

ZENDO BRASIL



TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ano 21 * nº 77 * julho | agosto | setembro de 2021 * Ano Buda 2587

Liturgias especiais



A palavra "liturgia" vem do grego e significa serviço público, serviço de culto, celebração religiosa. Há duas liturgias especiais neste trimestre. A primeira é chamada de Obon ou Urabon-e.

Deveria ser um grande evento, com a presença de muitas pessoas – um ato público, uma celebração religiosa em homenagem a todos que faleceram, na qual há oferta de alimentos, incenso, flores, luz de velas, preces. Ao final, todos compartilham um banquete e participam de uma dança circular: Obon Odori. Monges e monjas tocam o taiko, cantam e dançam, agradecendo a vida e demonstrando aos mortos que tudo está bem.

Durante três dias há preces na casa de cada família, ofertas especiais de alimentos, os familiares se reúnem na casa de quem mantém o principal altar familiar. Monges e/ou monjas visitam as residências, fazem preces, aceitam uma bebida e no último dia todos vão ao templo mais próximo para a liturgia final. Depois dessa cerimônia, as ofertas são levadas aos túmulos ou colocadas em barquinhos com velas acesas nos rios, quando os familiares se despedem de seus mortos. Ah! Esqueci de dizer que no primeiro dia os familiares vão ao cemitério e acendem um pequeno fogo para chamar os espíritos. É uma festa para os espíritos. Lembra um pouco o que acontece no México no Dia dos Mortos, mas não se chamam os espíritos para perguntar ou pedir notícias. É para celebrar a vida que continua neste plano.

A dança ao final das preces é para que os mortos fiquem bem e tranquilos, dancem com seus descendentes

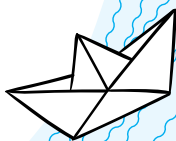
e parentes e sintam a alegria do encontro. Depois é aceso um pequeno fogo para que os espíritos retornem ao mundo espiritual. (Aqui no Brasil não temos o hábito de ir ao cemitério acender um foguinho tanto para chamar os espíritos quanto para nos despedirmos deles, mas sempre dançamos ao final das preces e depois nos alimentamos juntos.) Os tabletes memoriais retornam aos altares – e os parentes, às suas casas. É a principal festa familiar no Japão, como o Natal nos países ocidentais cristãos.

Não há troca de presentes. Há presença. Contam-se casos, memórias, compartilham-se alimentos de verão (no Hemisfério Norte, esta é a época de calor) e reconhecem-se traços ancestrais entre os presentes. Uma celebração que mantém as famílias unidas, em contato e respeito.

Em 2020 não pudemos realizar o encontro presencial e neste ano também não será possível, mas faremos a liturgia on-line em duas datas: 18 de julho (domingo) e 15 de agosto (domingo), às 12h30. Quem não puder participar em julho pode fazê-lo em agosto e vice-versa. Venham honrar seus ancestrais, parentes e amigos mortos, mantendo viva sua memória nesse reencontro anual.

A segunda liturgia especial deste trimestre é O-Higan-e, que é realizada no equinócio de primavera. Também será on-line, em 19 de setembro (domingo), às 12h30.

Durante o equinócio, o dia e a noite têm a mesma duração, o que facilita o despertar da mente de equidade – a mente superior a todas as mentes. Por isso fazemos uma prece muito semelhante à de Obon, com a leitura



do Portal do Doce Néctar como uma das preces principais.

Entretanto, O-Higan-e não é apenas para os mortos. Inclui a todos nós, que estamos vivendo neste momento. Que todos possamos atravessar o rio de nascimento, velhice, doença e morte em segurança e tranquilidade.

A palavra Ohigan significa *paramita*, *haramita* ou *haramitsu*. Os três termos têm o mesmo significado: perfeição, completude, travessia, atingir a meta.

É mais fácil atingir a meta, chegar à margem da sabedoria e tranquilidade, quando há equidade: dia e noite de mesma duração.

Assim, durante a semana dos equinócios – tanto de primavera como de outono –, fazemos essa liturgia e ao final compartilhamos os alimentos trazidos.

Não há dança circular, não há fogo para chamar os mortos e se despedir deles, não há reunião de toda a família. Geralmente as pessoas participam das liturgias nos templos mais próximos de suas casas.

É ocasião de prática espiritual seguindo os Seis Paramitas ou as Seis Perfeições:

Dana – doação, generosidade, solidariedade (tão necessária durante esta pandemia).

Sila – vida ética, compromisso de manter os Preceitos de nunca fazer o mal, fazer o bem e fazer o bem a todos.

Ksanti – paciência, compreensão de si e dos outros, acolhida.

Virya – esforço, perseverança.

Dhyana – zen, meditação.

Prajna – sabedoria.

São práticas diárias a serem lembradas duas vezes ao ano, em março e em setembro.

Participem on-line conosco, façam as ofertas de alimentos saudáveis em suas casas, enviem os nomes das pessoas falecidas queridas (para que estejam bem e nada lhes falte) e reflitam se estão vivendo de acordo com as Seis Perfeições, a manifestação da mente de equanimidade – a mente Buda.

É tempo de despertar.

Que todos os seres possam despertar.

Que haja harmonia e respeito entre todos os seres.

Mãos em prece,
Monja Coen

Sumário

clique nos títulos para acessar

3
Ignorância
Monja Zentchu Sensei

4
Sexo, gênero, identidade de gênero e sexualidade no caminho do despertar Buda – onde estamos?
Monja Heishin Sensei

6
Ryosoki
Por Genzo Sensei

9
Nyoho-e – O manto de Buda
Tomoe Katagiri

19
Nyoho-e
Por Mui Leticia Rothen Sato

23
O sutra e o cordel
Daien Eishin Sensei

24
Mu
Hiromi Oide

25
Quem é o Sr. Qualquerum?
Floriana Bertini

26
Programação on-line

30
Livros

O jornal **Zendo Brasil** é uma publicação trimestral, exclusivamente digital, de distribuição gratuita, realizada pela Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. **Supervisão e edição:** Monja Coen **Coedição/arte:** Fugetsu Regina Cassimiro (reginacassimiro.com) | **Revisão:** Shobun Andrea Caitano

Ignorância

Um dos principais problemas que temos para perceber e combater esse veneno é que todos, absolutamente todos, achamos que sabemos o que ele significa, o que ele é. Então, se não é desse conhecimento falso que temos da ignorância segundo a visão budista, de que tipo de ignorância estamos falando?

Não é a ignorância de quando não sabemos a resposta numa prova. Não é a ignorância da qual acusamos outras pessoas porque sabem pouco ou nada sobre determinado assunto. Não é não saber ler ou escrever. Não é ignorância sobre os costumes ou modos de uma sociedade. Não é não entender de economia, política, medicina, filosofia, música, pintura, arquitetura, literatura...

Não é dessa ignorância que estamos falando. E mais: não estamos falando da ignorância, e sim do veneno que é a ignorância. Qual é esse veneno? Vamos lembrar o que significa a palavra veneno: substância ou pensamento que entra no nosso corpo/mente e nos corrompe, nos envenena e pode até nos matar.

Por que Xaquiamuni Buda chamou a ignorância de veneno? Será que a ignorância trabalha de maneira diferente dos outros venenos?

Segundo o budismo, a ignorância é a mestra de todos os venenos. É a responsável por todas as bobagens humanas, todas as grandes tragédias, todas as guerras, todas as divisões que têm acontecido ao longo da história da humanidade. A ignorância é tão venenosa, tão perigosa, que onde ela estiver só pode haver conflitos, mortes, brigas, desentendimentos.

Por que é tão perigoso esse veneno? Porque a ignorância, para o budismo, é o veneno que nos afasta da realidade, nos impede de percebê-la, de entender que fazemos parte dela. A ignorância nos impede de perceber que todos os nossos atos, pensamentos e palavras mexem com a realidade e com nós mesmos. E nós, seres humanos, não podemos ter uma vida completa, uma visão completa da vida, sem entender a realidade e ser parte ativa dela. Sem a compreensão verdadeira da nossa essência-realidade-vida, o que nos resta?

A ignorância é um veneno porque nos isola de nós mesmos. Impede que entendamos que estamos comprometidos – gostemos ou não – com o processo chamado vida.

A ignorância é um veneno porque nos afasta da nossa própria humanidade e, com isso, nos torna incapazes igualmente de perceber a humanidade dos outros.

A ignorância é um veneno, nos impede de sair da visão dual, da mente dividida e, porque ainda somos ignorantes, percebemos um eu separado dos outros.

A ignorância é um veneno que nos impede que nos reconheçamos e que reconheçamos os seres que nos rodeiam.

A ignorância é um veneno porque nos isola dentro da nossa própria vida.

Pode ser que às vezes sintamos que dentro de nós há algo que nos diz que devemos aprender tal coisa. Essa não é a ignorância que deve ser combatida, mas talvez essa voz seja a própria voz da ignorância disfarçada de conhecimento, que nos diz que só estudando alguma coisa, viajando, lendo, etc. é que deixaremos de ser ignorantes.

Para o budismo, o que escrevi no parágrafo anterior não está errado, mas ele nos alerta de que só estamos adquirindo conhecimentos, não sabedoria. O maior perigo desse veneno,

poderosíssimo, é que ele nos deixa absolutamente incapazes de perceber a nossa própria e verdadeira ignorância.

A ignorância fará todo o possível para impedir que percebamos que realmente estamos afastados da nossa vida, que existe uma realidade na nossa frente e que fazemos parte dela.

Existe um ditado budista que diz: "O diabo treme ao ver alguém fazendo zazen". O que significa diabo? O diabo é tudo aquilo que nos divide, e a ignorância reforça essa visão dual do mundo, da realidade. O que seria o zazen? Uma das maravilhosas ferramentas que nos permitem escapar do veneno da ignorância. Um dos "antídotos" que Xaquiamuni Buda nos deixou.

A ignorância nos envenena para que sejamos incapazes de perceber que há o caminho verdadeiro que nos leva até a iluminação. O veneno da ignorância faz com que percebamos o mundo, a vida, tudo, como uma coisa fixa, permanente, pronta. Ele nos impede de perceber que o caminhar dos Budas é entrar, ser, compreender a impermanência, ver que a vida é perfeita como é, mas que não está pronta, acabada. Está sempre, fluxo constante, se fazendo, desfazendo e refazendo.

O veneno da ignorância nos afasta das possibilidades, dos meios, das ferramentas que nos fazem perceber a nossa ignorância, a verdadeira, a venenosa, que não é a falta de conhecimentos procurados no exterior.

A ignorância obstrui todos os caminhos que possam nos levar à iluminação. E não só obstrui, mas cria emoções, sentimentos, pensamentos que nos mantêm ignorantes, distantes de nós mesmos, criando uma visão deturpada de nós e de tudo. Nos afasta do zazen e de qualquer prática ou estudo que nos coloque como o que somos, absolutamente responsáveis pelo que fazemos, pelo que pensamos, pelo que falamos.

Não estou dizendo que não se deve estudar, lutar para trabalhar e subir na vida socialmente, economicamente por meio do estudo, da superação. Mas a ignorância nos engana e nos diz que esse é todo o trabalho a ser feito e que não há nada mais a fazer. Realmente, não há nada mais que possa ser feito?

É aqui que entram os ensinamentos budistas: o zazen, o estudo e a realização das Quatro Nobres Verdades, a compreensão e a prática, nas nossas vidas, do Caminho Óctuplo. A prática incessante, da qual sempre nos falou Xaquiamuni Buda, nos permite: ver a realidade, para fazer parte dela; perceber e aprender a fluir com a impermanência, já que estamos feitos; ser parte de tudo o que nos rodeia; perder a ilusão de que estamos separados da vida, já que somos uma das manifestações dela; ser, do ponto de vista budista, responsáveis pela nossa própria vida.

Só através da prática incessante é que começaremos a ver, perceber, compreender a nossa própria e verdadeira ignorância. É apenas o primeiro degrau para começar a combater o veneno que se apodera das pessoas, que são induzidas pelo próprio veneno a acreditar que só com medalhas, diplomas, recompensas no trabalho é que vão sair da ignorância.

A ignorância nos quer vestidos com togas, com diplomas, com medalhas. A sabedoria nos quer nus, tendo como únicas vestimentas a compreensão verdadeira da realidade, de quem somos, de que devemos ser e fluir com a nossa própria impermanência.

Monja Zentchu Sensei (Diana Matilde Silva Narciso) recebeu a Transmissão do Darma em 2013, no Mosteiro Feminino de Nagoya. Coordena práticas on-line de zazen e palestras do Darma. Confira a programação na página 26.



Sexo, gênero, identidade de gênero e sexualidade no caminho do despertar Buda — onde estamos?

Por Monja Heishin Sensei

Em profunda reflexão, compartilho:
o que de fato move cada pessoa?
A sua verdadeira natureza, aquela mencionada por Buda Xaquiamuni?
O que é natureza Buda manifesta?
O que está antes de todos os papéis e funções sociais? O que move profundamente os seres humanos?

Neste primeiro texto, uma vez que há muito a refletir, gostaria de compartilhar com vocês uma complexa temática presente na sociedade em geral, que é a busca de clareza sobre a identidade de gênero diante das funções sociais tecidas e determinadas pela cultura.

Faço esta reflexão enquanto monja budista, com o olhar na lente dos ensinamentos de Buda, que nos ajudam a compreender a nossa existência e a pautar o compromisso de atuarmos para o bem de todos os seres no despertar da verdadeira natureza.

Temas mobilizam a sociedade em geral, e a busca pela espiritualidade vem sendo crescente. Espiritualidade no budismo significa cultivo. Cultivo de uma mente de sabedoria.

Como a nossa mente floresce em sabedoria na leitura e no entendimento de tantas questões sociais críticas que levam inúmeras pessoas à depressão, ao suicídio, à prática de violência, a situações de fome, exclusão social e também a encontros, realizações, superações? No campo da identidade de gênero, trago um assunto não fácil, mas de uma forma mais intuitiva, em que percebo grande deslocamento de sentidos na superação de conflitos.

O ser humano tem as suas questões existenciais candentes: o sentido da vida, da morte, da doença e da velhice, da impermanência, da felicidade, dos apegos, das aversões, das ideias de mundo e de como viver nele. No contexto das emoções humanas, a pergunta "quem sou eu?" é um grito cada vez mais forte em um mundo cada vez mais aberto e conectado com a grande diversidade de expressões. Assim, sexo, gênero, identidade de gênero e sexualidade¹ são algumas palavras, ou pontas de icebergs, que tecem o processo de afirmação dos seres humanos e nunca estiveram tão presentes como na atualidade.

Trata-se de um assunto que sempre existiu na humanidade, porém hoje a sua manifestação pública é livre, forte, revelando uma necessidade global que precisa ser considerada como ponto de partida ou de continuidade para uma nova convivência humana, definindo culturas abertas e equânimes. Talvez esse seja o maior sentido deste momento.

Digo necessidade global e pergunto ao mesmo tempo: qual é de fato a necessidade ou quais são as necessidades globais da família humana? Bandeiras são escolhidas e, muitas vezes, em vez de ampliar as possibilidades de atingir objetivos, restringem e promovem mais sofrimentos.

Tais descobertas, superações, compreensões nos ajudarão a tecer um mundo melhor? Ampliarão a nossa consciência de cuidando uns com os outros, harmonizando as relações? Compreender e fortalecer a identidade de gênero, o modo de ser e estar no mundo poderá trazer contribuições que reduzam sofrimentos e

¹ **Sexo:** características biológicas que diferenciam homens e mulheres. O sexo é usualmente determinado pelas genitálias. **Gênero:** construção social atribuída ao sexo. O gênero, portanto, se refere a tudo aquilo que foi definido ao longo do tempo e que a nossa sociedade entende como o papel, a função ou o comportamento esperado de alguém com base em seu sexo biológico. **Identidade de gênero:** como o próprio nome indica, diz respeito ao gênero com o qual uma pessoa se identifica. É independente do sexo (ou seja, das características biológicas). Algumas pessoas se identificam com um gênero diferente do que é imposto a elas em função de seu sexo biológico. Essa identificação é o que se chama de identidade de gênero. **Sexualidade:** a sexualidade diz respeito à orientação sexual de uma pessoa, ou seja, por quais gêneros essa pessoa sente atração sexual ou romântica. Algumas das categorias atribuídas à sexualidade são: heterossexualidade (pessoa que sente atração por pessoa do gênero oposto); homossexualidade (pessoa que sente atração por pessoa do mesmo gênero); bissexualidade (pessoa que sente atração por pessoas dos dois gêneros). Fonte: www.politize.com.br/vamos-falar-sobre-genero.

promovam ações solidárias, compartilhadas e de respeito?

Estamos falando do quê? Sim, todos os movimentos são sinais vitais de uma sociedade em transformação. São muitas as questões hoje voltadas ao tema da identidade de gênero e absorvidas pela sociedade em geral, transmitidas por toda a mídia e incorporadas por representantes de movimentos sociais, acadêmicos, religiosos, entre outros. Testemunhamos movimentos organizados cada vez mais fortes, nos quais são ecoadas necessidades reprimidas, em linguagens confusas para o senso comum de nossa cultura atual e, ao mesmo tempo, mobilizadoras de questionamentos reivindicatórios de direitos. E se destaca como caminho para a superação das necessidades físicas, psicológicas, emocionais e relacionais a clareza por definição de gênero e de identidade sexual intrinsecamente vinculada aos questionamentos dos condicionamentos advindos das características biológicas e anatômicas mulher/homem.

As funções sociais do papel de mulher e de homem definidas pela cultura não estão dando conta diante dos questionamentos de identidade de gênero provocados pela necessidade de muitos segmentos sociais que desejam se manifestar livres de qualquer condicionamento, na busca de sua expressão no mundo, nas relações e no seu modo de vida. Esse movimento é muito sério e devemos olhar em profundidade as suas motivações.

Quando me propus a escrever um texto sobre esse tema, fui movida por testemunhar essa grande energia social que se foca na importância da busca pela clareza da identidade de gênero como premissa de sobrevivência em sociedade daqueles e daquelas que questionam a si mesmos e aos papéis impostos à sua forma de ser e estar no mundo.

