnaparamita, então, é a essência do zazen.

* NISHIJIMA, W. G.; CHODO, C. (Trad.) Shobogenzo: *The True Dharma-Eye Treasure*. Volume I (Taisho Volume 82, Number 2582). Berkeley: Bukkyo Dendo Kyokai & Numata Center for Buddhist Translation and Research, 2008.

"Quando o Bodhisattva Avalokitesvara¹ pratica o profundo prajna-paramita, todo o corpo² reflete que os cinco agregados³ são totalmente vazios.⁴ Os cinco agregados são forma, sentimento, percepção, vontade e consciência. São cinco exemplos de prajna. Reflexão é a própria prajna. Quando esse princípio é pregado e realizado, diz-se que "a matéria é apenas imaterial"⁵ e o imaterial é apenas matéria. Matéria é matéria, o imaterial é imaterial⁶. São centenas de coisas⁷, e inúmeros fenômenos. Doze exemplos de prajnaparamita são as doze entradas [da percepção sensorial]⁸. Há também dezoito exemplos de prajna⁹. São olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente¹⁰; visões, sons, cheiros, gostos, sensações e propriedades¹¹; mais as consciências dos olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente. Existem mais quatro instâncias de prajna. Elas são sofrimento, reunião de várias coisas, cessação e o Caminho¹². Existem mais seis exemplos de prajna. Elas são: doação, pura [observância de] preceitos, paciência, diligência, meditação e prajna [em si]¹³. Um outro exemplo de prajnaparamita é percebido como o momento presente. É o estado de anuttara samyaksambodhi¹⁴. Há mais três exemplos de prajnaparamita. Elas são passados, presentes e futuros¹⁵. Há seis outros exemplos de prajna. São

1. Kanjizai Bosatsu, lit., "Bodhisattva da Livre Reflexão", é uma das representações chinesas do Avalokitesvara Bodhisattva (ver o capítulo 33 [Vol. II], Kannon, e o Sutra de Lótus, capítulo 25, Kanzeon-bosatsu-fumon). Este parágrafo começa com as mesmas palavras que o Sutra do Coração.
2. O Mestre Dogen adicionou à primeira linha do Sutra do Coração a palavra konshin, "corpo inteiro", como sujeito de shoken, "refletir".
3. Go-un, do sânscrito panca-skandha. Veja o Glossário de Termos Sânscritos, skandha.
4. "Vazio", ku, que representa o sânscrito sunyata (consulte o Glossário de Termos Sânscritos). Como adjetivo, ku significa nu, careca, vazio, como é.
5. O imaterial também é ku, desta vez usado como substantivo. Nesse caso, ku significa o imaterial, o que está vazio ou desprovido de substância física; isto é, a face espiritual ou mental da realidade em oposição à matéria. Em outros casos, o substantivo ku significa o estado vazio, isto é, o estado em que a realidade é como é. Veja o capítulo 22 (Vol. II), Busscho.
6. O sutra diz shiki-soku-ze-ku, "a matéria é apenas o imaterial" e ku-soku-ze-shiki, "o imaterial é apenas a matéria". Mestre Dogen acrescentou shiki-ze-shiki, matéria é matéria e ku-ze-ku, o imaterial é o imaterial.
7. Hyakuso, lit., "centenas de ervas daninhas".
8. Juni-ju, "doze entradas", do sânscrito dvadasayatani, são os seis órgãos dos sentidos e seus objetos.
9. Juhachi-kai, lit., "dezoito reinos", do sânscrito astadasa dhatavah, são os sentidos, seus objetos e os seis tipos correspondentes de consciência. Consulte o Glossário de termos em sânscrito em dhatu-loka.
10. Shin, "corpo", do sânscrito kaya, significa o corpo, ou a pele, como o órgão do toque. I, "mente", do manas sânscrito, significa a mente como o centro do pensamento, que é colocado no mesmo nível que os sentidos, abaixo de prajna.
11. Shoku, ho, "sensações e propriedades" do sânscrito sparsa e dharma, representam os objetos do corpo e da mente como órgãos dos sentidos.
12. Shitai, as quatro filosofias, ou as Quatro [Nobres] Verdades, são ku, shu, metsu, do. Essas palavras derivam do sânscrito duhkha-satya (verdade do sofrimento), samudaya-satya, (verdade da acumulação), nirodha-satya (verdade da dissolução) e marga-satya (verdade do caminho correto).
13. Rokudo, os seis paramitas. Em sânscrito, são os seguintes: dar é dana, explicado em detalhes no capítulo 45 (vol. III), "Bodaisatta-shishobo". Pura [observância de] preceitos é sila. Paciência é ksanti. Diligência é virya. Meditação é dhyana. (Dhyana às vezes é representado foneticamente no *Shobogenzo* pelos caracteres chineses zen-na, mas, neste caso, dhyana é expresso como jo-ryo, lit., "pensamento quieto.") O sexto paramita, verdadeira sabedoria, é prajna.
14. O sânscrito anuttara samyaksambodhi (veja o capítulo 1, nota 2) é traduzido para o chinês no segundo parágrafo deste capítulo como mujo-shoto-bodai, "o estado supremo e equilibrado do bodhi". Representações alternativas para o chinês são mujo-shoto-gaku, "o estado supremo certo e equilibrado da verdade" e mujo-tosho-gaku, "o supremo estado equilibrado e correto da verdade".
15. Sanze, as três vezes.

