

## Gratidão Ancestral



Nem todos são educados a respeitar a vida em sua pluralidade e continuidade.

Só existimos hoje porque houve quem nos antecedesse.

Somos um contínuo da vida. Sem nossos ancestrais não estaríamos aqui.

Herdamos características físicas e psíquicas. Herdamos também o carma familiar.

Somos a continuidade dessa história ancestral de milhões de anos. Tantos e tantos seres cujas características, atividades, hábitos, nomes, doenças, forças jamais conheceremos, mas que se manifestam nas nossas vidas.

Quando nos lembramos dessa imensa árvore da vida e nos reverenciamos com ofertas, preces e uma vida correta, estamos regando nossas próprias raízes e fortalecendo a essência da vida desde o passado mais longínquo ao futuro mais distante. Transformamos carma ancestral com nossas atividades atuais e produzimos carma para nossos descendentes – que seja benéfico.

Há quem faça ritos memoriais apenas uma vez ao ano, em nome de todos os familiares. Há quem faça várias vezes ao ano – em datas específicas de falecimentos dos últimos conhecidos ou nas datas históricas do budismo.

Essas cerimônias podem acontecer em julho ou agosto, por volta dos dias 13 a 18 e são chamadas, no Japão, de Obon-e ou Urabon-e. Grande memorial anual, baseado numa história da época de Buda Xaquiamuni. Um de seus discípulos, Maudigalyana, teve visões de sua falecida mãe sofrendo muita fome e sede. Tudo que ele oferecia em sua memória se transformava em material repugnante e ela jamais se satisfazia.

Maudigalyana foi falar com seu mestre e pediu orientações.

Buda sugeriu que, após os retiros da época das Monções, fariam uma prece especial. Nessa cerimônia, com muitas ofertas de todos os tipos de alimentos, Buda invocou todos os espíritos de todos os mundos para que viessem se servir a seu contento e ficassem satisfeitos.

Assim surgiu o serviço memorial anual de Obon.

No Japão foi criada uma liturgia especial para essa época do ano, quando monges e monjas trabalham muito, desde seis da manhã até dez da noite, orando na casa de todos os membros de seus templos e, no último dia, há um grande ritual no templo principal.

A mesma liturgia de Obon é repetida nos Equinócios de Outono e de Primavera (no Brasil em março e em setembro), numa outra celebração chamada Ohigan. Essa palavra quer também dizer Paramita ou Haramita. Significa a completude, a perfeição, o acessar a margem da sabedoria perfeita. A liturgia é semelhante à de Obon e geralmente é feita para os mortos.

Mas, assim como Obon, onde os vivos, depois das preces e das refeições acabam dançando para que os mortos fiquem satisfeitos, no Ohigan as preces não são apenas para que os mortos atravessassem com mais facilidade para o Nirvana. Os vivos também podem atravessar o rio de nascimento, velhice e morte com mais facilidade, se praticarem os ensinamentos dos Seis Paramitas ou Haramitas, também chamados de Seis Perfeições:

*Dana Paramita* – Doar, compartilhar

*Shila Paramita* – Preceitos, vida ética

*Kshânti Paramita* – Paciência, tolerância

*Virya Paramita* – Zelo, esforço

*Dhyana Paramita* – Zen, meditação

*Prajna Paramita* – Sabedoria, compreensão clara

Cada um desses aspectos está relacionado aos outros. Quem for capaz de os manter, definitivamente estará criando

carma benéfico – a melhor maneira de honrar, agradecer e homenagear os ancestrais.

Há uma outra ancestralidade a que devemos agradecer.

Dos nossos estudos, trabalho, arte, filosofia, profissões e vida espiritual.

Na nossa tradição Soto Zen Shu agradecemos primeiramente a Xaquiamuni Buda, mestre fundador original. Em seguida, toda a linhagem de monges e monjas, leigos e leigas que vêm mantendo vivos os ensinamentos e as práticas de Preceitos, Zazen e Sabedoria.

Especialmente agradecemos e honramos a memória de Mahaprajapati Daiosho, a primeira monja histórica.

Nossa gratidão atual a toda linhagem monástica feminina pode se concentrar no respeito à prática e à realização da Abadessa do Mosteiro Feminino de Nagoya, Aoyama Shundo Docho Roshi, minha mestra de treinamento.

A formação da Soto Shu – Zen Budismo no Japão – se deve a nossos mestres fundadores, Eihei Dogen Daiosho Zenji e Keizan Jokin Daiosho Zenji cujo memorial anual, para ambos, é celebrado no dia 29 de setembro.

Que sejamos capazes de honrar e agradecer a ancestralidade que manteve e nos transmitiu o caminho da libertação.

Que sejamos capazes de transmitir os ensinamentos para que continuem, incessantemente, a beneficiar todos os seres.

