

Fé, oração, invocação – o Zen devocional



Retorno e me abrigo em Buda
Retorno e me abrigo no Dharma
Retorno e me abrigo na Sanga

Refugiar-se nos Três Tesouros é ter fé, confiança e entrega. Mestre Eihei Dogen (1200-1253), fundador da ordem Soto Shu no Japão, explicou no seu trabalho principal, o *Shobogenzo* (Olho Tesouro do Verdadeiro Dharma), que a fé no Zen deve ser como a de uma criança que, estando em um lugar elevado, ao ver seu pai ou sua mãe a chamando, se atira, pula, sabendo que será pega antes de chegar ao chão, em plena confiança.

Buda é esse pai, essa mãe, que pode nos pegar, proteger, sem deixar que sejamos feridos, machucados.

Você crê em Buda, Dharma e Sanga?

Você confia nos ensinamentos que nos libertam?

Você pede bênçãos, agradece, invoca, faz oferendas e crê na força da prece, da invocação, da prática de gratidão e devoção?

É importante oferecer incensos, flores, luz de velas, alimentos, preciosidades, construir pagodas, templos, imagens sagradas, traduzir textos de ensinamentos e estudá-los, rezar forte e rápido, com toda a devoção e fé, manter a prática incessante de doar coisas materiais e imateriais e a entrega de nossa própria vida para o bem de todos os seres.

Várias vezes por ano fazemos a Cerimônia de Dai Hannya – a invocação da Grande Sabedoria – para afastar todo o mal, tudo o que seja prejudicial.

GOBOKU ISSAI DAI MA SAI SHO JOJU

Ao afastar o mal, estamos também invocando o bem, a Sabedoria Maior, o respeito às diversas manifestações de Buda e de Bodisatvas.

Mas é necessário crer.

É necessário invocar.

É necessário oferecer.

Espero que você também se una a nós nesta prece e oração devocional, na certeza de que os seres iluminados e benfazejos ouvem e atendem nossos pedidos verdadeiros.

Fale o bem, pense o bem, faça o bem. Sempre.

Kan Ze On Bodisatva é a Bodisatva que observa em profundidade os sons, os lamentos do mundo e atende às necessidades verdadeiras. Ouvi histórias de milagres nas muitas casas no Japão onde rezei. Os textos sagrados dos sutras revelam a força das preces e da intenção de quem pratica.

Houve um monge medieval, Hakuin Zenji, que falava do poder do Sho Sai Myo Kitchijo Darani – uma prece de libertação. Um homem preso de forma injusta sabia essa prece. Ao fazê-la, foi capaz de se tornar tão pequenino que pôde sair da cadeia. Havia uma senhora iletrada que sabia a prece. Por quem ela orasse, o pedido era atendido. Certa ocasião, um monge letrado foi conhecedor e a ouviu entoar o Darani. Surpreso, disse a ela que havia uma palavra errada na sua entoação. Desde que ela aprendeu a palavra correta, perdeu o poder da fé e seus milagres cessaram. Só quando ela orava com fé e com a pura intenção os milagres aconteciam.



Essas histórias são contadas para inspirar praticantes a fim de que não se aprisionem às palavras, não se limitem à compreensão intelectual, mas mantenham sempre a fé, a intenção do bem. Essa força é mais poderosa que as regras e formalidades rituais.

Mas é bom não esquecer que os mudras (posições de mãos e de corpo), a intenção correta e as palavras sagradas formam uma tríade capaz de transformar a realidade. Para isso, praticamos juntos e aprendemos regras preciosas das tradições antigas.

No Sutra da Lei Maravilhosa, há o capítulo de Kannon Bodhisatva. Quem invocá-la poderá se libertar de abusos, injustiças, ameaças de morte, tentativas de assalto e todos os tipos de sofrimento.

Quem pratica o bem, sem intenção de ganho, é um ser superior.

Neste semestre, vamos ler e invocar o Myo Ho Rengue Kyo Kanzeon Bosatsu – como fiz durante todo o meu treinamento monástico no Japão.

Há uma frase que se repete no sutra: NEM PI KAN NON RIKI (Pense, creia, torne-se o poder de Kannon). A força da Compaixão transforma e impede as maldades, os inimigos se afastam, o mal é disperso e o bem prevalece.

Creia.

Creia em mim.

Creia em você.

Creia no que digo e escrevo, pois são verdade, e não falsidade.

Creia nos ensinamentos de Buda.

Creia no Dharma e faça a Sanga ser pura, respeitosa, amável.

Você, eu, nós somos a Sanga de Buda.

É tempo de unir nossa intenção e confiança para que haja harmonia. O afeto e a intenção podem transformar o que precisa ser transformado. Invocar a bondade e a inclusão, a paz e o amor.

Somos um só corpo e uma só vida com todo o Cosmos. Estamos interligados. O que falamos, fazemos e pensamos mexe na rede da existência. Vamos colocar a devoção em nossas práticas?

Temos estudado muito e refletido sobre a Sabedoria. Agora é hora de nos aprofundarmos na força da Compaixão.

NEM PI KAN NON RIKI

Que todos possamos invocar a Grande Compaixão, de manhã, de tarde e à noite, no meio da noite e ao amanhecer.

Pensamento após pensamento, que todos os nossos pensamentos sejam de compreensão e compaixão, libertando todos os seres do sofrimento e das maldades.

Que nossa mente se torne plena de ternura, inclusão, respeito, compaixão.

Assim, que sejam giradas as duas rodas do Dharma: Sabedoria e Compaixão.

Podemos libertar o mundo de todas as tristezas e sofrimentos. Tenha fé. Creia e seja a transformação compassiva e sábia de que o mundo precisa.

O mundo precisa de você, precisa de nós.

Mãos em prece,
Monja Coen



Sutra da Flor de Lótus da Lei Maravilhosa (cap. XXV)

Poema do portal universal de Kanzeon Bodisatva

Honrado do Mundo, possuidor de todos os sinais sutis.
Novamente permita-me perguntar sobre os relacionamentos desta criança-buda.
Por que razão é chamada de Kannon?
E Buda respondeu:

Ouçam! Kanzeon pratica o bem em todos os locais e direções.
Fez um voto vasto e profundo como os oceanos, inconcebível na sua eternidade.
Foi ao servir infinitos budas que despertou para este juramento de grande pureza.
Deixe-me brevemente explicá-lo:

Quem ouve seu nome, vê sua presença e sempre o mantém no coração e na mente, poderá terminar com as tristezas da vida.
Se alguma força do mal o jogar numa fogueira, pensar no poder de Kannon transformará a fogueira em água.

Se no grande oceano, entre perigos de peixes, dragões e demônios, pensar no poder de Kannon, as ondas não o poderão submergir.
Se do topo do Monte Sumeru pessoas quiserem empurrá-lo, pensar no poder de Kannon o fará pousar estaticamente, assim como o sol.

Se perseguido por seres ferozes e jogado do Monte do Diamante, pensar no poder de Kannon fará com que nenhum fio de cabelo seja tocado.
Se encontrar loucos com espadas querendo feri-lo, pensar no poder de Kannon todos os seres insanos se dirigirão à bondade.

Se encontrar sofrimento imposto pelas leis, a vida para ser executada, pensar no poder de Kannon faz com que a arma de execução se parta em pedaços.

Se aprisionado, encurralado, acorrentado, pernas e braços algemados, pensar no poder de Kannon o libertará completamente.

Se for encantado ou envenenado, alguém quiser ferir seu corpo, pensar no poder de Kannon, tudo reverterá à pessoa de origem.

Se ameaçado por hakshanas malvados, dragões venenosos e demônios, pensar no poder de Kannon fará com que ninguém possa feri-lo.
Se perseguido por bestas ferozes, presas aguçadas e garras apavorantes, pensar no poder de Kannon instantaneamente ao som de sua voz eles fogem.

Trovões e raios, tempestades e furacões, pensar no poder de Kannon todos se dispersam.

Se vivos, porém esmagados e perturbados, oprimidos por dores infinitas.
Kannon, com o poder de sua sabedoria maravilhosa, poderá salvar este mundo do sofrimento!

Perfeito em poderes sobrenaturais.
Praticando amplamente com sabedoria e tato.
Nas terras do universo não há um lugar onde não se manifeste.

Todos os estados negativos da existência.
Inferno, fantasmas, animais, sofrimentos de nascimento, velhice, doença e morte.
Todos gradativamente serão terminados!

Verdadeiro observar, observar sereno.
Observar de sabedoria de longo alcance.
Observar de misericórdia, observar de compaixão.

Tanto esperado, tanto esperado!
Pura e serena em radiância.
A sabedoria do sol destruindo as escuridões. Controlador de tempestades e incêndios, que ilumina todo o mundo.
Lei de piedade, tremor do trovão!

Compaixão maravilhosa, como uma grande nuvem caindo simultaneamente, chuva espiritual.
Como néctar, apagando as chamas da tristeza!

Em disputas frente a um magistrado ou com medo no campo de batalha.
Se pensar no poder de Kannon, todos os seus inimigos se renderão!

Sua é a voz maravilhosa.
Voz de observador dos sons do mundo.
Voz de Brahman, voz de maré crescente.
Voz de todo o mundo!

Sempre para ser lembrada, sem nenhum pensamento de dúvida.
Observador dos lamentos do mundo.
Puro e santo, em dor, tristeza, morte e calamidade.
Capaz de ser alívio e salvação íntegros.

Perfeito em todos os méritos.
Com olhos de compaixão, observando a todos. Infinito oceano de bênçãos!
Quiçá poder reverenciá-lo.
Então o Bodisatva Protetor da Terra levantou-se, e indo em frente a Buda disse:

"Honrado do Mundo!
Saiba que não são poucos os méritos daqueles que ouvirem sobre as atividades superiores e os poderes transcendentais, em todas as direções, do Bodisatva Kannon aqui entoados."

Ao escutar a explicação de Buda, os oitenta e quatro mil presentes na Assembleia elevaram seus corações à Iluminação incomparável obtendo a mente ANOKUTARA SAN MYAKU SAN BODAI.

