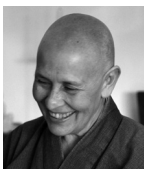


# ZENDO BRASIL



ano 13 ≡ nº 50 ≡ outubro | novembro | dezembro de 2014 ≡ Ano Buda 2580

## Arrependimento



*Todo carma prejudicial  
Alguma vez cometido  
por mim  
Desde tempos  
imemoriáveis  
Devido a minha  
Ganância, raiva e ignorância  
Sem limites  
Nascido de meu corpo, boca e mente  
Agora, de tudo, eu me arrependo*

O poema do arrependimento, usado atualmente pela tradição Sôtô Shû, pode ser traduzido como está acima. Primeiro temos de entender o que é carma. Em inglês escreve-se *karma*, entretanto na língua portuguesa temos pouquíssimas palavras iniciadas por k, assim decidi usar o c, que tem o mesmo som. Original e literalmente a palavra "carma" significa ação. Ação repetitiva que deixa marcas, impressões, com tendência à repetição. Carma pode ser neutro, benéfico ou prejudicial. Há carma fixo e não fixo. Carma pessoal, individual e carma coletivo. Carma de efeito imediato, de efeito a médio ou a longo prazo. Inúmeras possibilidades.

Na cerimônia do arrependimento – que deve ser realizada em grupo, reunindo toda a Sanga nas noites de lua cheia e lua nova –, ficamos de joelhos, de face para o altar principal, e entoamos o poema acima. Mais do que apenas repetir as palavras, é preciso compreendê-las em profundidade, é preciso tornar-se o arrependimento.

*Todo carma prejudicial* – carma que prejudicou alguém ou alguma situação, coisa, objeto. Carma que não foi benéfico, que não levou os seres ao conhecimento, à sabedoria. Carma sem compaixão, sem afeto. O texto é sobre todo esse carma – não apenas parte dele, não somente alguns aspectos.

*Alguma vez cometido por mim desde tempos imemoriáveis* – Do que me

lembro e do que não me lembro. O que gravei na memória e o que escondo de mim mesma. Causas e condições prejudiciais geradas por mim de forma sistêmica ou eventual e que a memória atual não acessa. Tomo responsabilidade por todo esse carma prejudicial.

*Devido à minha ganância, raiva e ignorância sem limites* – Ganância, raiva e ignorância são os três venenos básicos que nos impedem de ver a realidade assim como é e atuar de forma adequada. A partir desses três venenos surgem as outras emoções destrutivas, como, por exemplo, ciúme, inveja, rancor, tristeza, preguiça, indolência. São ao todo 108 os obstáculos à mente iluminada. Mente iluminada significa mente lúcida, cheia de luz, clareza, clareza, discernimento correto. A ganância pode ser por coisas materiais ou espirituais. A raiva pode surgir a partir de situações, de encontros ou desencontros entre pessoas diferentes ou até ser dirigida a nós mesmos.

A ignorância não é falta de estudos ou intelectualidade. É falta de inteligência emocional, de conhecer a realidade assim como é e saber atuar de forma assertiva para o bem de todos. Ignorância é o desconhecimento das Quatro Nobres Verdades, ensinadas por Buda em seu primeiro sermão, logo após a iluminação:

*Dukkha* – sofrimento, dificuldades, insatisfações existem.

*Causalidade* – há causas para *dukkha*: nascimento, velhice, doença, morte; estar longe de quem gosta e perto de quem não gosta; estar em um lugar querendo estar em outro; estar realizando uma atividade quando gostaria de estar fazendo outra.

*Nirvana* – estado de tranquilidade obtida por meio da sabedoria perfeita.

*Caminho de Oito Aspectos* – visão correta, clara, adequada sobre a realidade, abrangendo oito aspectos: memória,

fala, ponto de vista, pensamento, meio de vida, atenção, concentração e sabedoria.

*"Quem conhece a Lei da Causalidade conhece o Dharma."*

Buda ensina o inter-relacionamento de tudo. Isto existe por causa daquilo. Aquilo existe em razão de outras causas e condições. As causas e condições de algo podem ser efeito de outras situações, numa trama ilimitada. E o ponto principal para Mestre Eihei Dôgen (1200–1253, fundador da tradição Sôtô Zenshû): causa, condição e efeito são simultâneos.