A vida ética, o respeito à tradição e aos Três Veneráveis: Xaquiamuni Buda, Mestre Dogen e Mestre Keizan, a capacidade de praticar os Seis Paramitas em nossas atividades diárias são o caminho de gratidão ancestral por todos que nos antecederam e por todos nós que nos propomos a nos tornar ancestrais das gerações que estão a vir.

Mãos em prece  
**Monja Coen**

## Acontece no Zendo



1.

1. Palestra de Kuroda Junnyo Roshi, do Templo Kirigayaji de Tóquio no Centro de Convenções Rebouças no dia 24 de maio, com tradução da Monja Coen Roshi.

2. Cerimônia de Combate do Darma do Monge Kojun, de Ribeirão Preto, no dia 25 de maio, no Templo Taikozan Tenzui Zenji, com a presença de Kuroda Roshi (Jokeshi), Enjo Stahel Sensei (Tchoki) e Monge Dokan Saint Clair (Benji), Hodoshi Coen Roshi.

3. Monge Enjo Sensei entrega para o proprietário do restaurante Dom, Alex Atala, o verso das refeições, em gratidão pelo almoço especial que serviu aos nove convidados da Monja Coen Roshi por ocasião da vinda de Kuroda Roshi a São Paulo.

4. Cerimônia de Combate do Darma de Genzo (André Spinola e Castro), no dia 30 de junho, no Templo Taikozan Tenzui Zenji, com a presença de: Hodoshi (Mestra de Treinamento) Coen Roshi, Tchoki (Secretário Superior) Sofu e Benji (Secretário Inferior) Nando.

5. Palestra de Coen Roshi no Festival Literário de Araxá (Fliaraxá), no dia 27 de junho. Na foto, Coen Roshi com Afonso Borges, organizador do evento.

6. Celebração de Aniversário de 71 anos da Monja Coen Roshi. Na foto, ao lado de Rosa Maria de Oliveira, que a presenteou com o bolo.

7. Recebido de presente do Reverendo Junnyu Kuroda Roshi. O hábito vermelho só pode ser usado por um Abade ou Abadessa de um Templo oficialmente reconhecido pela Sede Administrativa (Shumuchō) no Japão. O Templo foi reconhecido este ano, embora a cerimônia de Ascensão À Montanha (tornar-se Abadessa ou Abade um Templo) tenha ocorrido há 12 anos.

8. Transmissão do Darma de 12 a 18 de julho pela Monja Coen Roshi aos discípulos Monja Heishin, Eishin (José Fonseca do Via Zen), Sofu (Roberto Melo do Tenzui) e Genzo (André Spinola e Castro do Tenzui). Esta cerimônia autentica praticantes antigos que se tornam oficialmente Professores do Darma, e contou com o auxílio da Monja Zentchu Sensei na Transmissão dos Preceitos (Denkai) e na Transmissão do Darma (Dempo). Sua participação foi fundamental para que ocorressem de acordo com os rituais tradicionais da ordem Soto Shu.



8.



2.



3.



4.



5.



7.



6.

zazen

## A copa e as cavernas da vida

Estamos vivendo momentos maravilhosos. Por que maravilhosos? Pelo simples fato de estarmos vivos e presenciando tantas coisas acontecendo simultaneamente nas nossas vidas podemos dizer que sim, nossos momentos são maravilhosos.

E não estou me referindo só àqueles momentos, em que frente à TV, sofremos, gritamos, oramos, torcemos e somos torcidos por 22 homens que correm de um lado para o outro num campo de grama espetacularmente verde e perfeita.

Não, não só por esses momentos. Esta Copa ajudou muitas pessoas a esquecerem, nem que fosse, por breves instantes, vidas sem cores, sem alegrias, sem intenções.

Nesses momentos muitas vidas se transformam pela magia da ilusão, do patriotismo, do sair um pouco de nós mesmos, de vidas que, sem vivê-las, sem conhecê-las, achamos que não estão à nossa altura. Esse correr atrás de 22 homens, de uma bola, que, caprichosa, oferece seus favores nem sempre a quem mais os merece. E junto com eles corremos, transpiramos, bebemos, saímos de nós mesmos, e esquecemos, nem que seja por brevíssimos instantes (o que é uma vida humana senão esse compêndio de brevíssimos instantes?) de vidas tristes, tacañas, sem futuro, sem gols.

Mas não esqueçamos que o título deste artigo não é só Copa mas também Cavernas da vida.

A que cavernas estou me referindo?

Não só a essa caverna na Tailândia que foi notícia em todos os jornais do mundo. A mídia encontrou um filão de ouro para ganhar milhões fazendo o que melhor sabe: manipular emoções, pensamentos, sentimentos, vidas. Tivemos a alegria imensa (entre um gol e outro) de ver todas essas crianças, que, fazendo Zazen, conseguiram conviver, juntas, num meio absolutamente desconhecido, hostil, escuro.

Meditando salvaram suas vidas, e conseguiram esperar o resgate, que quem sabe chegou também devido a essa mídia sedenta de novidades.