terra, água, fogo, vento, espaço e consciência¹⁶. E há mais quatro exemplos de prajna que são constantemente praticadas na vida cotidiana: são o andar, ficar em pé, sentar e deitar-se¹⁷.

Na ordem do Tathagata Xaquiamuni, há um bhiksu¹⁸ que secretamente pensa: "Eu me curvei em veneração ao profundo prajnaparamita". Embora nesse estado não haja aparecimento e desaparecimento de dharmas reais¹⁹, ainda existem explicações compreensíveis de todos os preceitos, todos os estados equilibrados, todos os tipos de sabedoria, todos os tipos de libertação e todas as visões. Também há explicações compreensíveis do fruto de quem entrou na corrente, o fruto de [não estar sujeito a] um retorno, o fruto de [não estar sujeito a] retornar e o fruto do arhat²⁰. Também existem explicações compreensíveis para [pessoas de] despertar independente²¹, e [pessoas de] bodhi²². Há também explicações compreensíveis do estado supremo e equilibrado de bodhi. Também existem explicações compreensíveis dos tesouros de Buda, Dharma e Sanga. Também existem explicações compreensíveis para girar a maravilhosa roda do Dharma²³ para salvar todos os seres. "O Buda, conhecendo a mente do bhiksu, diz a ele: 'É assim que é. É assim que isso é. O proclamado prajnaparamita é muito sutil e bom para entender.'²⁴

A "mente concreta trabalhando secretamente" do bhiksu²⁵ nesse momento é, no estado de reverência em veneração aos dharmas reais, a própria prajna – quer [os dharmas reais] estejam ou não sem aparecer e desaparecer –, e isso é um cumprimento em veneração. Nesse momento de reverência em veneração, prajna é percebida como explicações que podem ser entendidas: [explicações] de "preceitos, equilíbrio e sabedoria"²⁶, "salvar os seres" e assim por diante. Esse estado é descrito como estar sem [sem ganho – N. do T. português]²⁷. Assim, as expli-

16. Rokudai, os seis elementos. Em sânscrito, sad dhatavah. Consulte o glossário de termos em sânscrito sobre dhatu.

17. Shigi, as quatro formas de conduta.

18. A palavra sânscrita bhiksu (originalmente "mendicante") significa um monge budista.

19. Mu-shoho-shometsu, ou shoho no shometsu nashi. O Sutra do Coração diz ze-shoho-kuso... Fusho-fumetsu: "Esses verdadeiros dharmas são manifestações nuas. Eles não aparecem nem desaparecem.