*"Tudo o que existe é o cossurgir interdependente e simultâneo."* (Buda)

*Nascido de meu corpo, boca e mente* – O carma é produzido pelo corpo (ações, gestos, movimentos que causem desconforto, dor, sofrimento, abuso); produzido pela boca (palavras falsas, errôneas, que levam à confusão e à desarmonia; gritos, imprecisões, tons de voz alterados e provocativos); produzido pela mente (pensar de forma incorreta, manter pontos de vista falsos).

*Agora, de tudo, eu me arrependo* – Arrependimento é transformar-se. É o voto, o compromisso de se observar em profundidade e de se modificar para evitar produzir carma prejudicial e gerar bom carma. Não é apenas o pedido de perdão a uma pessoa ou a uma deidade. É a capacidade de escolher sua resposta ao mundo. Deixar de apenas reagir às provocações, mas agir de forma assertiva e clara, luminosa e compassiva para o bem de todos os seres.

Que possamos produzir carma benéfico incessantemente.

Mãos em prece,

Monja Coen

## Acontece no Zendo



Foto: Monja Heiblin

1.

1. Treinamento Intensivo no Zendo Brasil, de 14 a 24 de julho.

2. Monge Dengaku Sensei, durante o Treinamento Intensivo de julho, lançando a Campanha de Arrecadação de Fundos para a construção da cozinha no Vila Zen.

3. Cerimônia de Obon - Memorial Anual para todos os Mortos, no Zendo Brasil, em 20 de julho.

4. Nos dias 19 e 20 de agosto, Monja Coen fez palestras em Teresina para 300 pessoas. Nessa ocasião, esteve no Centro Budista, mantido pelo praticante Paulo de Tarso Mushin (sentado à direita da monja).

5. A Monja Zentchu Sensei esteve no Zendo Brasília, em agosto, para fazer palestra, participar de um retiro e também para celebrar a cerimônia de Obon.

6. Cerimônia de Ohigan-e - Equinócio de Primavera, no Zendo Brasil, em 21 de setembro.

7. Palestra de Monja Coen para as secretárias na Prodesp, em 30 de setembro.



Foto: Monja Heiblin

2.



Foto: Monja Heiblin

3.



4.



5.



6.



7.



## Comprometimento

Budas só podem entender suas vidas levando sua prática com um profundo sentimento de compromisso.

Escrevi essa frase em dois segundos. É tão fácil escrever, ler, compartilhar, mas o que significa realmente? Compromisso como budistas? Como se compromete um Buda? A resposta é tão simples quanto complexa: um Buda se compromete com tudo, com todo o seu corpo, com toda a sua mente, em cada momento de sua vida. Viram? Achavam que ia ser fácil, que compromisso é só ler umas frases bonitas, repeti-las, copiá-las? Decorar frases que achamos interessantes? E o mais comum dos nossos compromissos: falar e falar e falar até o cansaço de quão comprometidos estamos com... nossas ilusões?

Nos comprometemos, às vezes fazendo muito barulho, com o que achamos que são as grandes causas. E esquecemos que não há nada grande nem pequeno. O comprometimento está no dia a dia, nas coisas "pequenas", cotidianas, ordinárias, essas que ninguém vê ou que ninguém quer ver.

A vida, o nosso maior compromisso, está além das discriminações. A vida, essa energia maravilhosa, que só por breves momentos estamos compartilhando, usufruindo, não escolhe. Não. A vida é intensa, imensa, maravilhosa, com todos, com tudo.

E por que estou falando tanto em vida? O que tem a ver a vida com o título do artigo? É muito simples. Para mim, monja zen-budista, a palavra, a intenção, o pensamento de compromisso devem estar presentes em cada momento de nossa vida. Não é moda, não é política, não é empolgação. É muito mais simples e, ao mesmo tempo, muito mais complexo que qualquer teoria já escrita.

O compromisso para nós, budistas, deve estar presente em cada uma de nossas palavras, pensamentos, atitudes e até em nossos silêncios. O comprometimento budista não é apenas dito. É feito, sem barulho, com intensidade, com a firme convicção de que essa ação é a coisa mais importante na nossa vida. E é mesmo.