Fui convidada algumas vezes a participar de eventos LGBTQIA+² enquanto monja budista. Nesses eventos, são convidadas a falar pessoas das mais diversas áreas do conhecimento, da espiritualidade e das ciências humanas. Ao olhar para o público diante de mim, enxergava pessoas em performance de uma identidade que buscavam. Pareciam pessoas em meio a um caminho ou processo de autoafirmação ou socioafirmação³, mas assertivas. E, claramente, identificadas em um coletivo diverso, se apoiando mutuamente e contra algo, se manifestando politicamente no espaço social.

Em profunda reflexão, compartilho: o que de fato move cada pessoa? A sua verdadeira natureza, aquela mencionada por Buda Xaquiamuni? O que é natureza Buda manifesta? O que está antes de todos os papéis e funções sociais? O que move profundamente os seres humanos? A busca pela felicidade, bem-estar, segurança, liberdade, autonomia?

E?

Onde está o ponto das motivações existenciais que por noções da realidade podem conduzir a campos contra ou a favor de algo, consumindo energias que levam a insatisfações (*dukkha*) ou a realizações? Trata-se de uma travessia para a outra margem do esclarecimento.

Nessa travessia, pessoas se sentem atordoadas com o forte condicionamento social, como caixas pesadas sobre si mesmas, se sentem afogadas, o corpo dói, a mente fica confusa com julgamentos de valor, atordoadas, ator... ator... atriz... vivendo para um mundo que as determina e formata papéis, vítimas de definição de funções sociais e de todas as formas de violência.

2 Lésbicas, gays, bissexuais, travestis, queer, intersexo, assexuais, pansexuais.

3 Termo criado por mim. Não sei se existe.

Por causa disso, toda e qualquer motivação é superar e enfrentar uma mudança de cultura e buscar a lucidez de como o ser humano se realiza em plenitude. Muitos, com a convicção pelo caminho da descoberta de sua identidade.

Nesse atropelo de papéis, ideias, conceitos, preconceitos, o ser humano procura sair ileso, não menos confuso, tentando compreender, e se traveste de possíveis ideias de si mesmo... na busca de um papel mais afirmativo. É disso que estamos falando. Quem é cada um no corpo em que nasceu? "Qual era a sua face antes de seus pais terem nascido?" – uma pergunta zen.

As características físicas, biológicas definem os papéis no mundo? Ou estes foram definidos por terceiros (ancestrais culturais) e assim condicionados? Ou um ou outro? O que estamos fazendo disso?

No entanto, impulsos, enfrentamentos de emoções de busca de entendimento vêm quebrando a casca grossa dos paradigmas culturais e também a percepção de novos caminhos. A busca da clareza da identidade de gênero se tornou, e agora se revela, o eixo condutor de significados de inúmeras vidas humanas.

Transitamos no limiar dessa questão delicada, que aborda a sensibilidade humana no campo do autoconhecimento. E, se os primeiros passos de nossas reflexões estiverem equivocados, partirem de pontos deludidos, tropeçaremos... Assim escreveu, em outras palavras, Mestre Dogen Zenji sama no *Fukanzazengi*, quando se referia à busca do caminho iluminado, do despertar.

Qual a relação da busca da identidade de gênero com a plena realização humana? Indissociável? Complementar? Focal? Preliminar? Consequente? Natural? Nesse campo de definições, como um círculo vicioso de dúvidas, de descobertas, de crenças que se delinham entre ideias fixas, de olhares críticos dos processos culturais, no esforço de entendimento das emoções, conceitos e preconceitos, a busca, por mais sincera que seja, deve convergir com o desenvolvimento da sabedoria, da libertação, da ação de contentamento com a existência.

Seremos felizes quando superarmos o apego às próprias ideias de felicidade?

Transcender corpo-mente, o que nos ensina Xaquiamuni Buda? Transcender corpo-mente é estarmos livres de todo apego e aversão, ideias fixas da realidade.

No caminho de buscas incessantes de autoconhecimento, não estamos trocando uma visão de realidade por outra e também nos restringindo a novas ideias? Onde está a libertação que nos deixa livres de todo cansaço e confusão?

"Devemos (...) aprender a nos retirar e refletir sobre nós mesmos. Quando assim fazemos, nosso corpo e nossa mente são naturalmente transcendidos, e nossa natureza-Buda original se manifesta."⁴ Identidade Buda.

4 Mestre Dogen Zenji, *Fukanzazengi – Regras Universais de Zazen* (www.zendobrasil.org.br/wp-content/uploads/2021/03/Fukanzazengi_site.pdf).

Monja Heishin Sensei é discipula da Monja Coen Roshi. Formada em pedagogia, é mediadora e professora do Curso de Introdução ao Zen-Budismo do Zendo Brasil. Também coordena atividades de prática on-line. Confira a programação na página 26.



Ryosoki

Por Genzo Sensei



Todos os anos, no dia 29 de setembro, acontece a Cerimônia de Ryosoki, o Memorial para nossos Mestres Fundadores: Dogen Zenji Sama e Keizan Zenji Sama. É nossa oportunidade de agradecer e de reforçar nossa determinação e nosso esforço correto em relação a essa prática, que foi recebida e transmitida por eles e chega até nós desde Xaquiamuni Buda. Neste ano, por causa da pandemia e do isolamento necessário, a cerimônia será on-line.

Mestre Dogen, a quem chamamos Grande Mestre Ancestral Superior em nossas dedicatórias litúrgicas, é o fundador da Escola Soto Shu no Japão. Insatisfeito com a prática do budismo em seu país, Mestre Dogen foi à China em busca de uma prática autêntica. Após anos de viagens e experiências em diferentes mosteiros, encontrou uma tradição e um professor que responderam aos seus questionamentos em relação ao Darma de Buda e à prática. Mestre Dogen então retornou ao Japão e começou a ensinar o que aprendeu na China. Foi ele quem fundou Eiheiji, um de nossos mosteiros-sede, que fica em Fukui, na prefeitura de mesmo nome, próximo a Kyoto. Mestre Dogen é considerado o pai da nossa ordem.

Mestre Keizan, a quem chamamos Grande Mestre Ancestral Maior, foi quem ampliou o alcance da Soto Shu, fundando mosteiros e templos, e tornando a prática mais acessível à população leiga do Japão. Mestre Keizan é considerado "bisneto" de Mestre Dogen na linhagem e fundou o mosteiro-sede Sojiji, que atualmente fica em Yokohama, próximo a Tóquio. Mestre Keizan é considerado a mãe da nossa ordem.

Em homenagem aos nossos Mestres Fundadores, e agradecidos por fazer parte dessa linhagem, reproduzimos aqui trechos de seus ensinamentos. De Mestre Dogen Zenji Sama, incluímos um trecho do *Shobogenzo*, sua obra mais importante. No capítulo 22, *Kankin*, Mestre Dogen fala sobre praticar os sutras, que foi nossa matéria de estudo neste semestre no Grupo de Estudos do Zen das quartas-feiras. De Mestre Keizan, incluímos um trecho do *Denkoroku*, seu importante estudo sobre a linhagem. No último capítulo, sobre Koun Ejo, Mestre Keizan fala, entre outros assuntos, da importância de nossa determinação e sobre ir além do estudar.

Dois trechos de *Kankin*, do Mestre Eihen Dogen Daisho:

"A prática e a realização da insuperável iluminação completa é às vezes motivada por um professor e às vezes por um sutra. Um professor, uma professora, é um Buda Ancestral do eu verdadeiro, inteiro. Um sutra é um sutra do eu verdadeiro, inteiro. Nós dizemos isso porque você mesmo é o eu verdadeiro de todos os Budas Ancestrais, e o eu verdadeiro de todos os sutras.

Mesmo sendo chamado de eu, não está limitado por 'você' e 'eu'. É um olho vital, um punho vital. Assim, existe o lembrar, ler, entoar, copiar, receber e manter um sutra. Todos esses são a prática-realização de Budas Ancestrais.

Encontrar um sutra não é fácil. Dentre todas as inúmeras regiões, é difícil ouvir o título de um sutra. Mesmo nas assembleias de Budas Ancestrais, é difícil ouvir o título de um sutra. Mesmo entre aqueles que receberam a veia vital do Buda Darma, há os que nunca sequer ouviram o título de um sutra.

Se não for um Buda Ancestral, é impossível ver, ouvir, ler, entoar e compreender o significado de um sutra. Ao estudar com um Buda Ancestral, você também estuda um sutra. Então, o ouvir, manter, receber e transmitir um sutra é atualizado no chegar, ouvir

Por isso, não se interesse demais por apenas ouvir.
 Não se ocupe com estudos amplos. Mesmo que seja apenas por pouco tempo,
 por um instante apenas, desperte sua determinação.

e falar através de olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente.

Aqueles que transmitiram ensinamentos com discursos desviados do caminho, apenas para garantir fama, não podem praticar os sutras que foram transmitidos através de entalhes nas árvores e pedras, que foram espalhados nos campos e vilas, que foram demonstrados em um vasto número de localidades e transmitidos através do vazio do espaço.

(...)

Um monge chamado Fa-ta, conhecido por entoar o Sutra de Lótus, visitou a assembleia de Daikan Eno, Mestre Zen do Mosteiro de Daibon-Ji, Monte Tsao-chi, na região de Shao-chou.

Daikan Eno ensinou o monge através de um verso:

Quando sua mente é deludida,
 você é girado pelos botões de flores do Dharma
 Quando sua mente é iluminada, você gira os botões de flores do Dharma.

Se você não consegue clarificar o significado após entoar o sutra vezes sem conta, você se torna inimigo [do sutra].

Pensar além do pensar é correto.

Pensar sobre o pensar é errado.

Se pensar e além do pensar não dividem a mente,

você pode guiar o veículo do touro branco para sempre.

Assim, quando você está deludido, você é girado pelos botões de flores do Dharma. Além disso, quando você salta para além da delusão e iluminação, os botões de flores do Dharma giram os botões de flores do Dharma.

Muito contente com essas instruções, Fa-ta apresentou este verso de admiração:

Depois de entoar o sutra três mil vezes
 Fui aniquilado pelo verso de Tsao-chi.
 Sem clarificar o significado de nascer em vida,
 Como alguém pode extinguir a loucura através de muitas vidas?
 Apesar de haver carruagens de meios expedientes puxadas por ovelhas, veados ou touros,
 a completude é manifesta no princípio, meio e fim.
 Quem está consciente de que o Rei do Dharma habita a casa em chamas?

Após receber este poema, Daikan Eno disse: "De agora em diante, você será chamado de O Monge Entoador de Sutras".

Saiba que houve um monge entoador de sutras no Caminho de Buda que foi pessoalmente nomeado por Daikan Eno. O entoar do Monge Entoador de Sutras não é nem entoar nem além do entoar. Não pode ser mensurado por ser ou estar além do ser. De fato, isso não é abandonar os volumes [do *Sutra de Lótus*] por uma eternidade e não perder nem um momento de entoação do sutra. Do sutra ao sutra não há nada além do sutra."

Trecho do Capítulo 52 do Denkoroku, de Mestre Keizan Jokin Daisho:

"Todos vocês têm a boa sorte de adotar a aparência e o comportamento de Buda e de usar aquilo que Buda recebeu e utilizou. Mas se mesmo assim vocês não desenvolverem a Mente Buda, irão apenas se iludir durante os 12 períodos de tempo do dia e pior, vão caluniar e negar os Budas. Assim, não será possível destruir a ignorância, e vocês irão vagar sem direção por entre os agregados cárnicos condicionados da consciência. Mesmo que, devido às suas boas raízes cárnicas, você experimente por algum tempo a recompensa cárnica de um humano ou uma deidade e pessoalmente se vanglorie de uma felicidade que é condicionada, isso é a mesma coisa que empurrar uma carroça através de estradas encharcadas por algum tempo e depois empurrá-la por estradas secas. Sem fim e sem começo, você vive preso nas recompensas cárnicas da transmigração.

Assim, mesmo que você tenha algum discernimento em relação aos três veículos e às 12 divisões do cânone, e mesmo que você transmita os 84.000 portais do Dharma, em última análise você é como um gato caçando um rato. Mesmo que você tenha uma aparência calma, sua busca mental não des cansa nunca. Mesmo que sua prática seja completa e ininterrupta durante os 12 períodos de tempo do dia, a base da sua mente não se tranquiliza. Por causa disso, suas dúvidas não se dissipam. Você é como uma raposa que pode correr velozmente, mas cujo progresso é sempre atrasado porque não para de olhar para trás. As monstruosas aparições do espírito da raposa selvagem ainda não foram eliminadas. Você se ocupa em apenas brincar com seu espírito.

Por isso, não se interesse demais por apenas ouvir. Não se ocupe com estudos amplos. Mesmo que seja apenas por pouco tempo, por um instante apenas, desperte sua determinação. Que ela seja como fogo maciço que não poupa nem o menor grão de poeira, que se pareça com a vastidão do espaço o qual nem a agulha mais fina pode perfurar. Então, mesmo que você *pense*, você certamente alcançará o lugar onde os pensamentos não alcançam; e mesmo que você *não pense*, você certamente chegará no lugar que é vazio e não pode ser agarrado. Se, desse modo, você for capaz de uma determinação genuína, quando essa determinação se tornar forte, toda e qualquer pessoa compreenderá completamente, e não haverá nem um finíssimo fio de cabelo de separação entre isto e o que é verificado pelos Budas dos Três Espaços de Tempo."

Genzo Sensei É professor leigo em treinamento na Comunidade Zen-Budista, orientando o *Zazen de Iniciantes* aos domingos e o *Curso de Zen-Budismo*, às quartas-feiras. É professor de fotografia e fotógrafo, fundador da escola Rever — Estudos em Fotografia e dá aulas também nas Oficinas Criativas do Sesc Pompeia.





Nyoho-e O manto de Buda

Tomoe Katagiri

Tradução: Mui Leticia Rothen Sato

Revisão: Rusei Luci Collin

Zendo Curitiba, fevereiro de 2021

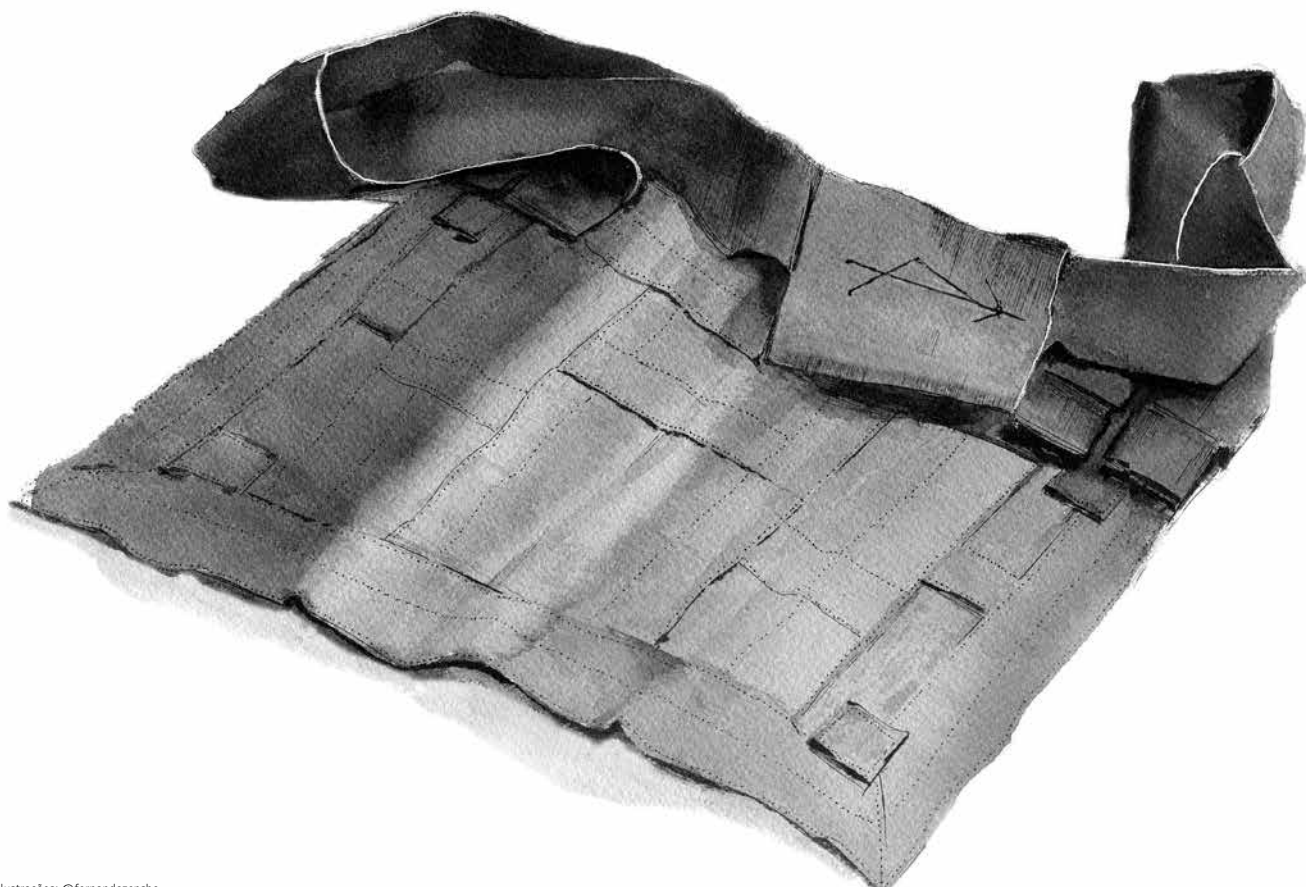
Introdução

Eshun Yoshida Roshi (1907-1982) transmitiu o verdadeiro ensinamento de Buda conforme transmitido por Eko Hashimoto Roshi. Os ensinamentos de Hashimoto Roshi, seguindo a tradição *nyoho* de transmissão autêntica, penetraram toda a vida de Eshun Yoshida Roshi. Ela fez o voto de guiar muitas pessoas e a si mesma até o estado de Buda por meio da costura e do uso da *nyoho okesa*. Seu desejo e devoção eram ilimitados. Ela veio duas vezes ao San Francisco Zen Center, em 1970, e liderou os praticantes na preparação da *okesa* de acordo com a tradição *nyoho*.