20. O sravaka ("auditor") passa por esses quatro estágios. Em sânscrito, o primeiro é srotapanna, o segundo é sakrdagamin, o terceiro é anagamin e o quarto é arhat.

21. Doku-kaku, lit., "despertado independentemente", significa pratyekabuddha, um budista naturalista. A distinção entre sravakas, pratyekabuddhas, bodhisattvas e budas, que o Buda explica no Sutra de Lótus, é descrita no capítulo 24 (vol. II), Bukkyo.

22. Bodai, neste caso, parece sugerir uma pessoa que tem o estado de bodhi, isto é, um bodhisattva.

23. Tenmyohorin, "girando a maravilhosa roda do Dharma", significa pregação budista. Veja o capítulo 74 (vol. IV), Tenborin.

24. Esta passagem é citada no Daihannyakyo, capítulo 291, "Apego e desapego à forma".

25. Setsu-sa-ze-nen. No sutra, esses caracteres literalmente significam "secretamente fizeram esse pensamento". Mas sa, "fazer", também significa "agir" ou "funcionar"; ze, "isto", também significa "concreto"; e nen, "pensamento" ou "imagem na mente", também significa "atenção plena" ou "estado de espírito". O Mestre Dogen interpretou nen não como um pensamento, mas como o estado de espírito do monge, que é o próprio prajna, que é o próprio estado de ação.

26. Preceitos, equilíbrio e sabedoria são sangaku, os três tipos de treinamento. Ver Glossário dos termos em sânscrito sob tisrah siksah.

27. Mu, nashi, expressa ausência. Neste parágrafo, mu-shometsu é traduzido como "não há aparência e desaparecimento" (ver nota 19) e "sem aparência e sem desaparecimento". Como substantivo, mu significa "o estado de estar sem", ou seja, o estado que é livre. Esse uso é explicado em detalhes no capítulo 22 (vol. II), Bussho. O termo mu aparece mais de vinte vezes no Sutra do Coração.

cações sobre o estado de "estar sem" podem ser entendidas. Tal é o prajnaparamita profundo, sutil e insondável.

O deus Indra²⁸ pergunta ao venerável monge Subhuti²⁹: "Virtuoso! Quando bodhisattvas mahasattvas³⁰ desejam estudar³¹ o profundo prajnaparamita, como eles devem estudá-lo?"

Subhuti responde: "Kausika³²! Quando os bodhisattvas mahasattvas querem estudar o profundo prajnaparamita, eles devem estudá-lo enquanto espaço"³³.

Portanto, estudar prajna é o espaço em si. O espaço é o estudo de prajna.

O deus Indra posteriormente se dirige ao Buda, "Honrado do Mundo! Quando bons filhos e boas filhas recebem e retêm, leem e recitam, pensam razoavelmente e expõem aos outros esse prajnaparamita profundo que você pregou, como devo guardá-lo? Meu único desejo, Honrado pelo Mundo, é que você me mostre compaixão e me ensine".

Então o venerável monge Subhuti diz ao deus Indra: "Kausika! Você vê algo que deve guardar ou não?"

O deus Indra diz: "Não, Virtuoso, não vejo aqui nada que deva guardar".

Subhuti diz: "Kausika! Quando bons filhos e boas filhas habitam no profundo prajnaparamita como assim pregado, eles apenas o guardam. Quando bons filhos e boas filhas permanecem no profundo prajnaparamita como assim pregado, eles nunca se desviam. Lembre-se, mesmo que todos os seres humanos e não humanos estivessem procurando uma oportunidade de prejudicá-los, no final seria impossível. Kausika! Se você deseja guardar os bodhisattvas que habitam o profundo prajnaparamita como assim pregado, não é diferente de querer guardar espaço"³⁴.

Lembre-se de que receber e reter, ler e recitar, e pensar razoavelmente sobre [prajna] são apenas para guardar prajna. E querer guardá-lo é recebê-lo e retê-lo, ler e recitá-lo, e assim por diante.

