

## Linhagem



*Xaquiamuni Buda Daiosho  
Bodaidaruma Daiosho  
Keizan Jokin Daiosho  
Xaquiamuni Buda  
Daiosho*

Em nossa linha de consanguinidade budista, chamada de Ketchimyaku, em japonês, o primeiro desenho no topo da página é de um círculo vazio.

O círculo significa a completude, nada faltando.

O vazio é o pleno, onde tudo pode se manifestar livremente.

Desse círculo inicial, uma linha vermelha conecta ao círculo seguinte, logo

abaixo, onde está escrito o nome de Xaquiamuni Buda – o Buda histórico, a partir do qual todos os ensinamentos budistas são revelados.

Ele não se dizia nem o primeiro, nem o único, nem o último. Infinitos Budas do Passado, do Futuro e do Presente, se manifestando nas Dez Direções (norte, sul, leste, oeste, nordeste, sudeste, noroeste, sudoeste, para cima e para baixo).

A linhagem é contínua, representada por uma linha vermelha sobre a qual estão escritos os nomes de todos os sucessores seguidores do Darma budista.

O vigésimo oitavo é Bodidarma, ou Bodaidaruma Daiosho.

Bodaidaruma Daiosho viajou da Índia para a China. Lá chegando, praticou zazen voltado para a parede de forma sistemática e contínua, afirmando ser esse o Caminho de Buda. Foi chamado de monge zen (cuja origem está na palavra sânscrita dhyana, que em chinês se tornou ch'an, e significa meditação) e por isso foi considerado o fundador do zen-budismo. Entretanto, o Zen foi, é e será a prática de Xaquiamuni Buda e de todos os Budas do passado, do futuro e do presente.

No dia 5 de outubro celebramos, em todo o mundo, em todos os templos e mosteiros da ordem Soto Zen, o memorial anual de Bodaidaruma Daiosho.

Em sua homenagem, este ano, o leigo Muni, praticante do ViaZen, em Porto Alegre, irá apresentar o caso da prática de Bodidarma e será sabatinado por toda a comunidade Zen de Porto Alegre, a fim de que o Darma Correto se manifeste. Durante três meses, Muni manteve prática incessante e, sendo assim, pode ser considerado o líder dos leigos e das leigas praticantes. Será o primeiro Shusso leigo no Brasil.

Abrem-se os portais do zen-budismo para que praticantes laicos possam se tornar professores praticantes (não apenas

eruditos), orientadores e facilitadores dos ensinamentos sagrados de Buda.

Em 21 de novembro celebraremos o nascimento do Segundo Fundador da Soto Shu no Japão, Mestre Keizan Jokin Daiosho. Nossa homenagem é a prática e o compromisso de seguir seu exemplo e seus ensinamentos. Para isso, estamos fazendo a tradução para o português de sua obra principal, o *Denkoroku – Anais da Transmissão da Luz*, cujos capítulos serão publicados a partir de janeiro próximo.

O retiro principal de nossa tradição, o Rohatsu Sesshin, será, como todos os anos, de 1 a 8 de dezembro. Praticar como Buda pratica, praticou e praticará é a melhor homenagem à Iluminação Suprema de nosso mestre ancestral fundador, Xaquiamuni Buda. Assim o ciclo se completa. Iniciando com Xaquiamuni Buda e voltando a Xaquiamuni Buda. E Buda surge e desaparece no círculo vazio. Sem começo e sem fim. Perfeito e completo assim como é. Sem dentro e sem fora. Sem surgir e sem desaparecer.

O Caminho se manifesta e se abre, transparente e correto para quem mantém acesa a Luz da Transmissão por meio da prática incessante do Darma de Buda na convivência assídua com a Sanga.

Espero que consigamos reunir toda a nossa comunidade nas práticas deste trimestre e que possamos celebrar juntos o fim do ano, tocando o sino 108 vezes, transformando obstáculos em portais e nos sentando em zazen com todos e todas as Budas.

Que os méritos se estendam a todos os seres

Que possamos nos tornar o Caminho Iluminado.