Naquela época, Tomoe Katagiri começou a prática de costura da *okesa* sob a orientação de Eshun Yoshida Roshi, de quem ela recebeu a *okesa* de sete tiras em 1980, em Kaizenji, no Japão, onde Eshun Yoshida Roshi era abadessa.

Tomoe Katagiri ensinou a costura *nyoho* da *okesa* e do *rakusu* no Minnesota Zen Meditation Center e em outros centros Zen nos Estados Unidos e em outros países. A seção sobre *nyoho-e* foi escrita por Tomoe Katagiri e editada por Yuko Conniff e Willa Hathaway. As instruções de costura foram compiladas e editadas por Tomoe Katagiri a partir das instruções de Eshun Yoshida Roshi. Os desenhos foram feitos por Tomoe Katagiri, Janith Hatch, Michael Danio e Amy Kirkpatrick. Caligrafia de Janith Hatch. Layout e design de Ejyo Katagiri. As instruções neste livreto devem ser usadas com a orientação do professor.

Nota da tradutora: Os outros capítulos do livro contêm as instruções para a costura da okesa, do rakusu e do envelope, ausentes desta tradução.



Capítulo 1 | Nyoho-e, o Tradicional Manto de Buda

Há aproximadamente 2.500 anos, Xaquiamuni Buda estava em Rajagaha, um de seus refúgios favoritos e capital do reino de Magadha. Naquele tempo, os discípulos de Buda vestiam as mesmas roupas que os alunos de outros professores, então era muito difícil distinguir entre discípulos de Buda e outros adeptos. Muitos deles enrolavam o corpo com tecidos quadrados, grandes ou pequenos, alguns brancos, alguns feitos de cores chamativas e alguns com adornos.

Um dia, Bimbisara, rei de Magadha, notou um homem que parecia ser um monge budista, parado na estrada a uma certa distância. O rei estava descendo de seu elefante para curvar-se ao monge budista quando percebeu que o homem não era um monge, mas um brâmane. Portanto, ele pediu a Xaquiamuni Buda que fizesse roupas para seus discípulos que identificassem sua prática. Um dia, quando Xaquiamuni Buda estava indo de Rajagaha para o sul, a fim de ensinar com seu discípulo Ananda, ele parou para dar uma olhada em um campo de arroz e percebeu que seus caminhos eram formados em uma ordem e alinhamento maravilhosos. O arrozal crescia pacificamente com outros seres, sem nenhuma discriminação. Xaquiamuni Buda apontou para o campo de arroz e perguntou se Ananda poderia criar um manto budista para os discípulos de Buda que tivesse o mesmo padrão daqueles campos de arroz. Ananda disse que sim e voltou para Rajagaha com o propósito de criar esse manto. Quando Xaquiamuni Buda voltou para Rajagaha, muitos de seus discípulos já estavam praticando com o manto cujo modelo era inspirado nos campos de arroz. Esse manto foi feito de pedaços, grandes e pequenos, de tecido descartado, tingidos e costurados juntos. Xaquiamuni Buda respeitou a sabedoria e inteligência revelada no manto que Ananda criou. Ananda havia compreendido profundamente a intenção de Xaquiamuni Buda, mesmo que este não tivesse dito como fazer tal manto. Naquele momento, Xaquiamuni Buda decidiu que dali por diante todos os seus discípulos iriam usar esse manto (*okesa*, em japonês; *kasaya*, em sânscrito).

Há três considerações relativas ao uso da *okesa* por um discípulo de Buda. A primeira é seu uso prático como vestimenta, o segundo é seu uso cerimonial como traje religioso e o terceiro é seu recebimento como o corpo e mente de Buda. Na Índia, a *okesa* era usada na prática como vestimenta e como recebimento do corpo e mente de Buda. No Japão, entretanto, seu uso prático desapareceu e apenas seu uso como traje religioso e recebimento do corpo e mente de Buda permaneceu. O ensinamento sem forma de Buda está contido na forma e contorno da *okesa*. A *okesa* que é feita da maneira tradicional e é uma com o ensinamento de Buda é chamada *nyoho-e*.

A *okesa* é um grande pano retangular com o qual os monges budistas envolvem o corpo. Na história das várias escolas budistas a *okesa* mudou e teve diferentes formas. Entretanto, a *okesa* que será discutida aqui é a original, *nyoho-e*, que foi passada da Índia para a China e para o Japão sem mudar sua forma e ensinamento original.

Nyo é usado como "o tal como é", no sentido de mostrar a lei ou a verdade como ela realmente é; *ho* significa lei, verdade ou o ensinamento ou princípio de Buda; e significa manto, roupa.

Quando os três são colocados juntos, significa que a lei ou o ensinamento de Buda é representado tal como verdadeiramente é por meio da roupa ou do manto de alguém.

O Primeiro Ancestral, Bodidarma, veio do Oeste e ficou no Templo Shaolin, esperando por uma oportunidade de propagar o ensinamento. Ele sentou olhando para uma parede até que Hui-ko apareceu no último mês do ano. Bodidarma sabia que ali estava um receptáculo do Veículo Supremo, o guiou e mais tarde transmitiu a ele tanto o manto quanto o ensinamento. Seus descendentes se espalharam pelo mundo e a Verdadeira Lei foi transmitida até os dias de hoje¹.

Nyoho-e foi transmitido de Xaquiamuni Buda a Bodidarma na Índia e, na China, de Bodidarma a Taiso Eka Zenji (Hui-ko), de Eka Zenji a Dai-i Doshin Zenji (Tao-hsin), de Doshin Zenji a Daiman Konin Zenji (Hung-jen), de Konin Zenji a Daikan Eno Zenji (Hui-neng), o Sexto Ancestral, e assim por diante através de sucessivos discípulos de Buda até Tendo Nyojo Zenji (Ju-ching), professor de Eihei Dogen Zenji. Dogen Zenji o transmitiu a seus descendentes no Japão.

Recentemente, em maio de 1971, o *nyoho-e* foi trazido por Eshun Yoshida Roshi para o San Francisco Zen Center. Foi um grande evento histórico na transmissão do budismo para os EUA. Yoshida Roshi foi discípula de Eko Hashimoto Roshi, que morreu em 10 de julho de 1965. Ela morreu com 75 anos, em 26 de dezembro de 1982.

Dogen Zenji, com 25 anos, estava em Tien-tung-shan, na China, fazendo zazen com muitos monges quando, ao final do zazen da manhã, ele viu que um monge que sentava perto dele levantou a *okesa* com ambas as mãos, colocou-a na cabeça e em *gassho* recitou o Verso da *Okesa*:

*Vasto é o manto da libertação!
Sem forma é o campo de benefícios
Uso os ensinamentos do Tathagata
Para salvar todos os seres.*

Depois que o monge recitou esse verso três vezes, ele vestiu a *okesa*. Dogen Zenji nunca havia visto essa grande prática antes; ele ficou profundamente impressionado e chegou mesmo a derramar lágrimas, com um sentimento misto de alegria e tristeza. Ele fala sobre isso na última parte do "Kesakudoku", dizendo que o colarinho de seu manto ficou úmido com suas lágrimas.

Quando eu estava no Japão, li os sutras Agama e encontrei o verso da *kesa*; também descobri que antes de alguém a vestir deveria colocá-la na cabeça. Eu não sabia quando nem como isso deveria ser feito corretamente, pois havia perguntado a meu mestre e amigos, mas nenhum deles sabia. Fiquei muito triste por ter desperdiçado tanto tempo sem saber como manusear uma *kesa* apesar de ter estado em Hieizan por três anos e em Kenninji por nove. Agora, felizmente, pude ver e ouvir com meus próprios olhos e ouvidos a maneira pela qual se deve usar a *kesa*, graças aos bons méritos acumulados em existências anteriores. Fiquei grato e reconhecido. Se eu tivesse ficado no Japão, não teria tido a chance de ver essa grande cena. Lamentei pelas pessoas do meu país porque não puderam ver isso².

Nesse momento, Dogen Zenji silenciosamente fez o voto de se tornar um discípulo direto de Bodidarma, transmitindo

1 Reiho Masunaga. *A Primer of Soto Zen*. Honolulu: East-West Center Press, 1971. p. 63.

2 Dogen Zenji. *Shobogenzo*, "Kesakudoku".

corretamente o ensinamento de Xaquiamuni Buda. Ele fez o voto de ver, ouvir e vestir o ensinamento puro direto de Buda. Ele fez o voto de que todos os seres obteriam a Budeidade ao ver e vestir o *nyoho*-e e ao ouvir o Verso da *Okesa*. Depois que voltou para o Japão, ele recomendou fortemente às pessoas que usassem o *nyoho*-e e por seu voto sincero muitos leigos e monges começaram a usá-lo.

Dogen Zenji nos ensina sobre o mérito da *okesa* nos capítulos "Kesakudoku" (O mérito da *okesa*) e "Den-ne" (A transmissão do manto) do *Shobogenzo*. Ele diz que nós deveríamos entender que a *okesa* é o corpo de Buda e o manto de Buda. Uma vez que a *okesa* armazena o puro ensinamento de Buda e a verdade da vida, ela nos afeta de diferentes maneiras, de acordo com as circunstâncias de tempo e espaço. Ela é diferente das roupas usuais que vestimos em nossa vida diária; ela é universal. Quando a assimilamos, a *okesa* funciona sobre nós como o Dharma de Buda, e podemos aceitar uma *okesa* como o corpo e mente de Buda e como um professor vivo, em vez de entender isso por meio do estudo teórico.

Dogen Zenji nos sugere que, se quisermos praticar zazen, nós, como discípulos de Buda, devemos primeiro receber a *okesa* através da cerimônia de recebimento da *okesa* (*okesa-juji shiki*) e através da cerimônia de recebimento dos preceitos (*jukai*). Então podemos praticar o zazen de Buda usando a *okesa*. A um discípulo de Buda isso é o desejado para uma prática constante. Diz-se que, se recebemos o ensinamento de Buda acreditando firmemente que uma *okesa* é natureza-Buda e não apenas um pedaço de tecido, quando vestimos a *okesa* nossos olhos se tornam os olhos de Buda, nossos ouvidos se tornam os ouvidos de Buda e nosso nariz se torna o nariz de Buda. Não podemos entender isso a menos que joguemos fora visões materialistas da *okesa*. Dainin Katagiri Roshi usa o exemplo de uma nota de 10 dólares para ilustrar a mesma ideia:

Uma nota de 10 dólares é apenas uma folha de papel, mas se nós acreditarmos em seu valor e soubermos lidar com ele, ela funciona como dinheiro e ajuda nossas vidas.

Quando fazemos zazen, mesmo que por apenas um minuto, nós somos Buda. Dogen Zenji mencionou o mesmo ensinamento concernente à *okesa* no "Kesakudoku". A *okesa* é o manto de Buda, o manto é o corpo de Buda, o corpo de Buda é o Buda-dharma e o Buda-dharma é a própria *okesa*. A mesma ideia se aplica ao significado da *okesa*, do *oryoki* e do sodo, o local onde nós praticamos zazen. Em termos de representação externa, o sodo é considerado como habitação, a *okesa* como vestimenta e o *oryoki* como alimentação. Cada um tem uma forma diferente, mas eles são exatamente o mesmo ensinamento.

Há três coisas indispensáveis em nossa vida: vestimenta, alimentação e habitação. Para que uma vida se adeque à prática budista, usa-se a *okesa* como vestimenta, o *oryoki* para se alimentar e o sodo para habitar. Isso segue a disciplina, adaptando-se ao ensinamento direto de Buda, *nyoho*. Por essa razão, Dogen Zenji diz, no "Kesakudoku", que mil anos depois que Xaquiamuni Buda entrou em nirvana, os discípulos de Buda, monges e leigos, usaram o *nyoho*-e na Índia e na China. No Japão, um país distante da Índia, os discípulos de Buda que se tornaram monges raspavam a cabeça, mas não receberam *nyoho*-e, mesmo tendo a aparência de monges. Eles não sabiam transmitir corretamente, receber e usá-la; não sabiam nem que

a *okesa* é feita seguindo três ensinamentos diretos de Buda: tai, o material; *shiki*, a cor de tingimento; e *ryo*, o tamanho.

Três *nyohos*

Cuidar de nossa vida como discípulos de Buda é um grande problema e uma grande prática para nós. Se sempre nos colocarmos em uma vida modesta como discípulos de Buda, naturalmente essa atitude modesta irá aparecer em nossa vestimenta, comida e habitação. Entretanto, somos propensos a uma excessiva busca por materiais finos, cores bonitas e estilo único. Esse senso de buscar a beleza não é errado; entretanto, ele sempre incita a inveja, o desprezo, o roubo e o desejo pelo luxo. A fim de não fazer com que nem mesmo um pequeno traço desses erros surja, discípulos de Buda precisaram tomar o mais fiel cuidado em relação ao design, material, cor e tamanho de suas vestimentas, de modo a incorporar o ensinamento sem forma de Buda na forma da *okesa*.

A *okesa* é feita seguindo três importantes regras fundamentais referentes ao material, cor e tamanho. Quando fazemos uma *okesa* seguindo esses três *nyohos*, a *okesa* se torna *nyoho*-e. Para um discípulo de Buda, esses três *nyohos* estão contidos não apenas na *okesa*, mas também em cada aspecto da prática. Esses três *nyohos* são a atitude básica perante a vida.

Tai do *nyoho* (a regra do material)

O tai da *okesa* é o tecido necessário para fazê-la. No "Kesakudoku", Dogen Zenji diz que o melhor material é chamado *funzo*. Há entre quatro e dez tipos de *funzo*: material que foi mastigado pelo gado, material que foi mastigado pelos ratos, material queimado pelo fogo e material da vestimenta ou mortalha de pessoas falecidas. Esses são perfeitos como material da *okesa*.

*Os indianos jogam esse material nas ruas e nos campos tal como fazem com excrementos. Isso é chamado de pamsula. Os monges pegam tais roupas e as usam depois de tê-las lavado e costurado os vários pedaços juntos. Embora algumas dessas roupas sejam de algodão e algumas de seda, nenhuma discriminação deve ser feita entre as duas. Nós devemos refletir profundamente sobre o significado de pamsula, funzo.*³

*Um monge uma vez perguntou a um famoso mestre Zen: "O Kasaya que foi transmitido ao ancestral Hui-neng à meia-noite no Monte Huang-mei era feito de algodão ou de seda?" O mestre respondeu: "Nem de algodão nem de seda." Nós deveríamos perceber que essa afirmação de que um kasaya não é feito nem de seda nem de algodão é um excelente ensinamento do Caminho.*⁴

Para que o material da *okesa* seja livre do pensamento do mal e do apego, o material, o doador e quem o recebe devem estar perfeitamente limpos espiritual e fisicamente. Não devemos fazer distinções entre os materiais no sentido de dizer que o linho é melhor que o algodão, que cambraia é bom, que seda e lã não são bons, que esse material é inútil ou que aquele material é aceitável. Senryu Kamatani Roshi diz o seguinte em seu livro, *Teisho Kesakudoku*: "O verdadeiro significado de

3 Yuho Yokoi. *Zen Master Dogen*. New York/Tokyo: Weatherhill, 1976. p. 94.

4 Ibid.

funzo é 'despojos'. *Funzo-e* é a *okesa* feita de trapos descartados coletados de lixo e das ruas. A parte não usável foi separada e as partes usáveis mantidas, lavadas e tingidas com uma cor escura, então costuradas juntas no padrão campo de arroz. Você pode achar que ela é suja porque foi feita inteiramente de materiais retirados do lixo, mas não é; é completamente livre de apegos tais como amor e ódio. Ninguém pode criar paixão em relação a isso, porque não há valor ou qualidade para medir. Se as pessoas tivessem qualquer apego a isso, não o teriam descartado como lixo".⁵

*É difícil determinar o que é bom e o que é mau. Leigos dizem que é bom usar sedas luxuosas, roupas bordadas e brocados, e ruim usar trapos esfarrapados e descartados. Mas no budismo é o oposto: mantos esfarrapados são bons e puros, roupas ricamente bordadas são más e sujas. O mesmo também se aplica a todas as outras coisas.*⁶

*O sutra Madhyam-agama afirma: "Homens virtuosos! Suponham que alguém aja com pureza, mas fale e pense de maneira impura. Se um sábio vê e fica zangado, é necessário que ele elimine sua raiva. Suponham novamente que alguém aja de maneira impura, mas fale e pense com pureza. Se um sábio vê e fica zangado, é necessário que ele elimine sua raiva. Como ele pode fazer isso? Homens virtuosos! Ele pode fazer isso seguindo os passos de um monge solitário que pega a roupa descartada para fazer, ele mesmo, um pamsula. Como o monge, se ele encontra a roupa suja com excrementos, urina, muco nasal ou qualquer outra coisa impura, ele deve pegá-la com a mão esquerda e, esticando com a mão direita, arrancar as partes imaculadas e não esburacadas. Homens virtuosos! Se alguém agir de maneira impura, mas falar com pureza, não pense em suas ações impuras; é melhor simplesmente pensar em sua fala e pensamento puros. Se um homem sábio vê tal pessoa e fica zangado, ele deve eliminar sua raiva da maneira que descrevi."*⁷

Há três tipos de *okesa*. O primeiro tipo foi explicado; ele é feito de roupa descartada. O segundo tipo é feito de penas de pássaros ou peles de animais. Se os praticantes não conseguirem obter o primeiro tipo de *okesa*, *funzo-e*, devem fazer o segundo tipo. "O terceiro tipo de *okesa* é feito de roupa gasta que tenha sido remendada. Monges não deveriam usar uma *okesa* feita de materiais finos apreciados pelo mundo comum."⁸

Nesta era moderna no Japão ninguém joga fora *funzos* no campo ou na rua, como as pessoas na Índia faziam. Mesmo se você procurasse em uma lixeira não iria achar *funzos*, mas em nossos dias eles podem ser encontrados em feiras de usados ou bazares beneficentes. Quando temos de comprar o material, a mesma consideração é necessária quanto ao espírito com o qual o material *funzo* é coletado. De acordo com condições e circunstâncias, devemos tentar encontrar materiais mais baratos para nos abster do luxo. Quando oferecemos ou alguém nos oferece material, devemos lidar com ele com uma mente pura, livre da fama, da riqueza, do amor e do ódio no que diz respeito ao material, ao doador e ao recebedor. Se a oferta não

for suficiente para fazer uma *okesa*, devemos inventar uma maneira de usá-la, tal como adicionar outro material. Devemos tentar fazer o nosso melhor para receber a oferta de fé do doador, qualquer que ela seja. Essa atitude significa ser devotado ao caminho de Buda.