Meu falecido mestre, o eterno Buda (Tendo Nyojo – N. do T. português), diz:

Corpo inteiro como uma boca, pendurado no espaço;

Não perguntando se o vento é leste, oeste, sul ou norte.

Para todos os outros igualmente, ele fala prajna.

Chin ten ton ryan chin ten ton.³⁵

Esse é o discurso de prajna [transmitido] pelos Budas Ancestrais de sucessor legítimo a legítimo sucessor. É prajna como o corpo

28. Tentai-shaku. Tentai é literalmente "imperador-deus" e shaku significa Sakra-devanam-indra, que é o nome sânscrito do deus Indra. Essa figura foi incorporada ao budismo como guardião dos ensinamentos budistas. Consulte o Glossário de termos em sânscrito.

29. Guju-zengen. Guju, ou "monge venerável", é derivado do sânscrito ayusmat, um termo de reverência. Zengen, lit., "Boa Manifestação", é a tradução chinesa de Subhuti, um dos discípulos do Buda.

30. Mahasattva significa literalmente "grande ser". Tanto o bodhisattva quanto o mahasattva descrevem um praticante budista.

31. Gaku inclui o significado de "aprender" e de "prática". O estudo de prajna como espaço sugere a prática concreta do zazen.

32. Kausika é outro nome de Indra. Consulte o Glossário de termos em sânscrito.

33. Koku, "espaço vazio", ou "espaço", do sânscrito akasa, é o título do capítulo 77 (vol. IV), Koku.

34. Esta história também é do Daihannyakyo, capítulo 291.

35. Este poema sobre um sino do vento é do Nyojooshogoroku (Registro das Palavras do Mestre [Tendo] Nyojo). A última linha do poema, "chin ten ton ryan chin ten ton queixo", representa onomatopoeicamente o som da campainha. Os caracteres chineses originais podem ser lidos de várias maneiras em japonês; por exemplo, teki cho to ryo teki cho to. A pronúncia original em chinês não é conhecida.

inteiro, é prajna como o todo dos outros³⁶, é prajna como o todo do self, e é prajna como todo o leste, oeste, sul e norte.

Xaquiamuni Buda diz: "Sharishi³⁷! Estes muitos seres devem permanecer neste prajnaparamita como budas. Quando eles fazem oferendas, consideram e fazem reverências para prajnaparamita, devem ser como se estivessem fazendo oferendas e se curvando em reverência aos budas-bhagavats³⁸. Por quê? [Porque] prajnaparamita não é diferente dos budas-bhagavats, e os budas-bhagavats não são diferentes de prajnaparamita. O prajnaparamita são apenas os próprios budas-bhagavats, e os budas-bhagavats são apenas o próprio prajnaparamita. Por quê? Porque, Sharishi, o estado de verdade apto, correto e equilibrado, que todos os tathagatas têm, é sempre realizado em virtude do prajnaparamita. Porque, Sharishi, todos os bodhisattvas mahasattvas, os arhats despertos independentemente, aqueles que estão além do retorno, aqueles que retornam uma vez, aqueles recebidos na corrente e assim por diante, sempre alcançam a realização em virtude do prajnaparamita. E porque, Sharishi, todos os dez caminhos virtuosos da ação³⁹ no mundo, os quatro estados de meditação⁴⁰, os quatro estados imateriais equilibrados⁴¹, e os cinco poderes místicos⁴² são sempre realizados em virtude do prajnaparamita".

Então os budas-bhagavats são o prajnaparamita, e o prajnaparamita são "esses verdadeiros dharma". Esses "verdadeiros dharma" são "manifestações nuas": "não aparecem nem desaparecem; nem puros, nem impuros; nem crescentes nem decrescentes". A realização deste prajnaparamita é a realização dos budas-bhagavats. Devemos investigar e experimentar. Fazer oferendas a ele e curvar-se em reverência é apenas servir e atender aos budas bhagavats, e são bhagavats de bhagavats em serviço e assistência.

Shobogenzo Maka-hannya-haramitsu

Ensinado para a assembleia no Templo Kannondori-in em um dia do retiro de verão no primeiro ano de Tenpuku⁴³ (1233).