Gasshō,  
Monja Coen

## Shobogenzo Makahanyaharamitsu

### Dogen Zenji Sama

Quando Kanzeon Bodisatva praticava a profunda Prajnaramita, todo o seu corpo observou com clareza que os cinco agregados são completamente vazios. Os cinco agregados são: matéria, sensação, percepção, enação e consciência. Os agregados são instâncias de Prajna.

O principal significado desta Sabedoria é que "forma é vazio" e "vazio é forma". Forma é forma, vazio é vazio. Assim são os miríades de fenômenos. Sabedoria Completa – Prajnaramita – pode ser de 12 ou 18 instâncias: as 12 são olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente, forma, cheiro, som, sabor, tato e consciência; mais as seis percepções: visual, auditiva, olfativa, gustativa, tátil e mental.

Além dessas, há quatro espécies de Sabedoria Completa: o sofrimento, as causas de sofrimento, a cessação do sofrimento (ou nirvana) e o Caminho de Oito Aspectos. Há seis ações dos Bodisatvas, chamadas de seis paramitas: doação, preceitos, paciência, diligência, meditação e sabedoria.

Em Prajnaramita, há três tipos de compreensão temporal: passado, presente e futuro; seis maneiras de entendimento físico e espiritual, baseadas em terra, água, fogo, vento, espaço e mente; e quatro compreensões das ações diárias: ir, ficar, sentar e deitar. Cada segmento é autenticado no eterno momento presente, é Anokutara San Myaku San Bodai, a suprema e perfeita iluminação.

Na Sanga de Xaquiamuni Buda, havia um monge imerso nas questões de Prajna. Secretamente pensava: "Devo reverenciar profundamente a Sabedoria Perfeita. Embora neste estado nada apareça nem desapareça, seus méritos são expressos nos cinco traços do Dharmakaya: preceitos, contemplação, sabedoria, desapego e compreensão intelectual livre. Há também considerações sobre os efeitos dos que abandonaram o errado e adentraram o Caminho, sobre o estado de um último nascimento antes de nirvana, o estágio de não retroceder, e sobre aqueles de iluminação independente, sravakas e pratyekabudas. Igualmente acontece a compreensão do correto e supremo estado de equilíbrio da mente Buda, dos Três Tesouros, do girar da roda do Dharma e do voto de salvar todos os seres".

Xaquiamuni Buda, percebendo o que o monge secretamente refletia, disse: "O que você pensa está correto. Entretanto, a profunda Sabedoria Perfeita é muito sutil e jamais pode ser completamente alcançada pelo intelecto".

Quando verdadeiramente venerada, Prajna se revela. A isso chamamos preceitos, samâdi e o voto de salvar todos os seres. Em outras palavras, *Mu* (vazio em japonês). Prajna surge de acordo com esses princípios – extremamente profunda, sutil e imensurável.

Indra perguntou a Subhuti: "Ó Virtuoso! Se um Bodisatva ou Mahasatva deseja aprender a Profunda Sabedoria Completa,

como deve proceder?". Subhuti respondeu: "Indra, se o Bodisatva ou Mahasatva deseja aprender Prajnaramita, deve compreender o vazio. Aprender prajna é aprender o vazio e aprender o vazio é aprender prajna". Então Indra disse a Buda: "Honrado do Mundo! Como podem discípulos devotos corretamente preservar a profunda Sabedoria Perfeita que receberam e ensiná-la aos outros? Por favor, tenha compaixão e nos mostre o caminho correto". Mas Subhuti respondeu no lugar de Buda: "Ó Indra, o Dharma é algo a ser preservado?". Indra disse: "Não, Virtuoso, não vejo nada aqui a ser guardado". Subhuti então disse: "Ó Indra! Se bons filhos e boas filhas habitarem a Profunda Sabedoria Completa e seguirem o ensinamento de Xaquiamuni, o Dharma estará protegido. Não há diferença entre Prajnaramita, Bodisatvas e o vazio".

Devemos lembrar que receber, ler e entoar os sutras, junto de cognição racional, protege e preserva Prajna. Proteger o Dharma é receber, ler e entoar os sutras.