Shiki do nyoho (a regra da cor)

Cor que não cria desejo sensual está de acordo com *nyoho*. Criamos impulsos estéticos das cinco cores primárias: azul, amarelo, vermelho, branco e preto. Portanto, nos abtemos de usar essas cores na *okesa*. A cor que se adequa à *okesa* é modesta e não cria um sentimento de luxo, cobiça ou inveja na mente humana. Ao mesmo tempo, essa cor modesta mostra a diferença entre discípulos de Buda e leigos. O ponto é evitar usar as cores favoritas das pessoas, tais como cores brilhantes, porque assim nossa vida estará livre da ganância, da raiva e da autodelusão. Para esse propósito, o material da *okesa* é tingido com uma cor impura ou misturada. Uma cor primária e duas ou mais cores diferentes são misturadas para criar uma cor sem brilho que seja difícil de definir. Essa mistura de cores é a regra do tingimento.

Grosso modo, cores misturadas estão agrupadas em três: um grupo azulado, um grupo avermelhado e um grupo amarelado. O grupo azulado consiste em uma cor como a da folha do pinheiro (verde-escuro), ferrugem-esverdeada e preto-azulado. No "Kesakudoku", Dogen Zenji diz que a *okesa* que os ancestrais transmitiram desde Bodidarma era preto-azulada e era feita de um linho áspero. Senryu Kamatani Roshi diz, no *Teisho Kesakudoku*, que a *okesa* que Dogen Zenji recebeu de Nyojo Zenji também era da mesma cor, preto-azulada.

Dogen Zenji diz, no "Kesakudoku", que Xaquiamuni Buda sempre usou uma *okesa* preto-avermelhada. De modo geral, a cor preto-avermelhada é chamada *kasaya*, em sânscrito, e *okesa*, em japonês. A palavra *okesa* é derivada dessa cor preto-avermelhada porque era a típica cor usada para a *okesa* na Índia. Kamatani Roshi diz, no *Teisho Kesakudoku*, que na Índia os monges tingiam o material da *okesa* de um preto-avermelhado usando o suco feito das cascas e sementes da árvore gandha. Árvores gandha crescem em vários lugares na Índia desde o tempo de Xaquiamuni Buda. O tingimento obtido das árvores gandha era fácil de conseguir e de manipular e não danificava o tecido. Cada monge tinha de tingir o próprio material e, mesmo que houvesse um determinado método de tingimento, ele resultava em muitos tons diferentes.

De acordo com o ensinamento de Buda, a cor do manto budista deve ser uma cor adequada à prática. A cor *nyoho* tem de ser livre da expressão da fama e da reputação. Do mesmo modo, tingir o tecido dessa cor implica lançar corpo, mente e pensamento no Darma de Buda.

Há outra cerimônia de tingimento antes de um praticante budista receber uma *okesa* que já tenha sido tingida da cor da *okesa*. Ela é chamada *tenjo*, em japonês. A cerimônia *tenjo* é necessária quando a *okesa* é feita de material novo, mas não é necessária quando a *okesa* é feita de material usado. *Ten* significa ponto ou mancha e *jo* significa pureza ou castidade. *Tenjo* significa renovar um senso comum de valor a respeito de vestimenta, alimentação e habitação e ser livre de apego a isso. *Tenjo* é a cerimônia de purificação em que pequenas manchas pontilhadas são colocadas na *okesa* ou no *zagu*. É dito, no *Estudo da Kesa*, por Kodo Sawaki Roshi, que no início "pequenos

5 Senryu Kamatani Roshi. *Shobogenzo Kesakudoku*, "Kesakudoku Teisho". Ed. Eshun Yoshida Roshi, gravada por Ryumyo Yoshida. Kaizenji, 1976.

6 Reiho Masunaga. *A Primer of Soto Zen*, op cit., p. 71.

7 Yuho Yokoi, *Zen Master Dogen*, op. cit., pp. 104-105.

8 Ibid., p. 99.

pontos eram colocados nos pertences budistas como uma marca de distinção em relação aos pertences dos outros monges". Isso se transformou no significado de purificar uma nova *okesa* ou *zagu*, e hoje a ideia deles como marcas distintivas desapareceu.

Como sabemos, a vida budista faz questão da pobreza; entretanto, a oferta de material para a *okesa* não foi sempre de material usado; às vezes era material novo. Como budista, subestimar o material novo porque ele não é de tecido descartado não é algo desejável. Também devemos refletir sobre como usar o novo material com uma atitude modesta para que não nos tornemos autoindulgentes. Nesse sentido, a cerimônia *tenjo* simboliza que o material já não é mais novo.

Ryo do nyoho (a regra do tamanho)

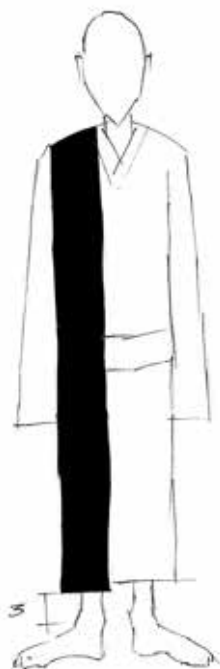
A regra do tamanho se refere ao comprimento e à largura de uma *okesa*. Há muitos formatos de corpo, então é difícil padronizar o tamanho de uma *okesa*. Para usar uma *okesa* da forma adequada e de uma maneira bem-cuidada, a *okesa* é feita de acordo com o tamanho individual, seguindo medidas individuais do corpo. Há duas maneiras de chegar ao tamanho de uma *okesa* por meio das medidas do corpo de uma pessoa: uma maneira direta e uma maneira indireta. Essas duas maneiras são explicadas no *Hobuku-kakusho*, de Modushitsu Ryoyo Zenji. A forma direta é colocar o material da *okesa* na pessoa que irá usá-la e encontrar o tamanho da *okesa* a partir da quantidade de material necessário. A pessoa suspende o material verticalmente do topo do ombro pelas costas até o chão. A extremidade do material deve chegar a três polegadas ou a largura de quatro dedos acima do tornozelo. O comprimento do tecido, do topo do ombro até três polegadas acima do tornozelo, é a largura da *okesa*.

Para determinar o comprimento da *okesa*, uma pessoa deve segurar o tecido pelos cantos superiores e pendurá-lo sobre os ombros por trás, juntando os punhos à frente.

A forma indireta de encontrar o tamanho correto da *okesa* é calcular o tamanho

usando partes do corpo como unidades básicas de medida. A distância do cotovelo até a ponta do dedo médio ou do cotovelo até a ponta do dedo médio de uma mão fechada são as duas unidades básicas de medida. A medida do cotovelo é chamada de tamanho *chu* ou *churyo*, em japonês, e é usada para determinar o comprimento e a largura da *okesa*. Basicamente, a medida *churyo* é usada três vezes como largura e cinco vezes como comprimento. Para determinar unidades menores de medida, são usadas a distância entre um polegar esticado e o dedo do meio esticado, a largura do dedo e a largura de um grão de trigo ou uma ervilha.

Nyoho-e é geralmente interpretado como a *okesa* que Xaquiamuni Buda e seus discípulos usaram, mas *nyoho*-e também é a *okesa* feita

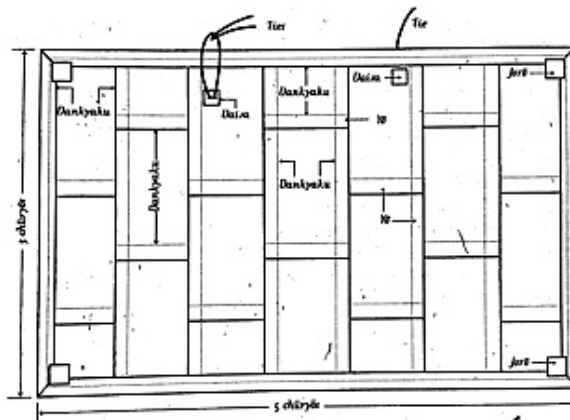


corretamente seguindo as regras relativas ao material, cor, tamanho e costura de acordo com o ensinamento do Dharma.

Cada fileira é feita de um pedaço pequeno e dois pedaços longos. As partes sobrepostas de cada fileira e entre as fileiras são chamadas *yo*. Os *yos* da parte superior sempre cobrem a próxima peça inferior e as fileiras centrais cobrem as fileiras externas. Essa construção simboliza a água correndo suavemente nos campos de arroz, do centro para a direita e a esquerda e de cima para baixo.

Dankyaku

Existem três medidas *dankyaku* (veja a ilustração abaixo). Ian Kishizawa Roshi diz, no *Kesakudoku Kowa*, que o quadrado longo simboliza a sabedoria ou a compreensão da verdade e o quadrado curto simboliza a delusão. Existem mais quadrados da sabedoria do que quadrados da delusão, e os quadrados da sabedoria separam os quadrados da delusão.



Laço e prendedor

Originalmente, a *okesa* não tinha laços nem prendedores. Segundo a versão de Dharmagupta de como a *okesa* foi criada, um dos discípulos de Buda disse a Xaquiamuni Buda que, quando Shariputra estava a caminho da casa de um leigo, sua *okesa* foi arrancada e lançada ao chão pelo vento. Então, Xaquiamuni Buda decidiu colocar laços e um prendedor nas *okesas*, pois isso as impediria de escorregar dos ombros.

Classificação da okesa em quatro tipos

A *okesa* é classificada em quatro tipos, de acordo com o modo como o material é cortado e costurado. Eles são chamados *kassetsu-e*, *deccho-e*, *shoyo-e* ou *kussho-e* e *man-ne*.

Kassetsu-e é o estilo mais comum. É feito de pedaços quadrados, curtos e compridos, oferecidos por muitos doadores, ou de material novo, cortado em pedaços curtos e compridos. Cortar uma grande peça de material simboliza o uso de tecido descartado e cortar uma grande peça de material em pedaços pequenos significa emanciparmo-nos do forte apego. Cada fileira da *okesa* é costurada juntamente com dois ou mais pedaços longos e um pedaço curto. Algumas fileiras têm um pedaço curto no alto e um pedaço longo na parte inferior, e outras têm um pedaço longo no alto e um pedaço curto na



parte inferior. Essa construção significa que a natureza-Buda não é nem grande nem pequena, nem longa nem curta. Um pedaço curto nem sempre fica num lugar mais alto, e não podemos julgar que a parte superior seja mais importante porque está em uma posição mais alta ou que a parte inferior seja menos importante porque está em uma posição mais baixa. A natureza-Buda realmente permeia tudo. O que é curto é curto por si mesmo; o que é longo é longo por si mesmo. Não há diferença entre um pedaço longo e um pedaço curto.

Deccho-e é feito quando existe uma quantidade insuficiente de material para fazer um *kassetsu-e*. *Yos* são feitos de diferentes pedaços de tecido e são costurados em um pedaço de tecido tamanho *okesa*.

Shoyo-e ou *kussho-e* é feito de um pedaço grande de tecido. Os *yos* são dobras do próprio tecido tamanho *okesa*. Como nunca vi um *kussho-e*, então hesito em falar sobre ele.

Man-ne é uma *okesa* que não tem nenhuma fileira ou *yos*; é como uma grande moldura de campo de arroz sem um caminho entre os campos.

Fazemos um dos quatro tipos de *okesa* seguindo o ensinamento de Buda sobre a regra do material, a regra da cor e a regra do tamanho, dependendo da quantidade e da condição do material atribuído a nós.

Quando costumamos qualquer uma das *okesas*, ela deve ser sempre costurada com um tipo de pesponto chamado *kyakushi* em japonês. Usamos pontos corridos para a costura de mão em geral, mas estes são diferentes dos pontos usados nas *okesas*. O ponto *kyakushi* é similar ao pesponto e demora bastante tempo para ser feito porque, para cada ponto que vai para a frente, o próximo volta para trás.

Senryu Kamatani Roshi diz, em seu livro *Teisho Kesakudoku*, que o modo *kyakushi* de costurar, para a frente e para trás com cada ponto, nos mostra a verdade do ensinamento de Buda. Imanente no ponto *kyakushi* é a prática e o ensinamento do "*eko hensho*". "Apenas acenda sua luz interna e a reflita." Essa forma de costurar é a de um ponto para a frente e um para trás. Fazemos dessa maneira repetidamente. Se uma pessoa tiver algum tempo para costurar e o voto de fazer a *okesa* com profunda consideração e plena devoção por cada ponto, mesmo alguém sem habilidade pode fazer uma *okesa*. Lembro que, em 1971, dez crianças entre 8 e 11 anos fizeram seus próprios *rakusus* com seus pais (o *rakusu* é uma pequena versão da *okesa*, principalmente para leigos).

Quando pratiquei a costura da *okesa* com Eshun Yoshida Roshi, aprendi a seguinte maneira de costurar. No início de cada sessão de costura, acendemos uma vela e oferecemos incenso no altar. Então fazemos três reverências em frente ao altar. Depois disso, começamos com a mesma mente de quando fazemos *zazen*, e a cada ponto recitamos em silêncio um dos versos dos Três Tesouros: "Retorno e me abrigo em Buda". Depois de costurar, fazemos mais três reverências.⁹

Ian Kishizawa Roshi, em seu livro *Kesakudoku Kowa*, diz

9 Nas várias linhagens existentes de preparação da *okesa* de acordo com a tradição *nyoho*, há pequenos detalhes diferentes – um deles, quanto a entoar o Verso da *Okesa* ou o Refúgio nos Três Tesouros. Na nossa comunidade, ao costurar *rakusu* ou *okesa*, recitamos o Verso da *Okesa*, por orientação da nossa mestra, Monja Coen Roshi, que assim aprendeu com seu mestre de ordenação, Hakuyu Taizan Koun Maezumi Roshi, no Zen Center de Los Angeles, e mais tarde, no Japão, confirmou esse aprendizado com Okamoto Shobun Sensei, discípula de Sawaki Kodo Roshi, professora de costura *nyoho* do Mosteiro Feminino de Nagoya. [N. da T.]

que existe uma regra para a duração do tempo de costura da *okesa* (uma lei feita por Xaquiamuni Buda). Uma *okesa* de nove fileiras deve ser feita em cinco dias, uma *okesa* de sete fileiras deve ser feita em quatro dias, e uma *okesa* de cinco fileiras deve ser feita em dois dias. Entretanto, Dogen Zenji diz, no "*Kesakudoku*", que essa regra sobre o número de dias de costura não é mais seguida.

Senryu Kamatani Roshi diz que, ao costurar uma *okesa*, é melhor fazê-lo durante um período de tempo específico. Quando alguém começa a fazer uma *okesa*, geralmente tem a tendência de se tornar insistente e irrefletido, devido ao desejo de terminá-la o mais rápido possível, e de ignorar outras tarefas ou deveres que tenha de cumprir. Durante o período *shobo**, os monges levavam muitos dias para costurar uma *okesa*; era um obstáculo à prática de outras pessoas na vida da sanga, então o tempo de costura era limitado. Durante o período *mappo**, atualmente, é um pouco difícil seguir essa lei, a menos que se possa costurar a *okesa* no tempo permitido sem incomodar os outros. Deve-se tentar fazer o melhor dentro do tempo permitido. Sua fé ao fazer a *okesa* é muito importante, e não se deve ser negligente ou interpretar erroneamente o "não devo ter pressa ou não tenho tempo agora". Quando você desperta para o pensamento de fazer uma *okesa*, apenas encontre o tempo de costura e o faça com o voto de completá-la com a mente tranquila. Então você tem de receber de seu professor a *okesa* que você mesmo fez na cerimônia de recebimento da *okesa*.

* Três períodos após a morte de Buda: *shobo*, o período da doutrina correta, em que a doutrina, a prática e a iluminação budista existem (por 500 a 1.000 anos); *zobo*, o período da aparência, em que a doutrina e a prática ainda existem, mas não há mais iluminação (por 1.000 anos); *mappo*, o período de decadência e término, são os últimos 10.000 anos, quando a própria doutrina desaparece.

San-ne (três vestimentas regulamentares dos discípulos de Buda)

Existem três tipos de *okesa*. O primeiro é feito com cinco tiras verticais, cada uma com uma peça curta e uma peça longa. É chamado de *kesa* de cinco tiras, *gojo-e*, em japonês. O segundo é feito de sete tiras verticais, cada uma com uma peça curta e duas peças longas. É chamado de *okesa* de sete tiras, *shichijo-e*, em japonês. O terceiro tipo é feito de nove tiras verticais, cada uma com uma peça curta e duas longas. É chamado de *okesa* de nove tiras, *kujo-e*, em japonês. As *okesas* com nove ou mais tiras são chamadas *dai-e* em japonês. *Dai-e* são feitos com 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23 e 25 tiras; a *okesa* de 25 tiras é a maior. *Dai* significa largo ou grande em japonês; esse "grande" não se refere ao grande TAMANHO da *okesa*, mas ao grande NÚMERO de tiras.

Do período *shobo* ao atual período *mappo*, no Sudeste da Ásia e na Índia, os monges recebem apenas esses três tipos de *okesa* e não possuem outros bens, exceto o *oryoki*, a tigela de Buda.