Copiado nos aposentos dos monges assistentes no Templo de Kippo-ji em Etsu⁴⁴ no 21º dia do terceiro mês lunar na primavera do segundo ano de Kangen⁴⁵ (29 de abril de 1244).

O Sutra do Coração de Mahaprajnaparamita⁴⁶

36. "Outros" é ta, que algumas vezes significa "outros" e outras vezes "o mundo externo". No comentário do mestre Dogen, sugere o último significado.

37. Sariputra foi um dos dez grandes discípulos do Buda e disse ser o principal em termos de sabedoria. Ele morreu enquanto o Buda ainda estava vivo. Grande parte do Mahaprajnaparamitasutra é dirigida a Sariputra.

38. Bhagavat é um termo sânscrito de veneração. Consulte o Glossário de termos em sânscrito.

39. Ju-zengodo, ou os dez caminhos da boa ação, são seguidos por evitar os dez tipos de má conduta, a saber: matar, roubar, cometer adultério, contar mentiras, discurso de duas caras, calúnia abusiva, fofoca inútil, ganância, raiva e devoção a opiniões erradas.

40. Shi-joryo, ou os "quatro dhyanas". Veja o capítulo 90 (vol. IV), Shizen-biku.

41. Shi-mushiki-jo, ou "os quatro estados equilibrados que transcendem o mundo da matéria", são os seguintes: 1) ku-muhen-sho-jo, "equilíbrio no espaço infinito"; 2) shiki-muhen-sho-jo, "equilíbrio em infinita consciência"; 3) mu-sho-u-sho-jo, "equilíbrio em não ter nada"; e 4) his-hihiso-sho-jo, "equilíbrio na transcendência do pensamento e do não-pensamento". Essa enumeração de conceitos é característica do budismo Theravada.

42. Go-jinzu. Os cinco poderes místicos são discutidos no capítulo 25 (vol. II), Jinzu.

43. 1233.

44. Corresponde à atual prefeitura de Fukui.

45. 1244.

46. N. do T.: tal como está na edição do *Shobogenzo*.

O Bodhisattva Avalokitesvara, ao praticar o profundo prajnaparamita, reflete que os cinco agregados estão totalmente vazios e superam toda a dor e más ações. Sharishi, a matéria não é diferente do imaterial, e o imaterial não é diferente da matéria. A matéria é apenas o imaterial, e o imaterial é apenas a matéria. Sentimento, percepção, volição e consciência também são assim. Sharishi, esses verdadeiros dharma são manifestações nuas. Eles não estão aparecendo nem desaparecendo, nem contaminados nem puros, nem aumentando nem diminuindo. Portanto, no estado de vazio, não há forma, sentimento, percepção, vontade nem consciência. Não há olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo ou mente; sem visões, sons, cheiros, gostos, sensações, propriedades. Não há domínio dos olhos, nem qualquer outro [domínio elementar]: não há domínio da consciência mental. Não há ignorância, nem fim de ignorância, nem qualquer outro [processo causal]: não há velhice e morte, nem fim de velhice e morte. Não há sofrimento, acumulação, cessação ou caminho. Não há sabedoria nem conquista – porque [o estado] é não conquista. Os Bodhisattvas confiam no prajnaparamita e, portanto, suas mentes não têm impedimentos. Eles não têm impedimentos e, portanto, não têm medo. Eles deixam todas as imagens de sonho confusas para trás e percebem o estado final do nirvana. Os budas dos três tempos confiam em prajnaparamita e, portanto, alcançam anuttara samyak sambodhi. Então lembre-se: prajnaparamita é um mantra grande e místico; é um mantra grande e luminoso; é o mantra supremo; é um mantra no estado inigualável de equilíbrio. Pode limpar todo o sofrimento. É real, não está vazio. Portanto, invocamos o mantra de prajnaparamita. Invocamos o mantra da seguinte maneira:

Gate, gate, paragata, parasamgate. Bodhi, svaha.