Shôsaimyô Kitchijô Darani

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

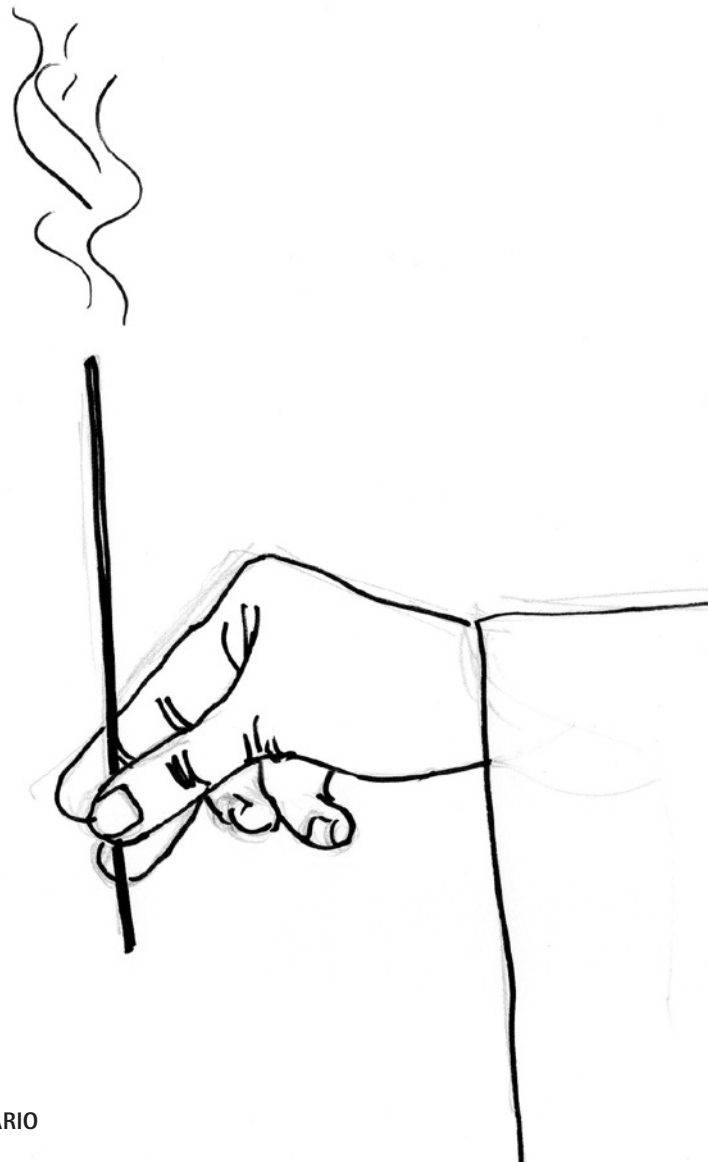
 INO
 TEMPLO DE BUDA

Oferecemos os méritos da leitura do SUTRA DA FLOR DE LÔTUS DA LEI MARAVILHOSA (Poema do Portal Universal de Kanzeon Bodisatva), DAIHISHIN DARANI e SHOSAIMYÔ KITCHIJÔ DARANI:

Ao Grande Venerável Mestre Fundador XAQUIAMUNI BUDA.
 À Grande Mestra Primeira Monja Histórica MAHA PRAJAPATI DAIOSHÔ.
 Ao Grande Mestre Ancestral Superior JÔYÔ EIHEI DÔGEN DAIOSHÔ.
 Ao Grande Mestre Ancestral Maior JÔSAI KEIZAN JOKIN DAIOSHÔ.
 Magnífica Iluminação, Efeito Superior de Buda.

Homenageamos a todos do Céu do Darma, a todos os sábios do Darma, ao protetor do Tesouro SHITCHIRÔ DAIGEN SHURI BOSATSU, que abençoem este templo com a verdadeira ordem. Estendemos os méritos para que haja tranquilidade em todos os países, paz em todas as nações, harmonioso bem-estar, bem-aventurança e longevidade aos doadores nas dez direções, mundo de paz nos portais desta Montanha. Oceano de tranquilidade e bem-aventurança, iluminando a todos no mundo do Darma na completude da mesma sabedoria.

 Todos os Budas através do espaço e do tempo.
 Todos os Bodisatvas Mahasatvas
 Maha Prajna Paramita.



- 6 Andamento da construção do templo em Campos do Jordão
- 8 Registros
- 10 Shoji (capítulo do *Shobogenzo*)
- 11 Kanromon – Portal do Doce Néctar | Monja Coen Roshi e Genzo Sensei
- 13 Primavera, Perfeições e a Cerimônia de Ohigan-e | Monja Coen Roshi e Genzo Sensei
- 15 Daihi Shin Darani
- 16 Portal do Doce Néctar
- 18 Cerimônia de Ryoso-ki | Monja Heishin
- 19 Carta à Roshi Samá | Izen
- 23 Encontros inter-religiosos – Vivências compartilhadas | Monja Kokai Sensei
- 24 Enchentes | Dozen Muni Sensei
- 25 Livros

→ MUDANÇA

A programação semanal, mensal e anual estará, de agora em diante, no site e não mais neste jornal. [Clique aqui e saiba mais!](#)

Rua Desembargador Paulo Passaláqua, 134, Pacaembu
CEP 01248 010 – São Paulo SP Brasil
E-mails: zendobrasil@gmail.com
secretariazenendo@gmail.com | lojazendo@gmail.com


TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA


ZENDO
BRASIL

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. Os textos assinados por convidados não representam o pensamento da Comunidade Zen Budista, mas de seus autores e autoras. Visite nosso site: zendobrasil.org.br



NOVO TEMPLO

Andamento da construção do templo em Campos do Jordão

Paredes erguidas, telhado iniciado

É com grande alegria que informamos que a construção do templo da Comunidade Zendo Brasil na cidade de Campos do Jordão tem avançado conforme o planejamento.

Como pode ser verificado nas fotos, as paredes do templo já foram erguidas e, no mês de julho, será iniciada a cobertura. A previsão de entrega do telhado é para o final de setembro e, a partir daí, teremos a infraestrutura básica do templo pronta para que possam ser organizados retiros, eventos e atividades no local!

Temos nos impressionado com a felicidade e o contentamento que tem surgido no interior de cada um que tem feito uma doação para a construção do templo... Esse desprendimento e desapego dos aspectos do eu individual, em prol de um objetivo maior, por meio de uma doação que possa beneficiar muitos seres, com a construção de um espaço de práticas onde as pessoas poderão se libertar do sofrimento e experimentar o real na vida, possui incomensurável sabor. Experimente!

Faça parte também deste projeto e contribua, se o seu coração assim pedir. Olhe as fotos e imagine-se praticando neste espaço e integrando-se com a natureza ao redor. Aproveite a

oportunidade de realizar uma doação que vai reverberar na sua existência presente e nas futuras...

Se preferir doar materiais de construção, envie um e-mail para zendobrasil@gmail.com ou templozendobrasil@gmail.com.

Obtenha mais informações em: zendobrasil.org.br/doacao-campos.

Dados bancários para doações em conta específica para a construção do templo:

Banco Itaú: 341

Agência: 7307

Conta-corrente: 98530-4

Comunidade Zen Budista

CNPJ: 04.804.384/0001-56

Pix: templozendobrasil@gmail.com



Ryogen André Henrique Rosa é aluno da Monja Coen Roshi desde 2018 e recebeu os preceitos em 2019. Professor universitário, desenvolve pesquisas na área de ciências ambientais. É conselheiro fiscal da comunidade e coordena as atividades de arrecadação de doações e construção do templo em Campos do Jordão.





COMUNIDADE ZEN BUDISTA

Banco Itaú 341
agência 7307
conta 98530-4
CNPJ 04.804.384/0001-56

Se preferir, pague com a chave PIX:

templozendobrasil@gmail.com





Portugal

Acima, Retiro Zen Yoga, com Thiago Leão, do Instituto Hermógenes, e Monja Coen Roshi, de 10 a 12/5, em Cascais

Palestras de Clóvis de Barros Filho e Monja Coen Roshi, em 19 e 20/6, no Porto e em Lisboa

À direita, Monja Coen Roshi e tia Alice, no seu restaurante, em Fátima



Fotos: Leandro Marcones Melo

Lançamento do livro *Em Cada Instante Nascemos e Morremos Bilhões de Vezes*, em 26/6, no Teatro Bradesco (São Paulo)

Caligrafia de Kuroda Junnyu Roshi, do Templo Kirigayaji, de Tóquio, que agora está na parede do templo. Ela foi feita durante sua palestra no Centro de Convenções Reboças em 24/5/2018, com tradução da Monja Coen Roshi



Foto: Gerzo Sensesi @rever_fotografia



Cerimônia de Dai Hannyá, no dia do aniversário de Coen Roshi, em 30/6

Foto: Daiko Sensei



Jukai de Ailton Custódio Cacildo, que recebeu o nome budista (kaimyo) de Heiho (Darma da paz), em 6/7

Um rosto esculpido na pedra.
 Perfeita aparência de corpo e mente se manifestando.
 A mãe presente!
 O pai ausente! (estaria vivo?)
 A essência da mente é única.
 Essência eterna.
 Um rosto esculpido, com muitos ângulos,
 na pedra.
 Efêmero! (o pai ausente)
 A mãe presente.
 Ausência e Presença.
 Sofu Sensei

Foto: Heishin Sensei



Jukai de Juliana Salles de Siqueira, que recebeu o nome budista de Jurin (joia da floresta, da sanga), e de Eluiza Zanlorenzi, que recebeu o nome budista de Soshin (religião - coração/mente/essência), em 16/7

Foto: Genzo Sensei @rever_fotografia



Foto: Heishin Sensei



Cerimônia de Obon, em 17/7

[92]

生死 Shoji

Vida-morte

Sho significa "vida" e ji significa "morte", então shoji significa vida-morte. Embora as palavras "vida" e "morte" existam em todas as línguas, Mestre Dogen diz que não somos capazes de entender o que são nossa vida e nossa morte intelectualmente. Ele afirma que os sentidos de vida-morte estão integrados a nossa vida cotidiana real. Neste capítulo, explica a vida-morte como o estado momentâneo real no momento presente. Em nossa vida diária, vida e morte existem ambas em uma totalidade indivisível.

[93]

Porque na vida-morte existe Buda, não há vida e morte. Novamente, podemos dizer: porque na vida-morte não há "Buda", não estamos deludidos pela vida-morte.¹ [Este] sentido foi expresso por Kassan² e Jozan³. [Essas] são as palavras de dois Mestres Zen; são as palavras de pessoas que alcançaram a verdade, e, por isso, decididamente não foram ditas em vão. Uma pessoa que deseja se libertar da vida e da morte deve simplesmente clarificar esta verdade. Se uma pessoa procura por Buda fora da vida-morte, é como apontar um carro para o norte e dirigir-se para [o país do sul de] Etsu, ou como olhar para o sul e esperar ver a Estrela do Norte. É acumular mais e mais causas de vida e de morte, e ter completamente perdido o caminho da libertação. Quando entendemos que apenas a vida-morte em si é nirvana, não há nada para odiar como a vida e a morte e nada a que aspirar como nirvana. Então, pela primeira vez, os meios existem para se libertar da vida e da morte. Entender que nos movemos do nascimento⁴ para a morte é um equívoco. O nascimento é um estado em um momento; ele já tem um passado e terá um futuro. Por essa razão, no Buda-Darma diz-se que o aparecimento é simplesmente não aparecimento.⁵ A extinção⁶ também é um estado em um momento; ela também tem um passado e um futuro.