Xaquiamuni Buda sentiu que o caminho dos monges era diferente daquele dos outros praticantes. A prática do budismo reside entre os extremos do ascetismo e do hedonismo. Além disso, Xaquiamuni Buda achava que os monges deveriam cobrir as partes do corpo que dão origem ao impulso de estímulo sensual em outras pessoas. Os seguidores do jainismo praticavam sem roupas, com o propósito de ficar livres de seus

desejos sensuais e de outros desejos mundanos; portanto, não se sentiam tímidos por causa de sua nudez. Eles podem estar livres do desejo sensual; entretanto, o corpo nu pode, inconscientemente, atrair os outros ao evocar o desejo sensual nas pessoas comuns. Fazer os outros sentirem vergonha é um ato descuidado. Xaquiamuni Buda sentiu que, independentemente de haver outras pessoas presentes, os monges deveriam cobrir as partes do corpo que poderiam causar vergonha aos outros e usar a *okesa* como vestimenta. Para não serem gananciosos, devem manter apenas três *okesas*. Tendo três *okesas*, somos ensinados a não buscar mais do que o necessário para um conhecimento completo.

Monges precisam carregar o *san-ne* e o *oryoki* com eles para onde quer que vão. Deixar o *san-ne* para trás é uma infração aos preceitos. Dogen Zenji nos adverte severamente a não usar a *okesa* a menos que esteja em bom estado, porque fazer isso é extinguir o Buda-darma, o ensinamento de Buda. Não devemos esquecer essa mente de Dogen Zenji, que está empenhada no caminho certo. A consciência do tesouro que é sermos discípulos de Buda, recipientes de Buda, é cultivada pelo uso da *okesa*. Por compaixão, tanto quanto para não quebrar a regra, os monges não devem deixar o *san-ne* para trás. A tradição do *shosan-ne* foi iniciada na época de Keizan Zenji (1269-1325, fundador do templo Sojiji no Japão). *Sho* significa pequeno, e *shosan-ne* é um *san-ne* em miniatura. Os monges levam o *shosan-ne* em vez do *san-ne* quando viajam. Quando não estão viajando, ele é colocado no altar. Existem muitas tarefas na vida diária de um monge, como limpar, cortar lenha, trabalhar na cozinha, cuidar do jardim, e assim por diante. Quando os monges estão fazendo suas tarefas, usam a *okesa* de cinco tiras como um manto de trabalho, porque essa era a roupa dos discípulos de Buda na Índia. O costume tradicional de usar a *okesa* de cinco tiras para o trabalho físico foi mantido na China e no Japão. Além disso, a *okesa* de cinco tiras é usada durante viagens e quando os monges ficam em seu quarto. No Japão, na Coreia e no Ocidente, a pequena versão da *okesa* de cinco tiras, o *rakusu*, pode ser usado para trabalhar e viajar. O *man-ne* pode ser usado como um substituto para a *okesa* de cinco tiras. A *okesa* de sete tiras é usada quando se participa de atividades públicas, tais como serviços religiosos, entoação de sutras, para ouvir palestras, para mendicância, sentar em *zazen* e às refeições. Realizar essas atividades é denominado *nyuju* em japonês. Como a *okesa* de sete tiras é usada durante o *nyuju*, ela também é chamada de *nyuju-e*. Os *dai-es* são usados ao ensinar, fazer *takuhatsu*, conduzir cerimônias e quando um monge (ou monja) é convidado a dar uma palestra para o imperador no palácio. A prática de *takuhatsu* pode parecer apenas a atividade de um mendigo, mas seu verdadeiro significado é a mais importante forma de ensinar as pessoas. Quando os monges vão a cidades ou vilas para o *takuhatsu*, os olhos das pessoas recaem sobre suas *okesas*. Olhar para as formas da *okesa* cria uma profunda conexão com o Buda-darma. Pode-se dizer que ver a *okesa* é plantar a semente da libertação, uma vez que ela é a conjugação das condições que ensinam a iluminação insuperável. O *takuhatsu* também nos ensina a "doação", que é a primeira das Seis Paramitas, ou perfeições. Essas são as razões pelas quais o *dai-e* é usado quando um monge está praticando *takuhatsu*.

Cada uma das três *okesas* também tem outros usos. Quando está fazendo calor, a *okesa* de cinco tiras é usada próximo à pele; conforme a temperatura fica mais fria, a *okesa* de sete

tiras é usada sobre a *okesa* de cinco tiras. Quando a temperatura fica muito baixa, o *dai-e* é usado sobre a *okesa* de sete tiras. Diz-se que, em uma noite muito fria de dezembro, Xaquiamuni Buda estava vestindo apenas uma *okesa* de cinco tiras. Durante a noite, a temperatura ficou mais fria, então ele vestiu a *okesa* de sete tiras por cima da *okesa* de cinco tiras. Ao amanhecer, era muito difícil se aquecer com apenas duas camadas, então ele vestiu uma *okesa* de nove tiras. Foi nessa época que Xaquiamuni Buda disse que, durante um clima extremamente frio, os monges que não conseguem suportar as baixas temperaturas podem usar essas três *okesas*, uma em cima da outra.

O costume de usar a *okesa* de cinco tiras próximo à pele, como roupa íntima, mudou na China e no Japão, devido aos climas diferentes. Os monges desses países do norte usam roupas de monge, como o *koromo* ou outras peças, entre a pele e a *okesa*.

Rakusu

Um *rakusu* é feito da estrutura básica da *okesa* de cinco tiras, então é uma espécie de *okesa*. Possui forro e é composto por cinco tiras verticais, cada uma com uma peça curta e uma longa, utilizando o material, a cor e a maneira de cortar *nyoho*; no entanto, ele não segue o tamanho *nyoho*. Portanto, estritamente falando, chamá-lo de *nyoho-e* não é correto; no entanto, não devemos nos apegar demasiadamente à forma. Precisamos recebê-lo da maneira correta, por meio da cerimônia de recebimento e da cerimônia de preceitos, e depois tratá-lo da mesma forma que tratamos uma *okesa*. Ian Kishizawa Roshi diz, em seu livro *Kesakudoku Kowa*, que em meados do século XIX, na Restauração Meiji, no Japão, o governo e o povo simplificaram muitas coisas. Naquela época, o *rakusu* foi criado.

Como lavar uma okesa

Senryu Kamatani Roshi diz o seguinte, em seu livro *Teisho Kesakudoku*:

A maneira de lavar a okesa é bem diferente da maneira de lavar outras roupas. Como Dogen Zenji diz no "Kesakudoku", quando lavamos a okesa, temos de tratá-la totalmente como o corpo de Buda do início ao fim. Existem dois tipos de substâncias que podem ser usadas para limpar: lixívia feita com cinzas de grama limpa queimada ou madeira (as pessoas mergulham as cinzas na água e depois a lixiviam). Há muito tempo, essa foi a melhor substância de limpeza. A outra substância é a água perfumada que é feita colocando incenso (não um bastão de incenso, mas um pedaço de madeira aromática, como sândalo, baga de porcelana ou madeira de aloés) em água fervente. Na atualidade, não precisamos fazer lixívia ou água perfumada porque existem muitas substâncias de limpeza boas, e podemos escolher uma adequada para a okesa. Primeiro, prepare uma bacia limpa. Em seguida, prepare um varal limpo. Despeje lixívia fervida ou água perfumada na bacia e mergulhe a okesa aberta na água. Em seguida, espere a água esfriar (cerca de duas horas). Depois que a água esfriar, jogue fora a água e despeje água limpa na bacia. Lave a okesa com as duas mãos, submergindo-a e retirando-a da água, sem apertar. Em seguida, troque a água. Repita várias vezes até que a água fique limpa. Na lavagem final, a okesa é purificada com água fria contendo um pedaço de madeira aromática.

Pendure a okesa para secar em um varal limpo e purificado com água perfumada ou estenda a okesa em uma tábua limpa e purificada com água perfumada.

Depois de seca, dobre da maneira correta e coloque em local elevado. Ofereça incenso e flores à okesa e a circunde andando várias vezes em gassho no sentido horário. Essa caminhada mostra o mais elevado respeito por Buda. Em seguida, faça três ou nove reverências de joelhos para a okesa. Receba a okesa com as duas mãos e coloque-a na cabeça. Recite o Verso da Okesa três vezes em gassho. A seguir, vista-a enquanto estiver ajoelhado ou em pé, para que a okesa não toque no chão.

Como usar uma okesa

Xaquiamuni Buda nos adverte em uma lei (a versão de Dharmagupta de um dos quatro *Vinaya*) sobre como devemos usar uma okesa de maneira adequada. O primeiro pré-requisito é que a okesa deve ser grande o suficiente para cobrir pelo menos o umbigo e ambos os joelhos, cerca de um terço do corpo. Visto que os monges na Índia não usam nada por baixo de sua okesa de cinco tiras, a okesa deve ter o comprimento adequado e ser usada corretamente. Em segundo lugar, como roupa prática, deve ser do tamanho correto para cada indivíduo. Terceiro, deve ser usada corretamente, não descuidadamente.

No final do zazen matinal, os monges fazem *gassho* à okesa, tiram-na do envelope, seguram-na com as duas mãos e a colocam na cabeça. Em *gassho*, recitam o Verso da Okesa três vezes e então a vestem. Sempre que formos usar uma okesa, fazemos a mesma coisa.

Ao usar a okesa, devemos ter cuidado para não sentar ou pisar nela. Certifique-se também de que a bainha inferior esteja reta quando você estiver de pé e sentado, de modo que a okesa cubra sua frente adequadamente. Se você não usar roupas sob a okesa, é claro que seu umbigo e ambos os joelhos devem ser cobertos.

Existem duas maneiras de usar uma okesa. Normalmente, a okesa é usada de forma que o ombro esquerdo fique coberto, deixando o direito exposto. Esse é o método mais usado. Na China, no Japão e nos EUA, os monges usam o *koromo* e os leigos usam roupas sob a okesa, assim o ombro nu não fica visível. Na Índia, não se usam roupas sob a okesa, então o ombro direito fica exposto. Esse estilo é a forma utilizada para servir e mostrar respeito aos mais antigos na Índia. Se o braço direito estiver livre da okesa ou da roupa, indica que a pessoa, a qualquer momento, está pronta para servir. Isso também a torna adequada aos monges no trabalho. A outra maneira de usar a okesa é cobrir ambos os ombros. Nesse caso, entretanto, embora os ombros estejam cobertos, a parte superior do peito pode ou não ser exposta. Esse modo é utilizado pelo Tathagata e pelos monges mais velhos. Um monge ou uma monja não deve usar esse método quando estiver na companhia dos mais antigos. Quando um monge mais antigo conduz uma cerimônia importante, a okesa é usada dessa forma. Dogen Zenji, no "Kesakudoku", nos aconselha sobre a maneira de usar uma okesa:

Existem muitas outras maneiras de usar uma okesa. Para aprender, a melhor maneira é rigorosamente perguntar ao professor, que corretamente transmitiu os ensinamentos de Xaquiamuni Buda, repetidamente, até que você compreenda.

Cuidando da okesa

Quando não estivermos vestindo a okesa, devemos guardá-la em um estojo ou envelope (*fukusa*, em japonês) e colocá-la sobre um altar. Ao transportá-la, também devemos colocá-la em um estojo e mantê-la separada das outras roupas.

Como discípulos de Buda, não devemos esquecer que um *rakusu*, ou um *oryoki*, é Buda. As pessoas esquecem que eles são Buda e os colocam no lugar errado porque não há a imagem de Buda neles; como discípulos de Buda, isso é lamentável, e precisamos estar mais atentos. Mesmo que você não consiga entender que a okesa é Buda, apenas acredite nisso e trate-a honestamente como tal. O ato de fazer isso é chamado de *sangaku gubu*, que literalmente significa "aprender zazen com reflexão concentrada". No entanto, aprender zazen não é tentar entendê-lo com a cabeça. Está além de entender ou não entender: apenas acredite nele e tente praticar como Xaquiamuni Buda ensinou.

Se nossa okesa precisa de conserto, devemos repará-la imediatamente. Usar uma okesa sem a remendar é o mesmo que não usá-la. Além disso, é uma infração aos preceitos, o que significa falta de reflexão por parte do discípulo de Buda. No *Zuimonki*, Ejo Zenji perguntou a Dogen Zenji sobre o que fazer com okesas desgastadas: "Se um monge se recusa a jogar fora um manto velho e remendado, parece que ele o está cobiçando. Se ele joga fora um manto velho e adquire um novo, parece estar apegado ao novo. Ambas as visões estão erradas. Que atitude devemos tomar?". Dogen Zenji respondeu: "Se você puder se libertar tanto da cobiça quanto do apego, nenhum dos dois estará errado. Não seria melhor, porém, remendar um manto rasgado e usá-lo por muito tempo em vez de desejar um novo?".

Dez méritos excelentes

Buda disse: "Se alguém raspar a cabeça e colocar um *kasaya*, será protegido por todos os Budas e venerado por seres celestiais". Com isso, pode-se entender claramente que, quando raspamos a cabeça e colocarmos um *kasaya*, seremos protegidos por todos os Budas. Por meio dessa proteção, podemos perceber completamente o mérito da suprema sabedoria Bodai, sendo venerados tanto pelos seres celestiais quanto pelos seres humanos. Buda certa vez disse ao Bhikshu Jnanaprabha:

O *kasaya* do grande campo virtuoso é dotado de dez excelentes méritos. As roupas mundanas frequentemente aumentam nossas profanações, mas o manto do Tathagata, não. Um *kasaya* tem os seguintes méritos:¹⁰

(1) O manto nos impede de ter vergonha e nos permite completar a vida de arrependimento. Torna-se o campo que nos traz virtude.

(2) O manto nos protege do frio, do calor e de insetos venenosos. Ao aumentar a força da mente Bodai, isso nos leva à principal identidade.

¹⁰ Dogen Zenji. *Shobogenzo*, "Merit of Kasaya". (Esta nota se aplica a todos os dez excelentes méritos.)

(3) O manto manifesta o abandono do lar e remove a ganância. Livre das cinco visões pervertidas, ele nos leva à prática correta.

Quando vemos a aparência de um monge, não pensamos em fazer nada com uma mente nociva. A *okesa* influencia não apenas a pessoa que a usa, como também as outras que veem quem a usa. A figura de um monge vestindo a *okesa* inevitavelmente evoca uma sensação de alegria espiritual por se fundir com os ensinamentos de Buda. A postura do monge, com cabeça raspada e usando uma *okesa*, são a manifestação do insuperável penetrante e perfeito Dharma.¹¹

(4) Se o manto é respeitosamente aceito como uma insígnia preciosa e homenageado com reverência, ele dá origem à virtude do rei Brahma.

Conta-se que Brahma é o reino mais elevado em Rupadhatu, o mundo da forma, que é muito melhor do que o mundo do desejo em que vivemos. Os habitantes que vivem lá estão além dos desejos materialistas, particularmente o desejo carnal. Eles vivem apenas da espiritualidade, ou seja, no estado de pureza e serenidade. Brahma é o chefe do primeiro céu Dhyana em Rupadhatu. Diz-se que podemos renascer como Brahma. A ideia de renascer como Brahma parece desejável, mas, estritamente falando, tanto Brahma quanto o mundo humano são o mundo deludido, afinal.¹²

(5) Se um discípulo de Buda usar o manto, sempre que pensar nele como uma estupa, isso trará virtude à existência, removerá obstáculos cármicos e criará consciência entre os seres humanos e celestiais.

(6) Um verdadeiro monge é bem direcionado pela virtude de usar o manto com respeito, pois suas ações não são desgraçadas pelos desejos mundanos.

Ao usar roupas de cores opacas, os monges são mantidos longe dos cinco desejos (os cinco objetos dos sentidos). Quando alguém se liberta dos objetos dos sentidos, o apego a eles desaparece naturalmente. A cor opaca mesclada usada para a *okesa* é baseada na compaixão de Buda, que não leva a nenhum estímulo dos cinco sentidos que criaria apego à sua cor. O mesmo se aplica a uma maneira de selecionar o material e o tamanho da *okesa*.¹³

(7) O manto é tão adornado que Buda o nomeia como um bom campo, pois esse é o melhor caminho para o benefício e o consolo de todos os seres.

O mundo deludido é baseado na ignorância como o fundamento dos cinco desejos e dos cinco obstáculos. Os cinco desejos são os desejos de propriedade, sensualidade, comida, fama e sono. Estes podem ser chamados de faculdade de instinto inerente a todos os seres vivos. "Obstáculo" significa aquilo que oculta a função virtuosa da mente e do coração. Os cinco são

11 Ian Kishizawa Roshi. *Shobogenzo Kowa*, "Kesakudoku Teisho". Gravada por Choshin Kadowaki, ed. Shuken Fukuyama.

12 Senryu Kamatani Roshi. *Shobogenzo Kesakudoku*, "Kesakudoku Teisho", op. cit.

13 Ibid.

(1) cobiça: quanto mais alguém come, mais voraz é; (2) raiva: insistir tediosamente em um assunto trivial com raiva e tornar-se cego para a verdadeira realidade; (3) sono; (4) dúvida; (5) indolência ou torpor: ficar tão tediosamente ansioso em relação aos seus erros que sente pena de si mesmo e envergonhado, e negligencia o trabalho cotidiano que se deve cumprir. A ignorância é a raiz desses cinco desejos e dos cinco obstáculos, que tornam a compreensão da realidade obscura ou nebulosa.

Uma vez que a *okesa* é chamada de *fukuden-e*, ou "o manto do campo da virtude", somos naturalmente abençoados com qualidades virtuosas se a usarmos todos os dias.¹⁴

(8) O poder sobrenatural do manto é inconcebível e cultiva a prática de Bodai.