Sutra do Coração de Prajna

SHOBOGENZO: THE TRUE DHARMA-EYE TREASURY Volume III, (Taisho Volume 82, Number 2582). Traduzido do japonês por Gudo Wafu Nishijima e Chodo Cross. Publicado por Numata Center for Buddhist Translation and Research, 2008. Tradução, adaptação cultural e revisão para o português: Yakusan Silva.



...o orvalho noturno comove
a terra, tornando leves os
muros e porosos os humanos.

Pierre Emmanuel,
Le parte et le roi.
Citação de Gaston Bachelard.
Sofu Sensei

Volte, Mestre!
Venha tocar o sino
Meu corpo então se cobriu de orvalho
Quem é você?
Sou ninguém
E, assim, respirei junto com a Terra.

Mui Rohden Sato

Nós juntos
somos fogo
dói Nada
sino toca

Dai Jo Andrei Mikhailov

Praticando o Zen e o caminho das flores, vejo o quão a vida é rara e preciosa em cada ramo, folha ou flor. Procurando a beleza e a condição natural das plantas, busco a beleza e a condição natural do meu próprio coração.

Monge Yakusan Sensei



Paira na mente
Ah! A bolha de sabão
Inexistente
Eishin Sensei

Budas através
do espaço e
do tempo.

Mushin Sensei



GYA-TE GYA-TE
HA-RA GYA-TEI
HARA SO GYA-TE
BO-JI-SOWA-KA
Genzo Sensei

Em 2019 estive na Cordilheira do Andes. Por alguns minutos fiquei sozinha, em meio à vastidão da neve, do vento, do frio e de uma luminosidade ímpar (clareava sem ferir meus olhos). Senti que estava em casa e a casa estava em mim. O universo entrava e saía das minhas narinas e meu coração pulsava com o todo, em meio ao nada... Ouvi o som da terra profunda, que me remetia a um passado inalcançável e do qual senti intraduzível saudade.

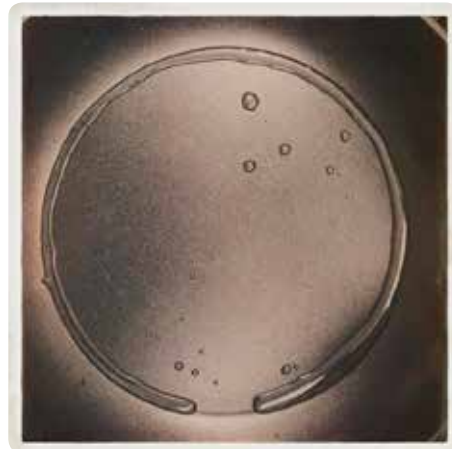
O Zen me reconduz a esse passado. Me reconecta ao universo, a essa casa de tantos portais.

Os preceitos nos mostram como estar presentes hoje, aqui e agora. Revelam e apontam atemporalmente o caminho a seguir. São os marcos do mapa para não nos perdermos de casa (de tantos e tão altos andares).

Para nos manter na conexão do fluxo contínuo e ininterrupto de benefícios cármicos. São a luz que clareia sem ferir os olhos.

Preceitar é traduzir em palavras a mente zen. Fazer a cerimônia do Jukai é entregar sinceramente seu passado, presente e futuro ao caminho de Buda.

Claudia Gurgel
Dezembro, 2020



A Lua revela seu
círculo de prata.
Genzo Sensei



Pensando no cuidado e na segurança de todos, nosso templo permanece fechado por tempo indeterminado.

Conheça aqui nossa programação virtual, e também nos sites www.zendobrasil.org.br e www.monjacoen.com.br e redes sociais Zendo Brasil e Monja Coen (Facebook, Instagram e YouTube).