Meu falecido mestre, o Buda eterno Tendô, certa vez disse: "Todo o corpo, tal qual uma boca, suspenso no espaço, Independentemente se o vento sopra do leste, do oeste, do sul ou do norte, O sino sempre soa o som de Prajna  
Tin ten ton ryan tin ten ton"

Esse é o som de Prajna transmitido de geração a geração de Budas Ancestrais. É Sabedoria Completa como todo o corpo, Prajna como eu e outros, no leste, no oeste, no sul e no norte.

Xaquiamuni Buda certa vez disse a Subhuti: "Todos os seres devem respeitar e reverenciar Prajnaramita da mesma forma que os Budas fizeram. Cada vez que a considerarem, deverá ser como fazer ofertas e reverências diante de Buda.

Por quê? Porque Prajnaramita não é diferente de Buda e Buda não é diferente de Prajnaramita.

Prajnaramita é apenas Buda em si mesmo e Buda é apenas Prajnaramita em si mesma. Ó Subhuti, não é verdade que a iluminação do Tathagatha vem de Prajnaramita? Além disso, Bodisatvas, Mahasatvas,

Pratyekabudas, Arhats, aqueles que adentraram o Caminho, têm apenas um renascimento e aqueles que não mais retrocedem sempre obtêm a realização por meio da virtude da Grande Sabedoria Perfeita. Mesmo as dez boas ações, os quatro estágios de meditação, os quatro estados imateriais e os cinco poderes místicos derivam de Prajnaramita".

Assim sendo, todos os Budas não são nada além de Prajnaramita. Prajnaramita é todo o Dharma budista, e esse Dharma é a forma do vazio: não criação, não destruição, nada puro nem impuro, sem aumento nem perda. A realização da Grande Sabedoria Completa é a realização de Buda. Devemos investigá-la e experimentá-la. Fazer ofertas, reverências e veneração é servir e atender todos os Budas – e isso é todos os Budas em serviço e atendimento. ▮

\_ Entregue aos monges em Kannondôri-in durante o período de treinamento intensivo de verão de 1233, transcrito por Ejô nos aposentos do abade em 21 de março de 1244, em Kippôji, prefeitura de Fukui.

\_ Tradução de Daiko Krauss a partir das versões para o inglês de Kosen Nishiyama e John Stevens, Yuho Yokoi e Gudo Nishijima e Chodo Cross, em Taikozan Tenzui Zenji, São Paulo, setembro de 2013.



## Nuvem e água

Não há nada mais maravilhoso do que praticar o Dharma de Buda.

Acordar cedo, fazer zazen, recitar os sutras, cuidar da limpeza do templo. Estudar os ensinamentos, experimentá-los, autenticá-los: tudo tem seu momento apropriado e, em cada situação, devemos estar com o coração aberto para exercitar a mente iluminada, desperta.

Quando escolhermos nos tornar monges e monjas, estamos assumindo um compromisso com a vida de todo o universo. Com Buda, Dharma e Sanga. Com nosso Mestre Original, Xaquiamuni Buda, com toda a linhagem de Budas Ancestrais, com nossa Mestra, com nossa comunidade.

A cerimônia de ordenação monástica, chamada *Shukke Tokudo*, literalmente significa "deixar o lar", remetendo à época em que os monásticos abandonavam a casa e a família para viver em peregrinação, buscando a verdade, o real, entregando-se inteiramente ao Dharma de Buda. Praticavam a mendicância e tinham apenas uma tigela e um manto feito de trapos descartados pelas pessoas.

No entanto, "deixar o lar" pode ter outro sentido: abandonar nossas ilusões acerca de um "eu" autocentrado, abandonar os falsos pensamentos e nossas inúmeras opiniões sobre nós mesmos, sobre a realidade. Abrir mão de nossos antigos valores e hábitos mundanos, dos quais nos fazemos prisioneiros.