Ao vestir uma *okesa*, nossas delusões são eliminadas e, portanto, não produzimos mais sofrimento. Então, a mente doentia desaparece por meio da virtude da prática de usar a *okesa*. O aprendizado do preceito das dez ações excelentes é praticado ao se manter os Dez Graves Preceitos Proibitivos. Todas as nossas boas ações aumentam a cada momento pelo mérito da *okesa*.¹⁵

(9) O broto do Caminho cresce como uma planta jovem na primavera; o resultado sutil de Bodai se assemelha a frutas no outono.

Visto que a *okesa* está totalmente preenchida com os Três Preceitos Puros, ela está livre de todo o mal e sempre funciona visando ao bem. Muitas virtudes ou méritos se originam da *okesa* que você usa. A *okesa* fortalece a prática de cultivo das Seis Paramitas: doar, guardar os preceitos, paciência, devoção, meditação e sabedoria. Quando praticamos perfeitamente as Seis Paramitas, podemos salvar todos os seres, incluindo a nós mesmos. Portanto, a *okesa* pode ser chamada de campo de virtude.¹⁶

(10) A verdadeira inabalável armadura vajra não pode ser danificada pela flecha venenosa da profanação.

Isso significa que, quando vestimos a *okesa*, nunca somos prejudicados por qualquer tipo de perseguição ou impedimento vindo do mundo externo, nem pode qualquer tipo de delusão passar pela forte armadura da *okesa*. Ao vestir a *okesa*, nos libertamos dos cinco desejos e, então, podemos praticar o caminho do Bodisatva perfeitamente. A mente errônea torna-se tranquila, não perdemos a consciência de nós mesmos e não somos perturbados por nada, em nenhum momento ou lugar. Nunca ficamos inseguros em relação ao nosso eu original.¹⁷

Méritos incomensuráveis estão contidos nesses dez excelentes benefícios. Senryu Kamatani Roshi diz o seguinte no *Teisho Kesakudoku*:

Dogen Zenji diz no "Kesakudoku" que devemos estudar cuidadosamente e aprender sobre os dez excelentes méritos da okesa. No entanto, não devemos dizer "eu entendi bem" depois de lê-lo apenas algumas vezes; não devemos deixar de lê-lo ou estudá-lo,

14 Ian Kishizawa Roshi. *Shobogenzo Kowa*, op. cit.

15 Ibid.

16 Ibid.

17 Ibid.

mesmo que sintamos ser de difícil compreensão. Compreender o verdadeiro valor da okesa não é uma questão fácil, por isso não podemos dominá-lo em um curto período de tempo. Devemos considerar seriamente cada palavra e cada verso.¹⁸

Dogen Zenji diz: "Eu poderia continuar falando sobre o mérito da okesa para sempre, e o mérito não se esgotaria. Em toda a minha vida não consegui expressá-lo totalmente. É tão vasto e sem limites. Mesmo que você tenha lido o "Kesakudoku" ou os sutras muitas vezes, cada vez que ler, sentirá que o ensinamento é mais fresco e sua compreensão se tornará cada vez mais profunda. A mesma coisa pode ser dita sobre o zazen ou outras práticas".

Essas são as palavras mais veementes de Dogen Zenji. A okesa não se torna digna de respeito nem seus benefícios aumentam ou diminuem com a prática. Os benefícios vêm dos atributos da própria okesa. Não devemos esquecer isso e devemos acreditar que é assim. Como podemos tranquilamente nos tornar Buda, como podemos alcançar o perfeito Bodai supremo, é inevitavelmente percebido ao usar a okesa. Dogen Zenji diz: "Nunca ouvi falar de nenhuma pessoa, no passado ou no presente, que tenha realizado Buda sem usar uma okesa; qualquer um pode se tornar um Buda". Portanto, Dogen Zenji recomenda honestamente que usemos a okesa, que nos foi transmitida de Xaquiamuni Buda por meio de sucessivos ancestrais.

¹⁸ Senryu Kamatani Roshi, *Shobogenzo Kesakudoku*, "Kesakudoku Teisho", op. cit.

BIBLIOGRAFIA

- Eihei Dogen Zenji. *Shobogenzo "Kesakudoku"* (The Merit of Kasaya), *Shobogenzo "Den-ne"* (The Transmission of the Robe). Trad. Yuho Yokoi com Daizen Victoria. Weatherhill, 1976.
- Koun Ejo Zenji. "Zuimonki", in *A Primer of Soto Zen*. Trad. Reiho Masunaga. Honolulu: East-West Center Press, 1971.
- Yoshihiro Inoue. *Genshi-Soe no Kenkyu* (Study of The Origin of Garments of Monks). Ed. e publ. Yoshihiro Inoue, 1935.
- Senryu Kamatani. *Shobogenzo Kesakudoku*, "Kesakudoku Teisho". Ed. Eshu Yoshida, gravada por Ryumyo Yoshida. Kaizenji, 1976.
- Kofu Kawaguchi. *Soto-shu no kesa-chishiki* (Knowledge of Soto-School Kesa), artigos sobre o "Shuho", vol. 556-569 (1982-1983).
- Ian Kishizawa. *Shobogenzo Kowa*, "Kesakudoku Teisho". Gravada por Choshin Kadowaki, ed. Shu-ken Fukuyama. Daihorinkaku, 1972.
- Gakusui Nagahisa. "Kesa Ittoroku", artigo sobre a leitura mensal de "Shuho", Sede da Escola Soto.
- Kodo Sawaki. *Shobogenzo Kowa*, "Kesakudoku". Daihorinkaku, 1964.
- Shobogenzo "Den-ne"*. Daihorinkaku, 1964. Supervisor editorial, *Kesa no Kenkyu* (Study of Kesa), ed. Kyuma Echu. Daihorinkaku, 1967.



Foto: Genzo Sensei @rever_fotografia

Nyoho-e

Por Mui Leticia Rothen Sato

*"Vasto é o manto da libertação
Sem forma é o campo de benefícios
Uso os ensinamentos do Tathagata
Para salvar todos os seres"*

Este verso, recitado ao final do zazen da manhã, com a *okesa* sobre a cabeça, foi ouvido pela primeira vez por Mestre Dogen quando praticava no monastério em Tiatong, na China, em 1223. Ele já havia lido sobre essa prática em sutras antigos, mas nunca a havia presenciado. Ficou fortemente impressionado com essa experiência e escreveu no capítulo "Kesakudoku" (Virtude da Okesa), do *Shobogenzo*:

"Naquela ocasião, senti que nunca havia visto algo tão gracioso. Meu corpo se preencheu de alegria e lágrimas de felicidade silenciosamente caíram e umedeceram a lapela de meu manto."

O jovem Dogen fez o voto de transmitir essa prática ao Japão. Como resultado, pelos últimos 800 anos na linhagem de Dogen Zenji recitamos esse verso a cada manhã depois do zazen, quando colocamos o *rakusu* ou a *okesa* sobre nossa cabeça.

O voto que Mestre Dogen assumiu não é nada menos do que o Voto do Bodisatva. A *okesa* é o próprio ensinamento de Buda que costumamos, vestimos e transmitimos com a nossa própria vida.

A origem da *okesa* remete ao tempo em que Xaquiamuni Buda estava em Rajagaha, um de seus refúgios favoritos e capital do reino de Magada. Naquela época, os discípulos de Buda vestiam as mesmas roupas que os alunos de outros professores, então era muito difícil distinguir discípulos de Buda de outros adeptos. Um dia, Bimbisara, rei de Magada, notou um homem que parecia ser um monge budista parado na estrada a uma certa distância. O rei estava descendo de seu elefante para curvar-se ao monge quando percebeu que não era um monge, mas um brâmane. Assim, ele pediu a Xaquiamuni Buda que fizesse roupas para seus discípulos que identificassem sua prática.

Um dia, quando Xaquiamuni Buda estava indo de Rajagaha para o sul, a fim de ensinar com seu discípulo Ananda, parou para olhar um campo de arroz e percebeu que seus caminhos tinham uma ordem e alinhamento maravilhosos. O arrozal crescia pacificamente com outros seres, sem nenhuma discriminação.

Xaquiamuni Buda apontou para o campo de arroz e perguntou se Ananda poderia criar um manto para os discípulos de Buda que tivesse o mesmo padrão daqueles campos. Ananda disse que sim e voltou para Rajagaha com esse propósito. Quando Xaquiamuni Buda retornou a Rajagaha, muitos de seus discípulos já estavam praticando com o manto inspirado nos campos de arroz.

Esse manto foi feito de pedaços grandes e pequenos de tecido descartado, tingidos e costurados. Xaquiamuni Buda respeitou a sabedoria e inteligência revelada no manto que Ananda criou. Ananda havia compreendido profundamente a intenção de Xaquiamuni Buda, mesmo que este não lhe tivesse dito como fazer tal manto. Naquele momento, Xaquiamuni Buda decidiu que dali por diante todos os seus discípulos iriam usar esse manto (*okesa*, em japonês; *kasaya*, em sânscrito).

Tendo deixado sua família no palácio, o príncipe Sidarta saltou em seu cavalo e cavalgou durante a noite, acompanhado apenas por seu servo, Chandaka. Removendo sua coroa, ouro e



Ilustrações: @fernandozenho

joias, ele os entregou a Chandaka, ordenando que fossem levados de volta ao palácio. Chandaka implorou que ele reconsiderasse, mas Sidarta não cedeu. Em vez disso, pegando a espada de Chandaka, ele cortou seu próprio cabelo comprido.

Naquele momento, um caçador de cervos emergiu da floresta, vestido de forma muito simples, com um manto de monge cor de açafrão. Sidarta perguntou ao homem se ele estaria disposto a trocar seu manto simples pelo manto ornamentado de um príncipe, e o homem concordou ansiosamente. Sidarta ficou satisfeito: agora ele teria a aparência de um mendigo comum.

O jovem Sidarta deixou seu mundo de roupas finas, títulos, grandes construções, fartura e riqueza em troca de um mundo silencioso, humilde e sem apegos. Tornou-se um renunciante.

Quando paramos para pensar na palavra "renúncia", ela nos sugere o ato de abrir mão de algo que nos é caro, desejado, mas que por algum motivo não nos serve mais. Entretanto, para abrir mão é necessário um esforço da vontade, uma luta árdua, um combate quase mortal.

Quem, em sã consciência, abre mão de seus trajes finos por roupas de mendigo, de seus alimentos preferidos por simplicidade e aceitação, de seu conforto e aquecimento por árvores e insetos?

Algo mais profundo impeliu Sidarta. Uma insatisfação que beirava a insanidade. Uma falta de sentido sem sentido, uma vez que ele tudo tinha, tudo encontrava, a tudo respondia. Seus cabelos eram lindos. Mas qual o sentido de nascer, adoecer, envelhecer e morrer?

Ao arrepender-se de sua vida anterior, ele fez o voto de não desistir até encontrar a resposta aos mistérios da vida-morte. Sujeitou-se às mais ásperas privações, seguiu mestres de várias linhagens, anulou seu corpo para que sua alma brilhasse. Entretanto, no controle total do corpo, quase perdeu a vida. Depois de anos de práticas que visavam a encontrar a resposta final, ele parou de procurar. Simplesmente sentou-se e deixou ir e vir. Entendeu que nada neste mundo pode ser agarrado, controlado, mantido sem que provoque imenso sofrimento. Nem mesmo o eu. Não há um eu fixo, ele entendeu.

*"Em busca do construtor da casa
Percorri o ciclo de muitos nascimentos
Infausto é o nascer vezes e vezes repetidas,
Construtor da casa, você é avistado
Você não vai mais construir uma casa.
Todos os seus caibros estão quebrados,
A cumeira está arruinada,
A mente está livre de seus acúmulos
Ela alcançou a cessação dos desejos"
(Dhammapada, 11, 8-9)*

Vasto é o manto da libertação. Livre do desejo de ter o que não se pode ter ou o que não se pode conter. Livre da ilusão de um corpo-mente sólido e permanente, só assim livre do apego gerador de sofrimento e insatisfação.

Sem forma fixa, a força de vida flui livremente, muda e se move momento a momento. Quando tentamos agarrar, perdemos. Mas, quando abrimos nossas mãos, vemos que tudo de que precisamos é uma oferta da natureza. Um campo de benefícios à disposição de todos, desde que se mantenham as mãos abertas.

Eis a atitude de vida de um Bodisatva. Estar aberto à realidade da interdependência e atuar em seu fluxo, e não contrário a ele. O Bodisatva é aquele que faz o voto de se manter desperto para

a realidade do "interser". Que toma refúgio no mais confiável fundamento da vida: a realidade, que está sempre mudando.

*"Antes de enfrentar a morte, devemos tentar pensar na vida e na morte, para despertar do sonho do sucesso mesmo imersos nele. Devemos acordar para a realidade da impermanência de nossas vidas. Por causa da impermanência, nossa morte é inevitável. Nós devemos encontrar o melhor e mais pacífico modo de vida. Sucesso, riqueza e fama não são significativos na fase final de nossas vidas. O ponto importante é voltar à questão da vida e da morte, despertar para a realidade deste corpo e mente, e com base nisso, criar um modo de vida. Isso, eu acho, é o significado de se refugiar no Buda, no Dharma e na Sangha".
(Shohaku Okumura Roshi)*

"Retorno e me abrigo em Buda. Retorno e me abrigo no Darma. Retorno e me abrigo na Sanga." Eis a direção que nos propomos seguir quando assumimos os Votos do Bodisatva.

Tal como o jovem Sidarta, arrependidos de nosso modo de vida anterior e conscientes de nossa infinita incompletude, deixamo-nos guiar por nossa natureza iluminada, mesmo que ainda não totalmente conscientes dela. Escolhemos viver não mais empurrados pelo conjunto de hábitos, condicionamentos, sistemas de valores e culturas ("carma"), e sim guiados pelas nobres verdades de que, mesmo os seres sendo inumeráveis e os desejos inexauríveis, os portais do Darma são ilimitados e o caminho de Buda é insuperável.

Refugiando-nos nos Três Tesouros, nos liberamos do sofrimento de uma vida baseada no egocentrismo e retornamos a um modo de vida original, sadio. Um vasto campo de benefícios se estende infinitamente, tal como uma grande plantação de arroz. Para os países asiáticos, o arroz é o fundamento de tudo o que é bom; quando o arroz cresce, somos abençoados pela natureza.

Quando usamos a *okesa*, estamos cultivando nossa vida. Este corpo e mente são o campo no qual trabalhamos; não um campo de fortuna do qual esperamos receber bênçãos sem praticar.

Dogen Zenji nos encoraja a costurar nossa própria *okesa* e a venerá-la como o símbolo do voto de Buda de salvar todos os seres, o símbolo do próprio Darma e o símbolo da autenticidade da transmissão em sua linhagem.

"A kesa é o símbolo da substância da Lei de Buda, a vestimenta de 'garoa e orvalho, névoa e nuvens'. O céu e a terra, o universo inteiro, são uma única kesa. Não existe mundo fora da kesa. Não caímos no inferno ou subimos ao céu – não vamos a lugar nenhum, nós viemos do vazio. Existe apenas uma kesa. As cidades de Kyoto e Nara foram dispostas no padrão de uma kesa. 'Chuveiro e orvalho, névoa e nuvens cobrem nossos corpos.' Usar a kesa é algo que devemos a nós mesmos." (Sawaki Roshi)

Na forma da *okesa* encontra-se o mais puro ensinamento de Buda. Mas, se sem forma é o campo de benefícios, a ele não podemos nos apegar. Como agarrar e segurar algo que é pura força vital e movimento? Diz-nos Okumura Roshi que, do mesmo modo, nosso corpo e mente são coleções de muitos diferentes elementos que existem neste momento; mas, porque estão sempre mudando, não podemos agarrá-los como sendo "meu corpo", "minha mente", "minha propriedade". Ainda assim, tentamos controlar a forma transitória, consequentemente diminuindo nossa força de vida.

Ao tentar controlar, congelamos, padronizamos, vivemos a tentação de emoldurar a beleza do ensinamento e esquecer sua vivacidade e profunda capacidade transformadora. É aí que as cerimônias se enchem de pompa e circunstância e as vestes passam a obedecer a regras formais e designs brilhantes e caros. É aí que os mantos e vestes tornam-se objeto de adoração, símbolo de um belo ideal, mas distantes e desconectados da prática autêntica. Daí para as divisões e disputas sobre qual ideal e símbolo é o mais belo, é um passo. Humano. Demasiado humano.

Para além das disputas, ao continuamente voltar nossa atenção para a respiração, deixando ideais e símbolos virem e irem, alcançamos a essência do ensinamento sem forma e a manifestamos na realidade tangível.

Disse Mestre Dogen:

"(...) Agora, felizmente, pude ver e ouvir com meus próprios olhos e ouvidos a maneira a qual se deve usar a kesa graças aos bons méritos acumulados em existências anteriores (...)".

O que Mestre Dogen viu e ouviu foi o significado profundo de uma prática. Algo que ele não havia aprendido antes, mesmo em anos de treinamento monástico. A razão de ser de uma cerimônia, de uma ação, de uma oração. Ele entendeu que todos os aspectos da prática são a atualização do voto, momento a momento.

Mais do que se preocupar em definir qual ensinamento é mais verdadeiro do que outro, qual interpretação é mais legítima, qual ideal é mais belo, seu olhar voltou-se para a prática de deixar vir e deixar ir. Ao abrir mão das várias vozes que ecoam em nossa alma, geração após geração, deixamos a natureza Buda se manifestar. Mesmo se for apenas silêncio.

Uso os ensinamentos do Tathagata. Da minha vida, teço minha própria liberação. Desmonto o tecido inteiro de minhas delusões, percebo que são apenas retalhos, uns grandes, outros pequenos. Ao vê-los como são, sem forma, costuro uns aos outros, mas agora com o olhar Buda.

Costuramos e vestimos nossa própria vida sob nova direção, novo olhar. No refúgio em Buda, fazemos o voto de, junto com todos os seres, trilhar seu caminho de sabedoria e compaixão; no refúgio no Darma, fazemos o voto de compartilhar seus ensinamentos e sabedoria tão ilimitados como o oceano; no refúgio na Sanga, fazemos o voto de criar harmonia sem obstáculos.