Por isso se diz que o desaparecimento é simplesmente não desaparecimento.⁷ No tempo chamado *vida*, não há nada além da vida. No tempo chamado *morte*, não há nada além da morte. Assim, quando a vida chega, é apenas vida, e, quando a morte chega, é apenas morte; não diga, ao confrontá-los, que você irá servir-lhes,⁸ e não os deseje.

[95]

Esta vida-morte é apenas a vida sagrada de Buda. Se a odiamos e queremos nos livrar dela, isso é simplesmente querer perder a vida sagrada de Buda. Se nos prendemos a ela, se nos apegamos à vida-morte, isso também é perder a vida sagrada de Buda. [Agindo assim,] Nós ficamos limitados [apenas] à condição de Buda. Quando estamos sem aversão e sem anseio, então, pela primeira vez, adentramos a mente Buda. Mas não considere isso com a mente e não o diga com palavras! Quando simplesmente abandonamos nosso próprio corpo e nossa própria mente e os lançamos na casa de Buda, eles são postos em

ação pela influência de Buda; então, quando continuamos a obedecer a isso, sem aplicar qualquer força e sem exaurir qualquer mente, nos libertamos da vida e da morte e nos tornamos Buda. Quem desejaria permanecer apegado à mente?

[97]

Existe uma maneira muito fácil de se tornar Buda. Não praticando o mal; estando sem apego à vida-morte; demonstrando compaixão profunda por todos os seres, venerando aqueles acima e tendo piedade dos que estão abaixo; estando livre da mente que não gosta das dez mil coisas e livre da mente que as deseja; a mente sem pensamento e sem tristeza: isto se chama Buda. Não procure por mais nada.

Shobogenzo Shoji

Ano não registrado.

Tradução feita pelo Monge Dokan Saint Clair em junho de 2024, com base na versão em inglês do texto por Gudo Wafu Nishijima e Chodo Cross.

Referência

DOGEN, Eihei. "Shoji". In: *Shobogenzo*, livro 4. Traduzido por Gudo Wafu Nishijima e Chodo Cross. Londres/Tóquio: Windbell Publications, 1994.

Notas

- Essas são variações feitas por Mestre Dogen das expressões que aparecem no capítulo 7 de *Keitoku-dento-roku*: Jozan diz a Kassan: "Porque na vida-morte não há Buda, então não é vida-morte". Kassan diz: "Porque na vida-morte há Buda, então não somos deludidos pela vida-morte".
- Mestre Kassan Zen-e (805-881), um sucessor de Mestre Sensu Tokujō. Por sugestão do Mestre Dogo Enchi, ele visitou o Mestre Sensu e alcançou a verdade sob sua orientação (ver o capítulo 14, *Sansui-gyo*, e *Shinji-shobogenzo*, parte 1, nº 90). Mais tarde, ele viveu e ensinou no Monte Kassan. Seu título póstumo foi Grande Mestre Denmyō.
- Mestre Jozan Shin-ei (datas desconhecidas), sucessor do Mestre Isan Reiyū.
- 生 (SHO) significa "nascimento", "vida", "aparecimento" ou "manifestação".
- 生すなはち不生 (SHO *sunawachi*FUSHO). 不生 (FUSHO), "não aparecimento" expressa instantaneidade. Veja, por exemplo, o capítulo 3, *Genjo-koan*.
- 滅 (METSU) significa "extinção", "morte", "cessação" ou "desaparecimento". Em geral, 生死 (SHOJI) sugere "vida e morte", enquanto 生滅 (SHOMETSU) sugere "aparecimento e desaparecimento"; mas 滅 (METSU) também significa "morte".
- 滅すなはち不滅 (METSU *sunawachi*FUMETSU). 不滅 (FUMETSU), "não desaparecimento" também expressa instantaneidade — o momento presente é independente, portanto não surge do passado e não desaparece no futuro.
- "Servir à vida" ou "ser escravo da vida" significa, por exemplo, a atitude de um hipocondríaco ou de alguém excessivamente preocupado com a saúde. "Servir à morte" descreve a atitude de um viciado em drogas, ou de alguém que dirige de maneira excessivamente rápida. "Confrontar" sugere separação.

Kanromon – Portal do Doce Néctar

Por Monja Coen Roshi e Genzo Sensei

Kanro significa "ambrosia", "néctar celestial", considerado na mitologia da Índia antiga como o néctar da imortalidade ou bebida de Nirvana, para os budistas. *Mon* significa "portal", "entrada".

O *Kanro Mon* é uma conjunção de Daranis (fórmulas sagradas) recitados nos rituais de ofertas aos espíritos. Esses rituais são muito importantes na nossa escola, a Soto Zen. Sua origem é tântrica: oferta de um banquete sagrado para nutrir todos os espíritos.

A versão japonesa se baseia em dois sutras principais: *Urabonkyô* (Sutra de Ullambana) e *Kubatsu Enku Gaki Darani Kyô* (Sutra Darani que liberta espíritos famintos de boca inflamada).

No primeiro sutra é recontada a história de Mokuren Sonja (Maudgalyayana, em sânscrito), um dos notáveis discípulos de Xaquiamuni Buda. A mãe de Mokuren Sonja morreu e ele viu, por meio de poderes especiais, que ela se tornara um espírito faminto, magra, cheia de necessidades. Ele fazia ofertas a ela, mas todas se tornavam repugnantes e ela continuava sofrendo. Mokuren Sonja foi consultar Buda, que o orientou a fazer o retiro de três meses com toda a severidade necessária e ao final organizar um grande banquete sagrado. Nesse banquete, Buda, com Daranis e gestos especiais, invocaria todos os espíritos e os tornaria satisfeitos. Assim foi feito, e Mokuren Sonja constatou que sua mãe estava bem e satisfeita.

O outro sutra, *Kubatsu*, conta que um espírito faminto de boca inflamada se aproximou de Ananda, primo e discípulo de Buda, dizendo que Ananda morreria em três dias e se tornaria um espírito faminto. Preocupado, Ananda consultou Buda, que recomendou que ele recitasse os Daranis e oferecesse nutrição a todos os espíritos.

Esses dois textos dão origem às festividades de O-Bon – uma forma abreviada da palavra *Urabon*, que significa "pendurado de cabeça para baixo". Essas cerimônias eram chamadas de *Segaki* (oferta aos espíritos famintos). Mas a Soto Shu reconsiderou, pois nem todos os falecidos se tornam espíritos famintos, e mudou o nome para *Sejiki* (cerimônia de oferta de alimentos), agora abrangendo todos os espíritos, onde quer que possam estar, para que encontrem a plenitude e a bem-aventurança.

Foi a partir do século VI que o *Kanro Mon* passou também a ser usado em memoriais de 49 dias ou em memoriais anuais, bem como nas celebrações do equinócio de primavera e de outono, chamadas de O-Higan. O termo *O-Higan* significa "atingir a outra margem" – sair do sofrimento, da ignorância e chegar à sabedoria que liberta.

O texto do *Portal do Doce Néctar (Kanro Mon)* mantém as seguintes partes principais:

- Invocação dos Três Tesouros, de Kannon Bodisatva e de Ananda Sonja;
- Convite a todos os espíritos para que venham compartilhar do banquete sagrado;
- Recitação dos Daranis e Daranis dos Cinco Budas;

- Dedicatória.

Acreditamos que o *Portal do Néctar Celestial* se abre e todos os seres se tornam satisfeitos. As famílias vêm aos templos e pedem por aqueles que já faleceram, mas a maravilha do evento é que também nos liberta de nossos apegos e aversões e sentimos o sabor suave de ambrosia.

Após as liturgias, compartilhamos algumas das ofertas e, na época de Obon (por volta de 15 de julho e/ou 15 de agosto, dependendo da área do Japão), dançamos em círculo para que nossos ancestrais e entes queridos falecidos possam nos ver vivos e satisfeitos, alcançando, assim, a paz de Nirvana.

O que é Dharani ou Darani?

Em sânscrito, a raiz da palavra *dhr* significa "segurar", "estabelecer". Geralmente um Darani descreve o que é compreendido, pego, apanhado e os meios para o compreender. O termo é da tradição Mahayana, que não usava a palavra *mantra*, e foi encontrado em textos por volta do século I a.C.

No budismo, os Daranis têm poder protetor das palavras de Buda, consideradas a manifestação da verdade. Facilitam a memorização dos ensinamentos de Buda e uma rápida compreensão, penetração, na natureza da realidade. Eles aparecem nos códigos de conduta monástica como métodos efetivos contra dez perigos ou obstáculos que possam advir de governantes, de ladrões, das águas, do fogo, dos seres humanos, de animais selvagens, de répteis, de severa doença ou de certa compulsão que leve a desrespeitar os preceitos. São eficazes para evitar disputas, manter a fala harmoniosa, evitar morrer em batalhas, ter onisciência e poder chegar com facilidade aos locais onde Prajna Paramita (Sabedoria Perfeita) é mantida e transmitida.

Entre os séculos III e VIII, os Daranis surgiram na Índia como uma nova versão das palavras de Buda. No século VI, o Ancestral do Darma Nagyaharajuna fez comentários importantes do *Maha Prajana Paramita*, descrevendo que ter a capacidade de manter um Darani é manter os completos ensinamentos e não permitir que se percam, além de poder afastar raízes prejudiciais que possam surgir na mente. Se surgir desejo de fazer algo errado, o Darani não permite. Também descreve métodos de realizar o Darani.

A partir de 1274, os Daranis aparecem em quase todos os Códigos Monásticos, Liturgias e Recitações diárias. Myoan Eisai Zenji (1141-1215), das ordens Rinzaï e Tendai, advogava a prática de Daranis como meio de purificação e obtenção de *dhyana* (Zen, meditação). Mestre Enni Ben'en (1202-1280), também da escola Rinzaï, no Japão, estimulava a prática contínua de Zazen e Daranis para obter a iluminação e empoderar rituais para patronos leigos. Mestre Keizan Jokin (1264-1324), um dos fundadores da Soto Shu, incluiu em suas Regras Monásticas os Daranis.

Houve um monge chamado Tenrin Fuin (1566), que escreveu:
"Akatsuki zazen darani,
"Yu darani zazen nari"

Traduzindo para termos atuais:

"Manhã (vermelha lua) zazen darani,

"Noite darani zazen é"

Ou seja darani e zazen formam um par perfeito.

Entre os séculos XVII e XVIII, o monge Menzan Zuiho, que também foi aluno de mestres esotéricos, elaborou uma versão do *Kanro Mon* incluindo mudras (gestos de mãos) e visualizações, que são transmitidos até hoje para monges e monjas ini-

ciados nas práticas secretas da nossa ordem.