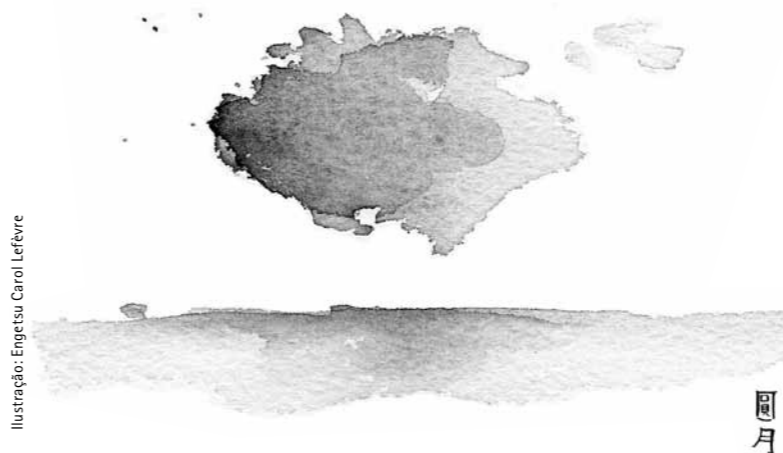
Isto também é *Shukke Tokudo*: deixar o conforto do "eu" para adentrar e tocar a realidade, transformando-a por meio do bem; afastar tudo o que é falso com o fogo da Sabedoria Suprema; superar as dificuldades com a assertividade dos Preceitos.

No início de outubro, o monge-noviço Daiko irá ingressar no respeitado mosteiro de Daiyuzan, em Odawara, no Japão, onde ficará um ano em treinamento, numa experiência mais intensa de "deixar o lar". O mosteiro, que tem cerca de 700 anos de história, é o mesmo onde nossa Mestra, monja Coen Roshi, recebeu sua Transmissão do Dharma do então abade Zengetsu Suigan Daiosho, conhecido como Yogo Roshi.

A prática incessante é capaz de elevar o ser humano. O treinamento em Daiyuzan será uma excelente oportunidade para que o monge Daiko se aprofunde no Dharma e, quando retornar, apresente a todos nós com seu próprio aprendizado. Para nós, monges e monjas que representam a ordem zen-budista Soto Shu, o treinamento em mosteiro é um momento essencial da prática, sendo também um dos requisitos para nossa formação oficial.

Ao passarmos pela cerimônia de ordenação monástica, estamos dando apenas o passo inicial, nos tornando *unsui*.

Continua na página 4



## A prática laica no zen-budismo

Comecei a praticar o Zen em março de 2007. Até então, meu interesse era puramente intelectual, o que quer dizer que minha ideia sobre o que era o Zen não era correta. Imaginava que um centro zen seria algo meio maluco, com koans e histórias zen acontecendo a todo momento.

Então dá para imaginar que meu início foi meio decepcionante: em vez de koans e casos zen, zazen, samu e cerimônias. Mas continuei praticando, apesar de não entender ou não gostar de tudo. Fui me enforçando na prática e, como era assíduo, aos poucos fui também ajudando nas tarefas burocráticas da associação. Outro tipo de samu.

Em 2008, fiz o curso de preceitos e o Jukai, cerimônia na qual recebi o nome de Dharma de Muni. Muni significa "não dualidade", e esse nome foi muito importante para mim, pois me incentivou a estudar e a tentar entender seu significado.

Após o Jukai, passei a ser monitor de zazen em alguns horários. Como tínhamos pouca gente, comecei a ajudar também nas cerimônias. Apreendi a tocar o mokugyo, além de outras funções.

Em 2010, me tornei responsável pelo Zazen para Iniciantes. A Monja Shoden assumiu essa função em 2011, mas continuei fazendo parte da equipe. Particpei da diretoria em duas gestões.

Desse modo, fui aprofundando minha prática, constatando que um leigo pode avançar profundamente no Caminho de Buda.

No final de 2011, comecei a sentir falta de um mestre que me ajudasse nessa caminhada. Resolvi ver a Coen Roshi uma vez por mês em São Paulo. Esses Dokusans foram vitais para mim. A Roshi começou a me apontar caminhos, sugerir leituras e até koans.

Quanto aos textos, como eu já tinha uma prática mais profunda, pude superar a compreensão puramente intelectual. Mesmo os já conhecidos ficaram vivos, pois se misturavam com minha vida. Eu penetrava os textos e eles a mim. Foi assim que reli os sutras principais. Li também "Cinco categorias do Aparente e do Real", de Tozan, texto que me influenciou profundamente.