Num sentimento misto de alegria e tristeza, disse Mestre Dogen que nunca havia visto algo tão gracioso. O manto não era apenas um manto, era o precioso Darma manifesto. Na graciosidade de uma ação, no respeito e cuidado com um pedaço de tecido, a manifestação da realidade tal como é, muito além do eu-centro, numa profunda intimidade com todas as coisas.

Nyo: "tal como é" ou "de acordo com". *Ho*: Darma, verdade, lei. *Nyoho*: fazer algo de acordo com o Darma, tratar cada uma e todas as coisas que encontramos com respeito e cuidado e executar mesmo a mais mundana ação com graciosidade, consideração e eficiência.

A delusão de que o "eu" é o centro nos leva a agir com "feitura" (desperdício, desrespeito, preguiça, descuido). A mente repleta de intenções (reconhecimento, fama, atenção) impede o fluir com a realidade impermanente e interconectada.

"Prática é iluminação." Não se trata de manter formas belas pelo bem delas mesmas. Não se trata de preservar tradições, mas de praticar. O Darma é a vida, são as ações, é o olhar. Não



está em caixas, em livros, em papéis ou objetos. Mestre Dogen voltou ao Japão de mãos vazias. Levou consigo apenas a gratidão. Uma herança milenar com a leveza de uma pena.

"Nesse momento, Dogen Zenji silenciosamente fez o voto de se tornar um discípulo direto de Bodhidharma, transmitindo corretamente o ensinamento de Xaquiamuni Buda. Ele fez o voto de ver, ouvir e usar o ensinamento puro direto de Buda. Ele fez o voto de que todos os seres obteriam a Budeidade ao ver e vestir o nyoho-e e ao ouvir o Verso da Okesa. Depois que voltou para o Japão, ele recomendou fortemente às pessoas que usassem nyoho-e, e por seu voto sincero muitos leigos e monges começaram a usá-lo."

(Tomoe Katagiri Sensei)

Viver pelo voto é ser guiado pelo Voto. Não como uma promessa estática, mas como uma expressão de nossa natureza iluminada. Por isso, a prática verdadeira nunca se perde. Pode ficar soterrada sob séculos de interpretações, sobreposições, burocratizações. Mas a natureza iluminada está sempre presente, aguardando o momento para reflorescer.

Das cinzas dos tempos, a okesa feita de pedaços, sem cor nem brilho, renasceu. Nyoho-e ("e" de manto, roupas). O manto feito de acordo com o Dharma, com o ensinamento. Costurado, ponto a ponto, sendo belo sem intenção.

Ao comprar um belo manto, rico de detalhes e tecidos caros, podemos perder a oportunidade de acessar as engrenagens de nossa própria vida. O que existe além da maquiagem, dos títulos de status, das grandes construções? O que existe por detrás da máscara?

Quando Sidarta abriu mão de sua riqueza, despiu-se de si, mesmo sem saber quem era. Nu diante da própria ignorância, aceitou ser ninguém para que o Tathagata se manifestasse. Quando nada mais há a ser buscado, "não sou eu mais quem vive"...

No silêncio e na invisibilidade, nas casas simples ou sem lar, como o monge sem teto fazia. No ouvir, aceitar e se resignar. No mosteiro das mulheres, que o mundo quis apagar. Na rejeição dos grandes e barulhentos. Na solidão da incompreensão e do choque cultural. É aí que a transmissão ocorre. Para salvar todos os seres.

"Não é só costurar! Um ponto. Ponto minúsculo. Quando você pensa em quantos metros você vai costurar, recitando o nome do Buda ponto a ponto, se você contar todos os pontos, você diz: 'Não posso fazer isso!'. Mas, se você fizer este ponto: um ponto. Um ponto. Um ponto, continuamente, você terminará. Se você parar, se parar, mesmo que seja muito bom na costura, você nunca vai terminar. Apenas continue! Ao continuar com a costura, você terá muitos problemas. Experiência. Sim. Essa é a sua vida. Você pode aprender sobre a unidade simplesmente recitando o refúgio no Buda com cada ponto, e com sua vida, isso é costura do Dharma." (Tomoe Katagiri Sensei)

A costura do manto chegou até minhas mãos. Suas mãos, como as minhas, tateiam os pontos que vão e voltam, tal como a vida, que às vezes parece parar. Ilusão! A vida nunca para, nada nunca é igual. A mente se fecha para o movimento por medo de se perder de si mesma. Medo contrário ao amor. Abrir-se e permitir que a nova veste cubra o corpo dolorido, cheio de marcas imperfeitas e costuras desfeitas.

"Chuvisco e orvalho, névoa e nuvens cobrem nossos corpos. Esta vestimenta é a kesa. Vimos anteriormente que a natureza Buda é a pérola das defesas. Agora aprendemos que ela também é a kesa." (Sawaki Roshi)

Refúgio em si mesmo. Disse Buda:

"Cada pessoa deve ser uma lâmparina para si mesma (...) Embora os céus e a terra possam ruir, as Três Joias permanecem intactas dentro de cada pessoa. Elas são o verdadeiro refúgio."

Uma pequena mulher japonesa, de poucas palavras, sem título e sem cerimônia. Carregou seu manto ali dentro, onde nada pode abalar. "Ela é um dos meus heróis", "Ela é como uma mãe", "Aprendi tanto com ela", "É uma das grandes bênçãos da minha vida e ao mesmo tempo tão comum e simples".

Abrir mão, deixar ir. Sombra de um homem? Anacronismo cultural? "No Japão as mulheres são inferiores, aqui nos Estados Unidos, não." Como suportar alunos tão indisciplinados? Na adversidade é onde o poder transformador do Zen é mais forte, ela disse.

"Fiquei tão impressionado com o poder e a elegância daquela pequena mulher japonesa quando ela fazia o chá, o jeito como se perdia na prática e na atividade, e com isso incorporava o poder da própria tradição". (Philip Martin, aluno de Cerimônia do Chá de Tomoe Katagiri Sensei)

"Uso os ensinamentos do Tathagata. Para salvar todos os seres."

BIBLIOGRAFIA

- BURK, Domyo. "Nyoho: Making Even Our Smallest, Mundane Actions Accord with the Dharma – Part 1 and 2" (podcast). Disponível em: zenstudiespodcast.com/nyoho-1/.
- DOGEN, Eihei. "Kesakudoku" (The Merit of *Kasaya*). In: *Shobogenzo*. Boulder: Shambhala Publications, 2013.
- KATAGIRI, Tomoe. *Study of the Okesa, Nyoho-e. Buddha's Robe*. Minnesota Zen Meditation Center, 1986.
- _____. "Oneness with Every Stitch" (entrevista). Disponível em: tricycle.org/magazine/tomoe-katagiri-zen-sewing-stitching/.
- MARTIN, Philip. "Tea for two". Disponível em: thezenpath.com/2018/12/12/tea-for-two/.
- OKUMURA, Shohaku. *Living by Vow. A Practical Introduction to Eight Essential Zen Chants and Texts*. Somerville: Wisdom Publications, 2012.
- OXENHANDLER, Noelle. "The Buddha's Robe". Disponível em: tricycle.org/magazine/buddhas-robe/.
- RIGGS, Diane. "The Buddhist Robe according to the Teaching – Nyohoe, Noe and Funzoe". Disponível em: zeninlondon.org/wp-content/uploads/2020/06/Buddhist-Robe-According-to-the-Teaching-nyohoe-nyoe-and-funzoe.pdf.
- SAWAKI, Kodo. "The Dharma Teachings of Kodo Sawaki". In: *The Notebook of Kodo Sawaki*. Disponível em: www.abuddhistlibrary.com.

Mui Leticia Rothen Sato iniciou sua prática em 2006. Recebeu os preceitos em 2012 e desde então é discípula de Monja Coen Roshi. Junto com seu esposo, Ryuzan, coordena o Zendo Curitiba.





O sutra e o cordel

Em 1997, quando publiquei na *Revista Bodisatva* "O Sutra de Hui neng" em versos de cordel, uma seção de conversa com leitores intitulava-se "Pelo Carteiro". E a revista anunciou, naquela edição, sua entrada em um novo mundo: "*Bodisatva* já tem endereço eletrônico".

Conto essa anedota curiosa para ilustrar como eram complexas certas operações de comunicação, hoje simplíssimas, que eu e Alfredo Aveline¹, como editores, tínhamos de enfrentar nos primórdios da internet.

Um exemplo deixa isso bastante claro: queríamos começar a publicar por partes *A vida de Buda em versos*, cordel de José Palmeira Guimarães, cujo vigésimo aniversário de lançamento na Universidade Federal da Paraíba, em João Pessoa, comemorava-se naquele ano.

No entanto, o tempo necessário para estabelecer contatos pelo correio, aliado à precariedade do serviço telefônico, tornou o plano inviável. Ainda assim, continuávamos convencidos de que, com suas histórias contadas a partir da mais brasileira das formas literárias, o budismo passava a fazer parte inextricável de nossa cultura.

Não íamos mostrar o cordel de José Palmeira Guimarães nas páginas da revista, mas encontrei um poema dele, "Manifesto", publicado no Rio de Janeiro, em 1970, que me moveu:

*Você, ator, cantor, pintor, poeta, músico, irmão,
venha juntar ao meu o seu recado,
venha me dar a mão.
Vamos fazer dessa divina herança
um grito de esperança.
Venha me dar a mão!*

Com o encontro, ficou no ar a pergunta: "Então, José, que tal uma história zen-budista?".

E havia uma grande história. A de Daikan Eno, nome do Sexto Ancestral Hui neng, no zen japonês: parecia perfeita para ser contada em versos de cordel. Tratava-se de um homem do povo, alento para todo praticante do Caminho de Buda. Eu acabara de ler a inspiradora tradução de seu sutra, também conhecido como *Sutra da Plataforma*, feita por Philip Yampolsky, em 1967, a partir do *Manuscrito Tun-huang* (cuja

¹ Alfredo Aveline hoje é Lama Padma Santen, fundador do Centro de Estudos Budistas Bodisatva (CEBB), com sede em Viamão (RS).

versão inglesa traduzi para o português, em 2016, para um grupo de estudos em Porto Alegre).

As condições eram propícias para buscar rudimentos de poesia na caixa de ferramentas da redação e pôr mãos à obra. Surgiu assim o conjunto de noventa e cinco estrofes de sete versos publicado em 1997, que dormiu no papel amarelecido da *Revista Bodisatva*, até ser levado recentemente pelo tsunami digital ao mar da internet, onde foi redescoberto por praticantes do templo zen-budista Tenzui.

Apenas a história de Hui neng saiu publicada, mas pelo menos os sete primeiros versos (e mais duas dúzias dos 2.541 versos) contando *A Vida de Buda* chegaram às páginas da revista, em uma curta resenha que fiz do cordel de Palmeira Guimarães na edição de inverno de 2005:

*A história que eu vou contar
aconteceu realmente
há quase 26 séculos
em um país do Oriente.
Se alguém quiser comprovar
é bastante consultar
os livros de antigamente!*

Pus também o último e solitário verso da obra (*OM! Shanti, Shanti, Shanti!*) encerrando ali, enquanto editor, o ciclo do cordel. O único dado à luz, o cordel de Hui neng, já então com oito anos, continuaria esquecido não fosse a imensa capilaridade do mundo digital.

Foi, portanto, uma grata surpresa, durante um retiro no Vila Zen, em 2018, ouvir um amigo mencionar o cordel do sutra de Hui neng. Meu irmão no Dharma, Genzo Sensei (André Spinola e Castro), da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, comentou a intenção da sanga do Tenzuizenji de fazer um livro com aquele cordel, sob execução dele e orientação de nossa mestra Coen Roshi.

Eu não poderia deixar de concordar imediatamente. Essa conjunção auspiciosa é fonte de alegria e crescente gratidão, tanto pela prática quanto pelo cuidado transformador que tornam uma bela história mais encantadora graças à simplicidade e beleza editorial com que é oferecida ao público.

Daïen Eishin Sensei (José Fonseca) é professor de zen-budismo transmitido pela Mestra Coen Roshi. Tradutor, jornalista e poeta, foi um dos fundadores da Associação Via Zen.



Texto extraído do livro *Cordel do Sutra de Hui neng*, que juntamente com o *Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral* faz parte da minicolecção *Plataforma Daikan Eno – Sutra e Cordel*, editada pela Comunidade Zen Budista Zendo Brasil.

Um monge perguntou ao Mestre Joshu: – O cão tem natureza Buda? O mestre respondeu: – Mu.

Resolvi escrever um texto para registrar a minha experiência com o primeiro koan (o primeiro, dos muitos outros que ainda virão).

Quando a Monja Coen Roshi me apresentou o koan Mu para estudar, eu não tinha a menor ideia do que faria com aquele pequeno diálogo de quatro sentenças. Mas li e reli várias vezes.

Passaram-se alguns dias, e me toquei de que a resposta não estava ligada às palavras, era algo bem estranho. Aos poucos, comecei a perceber que aquele diálogo tinha entrado em mim, e daí começaram a emergir algumas percepções, que fui anotando em um papel.

Pesquisei sobre Mu na internet, procurei no dicionário japonês, pesquisei sobre o Mestre Joshu, mas o que encontrei não era o suficiente. Procurava algo mais profundo. Então percebi que seria um estudo relacionado ao dia a dia, diferente de estudar na mesa, pesquisando e raciocinando.

No segundo encontro com a Roshi, apresentei:

– O Mu é o vazio (que não é o oposto do cheio), é o gasshō (que não é o um, nem o dois, nem o um mais um), é o nada, o Mu só pode ser expresso em forma de poesia, pois é sutil, inefável, é ausência.

A Roshi respondeu:

– O.k., é tudo isso que você falou, mas tudo isso é o absoluto. Vá refletir o relativo do Mu, e os cinco aspectos do absoluto e do relativo.

Novamente passei a semana pesquisando, mas nada encontrei que me trouxesse a resposta. Google, livro de sutras, site japonês, etc.

Normalmente participo do zazen e da cerimônia matinal com a Monja Heishin e vejo que alguma coisa está diferente no meu contato com a leitura dos sutras.

E chega o dia do nosso terceiro encontro. Não cheguei a conclusão nenhuma. Falo sobre outras coisas, fico rodeando o assunto principal, porém não acerto o alvo.

Mas a Roshi insiste:

– Onde está Mu? O que é Mu? E o absoluto dentro do relativo? E eu:

– ...

Mais uma semana se passa, parece que estou rodando no mesmo lugar, em círculo. Mas no próximo encontro apresento algo novo:

– Ao longo da vida, criamos muitos conceitos sobre nós mesmos, e quando somos crianças outras pessoas criam conceitos em nós. Seria abandonar todos esses conceitos? É como se despir de tudo? Isso gera medo, insegurança, desproteção...

Pela expressão facial da Roshi, vejo que estou no caminho certo. Ela diz:

– Está indo bem. Mas continue estudando o absoluto dentro do relativo.

E assim chega o sesshin de Corpus Christi, de três dias. Depois de dois dias sentada olhando para a parede, tenho novamente um Dokusan.

Dessa vez digo à Roshi:

– O Mu está em tudo. Tenho que transcender a dualidade, abandonar todos os conceitos sobre mim, criados por mim mesma e pelos outros, e chegar num lugar que na verdade... o lugar é aqui mesmo, onde estou agora! O Mu é tudo!

E dessa vez ela aprova:

– Isso mesmo, você adentrou o portal!

Sinto uma leveza e continuo com as minhas conclusões. O que seria o absoluto dentro do relativo? Por exemplo, pego uma laranja e tiro a casca, encontro outra casca e tiro. Vejo que ela é formada por gomos, e dentro tem os "saquinhos" com o sumo, e tem as sementes. Essas sementes poderão gerar árvores, que por sua vez darão frutos, e o ciclo prossegue. O absoluto dentro do relativo, o relativo dentro do absoluto e assim por diante, sem início e sem final. Assim como nós geramos vidas e segue a continuidade. Assim também é com todas as formas de vida. Tudo está interconectado, até mesmo nossas falas, pensamentos, que são ondas que se propagam e mudam nossas ideias, então tudo está conectado com tudo o que existe na natureza, nos planetas, no universo, é uma trama em que não há dentro nem fora.

E o que sobra de mim quando tiro todos os conceitos que carrego comigo, que na verdade são o excedente, o desnecessário? Sobra o *kokorô*, a essência do ser. É a única coisa importante de mim.

Transcender a dualidade é ver as coisas como elas são, sem acrescentar ou retirar nada. Tudo tem a sua essência. É ver como o Tathagata.

É claro que eu já tinha lido e ouvido tudo isso da Roshi e de outros professores, mas agora tive a oportunidade de experimentar. Tive a impressão de ter atravessado um rio, e tudo o que estava excedente em mim foi levado na correnteza das águas. Parece que eu estava a vida toda dentro de uma bolha, sem perceber. No sesshin a bolha se rompeu, e vi a claridade pela primeira vez, com meu corpo-mente.

Quem sabe este pequeno texto sirva de inspiração para outros praticantes seguirem o caminho zen com orientações e confiança na Monja Coen Roshi.

Gratidão imensa, Roshi Sama.
Gasshō,

Hiromi Oide é massoterapeuta, praticante zen e membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil desde 2019.





Quem é o Sr. Qualquerum?

Olá! Meu nome é Qualquerum. Sim, eu sou o personagem de, agora, dois livros: o primeiro, *Qualquerum e os Processos de Mudança* (Edições Loyola, 2020) e o segundo, *Qualquerum em Tempos de Coronavírus* (Ás Editorial, 2021). Qualquerum se escreve assim mesmo, tudo junto (não é erro ortográfico, nem de digitação!) e com letra maiúscula, porque é nome próprio. Escolhi a oportunidade deste nosso primeiro encontro para me apresentar e contar um pouco da minha história e do que estou fazendo por aqui.