A memorização e a recitação dos Daranis servem para:

- invocar ressonância espiritual;
- obter bênçãos;
- obter perfeita sabedoria;
- progredir rapidamente;
- realizar o samádi;
- trazer clima benéfico;
- tranquilidade política;
- diminuir o sofrimento de todos os seres humanos e deidades que protegem o Darma;
- induzir calma e estado lúcido a moribundos, ajudando-os a obter renascimento favorável ou completa libertação;
- propósitos mundanos: segurança, prosperidade, saúde, longevidade, fecundidade e aprendizado.

Nas Cerimônias Vespertinas Diárias (Banka Fuguin), recita-se primeiro o *Daihishin Darani* (Darani da Grande Mente de Compaixão) e depois o *Kanro Mon*. Também nas cerimônias de O-Bon e O-Higan, antes do *Portal do Doce Néctar (Kanro Mon)* recitamos o *Daihishin Darani*.

Sumário do *Daihishin Darani*:

- Kanzeon Bosatsu proclamou este Darani, com a aprovação de Xaquiamuni Buda;
- Kanzeon Bosatsu havia recebido este Darani há tempos, de um Buda anterior a Xaquiamuni;
- Kanzeon Bosatsu revela que o Darani acelera o processo do Caminho Buda: "Naquela época eu estava no primeiro estágio de Bodisatva. Após ouvir este Darani, passei até do oitavo estágio";
- Depois de receber este Darani, Kanzeon Bosatsu fez o "voto de ter mil mãos e mil olhos para oferecer grandes benefícios e felicidades a todos os seres vivos na futura era da maldade".

Características do *Daihishin Darani*:

- grande misericórdia e compaixão;
- mente imparcial;
- mente imóvel;
- mente impoluta e desapegada;
- mente observadora do vazio;
- mente respeitosa;
- mente humilde;
- mente clara
- mente de não apego;
- mente da iluminação suprema (Bodhicitta).

Propósitos do *Daihishin Darani*:

- confortar e alegrar todos os seres vivos;
- curar todas as doenças;
- que seres vivos adquiram longevidade maior;
- que seres vivos obtenham riquezas;
- extinguir todo carma negativo e transgressões passadas;
- manter longe obstáculos e desastres;
- produzir méritos de todos os darmas completos e puros;
- amadurecer todas as raízes das virtudes;
- superar todos os medos;
- completar todas as boas aspirações.

Comprometimentos:

Após surgir a mente de Bodisatva, a mente que trabalha, pensa, age e deseja o bem de todos os seres, devemos manter os 16 votos de Kannon Bodisatva:

1. Rapidamente conhecer todos os darmas (fenômenos, realidade);
2. Obter logo o olho sábio – olhar Buda;
3. Transportar rapidamente todos os seres (para a margem de Nirvana, de sabedoria);
4. Obter meios expedientes;
5. Embarcar logo no barco Prajna;
6. Transcender rapidamente o oceano de sofrimento;
7. Rapidamente obter os Preceitos, Samádi e o Caminho;
8. Rapidamente ascender a Montanha Nirvana;
9. Rapidamente viver na casa da não ação;
10. Rapidamente se unir ao corpo Natureza-Buda;
11. Se for em direção a uma montanha de facas, elas se partirão;
12. Se for em direção a óleo fervente, ele secará;
13. Seu for em direção ao inferno, este desaparecerá;
14. Se for em direção aos espíritos famintos, eles ficarão completamente satisfeitos;
15. Se for em direção aos asuras, seus maus pensamentos serão domados;
16. Seu for em direção aos animais, eles obterão grande sabedoria.

Texto publicado na edição 57 do *Jornal Zendo Brasil*, em 2016.

Primavera, Perfeições e a Cerimônia de Ohigan-e

Por Monja Coen Roshi e Genzo Sensei

Na tradição budista, o equinócio de primavera oferece uma oportunidade importante à nossa prática. Nessa data, em que o dia tem a mesma duração que a noite, dizemos que o nosso mundo e a Terra Pura estão afastados pela menor distância e que, por isso, é mais fácil fazer a travessia desta margem para a outra.

Esta margem é a do sofrimento, do não saber o que fazer com o sofrimento, onde estamos sempre lidando com a nossa ganância, raiva e ignorância, os chamados três venenos no budismo. A Terra Pura está na outra margem, a da tranquilidade, da apreciação da existência, da sabedoria e da compaixão.

Essas duas margens não são locais fixos, geográficos ou mitológicos. Vivemos esses mesmos locais em nós, todos os dias, ao longo de toda a nossa vida. A Terra Pura não fica do outro lado do Oceano Atlântico ou do Pacífico; ela está ao nosso alcance aqui mesmo, onde estamos, neste exato momento. Basta que atravessemos. E atravessar fica mais fácil nessa época do ano, quando o dia e a noite têm a mesma duração.

Para atravessarmos de uma margem à outra precisamos de uma embarcação forte, estável, que nos reforce a confiança, a disposição. Esse barco é construído com as Seis Paramitas, ou as Seis Perfeições: ações, atitudes perante a vida que nos levam de uma margem à outra. São as Perfeições que nos permitem uma travessia tranquila através deste oceano de nascimento, velhice, doença e morte em que nos encontramos.

As Seis Paramitas:

1. doação (generosidade);
2. preceitos (vida ética);
3. paciência (tolerância);
4. esforço correto (perseverança);
5. zazen (meditação);
6. sabedoria (compreensão clara).

E o que fazemos ao chegar à outra margem, a margem da sabedoria, da tranquilidade e da paz? Vamos mais uma vez para a margem do sofrimento, para ajudar a trazer todos e todas que ainda estão lá, a fim de auxiliá-los na travessia. Assim ensinamos a Monja Coen Roshi:

"Uma vez tendo completado a travessia, só nos resta ir para a margem oposta a fim de conduzir, contar, explicar, divulgar que há uma outra margem, que é possível viver em harmonia e respeito, colaborando e cooperando com a natureza e todos os seres. Perceba, não é voltar para a margem da partida. É ir para. Não há volta. A vida é um contínuo ir. Há apenas o incessante ir, tornar-se, vir a ser."

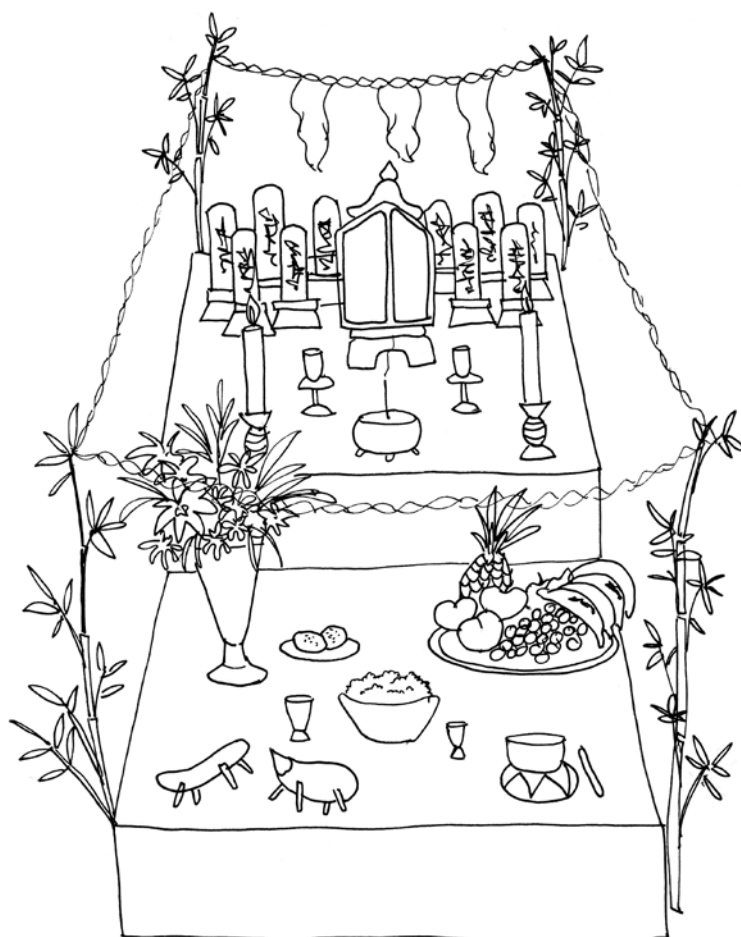
Todos os anos, na semana dos equinócios (em março e setembro), realizamos uma cerimônia religiosa especial chamada de O-Higan-e, em japonês. O-Higan significa atravessar, completar, o mesmo que Paramita, perfeição, atingir a outra

margem. Antes da cerimônia, fazemos ofertas de alimentos no altar principal. Esses alimentos são para todos os espíritos, para que fiquem satisfeitos, em paz e tranquilidade. Não apenas para os mortos, mas para que todos nós possamos fazer a travessia da vida com sabedoria e compaixão. Oramos pelos que já se foram, para que encontrem a grande tranquilidade de Nirvana. Oramos por todos os seres, para que encontrem a sabedoria perfeita e vivam em harmonia.

A cerimônia inicia com preces a Kannon Bodhisatva. Kannon significa aquele ou aquela que observa em profundidade os lamentos do mundo e atende às necessidades verdadeiras. Bodhisatva significa Ser Iluminado. Assim, invocamos a Compaixão Ilimitada, entoando o Daihishin Darani, o Darani da Grande Mente de Compaixão. Esse Darani descreve os méritos de Kannon Bodhisatva, a de Pescoço Azul. A nossa tradição iniciou-se na Índia e há vários daranis, todos entoados na língua da Índia antiga. Dizem que essas palavras são tão poderosas que não é necessário traduzi-las durante as invocações. No mundo todo, budistas de diferentes idiomas entoam os mesmos daranis da mesma maneira, sem tradução.

O poder das palavras liberta a mente. Pessoas que memorizam, sabem de cor, ou seja, colocaram em seus corações essas palavras de poder (daranis) são consideradas capazes de alcançar a Sabedoria Perfeita, ou seja, a outra margem.

Em seguida, entoamos o Kanromon, o Portal do Doce Néctar. Traduzimos partes do texto, mas os daranis que aparecem no Kanromon são mantidos no idioma original. Começamos com homenagens a todos os Budas nas Dez Direções, ao Darma e à Sanga nas Dez Direções, ao nosso



Mestre original, Xaquiamuni Buda, a Kannon Bodisatva, a Ananda e a todos os seres. Convidamos os Três Tesouros a se manifestarem nessa cerimônia e suplicamos pela Mente de Iluminação Superior.

Então chamamos todos os espíritos, não só os que estão em grande agonia e sofrimento. E fazemos uma oferta de alimento a todos, vivos e mortos, em quaisquer esferas da existência. Rezamos para que todos recebam nossas ofertas e se libertem dos sofrimentos. Que despertem para a Mente de Iluminação Superior e se tornem Budas futuros.