Vocês acham que estar comprometido é aparecer na TV oferecendo mundos e fundos para mudar tudo? Pensamos que isso, sim, é o importante. Coisas grandiosas, mudar o mundo a partir de fora... não funciona. Comprometer-se da boca para fora – sem a mudança interior, sem a mudança no olhar, sem a mudança no pensar – é fácil e não leva a lugar nenhum. Compromisso, comprometimento começa num lugar tão óbvio quanto difícil de atingir: em nós mesmos. Esqueça de se comprometer com o mundo, esqueça de querer mudar o mundo, esqueça tudo. Mantenha apenas o seu mais firme, íntimo, urgente propósito de se comprometer com você mesmo. Isso significa o quê? Estamos em um templo budista, você está lendo um artigo escrito em um jornal budista, então com o que se compromete? Com a nossa prática, que é sutil, cotidiana. Com a nossa prática budista, na qual não existem milagres, só existe este pequeno momento, nada mais. Comprometimento com assistir, com escutar, com estar presente, não só fisicamente, mas com toda a sua mente, com todo o seu ser em qualquer lugar onde estiver. Não esqueça que o budismo é uma religião engajada com a vida, é vida.

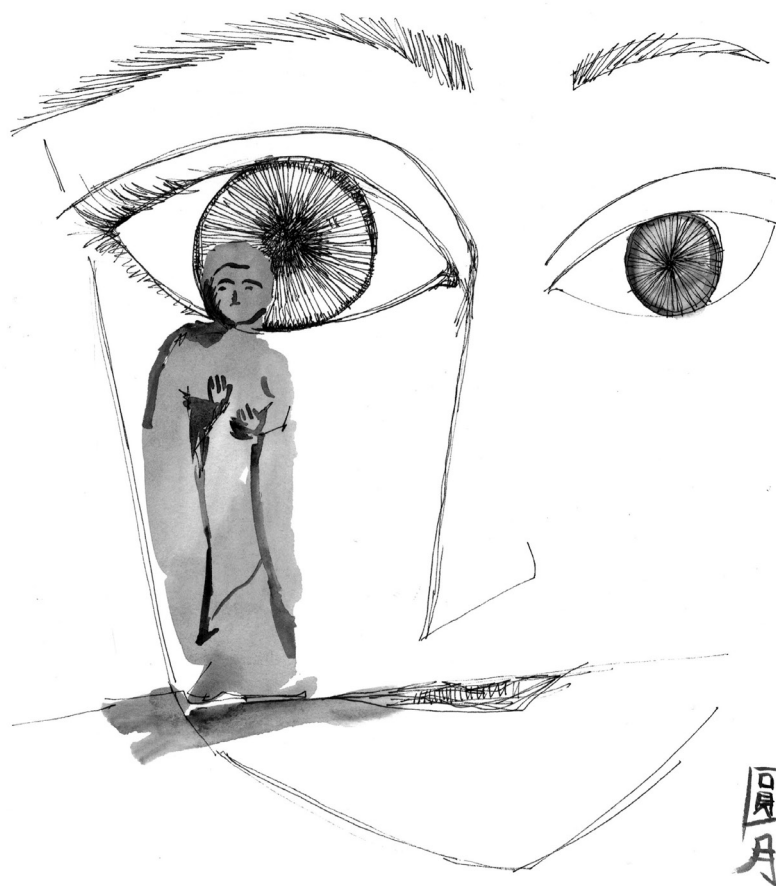
Não há um momento especial para se comprometer, para estar presente. Nosso comprometimento é com o despertar para a vida. Para que vamos despertar? Para entender que nós somos essa vida e que temos muito pouco tempo para poder estar "comprometidos" com ela.

Comprometimento é entender que tudo tem a ver conosco. Não posso ser inocente, não posso dizer: isso não tem nada a ver comigo. É ser monitor, por exemplo, e não chegar cinco minutos antes, só para sentar na cadeira da entrada, com o nosso melhor sorriso (ainda bem), receber as pessoas, falar, falar e falar e depois cair fora.

Isso não é comprometimento. Nós preparamos o nosso lugar de prática para acolher as pessoas: olhando os banheiros, limpando, varrendo, arrumando. Nos comprometemos com cada momento do processo do qual estamos participando. Por quê? Porque somos esse processo. E nos comprometemos a ser, a estar presentes em cada instante. Falar menos, ser mais. Entender que, de tanto querer entender, nos anulamos. De tanto pensar, não somos. De tanto desejar, não fazemos.

Com o coração alegre, assumamos o compromisso de ser o que sempre fomos: Budas. Nesse estado Buda, perfeito, onde nada sobra, nada falta, vamos fluir com a vida, sem um eu, sem compromisso, sem nada.