Eu nasci no coração – justo no coração! – de uma cardiologista chamada Floriana (também se escreve assim, tudo junto e com letra maiúscula). Ela vinha estudando o coração feito de músculo, o que bate dentro do peito, há muitos anos... e, nos últimos tempos, havia ampliado o seu horizonte de interesses para um outro tipo de coração: o coração onde se alojam, metaforicamente, as emoções. O coração-ninho. O coração-aconchego.

Na busca de elementos consistentes para a melhor compreensão desse universo novo, ela escolheu frequentar uma pós-graduação em Coaching em Saúde e Bem-estar: foi quando teve acesso, pela primeira vez, ao Modelo Transteórico de Prochaska¹... e se encantou!

À medida que ela ia se aprofundando na teoria dos processos de mudança de hábitos, percebeu o desejo de desenvolver um personagem que transitasse pelos estágios de prontidão, sentindo na pele (ou, melhor dizendo, no pano!) o efeito de cada passo dado na espiral. Ah! E por que espiral? Porque o trajeto que separa o ponto de partida do de chegada, ou o

1 Modelo sobre mudança de hábitos desenvolvido na década de 1980 por James O. Prochaska e colaboradores a partir da observação do comportamento de tabagistas e ex-tabagistas.

percurso entre o hábito a ser abandonado ou implementado e a conquista do resultado, não costuma ser mesmo em linha reta! Antes fosse, só que não...

Assim eu fui criado: um verdadeiro embaixador dos processos de mudança rumo à longevidade saudável! A escolha do meu nome se deve ao fato de eu representar qualquer um de nós, no desafio da mudança de qualquer hábito! O meu propósito é o de caminhar ao lado de qualquer um, ao longo da espiral... Sinto-me como a prova viva de que é possível ter sucesso na mudança de hábitos, embora muitas vezes não seja fácil!

Talvez a minha aparência assim, de boneco de pano, possa despertar estranheza em alguns adultos... e tudo bem! É desse jeito que eu procuro me comunicar diretamente com a criança interior de cada um! Tenho encontrado tantas crianças interiores esquecidas, amuadas, caladinhas... e é tão gostoso conversar com elas, convidá-las a sorrir, brincar e reavaliar suas crenças limitantes, algumas delas tão ferozes!

Fico aqui à disposição para quem aceitar a minha companhia ao longo da espiral dos processos de mudança! Para entrar em contato comigo, é simples: basta enviar uma mensagem via direct no perfil de Instagram [@srqualquerum](https://www.instagram.com/srqualquerum). Na próxima edição, vamos conversar sobre um hábito para modificar? Quem gostaria de me ajudar a escolher e caminhar comigo?

Ass.: Qualquerum

ps: Me siga no Instagram [@srqualquerum](https://www.instagram.com/srqualquerum)

Floriana Bertini é médica cardiologista e coach em Saúde e Bem-estar, palestrante e autora dos livros *Qualquerum e os Processos de Mudança* (Edições Loyola, 2020) e *Qualquerum em Tempos de Coronavírus* (Ás Editorial, 2021).



Nosso templo permanece fechado por tempo indeterminado. Confira aqui nossa programação virtual. Mais novidades no site www.zendobrasil.org.br e nas redes sociais: Facebook Zendo Brasil, Facebook Monja Coen, Facebook Monja Coen Oficial, Instagram @zendobrasil e @monjacoen.

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

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

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

PROGRAMAÇÃO SEMANAL ON-LINE

As datas, horários e canais de transmissão podem sofrer alterações.

Acompanhe as atualizações no site www.zendobrasil.org.br e nas nossas redes sociais: Facebook Zendo Brasil e Monja Coen, Facebook Monja Coen Oficial, Instagram @zendobrasil e @monjacoen.

TODAS AS TARDES

16h Petisco Zen, com a Monja Zentchu Sensei.
Ao vivo: Instagram @zentchu, YouTube Zentchu Sensei e Facebook Zendo Brasil

18h Zazen para Iniciantes, com a Monja Zentchu Sensei.
Ao vivo: Instagram @zentchu, YouTube Zentchu Sensei e Facebook Zendo Brasil

SEGUNDA-FEIRA

20h A Sanga dos Travesseiros, com a Monja Zentchu Sensei.
Ao vivo: Instagram @zentchu, YouTube Zentchu Sensei e Facebook Diana Zentchu Silva

20h30 Leitura de textos clássicos (Teisho), com a Monja Coen Roshi.
Aberto a todos.
Ao vivo: Instagram @monjacoen

TERÇA-FEIRA

6h30 Zazen e prece da manhã, com a Monja Heishin Sensei.
Ao vivo: YouTube Zendo Brasil
Baixe aqui as preces em arquivo PDF

20h La Sangha de las Almohadas, com a Monja Zentchu Sensei.
Ao vivo: Instagram @zentchu e YouTube Zentchu Sensei.

20h Curso de Introdução ao Zen-Budismo
Curso ao vivo on-line, com a Monja Heishin Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi.
Período: terças-feiras, de 3/8 a 23/11/2021
Horário: das 20h às 21h10
A quem se destina: interessados em conhecer os ensinamentos de Buda, o budismo e o zen budismo
Inscrições: de 10 a 25/7 na loja on-line do nosso site www.zendobrasil.org.br
Conteúdo: traz os principais ensinamentos de Xaquiamuni Buda com base pedagógica nas Três Joias - Buda Darma e Sanga. Os conteúdos são

apresentados em linguagem acessível e por meio de metodologia interativa e integrada ao cotidiano.
Informações: pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

QUARTA-FEIRA

7h30 Zazen e Liturgia matinal curta, com Genzo Sensei.
Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

8h30 Liturgia em frente a Kannon Bodisatva, com a Monja Coen Roshi.
Para incluir um pedido pelos vivos ou uma prece pelos mortos, enviar e-mail para zendobrasil@gmail.com
Ao vivo: Facebook Monja Coen

20h Zazen e Curso de Zen-Budismo
Curso ao vivo on-line, com Genzo Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi.
Período: quartas-feiras, de 4/8 a 24/11/2021
Horário: 20h
Pré-requisitos: ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e ter concluído o Curso de Introdução ao

Zen-Budismo (Heishin Sensei).

Inscrições: de 10 a 25/7 na loja on-line do nosso site www.zendobrasil.org.br

Conteúdo: grupo de estudos avançado sobre Zen Budismo

Informações: pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

QUINTA-FEIRA

6h30 Zazen e prece da manhã, com a Monja Heishin Sensei.

Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

Novidade

20h Curso de Introdução ao Zen-Budismo – Módulo de Aprofundamento
Curso ao vivo on-line, com a Monja Heishin Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi.

Período: quintas-feiras, de 5/8 a 25/11/2021

Horário: das 20h às 21h10

Pré-requisitos: somente para alunos que concluíram o Curso de Introdução ao Zen-Budismo ou o EAD Treinamento Prática Zazen

Inscrições: de 10 a 25/7 na loja on-line do nosso site www.zendobrasil.org.br

Conteúdo: tem por objetivo aprofundar os ensinamentos de Buda apresentados no Curso de Introdução ao Zen-Budismo

e no EAD Treinamento Prática Zazen.

Contará com a abordagem dos mestres da Escola Soto Zen, especialmente por meio de textos de apoio de autoria de Hakuun Yasutani.

Informações: pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

SEXTA-FEIRA

20h Leitura Zen e Zazen

Com Sofu Sensei e Yuma

Sextas-feiras, às 20h

Pré-requisito: ser membro da

Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

Atividades: período de zazen de 40 minutos, leituras de Sutras e envio de áudio com texto clássico sobre zen budismo

Valor: sem custo extra aos membros da Comunidade Zen Budista

Período: essa atividade ocorre ininterruptamente durante o ano todo, e faz pausas apenas em feriados ou durante sesshins

Transmissão: pelo Zoom a partir das 19h45

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

Toda última sexta-feira do mês, às 16h

Preces com a Monja Zentchu Sensei
Um momento de oração por todos os falecidos e por aqueles que estão em necessidade.

Ao vivo: YouTube Zentchu Sensei

DOMINGO

11h Zazen para Iniciantes, com Genzo Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

20h Zazen com o Mestre Dogen Samá – Meditação Zen / Leitura do "Fukanzazengi – Regras Universais de Zazen", do mestre Eihei Dogen (Japão, 1200-1253), com a Monja Heishin Sensei.
Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

20h Histórias do Mosteiro, com a Monja Zentchu Sensei

Todos os domingos

Ao vivo: YouTube Zentchu Sensei

PROGRAMA MOMENTO ZEN

Segundas-feiras, às 5h, e às 19h30, com a Monja Coen Roshi.

Rádio Vibe Mundial

FM 95.7 | AM 660

www.vibemundialfm.com.br

PROGRAMAÇÃO MENSAL ON-LINE

JULHO

10 a 25 Inscrições abertas para os cursos semestrais do Zendo Brasil.

18 Cerimônia de Obon

Domingo, às 12h30 (após o Zazen para Iniciantes com Genzo Sensei, no Facebook Zendo Brasil).

Cerimônia gratuita e aberta a todos.

Transmissão: Facebook Monja Coen.

Liturgia: Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa / Dedicatória / Daihi Shin Darani / Portal do Doce Néctar / Dedicatória.

24 Oficina ZenFoto com Genzo Sensei

30 Preces com a Monja Zentchu Sensei

Um momento de oração por todos os falecidos e por aqueles que estão em necessidade.

Toda última sexta-feira do mês, às 16h

Ao vivo: YouTube Zentchu Sensei

AGOSTO

3, 4 e 5 Início dos cursos semestrais do Zendo Brasil.

15 Cerimônia de Obon

Domingo, às 12h30 (após o Zazen para Iniciantes com Genzo Sensei, no Facebook Zendo Brasil).

Cerimônia gratuita e aberta a todos.

Transmissão: Facebook Monja Coen.

Liturgia: Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa / Dedicatória / Daihi Shin Darani / Portal do Doce Néctar / Dedicatória.

27 Preces com a Monja Zentchu Sensei

Um momento de oração por todos os falecidos e por aqueles que estão em necessidade.

Toda última sexta-feira do mês, às 16h

Ao vivo: YouTube Zentchu Sensei

SETEMBRO

3 a 5 Sesshin no CECREI - Centro de Espiritualidade Cristo Rei, de São Leopoldo (RS)

19 Ohigan-e de Primavera

Domingo, às 12h30 (após o Zazen para Iniciantes com Genzo Sensei, no Facebook Zendo Brasil).

Cerimônia gratuita e aberta a todos.

Transmissão: Facebook Monja Coen.

Liturgia: Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa / Dedicatória / Daihi Shin Darani / Portal do Doce Néctar / Dedicatória.



24 Preces com a Monja Zentchu Sensei

Um momento de oração por todos os falecidos e por aqueles que estão em necessidade.

Toda última sexta-feira do mês, às 16h

Ao vivo: YouTube Zentchu Sensei



29 Ryosoki (Memorial anual dos Mestres Eihei Dogen e Keizan Jokin)

Quarta-feira, às 20h30, durante o Curso de Zen-Budismo.

Cerimônia gratuita e aberta a todos.

Transmissão: Facebook Monja Coen e Facebook Zendo Brasil.

Liturgia: Identidade do Relativo e do Absoluto e Samádi do Espelho Precioso.

OUTUBRO

3 Memorial anual de Bodidarma (Daruma Ki)

Domingo, às 12h30 (após o Zazen para Iniciantes com Genzo Sensei, no Facebook Zendo Brasil).

Cerimônia gratuita e aberta a todos.

Transmissão: Facebook Monja Coen.

Liturgia: Daihi Shin Darani (recitação lenta).



29 Preces com a Monja Zentchu Sensei

Um momento de oração por todos os falecidos e por aqueles que estão em necessidade.

Toda última sexta-feira do mês, às 16h

Ao vivo: YouTube Zentchu Sensei

29 a 2/11 Sesshin (Feriado de Finados)

Início: dia 29 (sexta-feira), às 20h.

Encerramento: dia 2, às 17h.

Inscrições: na loja virtual do Zendo Brasil até 27/10 - www.zendobrasil.org.br

Contribuição: R\$ 150,00.

Participação integral ou parcial.

Aberto a todos os interessados.

NOVEMBRO

12 a 15 Mugon Sesshin

(Retiro de Silêncio)

Início: dia 12 (sexta-feira), às 20h.

Encerramento: dia 15 (segunda-feira), às 17h.

Inscrições: na loja virtual do Zendo Brasil até 10/11 - www.zendobrasil.org.br

Contribuição: R\$ 150,00.

Participação integral ou parcial.

Aberto a todos os interessados.



21 Cerimônia em homenagem ao nascimento do Mestre Keizan Zenji

Domingo, às 12h30

(após o Zazen para Iniciantes com Genzo Sensei, no Facebook Zendo Brasil)

Cerimônia gratuita e aberta a todos.

Transmissão: Facebook Monja Coen.

Liturgia: Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa.

23, 24 e 25 Encerramento dos cursos semestrais do Zendo Brasil.

26 Preces com a Monja Zentchu Sensei

Um momento de oração por todos os falecidos e por aqueles que estão em necessidade.

Toda última sexta-feira do mês, às 16h

Ao vivo: YouTube Zentchu Sensei

DEZEMBRO

1º a 8 Rohatsu Sesshin (Retiro em homenagem à iluminação de Buda)

Início: dia 1º (quarta-feira), às 20h.

Encerramento: dia 8 (quarta-feira), às 17h.

Inscrições: na loja virtual do Zendo Brasil até 30/11 - www.zendobrasil.org.br

Contribuição: R\$ 200,00.

Participação integral ou parcial.

Aberto a todos os interessados.

21 Memorial anual de Yogo Suigan Roshi

25 e 26 Faxina geral de fim de ano no Templo Taikozan Tenzuizenji

Membros vacinados poderão participar, a depender da situação e do controle da epidemia do coronavírus em São Paulo.

31 Preces com a Monja Zentchu Sensei

Um momento de oração por todos os falecidos e por aqueles que estão em necessidade.

Toda última sexta-feira do mês, às 16h

Ao vivo: YouTube Zentchu Sensei

31 Liturgias de fim de ano

19h: Do Ji Do Nen Ju - homenagem aos protetores da Terra

Sai Matsu Fugin (liturgias em todos os altares do templo Taikozan Tenzuizenji).

23h: Zazen (40 minutos).

23h40: Joya No Kane (108 toques de sinos) e leitura dos 108 Portais do Despertar, de Mestre Eihei Dogen.

Inscrições: na loja virtual do Zendo Brasil até 29/12 - www.zendobrasil.org.br

Contribuição: R\$ 10,00.

Participação integral ou parcial.

Aberto a todos os interessados.

Transmissão: Facebook Monja Coen e Facebook Zendo Brasil.



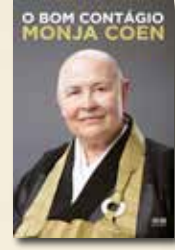
**Expandir o Darma de Buda
para beneficiar inúmeros seres.
Essa é a missão da nossa loja on-line.**

Por isso nossos livros têm preços abaixo do mercado e frete grátis.
Venha conhecer e tenha acesso a publicações exclusivas, além de
contribuir para a continuidade de nossas atividades e para
a manutenção do Templo Taikozan Tenzuizenji.

[CLIQUE AQUI E CONHEÇA](#)



LANÇAMENTO



PLATAFORMA DAIKAN ENO - SUTRA E CORDEL
Minicolecção com 2 livros: *Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral* (104 p.) e *Cordel do Sutra de Hui neng* (40 p.)
R\$ 35,00

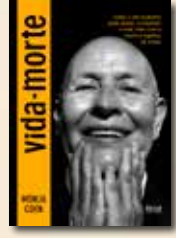
TEMPO DE CURA
Por meio dos ensinamentos do zen-budismo, Monja Coen oferece nestas páginas possíveis caminhos de mudança. 160 p. R\$ 42,90

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

DESPERTAR INSPIRADO
Clóvis de Barros Filho e Monja Coen em reflexões para transformar a realidade e o cotidiano de cada leitor. 176 p. R\$ 32,18

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

PONTO DE VIRADA
Um sensível convite ao desapego como ferramenta para lidar com as dificuldades que a pandemia nos trouxe a todos. 136 p. R\$ 24,90



VIDA-MORTE
Como o zen-budismo pode ajudar a entender a vida, lidar com a morte e superar as crises. Também em e-book. 210 p. R\$ 30,00

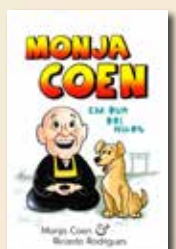
8 ASPECTOS NO BUDISMO
Livro do Mestre Hakuun Yasutani, destinado a quem quer aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. 120 p. R\$ 15,00

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

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

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



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

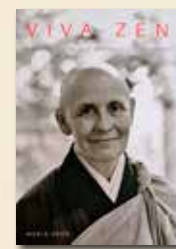
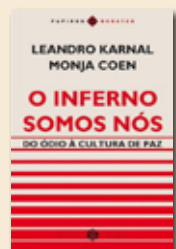
A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA
Shundo Aoyama Roshi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 35,00

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

108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS
Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. R\$ 27,00

A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO
Monja Coen Roshi ensina como ser "a transformação que desejamos ver no mundo". 192 p. R\$ 22,00

APRENDA A VIVER O AGORA
Monja Coen Roshi ensina a desenvolver a plena atenção por meio de práticas diárias. 192 p. R\$ 25,00



ZEN PARA DISTRAÍDOS
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa *Momento Zen*, da Rádio Vibe Mundial. 224 p. R\$ 25,90

NEM ANJOS NEM DEMÔNIOS
Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem sobre espiritualidade e filosofia. 208 p. R\$ 33,00

A MONJA E O PROFESSOR
Ética e valores se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros. 126 p. R\$ 25,00

O INFERNO SOMOS NÓS
Monja Coen Roshi e Leandro Karnal discutem temas relacionados ao desenvolvimento de uma cultura de paz. 112 p. R\$ 22,00

O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA
Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. R\$ 25,00

VIVA ZEN
Monja Coen Roshi esclarece que "viver zen" é um modo de recontar a própria história. 128 p. R\$ 25,00