Aqueles que realizarem o Caminho primeiro, pedimos que façam o voto do Bodisatva: que atravessem para a margem do sofrimento e ajudem a libertar todos os seres. Suplicamos por proteção, mas não para nós mesmos. Pedimos força para manter nossos votos e rezamos para que os méritos das nossas ofertas sejam transferidos a todos com igualdade.

Durante a celebração, a oficiante faz gestos específicos e entoa daranis de purificação, de aceitação e satisfação. Invocamos o poder das Cinco Famílias Budas, que representam os Cinco Aspectos da Mente Iluminada e nos alertam para os seus opostos. Pedimos que se manifestem não só nessa celebração, mas em nossa vida, em nossos pensamentos, palavras e ações.

Em primeiro lugar, invocamos os Budas da Família Padma, que representam a sabedoria da percepção clara da realidade e alertam para o seu oposto: a ganância que nos impede de viver essa sabedoria. O texto diz:

*Honra Suprema a todos os Budas nas esferas de fé,
Removendo toda a ganância.
Fortuna e Sabedoria abundantes.*

Em segundo lugar, invocamos os Budas da Família Ratna, que representam a equanimidade e nos alertam para os perigos do orgulho. Esse é o aspecto da inclusão e da apreciação de tudo o que existe. O texto diz:

*Honra Suprema a todos os Budas nas esferas de vida,
Esmagando a não beleza.
Perfeita aparência de corpo e mente se manifestando.*

Logo após, invocamos os Budas da família Buda. Eles representam a Sabedoria Ilimitada, que permeia tudo o que existe, e nos alertam para a ignorância, um dos três venenos que nos impedem de avançar no Caminho e atingir a outra margem. O texto diz:

*Honra Suprema a todos os Budas nas esferas de Buda.
Corpos repletos dos Dharma infinitos
E prazer na existência.*

Os Budas da família Vajra são invocados em quarto lugar. Eles representam a Sabedoria que reflete todos os fenômenos como um espelho precioso: de forma clara e sem preconceitos. Também nos alertam para o seu oposto: a agressividade, que nos impede de aprender, evoluir por meio de uma compreensão clara da realidade. O texto diz:

*Honra Suprema a todos os Budas nas esferas de Estudo.
Gargantas abertas, comer e beber
Completamente satisfeitos.*

Finalmente, invocamos os Budas da família Karma, representando a Sabedoria manifesta nas nossas ações. Aqui o alerta é para os perigos da inveja e da paranoia, fontes de sofrimento nos nossos relacionamentos sociais. Dizemos que todo sofrimento é iluminado, ou seja, a partir dessas experiências podemos perceber a possibilidade de um novo Caminho, de um novo Olhar, de uma nova maneira de manifestar a realidade. Diz o texto:

*Honra Suprema a todos os Budas nas esferas sociais.
Todos os sofrimentos
São iluminados.*

Tendo invocado os Cinco Budas, as Cinco Famílias, relembremos e refletimos, colocamos em ação esses aspectos complementares da Mente Iluminada. Pedimos, fazemos votos, nos esforçamos para que eles se manifestem em nossos pensamentos, palavras e ações. Acordamos para Iluminação Suprema. Somos os Budas e os Budas são em nós.

Finalizamos a nossa prece agradecendo a nossos pais, mães, Mestras e Mestres, que tanto fazem por nós. Desejamos que todos e todas pratiquem com plenitude de bens e felicidade. Pedimos pelos que já se foram, para que estejam livres de sofrimento, encontrando a verdadeira Paz. Nesse momento, mencionamos os Três Mundos (passado, presente e futuro), pedindo que todos os seus habitantes leigos e leigas recebam as Quatro Bem-Aventuranças. São elas: as riquezas vindas do esforço correto; poder fazer bom uso dessas riquezas; não possuir dívidas; não pensar, falar ou agir de forma negativa. E pedimos que aqueles que estão sofrendo nos três caminhos, atormentados pelas oito dificuldades, se arrependam e fiquem curados de todos os males.

Arrependidos e curados, pedimos então que todos e todas possam se libertar do samsara e nascer na Terra Pura. O samsara é este mundo de sofrimento, esta margem. A Terra Pura é a outra margem, de tranquilidade, sabedoria e compaixão. Na cerimônia de O-Higan-e, fazemos votos e pedimos força para a travessia por meio da prática das Perfeições. Rogamos para que todos e todas atravessem de uma margem à outra.

A chegada da primavera nos lembra dessa travessia e nos proporciona uma reflexão. Primeiro vemos o samsara como esta margem onde estamos e a Terra Pura como a outra margem, para onde queremos ir. Vemos uma afastada da outra por maior ou menor distância, dependendo da época do ano. Mas, através da prática das Perfeições, de nossas ofertas e invocando as Cinco Famílias Buda, podemos desenvolver um olhar correto. Podemos ver a realidade assim como é e reconhecer que esta vida, esta margem é a mesma margem da tranquilidade, da sabedoria e da compaixão. Em que margem você está agora?

Texto publicado na edição 69 do *Jornal Zendo Brasil*, em 2019.

Daihi Shin Darani

Namu kara tan nô
Tora ya ya, namu ori ya
Boryo ki tchi shihu ra ya
Fuji sato bo ya, moko sato bo ya
Mo ko kya runi kya ya

En, sa hara ha e shû tan nô ton sha
Namu shiki ri toi mo
Ori ya, boryo ki tchi
Shihu ra rin tô bo, na mu no ra
Kin ji, ki ri
Mo ko ho do
Sha mi sa bo
O tô jo shu ben
O shu in
Sa bo sa to
No mo bo gya
Mo ha te tcho
To ji to
En, o bo ryo ki
Ru gya tchi, kya ra tchi
I kiri mo ko
Fuji sa to
Sa bo sa bo
Mo ra mo ra
Mo ki mo ki
Ri to in ku ryo, ku ryo
Ke mo to ryo, to ryo
Ho ja ya tchi, mo ko ho ja ya tchi
To ra to ra
Tchiri ni, shihu ra ya
Sha ro sha ro mo mo ha mo ra
Ho tchi ri, yu ki yu ki
Shi no shi no
Ora san fura sha ri
Ha za ha zan
Fura sha ya
Ku ryo, ku ryo, mo ra ku ryo ku ryo
Ki ri sha ro sha ro
Shi ri shi ri, su ryo su ryo
Fuji ya, fuji ya
Fudo ya, fudo ya
Mi tchiri ya

Nora kin ji
Tchiri shuni no
Hoya mono
Somo ko, shido ya
Somo ko, moko shido ya
Somo ko, shido yu ki, shihu ra ya
Somo ko

Nora kin ji
Somo ko, mo ra no ra
Somo ko, shira su omo gya ya

Somo ko, sobo moko shido ya
Somo ko, shaki ra oshi do ya
Somo ko, hodo mogya shido ya
Somo ko, nora kin ji ha gyara ya
Somo ko, mo hori shin gyara ya
Somo ko, namu kara tan nô tora ya ya

Namu ori ya, boryo ki tchi, shihu ra ya
Somo ko

Shite do modo ra
Hodo ya so mo ko

INO
CERIMÔNIA CURTA PARA TODOS OS MORTOS

Reverentemente rogamos aos Três Tesouros e nos prostramos humildemente à iluminação exemplar. Ao entoarmos o DAIHI SHIN DARANI – DARANI DA GRANDE MENTE DE COMPAIXÃO Oferecemos os méritos aos falecidos monges e monjas de todos os níveis do Mundo do Darma. Aos antepassados de geração em geração dos leigos e leigas fundadores deste templo. *(se necessário inserir dedicatória especial)*

A todos que faleceram em sofrimento em todas as nações, aos doadores e doadoras relacionados com a Capela dos Mortos. Que a mesma Iluminação seja por todos realizada.

Todos os Budas através do espaço e do tempo.
Todos os Bodisatvas Mahasatvas
Maha Prajna Paramita.

1ª reverência
2ª reverência
3ª reverência

Portal do Doce Néctar

Convite para a Manifestação dos Três Tesouros

Honra Suprema aos Budas nas Dez Direções.
 Honra Suprema ao Darma nas Dez Direções.
 Honra Suprema à Sanga nas Dez Direções.
 Honra Suprema ao Mestre Original
 Xaquiamuni Buda.
 Honra Suprema à Grande Compaixão Avalokitesvara Bodisatva.
 Honra Suprema a Ananda Sonja.

Súplica pela Mente da Iluminação Superior

Isto igualmente com todos os seres.

Voto para alimentar os espíritos famintos

Acordando para a Mente de Iluminação Superior. Oferecemos estes alimentos especiais a todos os espíritos famintos nas dez direções do espaço e do tempo. Estendendo para dentro e para fora, preenchendo da menor partícula até o maior espaço. Todos os espíritos famintos das dez direções. Por favor, venham aqui, se reúnam aqui compartilhando de suas infelicidades. Ofereço a todos estes alimentos e espero que satisfaçam sua fome e sede.

Reza para compartilhar alimentação

Rezo para que todos recebendo esta oferta retornem os méritos a todos os budas e a toda criação através do espaço e do tempo. E fazendo assim, que todos se tornem satisfeitos.

Reza para acordar para a Mente de Iluminação

Rezo também para que todos recebendo esta oferta possam se libertar e se livrar de todos os sofrimentos. Renascendo felizes, poderão brincar livremente nos campos da Terra Pura através do espaço e do tempo. Acordando para a Mente de Iluminação Superior. Que todos se tornem Budas Futuros, sem regressar. Aqueles que realizarem o Caminho primeiro, por favor, façam o voto de libertar todos os seres através do espaço e do tempo.

Reza para atingir esses votos

Suplico que me protejam dia e noite e me deem forças para manter meus votos.

Reza para transferir os méritos desta prática

Ao oferecer estes alimentos, rezo para que os méritos desta oferta sejam transferidos, com igualdade, a todos os seres nos mundos do Darma da Verdadeira Realidade. À Iluminação Suprema e a todas as Sabedorias de Buda.

Reza repetida para obter o Caminho Iluminado

Rogo que todos se tornem o Caminho de Buda e não convidem mais as misérias e os sofrimentos. Possam todos os seres no mundo do Darma, imbuídos deste Darma, simultânea e rapidamente se tornarem o Caminho de Buda.

Darani convidando a manifestação de todos os deuses e demônios

Honra Suprema ao Tathagata sem apegos

Nô bo bo ho ri gya ri ta ri ta ta gya ta ya

Darani de esmagar o inferno e abrir as gargantas dos espíritos

Honra Suprema ao Tathagata infinito

On bo ho tei ri gya ta ri ta ta gya ta ya

Darani de prece que se espalha sobre a comida e bebida

Honra Suprema aos budas e a Avalokitesvara Bodisatva. Por favor, nutram, nutram.
 No maku sara ba ta ta gya ba ro ki tei on san
 ba ra san ba ra un

Darani sobre o Gosto do Darma de Doce Néctar

Honra Suprema ao inconcebível corpo Buda.
 Permita que o néctar do Darma jorre.