NOSSOS CANAIS DE CONTATO:

Agendamento de palestras, cerimônias, informações gerais e sobre cursos: e-mail zendobrasil@gmail.com

Dúvidas e informações sobre a nossa loja on-line: e-mail lojazendo@gmail.com

Para correspondência: Rua Desembargador Paulo Passaláqua, 134 – Pacaembu CEP 01248 010 – São Paulo SP Brasil

PREPARE-SE

26/1 Cerimônia de aniversário de Mestre Eihei Dogen, às 11h. Ao vivo, pelo Facebook da Monja Coen

3/2 Cerimônia Memorial de Mestre Shozan Sensei, às 9h. Ao vivo, pelo Facebook da Monja Coen

12 a 14/2 Nehan Sesshin.

Ingressos em www.zendobrasil.org.br

15/2 Cerimônia do Parinirvana de Buda, às 20h. Ao vivo, pelo Facebook da Monja Coen

21/3 Cerimônia de Ohigan-e, às 13h.

Ingressos em symppla.com.br

PROGRAMAÇÃO SEMANAL ON-LINE

TODAS AS TARDES

16h Petisco Zen, com a Monja Zentchu Sensei.

Ao vivo, pelo Instagram [@zentchu](https://www.instagram.com/zentchu) e YouTube Zentchu Sensei

18h Zazen para Iniciantes, com a Monja Zentchu Sensei.

Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil e pelo canal do YouTube Zentchu Sensei

SEGUNDA-FEIRA

20h A Sangha dos Travesseiros, com a Monja Zentchu Sensei.

Ao vivo, pelo Instagram [@zentchu](https://www.instagram.com/zentchu) e YouTube Zentchu Sensei

20h30 Leitura de textos clássicos (Teisho), com a Monja Coen Roshi.

Ao vivo, pelo Facebook da Monja Coen

TERÇA-FEIRA

6h30 Zazen, com a Monja Heishin Sensei.

Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil

20h La Sangha de las Almohadas, com a Monja Zentchu Sensei.

Ao vivo, pelo Instagram [@zentchu](https://www.instagram.com/zentchu) e pelo canal do YouTube Zentchu Sensei

QUARTA-FEIRA

7h30 Zazen e Liturgia Matinal Curta, com Genzo Sensei.

Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil

8h30 Liturgia em frente a Kannon Bodisatva, com a Monja Coen Roshi.

Ao vivo, pelo Facebook da Monja Coen

20h Zazen e Curso de Zen-Budismo, com Genzo Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi.

Pré-requisito: ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e ter concluído o Curso de Introdução ao Zen-Budismo (Heishin Sensei) e o Curso Aprofundando o Zen (Sofu Sensei).

Inscrições e informações pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

QUINTA-FEIRA

6h30 Zazen, com a Monja Heishin Sensei.

Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil

SEXTA-FEIRA

20h Curso Aprofundando o Zen, com Sofu Sensei. Pré-requisito: ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e ter concluído o Curso de Introdução ao Zen-Budismo (Heishin Sensei).

Inscrições e informações pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

DOMINGO

11h Zazen para Iniciantes, com Genzo Sensei.

Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil

20h Domingo em Zazen – Meditação Zen com a Monja Heishin Sensei.

Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil

PROGRAMA MOMENTO ZEN

Segundas-feiras, das 19h30 às 19h55, com Monja Coen e Nilo Cruz.

Rádio Vibe Mundial

FM 95.7 | AM 660

www.vibemundialfm.com.br

CURSOS EAD

A Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, em parceria com a Mova Filmes e a agência InterUP, oferece dois cursos na modalidade EAD (Ensino a Distância):

Curso Prática Zazen

Ministrado por Monja Coen Roshi e Monja Heishin Sensei no formato presencial (Curso de Introdução ao Zen-Budismo), o curso chega agora à versão on-line.

Informações e inscrições:

www.semanazazen.com.br

21 Dias para Ressignificar Sua Vida

Propõe tarefas e meditações diárias como prática do Zen no cotidiano.

As instruções de Monja Coen Roshi funcionam como insights de sabedoria e ensinam a diferença entre aproveitar e apreciar a vida. Informações e inscrições:

<https://lp.monjacoen.com/21-dias-para-ressignificar-sua-vida/>

Também está disponível a **Semana**

Zazen: um minicurso on-line e gratuito, composto por quatro episódios. A programação é liberada durante as campanhas do Curso Prática Zazen. Os episódios da Semana Zazen já foram assistidos por mais de 1 milhão de pessoas, em 180 países!