Tudo isso era paralelo aos zazens, samus e práticas das cerimônias, uns interpenetrando os outros, cada um independente e, ao mesmo tempo, todos eram um. Até que, em maio deste ano, a Roshi me convidou para fazer o Angô que precede o combate do Dharma para receber o título de Sensei leigo. Desde 15 de julho estou, então, em Angô, procurando me esforçar mais ainda e me preparando para o Combate do Dharma, em outubro. Estudando muito o caso de Bodidharma, tentando penetrar no que ele significa. E, mais uma vez, o Aparente e o Real se encontram. Há a história em si (o fato de que Bodidharma foi lá a pedido de seu mestre, por exemplo) e o significado de suas respostas ao imperador. Não se deve menosprezar nenhum dos dois. Por um lado, ele apenas estava lá; por outro, tinha uma missão dada por seu mestre. Mas era um iluminado que havia penetrado profundamente o Dharma – e suas respostas revelam isso.

Minha tarefa agora é preparar a palestra que precede o Combate do Dharma e me preparar para ele. Como leigo, igualmente me proponho a seguir completamente o Caminho de Buda.

A prática do Zen tanto para monges como para leigos é muito rica e profunda, mas exige de todos uma grande dedicação e muito trabalho. ▮



Muni Edmundo Arregui

Essa palavra, composta por dois caracteres chineses (*un*, que significa "nuvem", e *sui*, "água"), representa um pouco a maneira como devemos nos conduzir em nossos votos e propósitos de seguir o Caminho de Buda. Assim, em nossa condição de iniciantes, devemos nos permitir ser leves e fluidos, como nuvem e água, seguindo a direção que o Darma nos apontar.

Como ensina Aoyama Roshi: "O mosteiro está em cada passo". Em cada pensamento, gesto, palavra. Quando estamos de pé, sentados ou deitados. A atenção é fundamental. Não devemos negligenciar nossa prática, nossa capacidade de sermos autênticos Budas vivos. Para quê? Para servir, para que todos possam acessar a Grande Iluminação e se libertar. Para que sejam grandes pessoas, amadurecidas em todos os aspectos de sua existência. Essa é uma das razões pelas quais, após o primeiro zazen da manhã, colocamos o manto de Buda no topo da cabeça e recitamos 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".



Que nosso corpo-mente se torne um veículo para que o Darma de Buda se manifeste e a prática do Caminho continue viva e verdadeira. ☸

Monge Koun Monteiro

## AGENDA DA COMUNIDADE

### ATIVIDADES NO ZENDO

#### Outubro

- 5 Cerimônia Memorial de Bodaidaruma Daiosho, às 8h.  
Cerimônia de Novos Membros às 18h.
- 19 Zazenkai. Um dia de prática de zazen, das 7h às 17h.

#### Novembro

- 2 Cerimônia Memorial Dia dos Mortos e visita a cemitérios
- 16 Zazenkai. Um dia de prática de zazen, das 7h às 17h.
- 23 AGE – Assembleia Geral Extraordinária para Eleição de Nova Coordenadoria. 1ª chamada às 15h30; 2ª chamada às 16h.

#### Dezembro

- 21 Zazenkai e Fushinsamu Anual, das 7h às 17h.
- 31 Zazen, Joya no Kane, Toshi Koshi Soba – Cerimônia de Fim de Ano

### ATIVIDADES EXTERNAS

#### Outubro

- 8 Jukai-e no Zendo Vale dos Sinos (RS)
- 9 Combate do Darma, Shusso Ieigo Muni. Local: ViaZen (RS)
- 11 a 13 Sesshin em Montevideú, Uruguai
- 17 a 20 Palestras e Sesshin no Rio de Janeiro. Informações pelo email: [sesshinrio@gmail.com](mailto:sesshinrio@gmail.com)

#### Novembro

- 14 a 17 Retiro Zen. Local: Nazaré Uniluz (Nazaré Paulista-SP)

#### Dezembro

- 10 a 8 Rohatsu Sesshin. Local: Casa Emaús, (Itapeirica da Serra-SP) [www.casaemaus.com.br](http://www.casaemaus.com.br)
- 12 Lançamento do livro "A coisa mais preciosa da vida" de Shundô Aoyama Rôshi. Local: Associação Palas Athena (São Paulo).