Alegria imensa, como monja budista que sou, de ver que a nossa prática foi o que ajudou essas crianças nesses momentos tão difíceis.

E a mídia também noticiou isso. Que bom, que bem.

Mas, e as outras cavernas que nos rodeiam, que estão sempre do nosso lado e nem percebemos porque ou não dão lobo ou porque são tão cotidianas que nossos olhos, mentes, corações nem percebem?

O que diferencia aqueles crianças presas naquela caverna de todas as crianças presas nas paredes da ignorância, da fome, do descaso, da raiva?

Tudo e nada. Medo é medo, fome é fome, raiva é raiva e ignorância é ignorância.

Por que só nos emocionamos quando nos dizem com quê, onde e, inclusive, quando nos devemos emocionar, comover, sofrer, torcer?

Não percebemos que cada um de nós carrega também sua própria caverna. Onde reina a mais absoluta escuridão, produto da ignorância, da falta da luz que surge quando a sabedoria chega para nos resgatar.

Não precisamos ficar 15 dias ou mais numa caverna para perceber que vivemos isolados não só do mundo exterior, mas de nós mesmos. Cavernas com paredes de medo, cavernas com paredes de ignorância, cavernas com paredes de raiva, cavernas com paredes de ganância.

Não são só as vidas daquelas crianças que a meditação salvou. A meditação, o Zazen dos Budas, não é só para aquela caverna sem luz, sem alimento, quase sem ar.

É para todos aqueles que percebem as paredes da sua própria caverna.

E percebendo isto, sem que nenhum jornal nos diga, comecemos a rezar, torcer, ir ao resgate do mais precioso que temos todos, que é a nossa vida.

Gassho

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



Parque Histórico de Sukhothai, na Tailândia

## Mestre Keizan escreve sobre Mestre Dogen

Nos mais de 700 anos em que os ensinamentos de Buda se espalharam pelo Japão, Eihei Dogen foi o primeiro Mestre Zen a promover o verdadeiro Dharma. Em 552 d.C., 1500 anos após o Buda adentrar nirvana, sua imagem e outros objetos foram trazidos pela primeira vez da Coreia ao Japão; no ano seguinte dois outros objetos vieram da mesma procedência. Depois disso, eventos miraculosos ligados ao Budadarma começaram a acontecer: dizem que, onze anos mais tarde, o príncipe Shotoku nasceu segurando nas mãos uma relíquia do Buda. Anos depois, quando o mesmo começou a dar palestras sobre os Sutas da Flor de Lótus da Lei Maravilhosa (Suddharma-pundarika), Shoman (Shirimaladevi) e Yuima (Vimalakirti), os nomes, textos e ensinamentos do Budismo espalharam-se por todo o país. A pedido da princesa Tachibana, o Mestre Zen Giku, seguidor do Mestre Nacional Enkan Seian, veio a Nara, capital do sul; no entanto, logo retornou à China, deixando apenas um monumento. Não havendo nenhum sucessor no Japão, seu ensinamento não foi transmitido. Mais tarde, o Venerável Kakua retornou da China como discípulo verdadeiro do Mestre Zen Bukkai (Fo-hai Hui-yüan), mas seu ensinamento não prosperou. Eisai Zenji, sucessor de Torin Esho e oitavo Ancestral da Escola Oryu do Zen Rinzaï, também tentou espalhar o ensinamento, escrevendo tratados, como o Kozen-gokoku-ron (Como promover o Zen e proteger a nação), e petições para o rei. Mas, apesar de contar com o apoio de autoridades em Nara e Kyoto, foi incapaz de estabelecer o puro Zen Budismo, formando então uma versão estilizada que combinava Tendai, Shingon e Zen.

Embora Mestre Dogen tivesse penetrado completamente a corrente de ensinamentos Rinzaï e se tornado descendente no Dharma de Eisai, ainda assim foi procurar Mestre Tendô Nyojo na China, esclareceu a grande questão da vida e morte, e voltou ao Japão em 1227 para espalhar o verdadeiro Dharma. Isso foi uma grande sorte para o Japão e uma bênção para seu povo. Da mesma forma como Bodhidarma, 28º Ancestral indiano, tinha viajado à China e introduzido o Dharma lá, Dogen foi o primeiro a introduzir o Dharma verdadeiro no Japão. Portanto, embora seja o 51º Ancestral na China, aqui no Japão é o Ancestral fundador, honrado como Primeiro Ancestral de nossa linhagem monástica Soto.