No maku soro ba ya ta ta gya ta ya ta ni ya ta on
 So ro so ro ha ra so ro ha ra so ro so wa ka

Darani de alimentar todos os espíritos

Honra Suprema a todos os budas girando a roda da água da compaixão.

No maku san man da bo ta nan ban

Darani para convidar os budas das cinco famílias Convidando as manifestações dos budas da Família Padma.

Honra Suprema a todos os budas nas esferas de fé, removendo toda a ganância, fortuna e sabedoria abundantes.

Na mu ta hô nyorai nô bo bagya ba tei ha ra bo ta
 A ra tan nô ya ta ta gya ta ya jo ken ton gô
 Fuku tchi em man

Convidando as manifestações dos budas da Família Ratna.

Honra Suprema a todos os budas nas esferas de vida, esmagando a não beleza. Perfeita aparência de corpo e mente se manifestando.

Namu myô shi shin nyorai nô bo
 Bagya ba tei soro ba ya ta ta
 Gya ta ya há shû rô gyô em man sô kô

Convidando as manifestações dos budas da Família Buda.

Honra Suprema a todos os budas nas esferas de Buda.
 Corpos repletos dos Darmas infinitos e prazer na existência.

Namu kan ro ô nyorai nô bo
 Ba gya bo tei a mi ri tei a ran já ya
 Ta ta gya ta ya kan bô shin jin ryô ju ke raku

Convidando as manifestações dos budas da Família Vajra.

Honra Suprema a todos os budas nas esferas de estudo.
 Gargantas abertas, comer e beber completamente satisfeitos.

Namu kô haku shin nyorai nô bo
 Bagya ba tei bi ho ra gya ta
 Ra ya ta ta gya ta ya in kô kô dai on jiki jû bô

Convidando as manifestações dos budas da Família Karma.

Honra Suprema a todos os budas nas esferas sociais.

Todos os sofrimentos são iluminados.

Namu ri fu i nyorai nô bo ba gya ba tei
 A ba em gya ra ya ta ta gya ta ya
 Kû fu shi-tsu jô ri ga ki shu

Darani para acordar para a Mente de Iluminação

Agora acordei para a Mente de Iluminação Suprema.
 On bô ji shit-ta bo da há da ya mi

Darani de dar os Preceitos de Samadhi Bodisatva

Sou os budas e os budas são em mim.

On san ma ya sa to ban

Darani da origem secreta para viver no pavilhão da grande joia.

Nô maku sara ba ta
 Ta gya ta nan
 On bi ho ra gya ra bei
 Ma ni ha ra bei
 Ta ta ta ni ta sha ni
 Ma ni ma ni so ha ra bei
 Bi ma rei
 Sha gya ra guen bi rei
 Un num jin
 Ba ra jin
 Ba ra bo da
 Bi ro ki tei
 Ku gui ya chi shu

Tta gya ra bei so wa ka
 On mani baji rei
 Un on ma ni da rei un batta

*Darani para iniciação na palavra verdadeira
 da luz brilhante de todos os budas*

on a bogya bei ro sha nô ma ka bo da ra ma ni Han do ma
 Jin ba ra ha ra ba ri
 Ta ya un

Darani para suplicar a libertação

On basara boki sha boku

Poema de Transferência de Mérito

Através dessa prática quero agora demonstrar
 minha gratidão aos meus pais, mestres e todos
 os seres que têm feito tanto por mim.

Possam aqueles que praticam nesta esfera continuar
 suas vidas com plenitude de bens e felicidades.

Possam aqueles que já se foram estar livres de todo
 o sofrimento e encontrar a verdadeira paz.

Possam todos os seres nos três mundos
 receber as quatro bem-aventuranças.

Possam aqueles que estão sofrendo nos três
 caminhos, atormentados pelas oito dificuldades, se
 arrependem e ficar curados de todos os males.

Possam todos se libertar do samsara e nascer na Terra Pura.

INO

Que os méritos de nossa prática se estendam a todos os seres.
 E que possamos todos e todas nos tornar O Caminho Iluminado.

Todos os Budas através do espaço e do tempo.
 Todos os Bodisatvas Mahasatvas
 Maha Prajna Paramita.

Cerimônia de Ryoso-ki

Por Monja Heishin

Dia 29 de setembro é a data de celebração do Memorial dos Mestres Fundadores da Soto Shu do Japão, Mestre Dogen e Mestre Keizan. Ryoso-ki reúne três significados: *ryo* – dois; *so* – fundadores e *ki* – memorial.

Mestre Dogen – Koso Dogen Zenji (1200-1253)

Dogen Zenji, o fundador da Escola Soto Zen e de Daihonzan Eihei-ji, nasceu em 26 de janeiro de 1200, durante o período Kamakura da história japonesa. Seu pai foi Koga Michichika, ministro de Estado, e sua mãe, Ishi, filha de Fujiwara Motofusa. Provavelmente, o jovem Dogen Zenji viveu com conforto. Porém, aos 13 anos, ele subiu o Monte Hiei e, no ano seguinte, raspou a cabeça e tornou-se monge. Diz-se que ele tomou essa decisão ao sentir a impermanência do mundo na ocasião da morte de sua mãe, quando ele tinha apenas 8 anos.

Mestre Dogen, jovem monge determinado, de grandes estudos do Dharma, decepcionado com a decadência da vida monástica no templo onde praticava, viajou à China em busca de respostas às suas indagações do Caminho.

Após um longo período de visitas a templos e de contato com mestres budistas, foi na Montanha de Tendo que encontrou o Mestre Nyojo, abade do Templo Keitoku, onde as suas questões se aquietaram.

Foi durante o *zazen* noturno que ouviu do Mestre Tendo Nyojo as advertências aos monges sobre o sono durante a prática: "A prática do Zen é abandonar corpo e mente. Não existe queimar incensos, fazer prostrações, recitar o nome de Buda, declarar arrependimento ou entoar os sutras; apenas abandonar corpo e mente por meio do sentar atento!". Desde a primeira vez que encontrou o Mestre Nyojo, Mestre Dogen praticava dia e noite, sem cessar um momento sequer. Mestre Nyojo dizia: "Sua prática é como dos antigos Budas. Você certamente espalhará o Caminho dos Ancestrais do Dharma. Eu o reconheci, assim como o Venerável Xaquiamuni Buda a Makakasho. Após o reconhecimento de que Mestre Dogen havia obtido o Olho do Tesouro do Verdadeiro Dharma, Mestre Tendo Nyojo, em 1225, o reconheceu como o 51º Ancestral da linhagem desde Xaquiamuni Buda.

Mestre Dogen retorna ao Japão em 1227 e começa a se estabelecer. Um de seus primeiros trabalhos escritos ao chegar foi o *Fukanzazengi* (Recomendação Universal de Zazen), no qual cuidadosamente explica o significado de *zazen* e como praticá-lo. Outro texto seu de destaque é o *Shobogenzo*, que transmite em profundidade a mente do despertar espiritual.

Em 1244, Mestre Dogen funda o Templo Daihonzan Eihei-ji, que fica na atual província de Fukui. Eihei-ji, com 770 anos, ainda hoje conta com mais de 200 monges dedicados ao treinamento da prática do Zen. Em 1253, Mestre Dogen adoeceu e faleceu em Quioto.

Mestre Keizan – Taiso Keizan Zenji (1264-1325)

Keizan Zenji nasceu em 1264, na província de Echizen, onde fica atualmente a cidade de Fukui. Sua mãe, Ekan Daishi, era

devota de Kannon Bosatsu (Avalokiteshvara), Bodisatva da compaixão. Diz-se que ela estava a caminho de uma pequena capela dedicada a Kannon quando deu à luz. Por esse motivo, o nome que Keizan Zenji recebeu ao nascer foi Gyosho (Prática-Vida).

Aos 8 anos, Keizan raspou a cabeça e entrou no Templo de Eihei-ji, onde iniciou a prática sob o terceiro abade, Gikai Zenji. Aos 13 anos, ainda em Eihei-ji, foi oficialmente ordenado monge sob Ejo Zenji. Após a morte desse mestre, ele praticou sob Jakuen Zenji, em Hokyoji, localizado em Fukui.

Diferentemente de Mestre Dogen, que explorava em profundidade a prática do *zazen*, Mestre Keizan se destacou ao olhar para as comunidades locais e espalhar corajosamente os ensinamentos. Para a Escola Soto Zen, os ensinamentos desses dois fundadores estão intimamente conectados.

Ao longo dos anos seguintes, transmitiu os preceitos budistas a mais de 70 praticantes leigos. A partir disso, é possível compreender o voto de Keizan Zenji de libertar todos os seres por meio do ensinar e transmitir o Caminho.

Ele também se destacou ao enfatizar a igualdade entre homens e mulheres. Encorajava bastante suas discípulas a tornarem-se monjas residentes. Em uma época na qual as mulheres eram injustamente marginalizadas, essa atitude foi pioneira. Acredita-se que essa tenha sido a origem da organização das monjas da Escola Soto Zen, e foi por esse motivo que muitas mulheres se refugiaram em Buda, Dharma e Sanga.

Keizan Zenji, além da prática de *zazen*, fazia orações, rituais e serviços memoriais para ensinar. Isso atraía muitas pessoas e dava a elas uma sensação de paz. Por esse motivo, a Escola Soto Zen se expandiu rapidamente.

Mestre Keizan voltou finalmente a Daijōji, na atual cidade de Kanazawa, onde se tornou o segundo abade, seguindo Gikai Zenji. Foi nesse templo que proferiu os *teishos* (palestras) sobre seu trabalho denominado *Denkoroku* (Anais da Transmissão da Luz). Esse livro explica as circunstâncias pelas quais o Dharma foi transmitido de Xaquiamuni Buda para os 28 ancestrais na Índia, para os 23 ancestrais na China, e para Dogen Zenji e Koun Ejo no Japão.

Em 1321, o templo já existente de Morookaji, em Ishikawa, passou a se chamar Shogaku-zan Sojiji. Após um grande incêndio, Sojiji foi transferido para Yokohama, onde está localizado atualmente.

Sojiji é um centro aberto, onde os ensinamentos de Keizan Zenji são praticados em sua forma original. E, por estar localizado em uma região tão conveniente, Sojiji tem organizado muitas sessões de treinamento para funcionários de empresas, grupos de *zazen* e outros programas dirigidos à comunidade, além de serviços memoriais e funerais.

Mestre Keizan Zenji morreu em 1325, aos 61 anos.

Para os fiéis leigos da Soto Shu, pode-se dizer que Dogen Zenji e Keizan Zenji são, em termos de fé, como pai e mãe.