Monja Zentchu



# Denkôroku - Anais da Transmissão da Luz

## Capítulo inicial – Xaquiamuni Buda

Keizan Jôkin

Tradução: Christina Eirin Carvalho  
Revisão técnica: Monja Coen

### HONSOKU – CASO PRINCIPAL

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

### KIEN – CIRCUNSTÂNCIAS

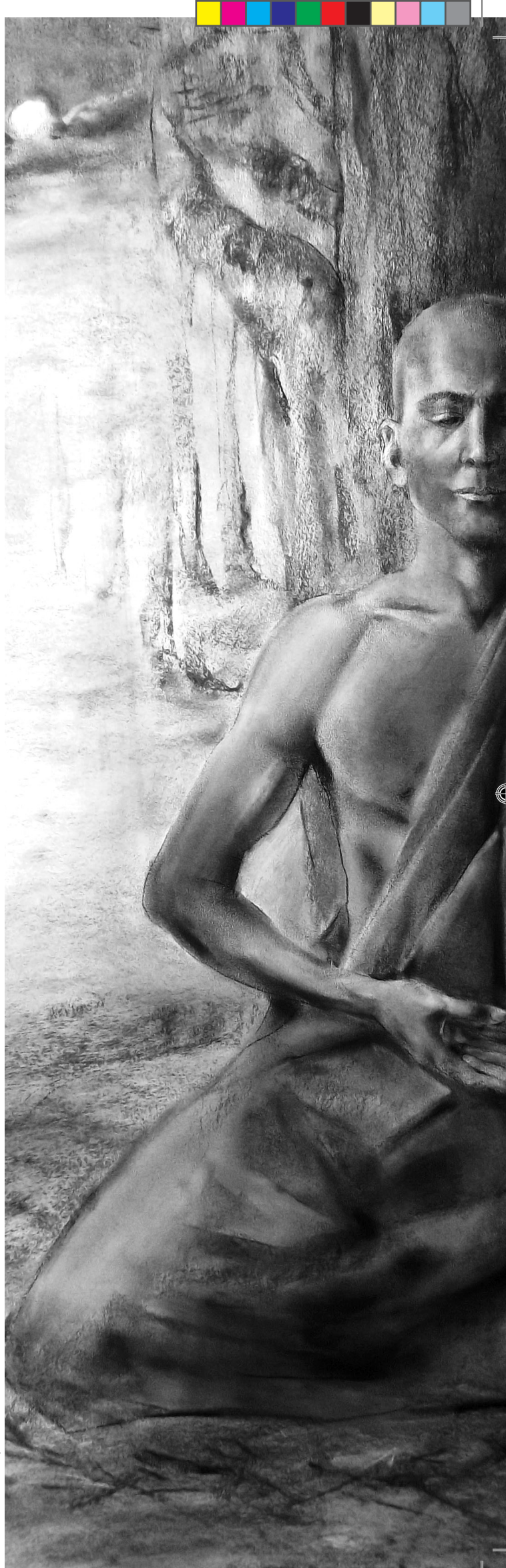
Xaquiamuni Buda descendia da linhagem do sol (surya vamsa) na Índia antiga. Em seu 19º ano, abandonou o palácio de Kapilavastu no meio da noite e dirigiu-se ao Monte Dantoku, onde cortou os cabelos, renunciando ao mundo. Em seguida, iniciou seis anos de práticas ascéticas, sentando-se mais tarde no Trono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

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

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

### TEISHÔ – PALESTRA DO DARMA

O assim chamado "Eu" não é Xaquiamuni Buda. Xaquiamuni Buda também surge desse "eu". Não apenas Xaquiamuni Buda







surge, mas a Grande Terra e todos os seres daí emergem. Quando se ergue uma grande rede, todos os seus buracos também são levantados; da mesma forma, quando Xaquiamuni Buda torna-se iluminado, a Grande Terra e todos os seres também se tornam iluminados. Não apenas a Grande Terra e todos os seres, mas também todos os Budas do passado, do futuro e do presente.

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

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

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

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

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

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

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

#### JUKO – VERSO

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

*Um ramo esplêndido brota da velha ameixeira.*

*Com o tempo, dos espinhos obstruentes,*

*Surgem flores por toda parte. ☰*

## Kasaya: o-kesa e rakusu

### O Manto de Buda

Na Índia antiga, os discípulos e as discípulas de Buda se vestiam como os outros renunciantes. Não havia um hábito comum a todos.

Certa feita, o rei de Magada, Bimbisara, confundiu um renunciante de outra ordem com um discípulo de Buda. Então sugeriu que Buda considerasse criar hábitos por meio dos quais seus discípulos pudessem ser identificados.