### Ordenação Monástica

23/9 | Luis Oreste Pattarelli – Taikan Tendo (Observador da Paz, Vasto Caminho)

### Ordenações Laicas

8/9 | Helena Maria José dos Santos – Yoshin (Coração-Mente de Determinação)

13/7 | Angélica Cecília Tatarunas – Teishin (Coração-Mente de Fidelidade) | Fernando Coelho Mainieri Silveira – Mugai (Não de Fora, Não Externo)

## Livros



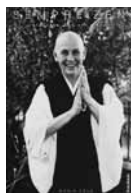
**MONJA COEN – A MULHER NOS JARDINS DE BUDA**  
Romance biográfico escrito pela psicóloga Neusa C. Steiner.  
R\$ 66,00



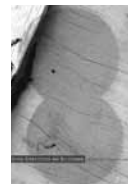
**ZAZEN – A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN**  
Um guia passo a passo para o zazen.  
R\$ 35



**VIVA ZEN**  
Monja Coen mostra que viver Zen não é só ficar bem, mas é um modo de recontar a própria história. R\$ 25



**SEMPRE ZEN**  
Em seu segundo livro, Monja Coen volta a nos contagiar com sua postura de vida e ensinamentos zenbudistas. R\$ 25



**OITO ASPECTOS NO BUDISMO**  
Destinado a pessoas que desejam aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. R\$ 15



**PARA UMA PESSOA BONITA**  
Ensaio escrito por Shundo Aoyama Roshi, professora da Monja Coen no Japão. R\$ 35



**PALAVRAS DO DARMA**  
108 reflexões extraídas das palestras de Monja Coen na Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. R\$ 10

## Programas de Rádio

\_Rádio Mundial (FM 97.5, AM 660, [www.radiomundial.com.br](http://www.radiomundial.com.br)).  
"Momento Zen" às segundas-feiras, 19h30

\_Rádio Bradesco Esporte, às sextas-feiras, 7h

[www.radiostematicas.com.br](http://www.radiostematicas.com.br)  
(gravações da Monja Coen Roshi)

## Curso on-line

Curso à distância de Zen-Budismo Básico: [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br) e [www.monjacoen.com.br](http://www.monjacoen.com.br)

Atenção, a partir de 2014 haverá alterações na programação semanal da comunidade, por favor telefone antes de vir.

## Programação fixa

### Segunda a sexta-feira

6h30 Zazen

7h Tchoka

### Segunda-feira

20h Curso de Preceitos Budistas (para membros inscritos)

### Terça-feira

20h Palestra do Darma (aberta a todos)

### Quinta-feira

20h Zazen para principiantes\*\*

### Sexta-feira

20h Zazen

20h40 Kinhin

20h50 Zazen e Teisho (palestra formal do Darma)

### Sábado

7h30 Zazen

8h Tchoka

9h às 12h30 Samu\*

18h Zazen\*

18h30 Kinhin

18h40 Zazen e Dokusan

19h10 Cerimônia (Leitura do Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa)

### Domingo

11h Zazen para principiantes\*\*

12h30 Encerramento

20h Grupo de Estudos Budistas (GEB) Orientadores: Monge Ryozan e Monge Shoki. Texto-base: Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa

\* Atividades sujeitas ao calendário de jogos no Pacaembu. Favor confirmar antes por telefone ou no site da comunidade  
\*\* Chegar 15 minutos antes

Este jornal é uma publicação trimestral, de distribuição gratuita, da **Comunidade Zen Budista Zendo Brasil**. Ele é o resultado do trabalho voluntário realizado pelos membros da comunidade. **Supervisão e edição:** Monja Coen **Projeto gráfico e diagramação:** Fugetsu Regina Cassimiro **Ilustrações:** Zenshō Fernando Figueiredo e Engetsu Carol Lefèvre **Revisão:** Shobun Andrea Caitano

## Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

Rua Des. Paulo Passaláqua, 134  
Pacaembu, São Paulo/SP  
CEP: 01248-010  
Tel.: (11) 3865-5285  
[zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)  
[monjacoen.com.br](http://monjacoen.com.br)  
[zendobrasil.org.br](http://zendobrasil.org.br)

Participe você também do **Jornal Zendo Brasil**. Mande fotos, sugira pautas, envie sua dúvida sobre o Zen, escreva um artigo: [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)