Mesmo estando a China repleta de mestres corretos, e seus ensinamentos espalhados por todo o país, se Mestre Dogen não tivesse tido a chance de encontrar um verdadeiro mestre como Tendô Nyojo, como poderia o Olho do Tesouro do Verdadeiro Dharma dos Ancestrais ter sido aberto e revelado para nós? Àquela época, a China já estava no estágio de degeneração do Dharma budista (mappo), sendo poucos os mestres iluminados que podiam esclarecê-lo. Mesmo a grandes professores como Musai Ryoha e Hsi-wen Ju-tan, abades de grandes mosteiros,

ainda lhes faltava alguma coisa. Por isso, pensando que não havia na China um mestre verdadeiro, Dogen estava a ponto de retornar ao Japão, quando ouviu que Mestre Tendô Nyojo, 12º descendente de Tozan, era o único a transmitir a verdadeira linhagem dos Ancestrais. Embora mantivesse sua Transmissão em segredo, Nyojo não a ocultou de Dogen, transmitindo-lhe os ensinamentos sem recusar sua instrução oral. Isso foi excepcionalmente raro.

De forma semelhante, hoje eu, Keizan, tenho a sorte de encontrar os descendentes da tradição Soto do Mestre Eihei Dogen, é como o encontro do terceiro Ancestral chinês (Kanchi Sosan) com o quarto (Daii Doshin). O Caminho dos ensinamentos dos Ancestrais não foi perdido; apesar de haver alguns traços diferentes entre Índia, China e Japão, naquilo que foi transmitido como essência do Dharma, não há discrepância alguma. Como poderia o cerne que permeia o Dharma ser diferente? Para clarificarmos o Dharma de Buda devemos, em primeiro lugar, clarificar nossa Mente original. Como exposto antes, Mestre Dogen obteve o Caminho ao ouvir que a prática era abandonar corpo e mente e estar livre de ilusão. De fato, a prática Zen consiste em abandonar apego ao corpo e deixar para trás a mente comum; se não abandonamos corpo e mente, não estamos na prática do Caminho. Normalmente pensamos que o corpo é composto de pele, carne, ossos e medula, mas quando examinamos com meticulosidade, naturalmente percebemos que nada, de maneira nenhuma, pode ser encontrado.

As pessoas de hoje pensam que há duas interpretações para "mente": a primeira é a do pensamento discriminativo, que avalia e julga; a segunda é a mente de quietude e tranquilidade, sem nenhuma discriminação individual, e considerada profunda e brilhante. Esta segunda interpretação ainda não está livre das raízes da consciência discriminativa. Os antigos chamaram-na de "estágio de brilho interior profundo e imóvel"; vocês, estudantes, não o confundam com a Mente, apegando-se a esse estágio.

Quando examinamos com mais cuidado, encontramos três tipos: mente (citta), pensamento (manas) e consciência (vijñāna). A "consciência" é o aspecto de discriminação entre amor e ódio, certo e errado. O "pensamento" discrimina entre frio e calor, reconhece dor ou coceira. A "mente" não discerne entre certo e errado nem reconhece dor ou coceira; é como um muro ou parede, como madeira ou pedra. Pode ser verdadeiramente tranquila, como se não tivesse olhos ou ouvidos; como um boneco de madeira ou uma estátua de ferro que tem olhos, mas não pode ver; tem ouvidos, mas não pode ouvir. Palavras e conceitos não podem descrevê-la. Embora possa ser chamada de "mente", é de fato o germe de cognição de calor e frio, dor e coceira; pensamento e consciência surgem dela. Portanto, não cometam o erro de pensar que essa é a Mente original.

Aprender o Caminho é ir além de mente, pensamento e consciência. Estes não devem ser pensados como corpo e mente. Há ainda uma claridade magnífica e estável; se vocês investigarem com cuidado, por certo atingirão esse estágio. Se clarificarem essa Mente, nenhum corpo e mente será encontrado; nem eu nem outros podem ser envolvidos. Por isso se diz "corpo e mente são abandonados". Nesse estágio, mesmo se olhar com atenção, procurando com mil olhos, não há um grão que possa ser chamado de pele, carne, ossos ou medula; nada a ser discriminado como mente, pensamento ou consciência. Como poderia então sentir calor ou frio, ou discernir dor ou coceira? O que há ali para afirmar ou negar, amar ou odiar? Por isso se diz "quando você procura, não há nada lá". Quando Mestre Dogen realizou pessoalmente esse estágio, disse: "Corpo e mente foram abandonados." Então Nyojo confirmou, dizendo: "Corpo e mente abandonaram o abandonar de corpo e mente." E no final, acrescentou: "O abandonar foi abandonado."

Uma vez atingido esse reino, vocês são como um balde de bambu sem fundo, ou como uma tigela de laca com um buraco na base – não importa quanto vaze, nunca está vazia; não importa quanto se despeje dentro, nunca está cheia. Chegar a esse estágio é chamado de "o cair do fundo do balde". Se então vocês pensarem que há um fio de cabelo de iluminação ou aquisição, não é o Caminho; é simplesmente a atividade de brincar com o espírito.