Buda pediu a Ananda, seu atendente, que criasse uma roupa tão harmoniosa quanto uma plantação de arroz. Assim surgiram os hábitos monásticos. Eram uma espécie de saris, feitos de vários pedaços de tecido costurados de forma a lembrar um campo. Esses mantos foram chamados de *kasaya*, na Índia. No Japão, são conhecidos como *kesa* e, honorificamente, *o-kesa*.

A *o-kesa* pode ser de cinco, sete, nove ou mais tiras verticais. É usada por monges e monjas. Na China, foi criada uma versão pequena do manto de cinco tiras verticais, que passou a ser chamada de *rakusu*. O *rakusu* pode ser usado por pessoas laicas que recebem os Preceitos Budistas. E também por monjas e monges em certas ocasiões.

### Perguntas recorrentes de nossa Sanga

#### De que cor deve ser o *rakusu*?

O *rakusu* nunca deve ser de uma cor pura (por exemplo, azul, vermelho, amarelo...). Geralmente são usados tecidos de cores discretas como marrom, cinza, azul-escuro. Recentemente, nos Estados Unidos, uma nova ordem zen-budista, chamada Zen Peacemakers, desenvolveu um *rakusu* feito de tecidos de várias cores diferentes. Mas isso é específico dessa ordem. Tanto no Japão como em muitos outros países, os *rakusus* de pessoas leigas são feitos de cores neutras e com linhas também de cores neutras, da mesma cor ou de um tom próximo do tecido escolhido. No Zen Center de Los Angeles, nas décadas de 80 e 90, todos e todas as praticantes usavam apenas *rakusus* pretos.

#### Monjas e monges devem sempre usar *rakusu* preto?

Noviças e noviços só podem usar *rakusu* preto. Depois da Transmissão do Dharma, é permitido aos monásticos usar *rakusu* de outras cores e tons.

#### O *rakusu* ou a *o-kesa* devem ser obrigatoriamente costurados pelo próprio praticante?

Na época de Xaquiamuni Buda, cada praticante costurava o próprio hábito. Essa é a forma tradicional. No capítulo *Kesa Kudoku*, do *Shôbôgenzô*, Mestre Eihei Dôgen determina que uma *o-kesa* de sete tiras seja costurada em sete dias, por exemplo. Atualmente existem lojas especializadas, em vários países, que fazem todos os hábitos budistas. Também há ocasiões em que algumas pessoas costuram o *rakusu* ou a *o-kesa* para outras. É comum que discípulos e discípulas se unam para costurar um dos grandes mantos (mais de 11 tiras) de seus mestres ou mestras.

Alguns *rakusus* têm uma argola na alça; outros, não. Por quê?

A argola nos *rakusus* foi estabelecida pela tradição Sôtô Shû, há muitos anos, como a forma correta. Da mesma maneira que foi acordado que a parte superior das *o-kesas* fosse amarrada com um cordão especial e virada para fora. Os praticantes do Mosteiro de Eiheiji prendem parte desse tecido e os do Mosteiro de Sojiji os deixam solto. Assim, pode-se saber a qual dos templos-sede no Japão um monge ou monja está ligado. Entretanto, na própria Sôtô Shû, houve uma revisão das tradições antigas e passou-se novamente a fazer o *rakusu* sem argola e a *o-kesa* amarrada com pedaços do próprio tecido e com as bordas superiores voltadas para dentro. Esse tipo de *rakusu* e *o-kesa* é respeitado por todos. Por recomendação do atual Superintendente-Geral para a América do Sul, Reverendo Dôshô Saikawa Sôkan Rôshi, algumas pessoas estão colocando argola nos *rakusus* que são desenhados para não ter argola. A Reverenda Aoyama Shundo Docho Rôshi, abadessa do Mosteiro Feminino de Nagoia, no Japão, por exemplo, recusa-se a aceitar *rakusus* com argola se estes forem do modelo sem argola. Assim sendo, há várias possibilidades. *Rakusus* com argola, em princípio, não são pespontados como os sem argola. Toda a sua costura é diferente.

#### Onde o *rakusu* ou a *o-kesa* devem ser guardados – em casa ou no templo? Podem ser usados em situações fora da prática?

Xaquiamuni Buda determinava que seus discípulos e discípulas sempre mantivessem seus mantos, tigelas e outros itens com eles(as) mesmos(as).

Assim, a tradição determina que cada pessoa mantenha consigo seus *rakusus* e *o-kesas*. São simbólicos do voto de seguir os ensinamentos de Buda e de manter os Preceitos. Logo, podem e devem ser usados sempre que for meditar, estudar o Dharma, orar ou participar de alguma celebração religiosa – tanto no templo como em outro local.