De acordo com o calendário ocidental, ambas as datas caem em 29 de setembro. Nesse dia, uma cerimônia chamada Ryoso-ki é respeitosamente realizada nos templos da Soto Shu para honrar esses dois ancestrais importantes. Duas outras datas são celebradas: a do nascimento de Dogen Zenji (26 de janeiro) e a do nascimento de Keizan Zenji (23 de novembro).

Texto publicado na edição 61 do *Jornal Zendo Brasil*, em 2017.



Carta à Roshi Samá

Por Izen

Querida Roshi Samá,

Participamos de um sesshin que comemorou seu aniversário e, com isso, a sanga também foi presenteada. O ano novo começou abençoado. Que felicidade ter uma mestra com 77 anos, entrando nos 78, vividos com tanta sabedoria. Tentei lhe deixar os votos de feliz aniversário logo cedo, mas a senhora estava bastante atarefada.

Precisei sair e não pude ficar para a celebração de Dai Hannyá, por isso lhe escrevo. Vi as fotos e os vídeos da comemoração. Emocionante!

A vida está bem intensa por aqui. A sua certamente está mais ainda, por isso não a tenho procurado para fazer dokusan, mesmo sabendo que me ajudaria a colocar as ideias no lugar para encarar os novos processos.

Explico. Resolvi aceitar o desafio de me candidatar à direção do Instituto de Psicologia, seguindo sua orientação oferecida há alguns meses e ouvindo minhas alunas e alunos. Foram várias noites sem dormir, mas acabei decidindo.

Tomar essa decisão foi um processo desafiador, porque a chapa que inscrevi com minha vice teve de apresentar um plano de gestão e participar de um debate promovido pelos estudantes que fizeram parte da Comissão Eleitoral. É um processo parecido com candidaturas a cargos eletivos, com desincompatibilização dos cargos atuais e campanhas que acendem os ânimos também de quem se coloca como oposição.

Em alguns momentos temos de nos haver com a política com "p" minúsculo, o que é muito desgastante. Por isso, é necessário ter clareza para assumir uma tarefa dessa natureza. A pergunta: por que estar num lugar como esse durante quatro anos, em meio a tantos conflitos, já que ocupar cargos por prestígio não faz parte de nossos planos? Foi necessário refletir sobre com que poderíamos contribuir e o que poderia nos animar para valer a pena, considerando que pelo menos 80% das tarefas de uma direção são burocracias e conflitos entre servidoras/es. A clareza veio ao nos darmos conta de que, como docentes e estando nos lugares que já ocupamos, temos contribuído no processo de inclusão e pertencimento dos estudantes que estão vindo por cotas, e que ainda há muito a fazer. Esses estudantes estão trazendo vitalidade à USP (hoje temos 54% de estudantes oriundos de escola pública, sendo que 27,2% são pretos, pardos e indígenas). Trabalhando com estudantes e colegas docentes envolvidos com essa questão, temos aprendido com esses grupos,

com tudo isso e com a criação de novas oportunidades que vitalizam a todos. Vimos a alegria de grande parte do corpo estudantil e funcional com a candidatura e com o resultado da nossa eleição consumada na semana passada.

Ao decidir pela candidatura, demos um nome à nossa chapa e um título ao nosso plano de gestão:

"Configurando redes: rumo a uma Universidade inclusiva de excelência na formação acadêmica". E a excelência aqui, pelo menos para mim, foi inspirada pelo que a senhora e o professor Clóvis de Barros costumam dizer: é um jeito de pensar a excelência para além da competição e da meritocracia, como o melhor que podemos fazer, buscando conexões diante do que ficticiamente se apresenta separado e dissociado – por exemplo, quando se separa ensino, pesquisa, extensão, gestão.

A formação é isso tudo o tempo todo, e o modo de considerá-la separada (como se fazer extensão não fosse aprendizado, como se pesquisa não dependesse do ensino e da extensão), dando mais méritos a quem se dedica a uma ou outra coisa, só traz sofrimento. Pensar a excelência é também trazer outras epistemologias (ameríndias, afro-brasileiras, orientais) para dialogar com a ciência tradicional, constituída no norte ocidental. É um modo de os grupos sociais historicamente excluídos, que estão chegando, poderem ver suas referências presentes. A tendência, que me parece acontecer nas universidades, é de desterritorializar (e, de certo modo, enfraquecer) esses novos grupos. Eles não se reconhecem nesse lugar totalmente novo (em muitos casos, são os primeiros de suas famílias a entrar em uma universidade) e também deixam de ser reconhecidos nos lugares de onde vêm. É um ficar sem lugar, ainda mais quando se trata de aprender teorias que pouco consideram os povos historicamente excluídos. Sofrem, e associam isso a doença mental, acham que precisam de terapias, medicamentos, etc. Em alguns casos extremos, é isso mesmo, mas não é o caso da maioria. Lidar com saúde mental na universidade, tenho entendido, é cuidar da educação, das pedagogias, reconhecendo as diferentes necessidades e fazendo intermediações para que esses estudantes sejam atendidos, quando necessário, por serviços e profissionais de saúde que colaboram com a universidade.

Esse é um dos modos como tento manter vivos os ensinamentos do Dharma. Sinto falta de fazer mais zazen e estudar os ensinamentos dos mestres. Sei que é necessário criar meios hábeis para isso, porque, mais do que nunca, é preciso estar presente no momento presente.

O Instituto de Psicologia não é tão grande como unidades que cuidam dos cursos de medicina, engenharia, filosofia, letras e ciências humanas. Mas também não é uma unidade tão pequena. Tem quase 200 funcionários, 70 estudantes de graduação por ano e um número muito grande de pós-graduandos. Fomos contemplados nesta semana com uma verba significativa para fazer melhorias para o curso graduação em psicologia. É muita responsabilidade. E nós, docentes, não tivemos formação para ser gestores, mas é isso que nos cobram. E é disso que se

Esses estudantes estão trazendo vitalidade à USP (hoje temos 54% de estudantes oriundos de escola pública, sendo que 27,2% são pretos, pardos e indígenas)

trata agora, mas não só. Não pretendo sair de todas as atividades acadêmicas; talvez, por meio delas, corremos menos risco de ser tomadas pela burocracia.

Em nosso último encontro, como continuidade de minha formação, combinamos que eu iria fazer um texto retomando o que aprendi com a prática desde minha chegada ao nosso templo. Gostei da tarefa, mas confesso que fiquei paralisada. Talvez porque, para fazer uma escrita dessa natureza, seja necessário haver tempo e calma para lembrar, refletir, deixar fluir... E isso não tem sido possível.

Se eu fosse fazer isso agora, começaria com aquela situação do cavalo que passa correndo com um cavaleiro e alguém pergunta para onde está indo. Quem está em cima responde: "Não sei. Pergunte ao cavalo". É sobre a força do hábito. Das coisas estabelecidas que nem paramos para pensar. Thich Nhat Hanh tem um capítulo sobre isso no livro *A Essência dos Ensinos de Buda: parar, acalmar-se, descansar, curar-se, sobre a prática de shamata ou cessação*. Sem isso não há insight, continuamos impotentes diante do hábito. Lembro-me que, depois do meu primeiro encontro com o Darma, tive a sensação de calma, de parar, de poder abraçar a menininha pequeninha, agitada e assustada, que ainda estava dentro de mim. Diz Thich Nhat Hanh: "A meditação não deve ser um trabalho árduo. Simplesmente permita que seu corpo e sua mente descansem, como um animal no mato. Não lute. Não há necessidade de fazer nada. Eu estou escrevendo um livro, mas não estou lutando. Estou descansando".

Por alguns anos, esse livro e também *Mente Zen, Mente de Principiante* (que me introduziu aos primeiros ensinamentos de Mestre Dogen) foram meus livros de cabeceira. Ainda estão lá, pois me acompanharam durante os primeiros tempos no Zendo, quando eu entrava muda e saía calada. Abriam o caminho para estar presente nos cursos, nos sesshins, na prática diária, nas palestras e também para conhecer melhor os seus livros, que também estão na cabeceira.

Seriam essas lembranças um modo de manter vivos os ensinamentos, quando fica ausente o benefício da prática com a sanga?

E buscar as ligações, as pontes, entre vida diária e estudos universitários com o Darma?

As tentativas de construir essas ligações ainda estão na mente-coração, pouco explicitadas, pouco compartilhadas, mas mesmo assim presentes.

No sábado, durante o Teicho, Spinoza foi mencionado. Foi uma alegria ouvir. Conheci Spinoza na mesma época em que cheguei ao templo (em 2008). Durante um ano, fui mensalmente à Unicamp para participar de encontros imersivos organizados com um grupo de colegas para estudar esse filósofo e sua relação com o campo da saúde. O primeiro capítulo do livro *Ética*, intitulado "Deus", fez ligas imediatas com o zen e também com o autor da psicologia social com quem mais dialogo, chamado Enrique Pichon-Rivière.

Naqueles encontros mensais, conseguia entender parte da complexidade presente no texto do filósofo por causa, acho eu, da prática e das leituras que fazia diariamente de textos dos mestres Suzuki, Thich Nhat Hanh e de seus livros. Naquele momento e nos anos seguintes, praticava diariamente, pelo menos meia hora por dia. Um dia, nas discussões, me perguntaram em qual dos textos de Spinoza eu estava me baseando para trazer aquela compreensão. Respondi que a prática e os textos zen e da psicologia social tinham me dado instrumental para buscar aproximação com o que vínhamos estudando. Aliás, naqueles primeiros anos de prática no templo, eu só lia textos ligados ao budismo e ao zen-budismo. Foi um momento fértil, em que a clareza vinha sem a preocupação de a estar buscando.

Naquela época, perguntei sobre Spinoza e o zen a alguns de seus discípulos, mas eles diziam desconhecer alguma possibilidade de ligação. Eu fazia essas perguntas também porque via possibilidade de ligações com o teórico da psicologia social que me orienta, no sentido de ver as inter-relações, no inter/entre ser. Quando fiz pela primeira vez o zazen e o kinhin no Zazen para Iniciantes (que foi conduzido por Monge Joshin e comentado pela senhora, na semana entre Natal e Ano Novo), vários aspectos dessa teoria que me orienta há 30 anos (de modo ainda provisório) fizeram sentido e tomaram concretude.

Um dos aspectos dessa teoria refere-se aos modos de sociabilidade presentes nos pequenos e grandes grupos. Falamos em sociabilidade sincrética e sociabilidade por interação. Sincrética porque é uma ligação sem diferenciação, por se referir ao não eu (ou não ego), ou seja, refere-se àquela parte da nossa personalidade que nunca foi diferenciada, que está ligada a tudo. Aquela parte ligada ao momento em que nascemos (talvez até antes de nascermos), em que a experiência se dá pelo corpo, pelos instintos. As primeiras experiências no mundo fora da barriga da mãe são a do ar entrando nos pulmões (e deve doer), o ar rodeando a pele que ainda não dá o contorno de um indivíduo-sujeito ao bebê; não existe ainda um ego (ou um eu). Essa diferenciação só poderá acontecer no contato com o outro, com o corpo que alimenta o bebê, que o aquece, que o protege e de todo o meio que já existe no corpo-mente de quem o protege. Cada boa experiência é significada e inscrita como parte do psiquismo, e vai permitindo a constituição de um sujeito com uma parte diferenciada, que se relaciona conscientemente com o outro e com os outros.