Monges, investiguem com diligência e vivenciem pessoalmente, e descobrirão que há um corpo que não é afetado por pele, carne, ossos e medula. Embora tentem finalmente liberar esse corpo, não é possível; por mais que tentem abandoná-lo, não serão capazes. Por isso os mestres ancestrais dizem sobre esse estágio: "Quando tudo é completamente esvaziado, ainda há algo que não pode ser esvaziado". Se puderem realizar isso completamente, nunca duvidarão dos ensinamentos de todos os veneráveis monges do mundo e de todos os Budas passados, presentes e futuros.

### JUKO – VERSO

Qual é esse princípio? Vocês gostariam de ouvir?  
Claro e brilhante,  
brilhante solo;  
dentro e fora não há.  
Como haveria corpo e mente a abandonar?



## Apresentação do Caso de Bodidarma

*Quando você vê fumaça no outro lado de uma montanha, você já sabe que um incêndio está acontecendo; quando você vê chifres do outro lado de uma cerca, rapidamente você sabe que um touro está lá dentro. Entender 3 quando 1 é levantado, julgar de relance com precisão – esse é o alimento do dia a dia de um monge.*

Bodidarma se chamava originalmente Bodaitara e era o terceiro filho do rei de Koshi, no sul da Índia. Seu pai tinha um respeito fora do comum pelo Darma de Buda e convidava regularmente o monge Hannyatara (vigésimo-sétimo ancestral da linhagem) para dar palestras e expôr o Darma.

Certa vez o rei deu de presente a Hannyatara uma joia preciosa em agradecimento por seus ensinamentos, e o monge decidiu usar a joia para testar a sabedoria dos filhos do rei.

Ao mostrar-lhes a joia preciosa, perguntou aos jovens: "Será que alguma coisa se compara a esta joia?" As respostas dos irmãos de Bodidarma foram semelhantes e soaram algo assim: "Esta joia é o mais precioso dos sete tesouros, e nada pode realmente superá-la. Somente aquele com o poder da prática correta do Caminho deve recebê-la."

Ao ver a joia, Bodaitara disse: "Este é apenas um tesouro mundano e não pode ser considerado insuperável. O tesouro do Darma é mais valioso. A luz desta joia é uma luz mundana que não se qualifica como a mais elevada. Considero a luz da sabedoria suprema entre as luzes. A joia possui brilho mundano, que não pode ser considerado o melhor. Considero o brilho da mente supremo entre todos os brilhos. O brilho desta joia não pode se autoiluminar, necessita da luz da sabedoria para ser reconhecido. Quando claramente discernimos sabemos que é uma joia. Ao sabermos que é uma joia, esclarecemos o fato de que é preciosa – sua preciosidade não é preciosa em si. Quando discernimos a joia, ela não é uma joia em si mesma, pois é necessário o uso da joia da sabedoria a fim de discernir a joia mundana. A preciosidade não é preciosa em si, pois é necessário o uso do tesouro da sabedoria para clarificar um tesouro verdadeiro. Porque o Caminho do mestre é o tesouro da sabedoria, o senhor agora vivencia o tesouro mundano. Assim, quando o mestre se torna o Caminho, o tesouro aparece; quando os seres se tornam o Caminho, o tesouro aparece. Quando os seres se tornam o Caminho, então o tesouro da mente também surge."

Ao ouvir isso, Hannyatara soube que Bodaitara se tornaria um sucessor do Darma, mas que o tempo ainda não havia chegado. Ao invés de revelar sua descoberta, ele perguntou ao jovem: "Entre todas as coisas, o que é sem forma?" Bodaitara respondeu: "O não-surgir é sem forma." Hannyatara perguntou: "Entre todas as coisas, qual é mais elevada?" Bodaitara respondeu: "O eu humano é a coisa mais elevada." "Entre todas as coisas, qual é a maior?" "A Natureza-Darma é a maior."

*Ao chegar onde ele corta as miríades de rios, ele está livre para surgir no leste e se pôr no oeste, para ir contra ou a favor, em toda e qualquer direção, livre para dar ou para tirar. Mas diga, neste exato momento, de quem são essas ações.*

Mais tarde o rei de Koshi faleceu. Bodaitara sentou-se em zazen em frente ao caixão e entrou em samadhi. Após sete dias ele emergiu do samadhi e pediu sua ordenação a Hannyatara. O Mestre percebeu que havia chegado a hora, aprovou seu pedido e transmitiu os preceitos completos. Bodaitara permaneceu em zazen por mais sete dias nos aposentos do mestre, acolheu as instruções dadas e despertou a sabedoria suprema.

Hannyatara explicou a Bodaitara: "Você adquiriu tudo o que há para saber sobre todas as coisas. 'Darma' significa 'grandiosidade de compreensão', por isso você deve ser chamado 'Darma'. Assim o Ancestral mudou o nome de Bodaitara para Bodidarma (Bodaidaruma).

Ao receber a Transmissão, Bodidarma ajoelhou-se, pedindo: "Já que obtive o Darma, para que região devo seguir para fazer o trabalho Buda?". Hannyatara instruiu: "Embora tenha recebido o Darma, você deve permanecer no sul da Índia e esperar 67 anos após minha morte. Depois irá à China para entrar em contato com aqueles de maior capacidade para o ensinamento".