#### Em algumas Sangas, a pessoa que recebe os Preceitos é chamada de Bodisatva. Podemos nos considerar Bodisatvas?

Sim, se mantiverem os votos de Bodisatva. A Sanga (comunidade) de Buda é composta de Bodisatvas Monges, Bodisatvas Monjas, Bodisatvas Leigos e Bodisatvas Leigas. Os Preceitos incluem os Votos de Bodisatva:

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

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

*Portais do Dharma são inumeráveis, faço o voto de aprendê-los.*

*O Caminho de Buda é insuperável, faço o voto de me tornar esse Caminho.*

#### Como deve ser recitado o verso na hora de vestir o *rakusu* ou a *o-kesa*? É preciso recitá-lo em japonês também?

O poema de vestir o *rakusu* ou a *o-kesa* é o seguinte:

*Vasto é o manto da libertação.*

*Sem forma é o campo de benefícios.*

*Uso os ensinamentos do Tatagata  
para salvar todos os seres.*

*Dai sai gue da puku*

*Mu so fuku den e*

*Hi bu Nyorai kyo*

*Ko do sho shujo*

Deve-se colocar o manto dobrado sobre a cabeça e, com as mãos em gasshō (palma com palma), recitar o poema. Pode



ser apenas em português, apenas em japonês ou ambos. Pela manhã não se usa o *rakusu* ou a *o-kesa* nos primeiros períodos de zazen. Ao término desses períodos, todos colocam o manto sobre a cabeça e recitam com o grupo, em voz alta. É bom saber o poema também em japonês, pois, em todos os países do mundo, praticantes da Sôtô Shû o conhecem e podem recitá-lo. É importante saber o seu significado. Ao longo do dia, depois de ter vestido o *rakusu* ou a *o-kesa* pela manhã, se precisar vesti-los novamente em algum outro momento, não será mais necessário entoar o poema em voz alta. Basta fazê-lo silenciosamente. Mas é sempre adequado estar na posição de zazen ou de joelhos.

Algumas pessoas, ao vestir o *rakusu* ou a *o-kesa*, se posicionam em frente ao altar de Kannon. Outras os vestem na sala de zazen. Qual é o local mais indicado?

O mais adequado é na posição de zazen, na sala de zazen. Ou, se for em outro local, devemos nos ajoelhar, colocar o *rakusu* ou a *o-kesa* sobre a cabeça rapidamente, entoar o verso e vesti-los com respeito e dignidade.

Em que momento o *rakusu* ou a *o-kesa* devem ser retirados? Existe algum procedimento especial?

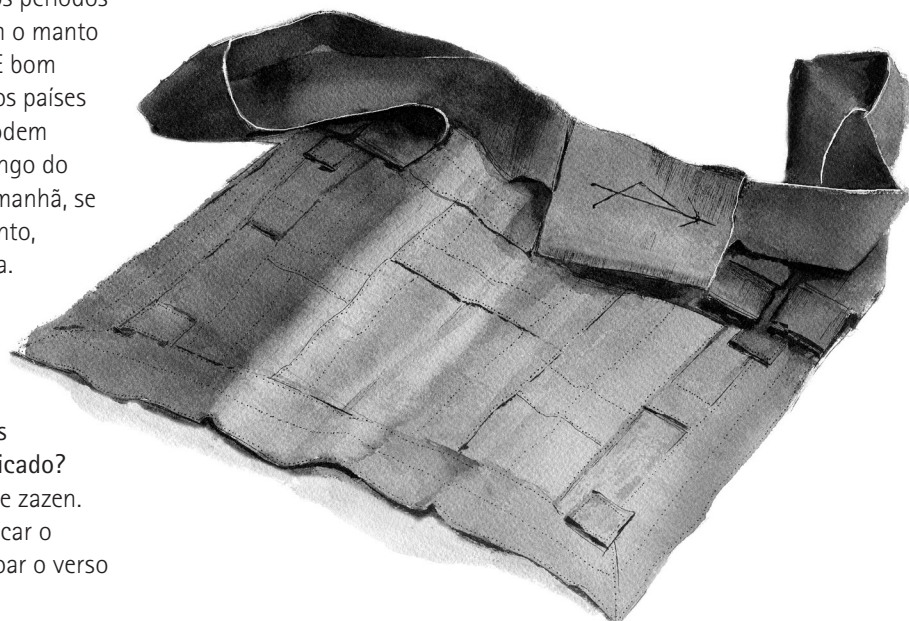
Há uma maneira correta de retirar tanto o *rakusu* quanto a *o-kesa*. A posição do corpo deve ser a mesma de quando os vestimos – em zazen ou de joelhos. E, ao ser retirados, precisam ser dobrados da maneira tradicional, ensinada por praticantes mais experientes.