Informações e inscrições: é necessário se inscrever no site www.semanazazen.com.br e aguardar a divulgação de novas turmas para o Curso Prática Zazen.



Nossa loja tem entrega gratuita até 15 de janeiro!

Venha conhecer e tenha acesso a livros exclusivos, além de contribuir para a continuidade de nossas atividades e para a manutenção do Templo Taikozen Tenzuizenji.

www.zendobrasil.org.br



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



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



PARA UMA PESSOA BONITA
Shundo Aoyama Rishi combina o conhecimento de textos sagrados com vivências e práticas meditativas. 256 p. R\$ 52,00



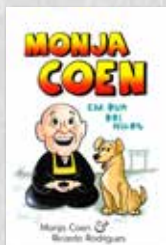
A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA
Shundo Aoyama Rishi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 39,00



ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN
Guia ilustrado e editado pela Comunidade Zendo Brasil. Coord. de Monja Coen Roshi. 128 p. R\$ 15,00



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



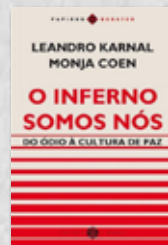
MONJA COEN EM QUADRINHOS
Ricardo Rodrigues apresenta o Zen no universo dos mangás. Textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. 80 p. R\$ 20,00



VERDADE?
Monja Coen Roshi propõe a releitura de ditos populares à luz da sabedoria budista. 144 p. R\$ 19,80



A MONJA E O PROFESSOR
Ética e valores se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros. 126 p. R\$ 16,85



O INFERNO SOMOS NÓS
Monja Coen Roshi e Leandro Karnal discutem temas relacionados ao desenvolvimento de uma cultura de paz. 112 p. R\$ 22,90



O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA
Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. R\$ 23,90



8 ASPECTOS NO BUDISMO
Livro do mestre Hakuun Yasutani, destinado a quem quer aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. 120 p. R\$ 15,00



O SOFRIMENTO É OPCIONAL
Monja Coen Roshi mostra o caminho para lidar com a depressão e ensina práticas para o bem-estar. 112 p. R\$ 45,00



NEM ANJOS NEM DEMÔNIOS
Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem sobre espiritualidade e filosofia. 208 p. R\$ 35,90



108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS
Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. R\$ 20,60



A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO
Monja Coen Roshi ensina como ser "a transformação que desejamos ver no mundo". 192 p. R\$ 30,00



APRENDA A VIVER O AGORA
Monja Coen Roshi ensina a desenvolver a plena atenção por meio de práticas diárias. 192 p. R\$ 25,90



ZEN PARA DISTRAÍDOS
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa *Momento Zen*, da Rádio Vibe Mundial. 224 p. R\$ 19,80



NOVOS LIVROS DA MONJA COEN ROSHI

Escritos durante a pandemia de 2020



PONTO DE VIRADA
Editora Planeta.
À venda nas lojas
virtuais e livrarias.



VÍRUS
Lançamento
independente
da Monja Coen.
Disponível também
em e-book.
À venda apenas nas
lojas virtuais.



VIDA-MORTE
Bella Editora.
À venda nas lojas
virtuais e livrarias.



**QUATRO X QUATRO:
REFLEXÕES PARA BEM
PENSAR, BEM SENTIR,
BEM AGIR E BEM VIVER.**
Com Clóvis de Barros
Filho, Leandro Karnal,
Mario Sergio Cortella
e Monja Coen.
Editora Papirus.
À venda nas lojas
virtuais e livrarias.

LANÇAMENTOS DE 2021

BOM CONTÁGIO

Selo BestSeller, da Editora Record

CURA

Editora Planeta

A REDESCOBERTA DA EXISTÊNCIA

Com Monja Coen e Dom Anselm Grün.
Editora Vozes