Bodidarma perguntou: "Lá eles serão capazes de se tornar grandes recipientes do Darma? Será que dificuldades surgirão após um longo tempo?". Hannyatara respondeu que sim, e que os problemas seriam menores. Também avisou que ele não ficasse no sul, onde só se valoriza o trabalho condicionado e não se enxergam os princípios verdadeiros dos Budas. E acrescentou em verso:

*Você atravessará o mar e encontrará um carneiro.  
Sozinho, cruzará um rio, em segredo, na escuridão.  
Lá, sob o sol, um par deplorável age como cavalos.  
Duas pequenas jovens árvores de canela florescerão para sempre*

*Embora a China seja vasta, não há outro caminho.  
Suas ações devem apoiar-se em seus descendentes.  
O faisão dourado pode tomar um único grão de milho  
E oferecê-lo a todos os Aracãs nas dez direções.*

Quando aqueles que buscam o Caminho encontram dificuldades, eles deveriam refletir consigo mesmos, "Por incontáveis eras passadas, eu fui do essencial ao trivial e perambulei por todas as formas de existência, muitas vezes enraivecido sem causa plausível e culpado de inúmeras transgressões. Agora, ainda que eu não faça nada de errado, eu sou punido pelo meu passado. Nem deuses nem seres humanos podem antever quando uma má ação dará frutos. Eu aceito com coração aberto e sem reclamar de injustiças. Os sutras dizem: "Quando você encontrar adversidade, não se aborreça, porque faz sentido." Com esse entendimento você está em harmonia com a razão. E ao sofrer injustiças você adentra o Caminho.

Passados 40 anos, Hannyatara faleceu. Mais 61 anos se passaram, e sabendo das condições propícias na China, Bodidarma foi ao rei Iken e avisou-o de sua partida. O rei chorou de tristeza, mas Bodidarma prometeu retornar assim que seu trabalho terminasse por lá.

Bodidarma levou três anos para cruzar os mares e chegar à China, e chegando lá pediu uma audiência com o Imperador Wu, da dinastia de Liang. O Imperador era um praticante ordenado e grande propagador do Budismo. Mandava construir templos e ordenar monges, servia a Buda com humildade e estudava o Caminho. O povo o chamava de Imperador Coração de Buda. Da primeira vez em que conversaram, o Imperador disse: "Eu construí templos e ordenei monges; quais os méritos disto?" Bodidarma respondeu: "Nenhum mérito."

Durante a audiência, o Imperador perguntou a Bodidarma: "Qual o mais alto significado das verdades sagradas?" Bodidarma respondeu: "Vazio. Nada sagrado". O Imperador falou: "Quem está à minha frente?". Bodidarma respondeu: "Não sei". O Imperador não entendeu. Bodidarma em seguida cruzou o rio Yangtse e chegou ao mosteiro de Shaolin, no reino de Wei. Era a esse evento que se referia Hannyatara ao aconselhar Bodidarma que não ficasse no sul.

*Adaptando-se às condições. Como mortais, nós somos governados por condições, não por nós mesmos. Todo o sofrimento e alegria que experimentamos depende de condições. Se recebemos a bênção de uma grande recompensa, como fama ou fortuna, isso é o fruto de uma semente que plantamos no passado. Quando as condições mudam, isso acaba. Por que se deleitar com isso? Mas, à medida em que sucesso e fracasso dependem de condições, a mente não cresce nem diminui. Aqueles que permanecem imóveis mesmo sob o vento da alegria silenciosamente seguem o Caminho.*

Ninguém sabia nada sobre ele. Bodidarma apenas sentava zazen dia e noite. Chamavam-no de "o brâmane que contempla a parede." Ele não pregou nem proclamou o Darma abertamente por nove anos. Sentado de face para a parede, Bodidarma aguardava a chegada de alunos que fossem grandes recipientes do Darma e que pudessem despertar. Não sentava para si mesmo.

Mestre Eka, que se tornaria o segundo ancestral do Darma na China, foi o primeiro dos futuros discípulos que chegou a Shaolin. Mestre Eka era uma pessoa incrível e era chamado de "Luz Divina". Ele já havia estudado Confucionismo e Taoísmo, tinha bastante conhecimento e era avançado na prática. Mas, apesar de passado por muitas dificuldades para chegar ao mosteiro, Bodidarma seguia sentado de face para a parede, ignorando a presença de Mestre Eka.

Mesmo depois de anunciar suas intenções, Bodidarma ainda o ignorava. E Mestre Eka permanecia imóvel em seu propósito. Em uma noite de grande nevasca, Mestre Eka ficou coberto de neve até a cintura. Bodidarma finalmente resmungou: "Você aí, parado na neve, o que você quer?". Mestre Eka respondeu que queria salvar todos os seres, e por isso recebeu uma severa admoestação.