Durante um sesshin, os procedimentos são diferentes em relação ao dia a dia?

Durante um *sesshin* (retiro intensivo), usamos o *rakusu* ou a *o-kesa* por quase o dia todo. Quando formos ao banheiro, devemos retirá-los e pendurá-los no suporte do lado de fora. Se o chão é de cimento e do lado externo das edificações, é permitido tirar e recolocar o manto estando em pé. Sempre mantendo o decoro e o respeito.

É possível ter mais de um *rakusu*?

Sim. Algumas pessoas têm *rakusus* e *o-kesas* de verão, meia-estação e inverno. Outras ganham *rakusus* e *o-kesas* de presente. Originalmente, os monges e monjas tinham três *o-kesas*: pequena, média e grande. Nos dias mais frios, usavam uma sobre as outras. Para atividades diárias, usa-se apenas a pequena – de cinco tiras, que deu origem ao *rakusu*.



O *rakusu* ou a *o-kesa* podem ser lavados? Existe algum procedimento especial para isso?

Sim. Podem ser lavados e há procedimentos especiais. Dôgen Zenji, no capítulo *Kesa Kudoku* (Méritos da O-kesa), do *Shôbôgenzô*, detalha todos os pormenores da escolha dos tecidos, de como os cortar, costurar, como usar a *o-kesa* e como lavá-la. Pode ser com cinza (era o sabão de antigamente) e, durante a lavagem, deve-se entoar o Verso da O-kesa. Antes e depois da lavagem, é necessário incensar cuidadosamente o *rakusu* ou a *o-kesa*. Secar e passar com silencioso respeito. Muitas vezes, os *rakusus* têm uma entretela que pode encolher, e os escritos na parte branca do verso podem se desgastar. Logo, é preciso ter muita atenção e cuidado. Talvez uma lavagem a seco para o *rakusu* seja mais aconselhável.

LEMBRE-SE SEMPRE DE QUE O RAKUSU OU A O-KESA SIMBOLIZAM SEU COMPROMISSO E QUE OS MÉRITOS DE UM COMPROMISSO MANTIDO SÃO INCOMENSURÁVEIS, PREVENINDO AS PESSOAS DE COMETER ERROS, CAUSAR SOFRIMENTOS OU SE DESVIAR DO CAMINHO DE BUDA. SE VOCÊ AGORA O TEM, MANTENHA-O BEM.

Monja Coen

### Mensagem da Conselheira-Geral

Convido a todos a integrar esta pequena joia, a Comunidade Zen Budista do Brasil, do Templo Tenzui Zenji.

Aqui são preservados ensinamentos preciosos. Do cuidado do jardim a preces e práticas de zazen, o Dharma de Buda é manifestado, transformando nossa vida.

Sim, precisamos também de sua ajuda. Vivemos de doações, que asseguram a manutenção do espaço, o apoio administrativo, a alimentação e a difusão dos ensinamentos.

Você pode participar:

1. Continuando a frequentar nossas atividades;
  2. Tornando-se associado simpatizante, por meio de doação mensal em valor espontâneo;
  3. Tornando-se membro associado, integrando a Comunidade, participando das atividades, colaborando mensalmente financeiramente e presencialmente.
- Se você acredita nesta Comunidade, nos ensinamentos que aqui recebe, pedimos sua ajuda para a continuidade de nossas atividades.

Banco Itaú  
Agência: 1664  
Conta-corrente: 13991-0

Para que possamos identificar sua adesão a este pedido, solicitamos que o valor depositado seja acrescido de 5 centavos.

*Que os méritos de nossa prática se estendam a todos os seres. E que possamos nos tornar o Caminho Iluminado.*

Mãos em prece,  
Monja Heishin

## Programação Semanal

### Segunda-feira

20h - Zazen  
20h40 - Kinhin  
20h50 - Zazen e Teisho  
(palestra formal do Darma)

### Terça-feira

20h - Curso de Introdução ao Zen-Budismo\*

### Quarta-feira

20h - Curso de Zen-Budismo

### Quinta-feira

20h - Palestra do Darma com Monja Coen Rôshi ou suas discípulas e/ou discípulos

### Sexta-feira

20h - Zazen e Dokusan

### Sábado

7h30 - Zazen  
8h - Tchoka  
9h às 12h30 - Samu  
18h - Zazen para iniciantes\*\*