Mestre Eka, então, para mostrar sua determinação, cortou seu braço esquerdo com a espada que carregava e mostrou o braço para Bodidarma, enquanto seu sangue manchava a neve. Finalmente Bodidarma aceitou treiná-lo.

Um por um, outros discípulos chegaram a Shaolin, e depois de nove anos Bodidarma conferiu sua pele, carne, ossos e medula, respectivamente, a seus quatro discípulos: Dōfuku, Dōiku, Sōji e Eka. Depois disso espalhou os ensinamentos do Tatagata pela China, pagando a dívida que tinha com seu mestre Hannyatara.

Praticando o Darma. O Darma é a verdade de que todas as naturezas são puras. Através dessa verdade, todas as aparências são vazias. Profanação e apego, sujeito e objeto não existem. Os sutras dizem: "O Darma não inclui nenhum ser porque é livre da impureza do ser, e o Darma não inclui nenhum self porque é livre da impureza do self". Aqueles sábios o bastante para acreditar e entender essa verdade acabam praticando de acordo com o Darma. (...) E para eliminar a impureza eles ensinam outras pessoas sem se apegar à forma.

Nessa época havia dois hereges, Bodairyushi e Kozu, que ao verem os méritos de Bodidarma espalharem-se por toda parte e as pessoas refugiarem-se nele com respeito e veneração, encheram-se de ressentimento. Jogaram pedras em Bodidarma,

o que acabou por arrancar-lhe os dentes da frente e tentaram envenená-lo cinco vezes. Na sexta tentativa, Bodidarma colocou o veneno sobre uma rocha e ela se partiu.

Então ele disse a si mesmo: "As condições para ensinar acabaram. Recebi o selo e a predição de meu mestre, testemunhei grandes condições na China, assim como muitos recipientes para o Darma do Grande Veículo. Contudo, após encontrar o imperador Wu, de Liang, vi que o potencial não estava amadurecido e passei nove anos em zazen, sem encontrar ninguém. Por fim encontrei o Grande Ser, Eka, e transmiti todo o Caminho exatamente como havia adquirido. O trabalho está terminado e as condições finalizaram-se. Por isso devo partir."

Dizendo isso, sentou-se ereto e adentrou nirvana. Foi enterrado no pico Yujihô. Há rumores de que mais tarde encontrou com Sôun, de Wei, nas montanhas do Turquistão, carregando um de seus sapatos na mão, voltando para Índia. A verdade é que foi enterrado em Yujihô.

Existe um comentário feito por Tendô para esse caso e meu assistente vai ler este poema durante o Combate do Darma. Reflitam sobre estes versos:

Vazio. Nada Sagrado.  
A razão de sua vinda era outra  
Com sucesso girou o machado sem ferir o nariz  
No insucesso deixou o pote cair sem olhar para trás  
Completamente só sentou-se no frio de Shaolin  
Em silêncio mantinha o verdadeiro darma antigo  
A lua revela seu círculo de prata  
No meio da noite a estrela do sul brilha na via láctea  
A transmissão do darma é passada aos sucessores  
Assim seres humanos e celestiais produzem doenças e curas  
O leão rugel!

**Essa foi a apresentação do Shussô Genzo no dia 29/6, antecedendo o Combate do Darma, no dia 30/6**

Hodoshi (mestra de treinamento): Coen Roshi  
Choki (assistente superior): Sofu  
Shussô (líder do treinamento): Genzo  
Benji (assistente inferior): Nando

"Essa Montanha,  
com sua sombra arredondada,  
com o Luar à sua frente,  
Reina, infinitamente.  
A Rocha nos ensina a viver o real.  
Medito. Sou o olho fixo das cavernas."  
(frase final de texto de Victor Hugo)

**Poema de Sofu, em congratulações ao Shussô Genzo**

**Genzo André Spinola e Castro** é aluno de Coen Roshi Sama desde 2003 e recebeu os preceitos em 2007. É voluntário da Comunidade Zen Budista, orientando o Zazen para Principiantes aos domingos. É professor de fotografia, fotógrafo amador, trabalha na escola Rever, e nas Oficinas Criativas do Sesc Pompeia.



## Programação Semanal

### Segunda-feira

20h - Zazen (meditação) e Teisho (palestra formal do Dharma)

### Terça-feira

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

### Quarta-feira

20h - Curso de Zen-Budismo\*

### Quinta-feira

20h - Palestra do Dharma com Monja Zentchu Sensei. Palestras especiais da Monja Coen Roshi em locais e datas a serem anunciados

### Sexta-feira

20h - Zazen e Dokusan (entrevista para discípulas/os)

### Sábado

18h - Zazen para Iniciantes (aula prática de meditação zen-budista)\*\*

### Domingo

11h - Zazen para Iniciantes (aula prática de meditação zen-budista)\*\*  
12h30 - Encerramento

\* Cursos de 4 meses, apenas para alunos matriculados previamente. Não há aulas avulsas.

\*\* 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  
e-mail: zendobrasil@gmail.com  
www.monjacoen.com.br  
www.zendobrasil.org.br  
Facebook: Zendo Brasil

Este jornal é uma publicação trimestral, de distribuição gratuita, realizado com trabalho voluntário pela Comunidade Zen Budista Zendo Brasil.

**Supervisão e edição:** Monja Coen

**Coeção e arte:** Fugetsu Regina Cassimiro (www.reginacassimiro.com)

**Revisão:** Gabriela Aguerre

Programa *Momento Zen*, com Monja Coen, na Rádio Mundial  
Segundas-feiras,  
das 19h30 às 19h55  
FM 95.7 | AM 660  
www.radiomundial.com.br



Acesso gratuito à série  
*SER - Sabedoria e Renovação*, com Monja Coen, no Canal MOVA: YouTube:  
youtube.com/movafilmes.  
Facebook: facebook.com/canalmova



## AGENDA DA COMUNIDADE

Nossa agenda está sujeita a alterações.  
Confira as atualizações no site, na nossa página no Facebook ou por telefone

### Julho

**Programação alterada – Templo fechado até o dia 27**

28 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei

29 Zazen pra Iniciantes

### Agosto

1 Retorno do Curso de Zen-Budismo, com Jukai, no Zendo Brasil, 20h

3 Palestra na Abertura da Bienal do Livro de São Paulo, 13h30

4 Cerimônia de 110 anos da Imigração Japonesa, no auditório da Província de Okinawa, em São Paulo, 10h

18 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei

21 Palestra de 15 anos da Unipaz Goiás, em Goiânia (GO)

23 e 24 Palestras de Monja Coen Roshi em

Fortaleza (CE): quinta-feira no Teatro Via

Sul (www.ingressorapido.com.br.) e sexta-

feira no Hotel Vila Gale (www.sympla.com.br)

### Setembro

7 a 9 Sesshin no Zendo Brasil

14 e 15 Sesshin no Vila Zen, em Viamão (RS)

20 Palestra especial de Monja Coen Roshi sobre os 6 Paramitas - Equinócio de Primavera, no Teatro Bradesco (Shopping Bourbon), em São Paulo

23 Cerimônia de Ohigan-e (memorial), no Zendo Brasil, 13h

25 Palestra de Monja Coen Roshi no Teatro Riachuelo, em Natal (RN)

28 e 29 Lançamento do livro "O Inferno Somos Nós" e palestra com Monja Coen e Leandro Karnal em Curitiba: sábado, às 19h45 no Teatro Positivo e domingo, às 9h45 na Ópera de Arame

### PROGRAME-SE

**Outubro 1 a 7** Monja Coen Roshi em Portugal - lançamento de livros **11 a 14** Sesshin no Zendo Brasil

**Novembro 1 a 4** Sesshin no Zendo Brasil

**9** Palestra de Monja Coen Roshi em São Caetano (SP)

**15 a 18** Sesshin na Uniluz, em Nazaré

Paulista **23 a 25** Festival de Yoga da Bahia, em Salvador (Estúdio Yogabahia)

**27 2º** Encontro no Espaço Ética, com o professor Clóvis de Barros Filho e Monja Coen Roshi, no Teatro WTC, São Paulo

**Dezembro 1 a 8** Rohatsu Sesshin no Zendo Brasil **11 e 12** Palestras de Monja Coen Roshi em Belém

do Pará **13 a 16** Palestras de Monja Coen Roshi no Instituto Amor em Manaus (AM)

**29/12 a 12/01** Treinamento Intensivo no Zendo Brasil **31** Cerimônias de Fim de Ano no Zendo Brasil



**O INFERNO SOMOS NÓS** **NOVO**  
Leandro Karnal e Monja Coen nos mostram como o conhecimento, de si e do outro, é capaz de produzir uma nova atitude na sociedade. R\$ 32,00



**ZEN PARA DISTRAÍDOS** **NOVO**  
Livro de Monja Coen, organizado por Nilo Cruz, traz conceitos do budismo para a vida diária. R\$ 29,90



**O SOFRIMENTO É OPCIONAL**  
Monja Coen nos conta como o zen-budismo pode ajudar a lidar com a depressão. R\$ 45



**O MONGE E O TOURO**  
Com ilustrações de Fernando Zenshō, traz uma releitura do clássico conto zen "Os Dez Touros" pela Monja Coen Roshi. R\$ 24,90



**108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS**  
108 koans selecionados e aplicados ao nosso cotidiano por Monja Coen. R\$ 34,90



**A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO**  
Em textos leves e bem-humorados, Monja Coen nos convida a rever valores e conceitos. R\$ 25



**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



**OITO ASPECTOS NO BUDISMO**  
Destinado a pessoas que desejam aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. R\$ 10