### Domingo

11h - Zazen para iniciantes\*\*  
12h30 - Encerramento  
20h - Grupo de Estudos Budistas

\* É necessário fazer inscrição para participar

\*\* Chegar 15 minutos antes

### Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

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

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:** Engetsu Carol Lefèvre e Zenshō Fernando Figueiredo  
**Revisão:** Shobun Andrea Caitano  
**Participe você também!**

Mande fotos, sugira pautas, envie sua dúvida sobre o Zen, escreva um artigo.  
Contato: zendobrasil@gmail.com

## AGENDA DA COMUNIDADE

### Outubro

**5** Cerimônia Especial para Bodaidaruma no Zendo Brasil, às 12h30  
**8** Palestra Zen-Budismo e a Identidade Nikkey, às 19h no Museu Histórico da Imigração Japonesa no Brasil. Tel.: 3209-5465  
**9 a 12** Retiro no Zendo Rio (RJ).  
Informações: zendobrasilrio.webnode.com.br  
**25** Cerimônia de Hossen Shiki (Combate do Darma) da Monja Eishun. Às 10h no Templo Zenguenji (Mogi das Cruzes/SP).  
Informações: zendobrasil@gmail.com

### Novembro

**1** Zazenkai e Cerimônia de Novos Membros. Local: Zendo Brasil  
**1 e 2** Sesshin de Preceitos e Costura de Rakusu. Local: Zendo Brasil  
**2** Obon Brasileiro - Cerimônia do Dia dos Mortos. Às 12h30, no Zendo Brasil  
**6** Lançamento do livro "A sabedoria da transformação - Reflexão e experiências", de Monja Coen, editado pela Planeta. Livraria Martins Fontes - Paulista (Av. Paulista, 509), com bate-papo às 19h.  
**13 a 16** Retiro na Uniluz (Nazaré Paulista/SP). Informações: nazareuniluz.org.br  
**21 a 23** Retiro na Comunidade Zen Budista de Ribeirão Preto/Zendo Brasil.  
Informações: www.zenrp.org  
**30** Ordenação monástica de Dôkan (Ericson Saint Clair). Às 17h, no Zendo Brasil

### Dezembro

**1 a 8** Rohatsu Sesshin no Zendo Brasil  
**19** Palestra de Junnyu Kuroda Roshi no Via Zen (RS). Informações: www.viazen.org.br  
**20** Bênção da abertura dos olhos da imagem do Grande Buda na Vila Zen (RS).  
Informações: www.viazen.org.br  
**28/12 a 18/01** Treinamento intensivo no Zendo Brasil.  
**31** Cerimônia de Ano-Novo. Às 22h, no Zendo Brasil

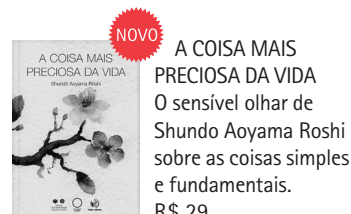
**Aulas de Sho Do - Caligrafia Japonesa**  
Com Suzuki Sensei. Domingos, das 15h às 17h30, no Zendo Brasil (confirmar datas por telefone). Custo: R\$ 35 por aula. Inscrições pelo e-mail: zendobrasil@gmail.com

### PROGRAME-SE!

**Janeiro 1 a 4 e todos os domingos**, às 12h30, Dai Hannyu Gokido - Cerimônia de Ano Novo  
**17** Zazenkai (retiro de um dia)  
**18 a 31** Férias no Zendo Brasil  
**Fevereiro 3** Início do Curso de Introdução ao Zen-Budismo  
**4** Início do Curso de Zen-Budismo.  
Pré-requisito: ter completado o Curso de Introdução ao Zen-Budismo ou já ter recebido os Preceitos Budistas

**8** Início do Grupo de Estudos Budistas - aberto ao público em geral  
**13 a 17** Hôon Sesshin  
**14 a 21** Sesshin no Vila Zen (RS).  
Monja Coen irá participar de 18 a 21  
**15** Cerimônia de Nehan-e (Parinirvana de Buda)  
**21** Zazenkai (retiro de um dia)  
**Março 21** Zazenkai (retiro de um dia)  
**22** Cerimônia Ohigan-e (preces aos falecidos e oferecimento de alimentos)

## Livros



**A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA**  
O sensível olhar de Shundo Aoyama Roshi sobre as coisas simples e fundamentais.  
R\$ 29



**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



**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 zen-budistas. R\$ 25



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