É interessante pensar, ou levantar a hipótese, que nesse primeiro ano de vida ainda continua a gestação, se nos compararmos com os animais que já nascem prontos. Nós, humanos, nascemos antes de o cérebro estar totalmente formado, nascemos com a moleirinha aberta e totalmente dependentes; portanto, a gestação continua, agora no mundo social. Esse é um modo que tenho de entender (inspirada pelo meu autor de referência) que não há nada na nossa constituição psíquica que não seja fruto da relação entre indivíduos, grupos e classes. A mãe, ou quem cumpre essa função, alimenta, banha, cuida, com uma bagagem constituída pela sua experiência, pela internalização das relações que experienciou, ou seja, pela

internalização das relações sociais. Essa pessoa que cuida tem expectativas ("Será que estou sendo boa mãe, como minha mãe ou como quem me cuidou? Ou como a sociedade estabelece como bom?"). Mas grande parte disso não é consciente. Parte grande do que está nas relações diz respeito àquela parte indiferenciada, sincrética, do não eu, que só poderá ser conhecida quando significada a partir da relação com o outro. Na alteridade.

Essa parte indiferenciada, porque desconhecida, dá muito medo. Situações novas remetem a isso. Faltam referenciais. E, fundamentados na teoria psicanalítica, entendemos que essa parte amedrontadora diz respeito a uma ansiedade ligada ao medo de não ter instrumental para lidar com o que ainda não se conhece e, sendo assim, vem a sensação de estar desestruturado, com a fantasia de poder ser atacado, já que não há como se proteger (medo do ataque). Mas vem o medo também de que a nova situação substitua ou retire aquilo que já foi adquirido (medo da perda).

Muitas fantasias surgem diante desse novo e, para lidar com a ansiedade diante do que ainda não se tem como estrutura, o psiquismo trabalha pela cisão: internalizar o que é bom e externalizar, depositar fora o que é vivido como mal. Esse é um momento que chamamos de pré-tarefa ou de momento esquizoparanoide. O que é ruim é depositado fora. E, nesse sentido, as instituições ocupam um papel importante por serem depositárias dessas fantasias inconscientes.

Por exemplo, se tenho de pegar uma condução no transporte público para chegar em casa. São muitas pessoas querendo entrar no ônibus. A existência da fila nos acalma, porque é conhecida. Nos relacionamos com o outro no silêncio. Estamos em relação, sem nos diferenciarmos e, apesar disso, podemos sentir certa proteção. Se essa norma se rompe, como em uma situação de greve, com muita gente querendo ir para casa, quando o meio de transporte chega, se o referencial da fila se desfaz, causa muita ansiedade, o outro se torna inimigo (acho que é o que acontece em catástrofes).

A instituição (conjunto de normas e regras ou o estabelecimento de um local com hierarquia, etc.) é a depositária de nossas ansiedades psicóticas (assim chamadas porque divididas e indiferenciadas). E, desse modo, mesmo tendo uma grande parte do psiquismo indiferenciado em situações desconhecidas, podemos conviver socialmente e dar novos significados ao que até então estava indiferenciado. É isso que chamamos de sociabilidade sincrética em relação à sociabilidade por interação (parte que já está diferenciada, que já é parte de nossa personalidade e identidade).

Essa é uma digressão para tentar explicar o que senti depois do zazen e ao fazer kinhin pela primeira vez, quando cheguei ao templo. As regras precisas e o respeito a elas permitem que grande parte dessas ansiedades sejam contidas e protegidas pelas normas estabelecidas. Senti um grande alívio de estar naquele grupo (sanga) e naquele lugar totalmente estranho e inicialmente amedrontador.

Fui ao Zazen para Iniciantes por sugestão de duas pessoas que não se conheciam: meu professor de ioga, Danilo Santaella, e meu médico de acupuntura na época, Mário Cabral, porque eu tinha quebrado cinco dentes em poucos meses. Mas fui desconfiada, era atea, já tinha deixado o mundo das religiões há muito tempo. O que eu poderia receber de um templo budista?

As ansiedades diante do novo foram dissipadas pelo acolhimento e pela certeza (ainda inconsciente) de que elas se acalmavam porque tinham lugar para estar protegidas.

Enquanto caminhava no primeiro kinhin, me ocorreu pensar na importância do lugar da instituição (das tradições, das memórias, da economia, da política, da ideologia) na nossa constituição psíquica e, mais ainda, na vida social. As instituições que nos protegem precisam também ser modificadas diante das mudanças (da impermanência) para que a vida não se burocratize. Mas elas precisam também ser respeitadas e observadas diante das necessidades de mudança, porque o novo nos desorganiza (o medo da perda e o medo do ataque) e, para nos proteger, cindimos, separamos o inseparável (meios hábeis) até termos condições de rearranjar o conjunto de representações que nos permite estar em interação.

Pensava em como uma teoria, que parece algo tão técnico, pode carregar coisas tão profundas, semelhantes ao que nos trouxe o Grande Sábio da Índia. Fiz a minha tese de livre-docência, publicada como livro posteriormente, organizando o que o autor dessa teoria (Pichon-Rivière) produziu, também porque ele é mal-entendido quanto ao que desafiou, começando pela própria psicanálise.

Depois que terminei minha tese, soube de um filme que estava na Mostra Internacional de Cinema (2016) e trazia de modo poético registros sobre esse autor. Um de seus discípulos argentinos, Alfredo Moffat, que foi muito considerado nas décadas de 1970 e 1980, por ter uma ação na comunidade e ter escrito um livro chamado *Psicoterapia do Oprimido* (inspirado em *Pedagogia do Oprimido*, do nosso querido professor Paulo Freire), diz uma frase mais ou menos assim: "Pichon-Rivière foi meu grande mestre. Mais do que ter sido um grande psicanalista, um grande psiquiatra, um grande médico sanitário, um grande conhecedor das artes e da literatura, um filósofo, um antropólogo, um amante do futebol, um precursor do surrealismo, um homem que influenciou a construção da cultura argentina, ele era um Mestre Zen".

Achei incrível, pois essa foi a relação que fiz desde o início e que me guiou no modo como resolvi contar quem era ela na minha tese, mas sempre com o receio de estar forçando a barra. Fiquei feliz com isso, e feliz também porque o filme retratou pelas cenas e pela poesia o que destaquei da vida dele na minha tese, e que poucos falam e conhecem. Mais do que um psicanalista (como a maior parte o conhece) e mais do que o criador do "grupo operativo" (como outra parte o vê), ele abriu portas, pelo menos para mim, para o pensamento complexo que articula filosofia, ciências humanas e da natureza e espiritualidade (embora

"Pichon-Rivière foi meu grande mestre. Mais do que ter sido um grande psicanalista, um grande psiquiatra, (...) ele era um Mestre Zen"

não seja assim citada) e, ao mesmo tempo, que possibilita ver a vida no aqui agora, onde presente, passado e futuro se encontram. A partir dele vem o diálogo com Spinoza, com Marx, com Lenin, com os psicólogos que fundaram a psicologia social, com a psicanálise (foi contemporâneo de Freud) e, enfim, com os mestres zen.

Pichon-Rivière nasceu na França, veio de uma família culta e aristocrática que migrou para a Argentina quando ele tinha 3 anos de idade. Foram morar no Chaco, entre os povos originários. A primeira língua que aprendeu foi a materna (francês), mas a segunda, o guarani, falava fluentemente. Apenas na escola aprendeu o espanhol. Assim, foi herdeiro das culturas francesa e guarani em solo latino-americano, tendo sido impelido a integrar o heterogêneo e a convergir o diferente desde a infância. Na maturidade, processou múltiplas experiências de contraste e desenvolveu um método de trabalho e aprendizagem instrumentado pela heterogeneidade como modo de contribuir para a interpretação do real.

Formou-se em psiquiatria, mas era um amante da literatura e de todas as artes. Foi precursor do movimento surrealista. Trabalhou em hospitais psiquiátricos, onde desenvolveu grupos de formação, tanto de funcionários como de pacientes, que deram base para sua teoria de grupo.

Ele e Paulo Freire têm muito em comum. Paulo Freire foi meu professor. Orientou no meu bairro, quando entrei na faculdade, os grupos de alfabetização de adultos que fazíamos nas Comunidades Eclesiais de Base. Vi ali a força do grupo e da comunidade. E, ao mesmo tempo, vi a força do grupo e as diversas dimensões conectadas em Pichon-Rivière.

Paulo Freire, mais novo que Pichon, dialogou com a terceira esposa de Pichon, falecido em 1977, sobre as ligações entre eles. A longa experiência desse estudioso da psicologia social em instituições psiquiátricas, articulada com suas várias inserções, possibilitou a elaboração de um critério de saúde – adaptação ativa à realidade pela mobilidade de papéis (nada fixo e nada permanente).

Ao mesmo tempo, foi enfático sobre a existência do aparato de dominação em nossa sociedade, destinado, em última instância, a perpetuar as relações de produção, ou de exploração. Esse aparato inclui trabalhadores de saúde como veiculadores de uma concepção hierárquica, autoritária e dilemática da conduta, de tal modo que profissionais se tornam líderes da resistência à mudança.

Ele distinguiu três âmbitos interdependentes, compreendidos como mediadores da macroestrutura social na constituição da subjetividade, que permitem visualizar cenários nos quais o processo de socialização se institucionaliza e as tramas vinculares se produzem. Os âmbitos psicossocial (o sujeito que se volta aos demais sujeitos do grupo), sociodinâmico (as relações estabelecidas no grupo, o jogo de papéis, o jogo de forças) e institucional (os grandes grupos: a política, a economia, a história, as ideologias) possibilitam a compreensão de distintas lógicas, metodologias, técnicas e diferentes dispositivos de intervenção. Mas isso é apenas um recorte metodológico, que ajuda a compreender nuances do real, pois tudo está interligado.

Traz a ideia de que toda e qualquer investigação coincide com uma operação (sentir, pensar, agir, que não se separam); não há indagação ou questionamento que não

modifique a situação na qual emergiu.

O que me faz lembrar o Mestre Gudo Nishijima, com uma reflexão que traz pontos de convergência com essa linha de raciocínio, quando procura superar a divisão fictícia entre idealismo e materialismo. Ao mencionar o capítulo "Not Doing Wrong", do *Shobogenzo*, diz que o problema sobre o que fazer em nossa vida é central na filosofia, na religião e em nossa própria vida, e que isso tem a ver frequentemente com a moral, a moralidade, ou com a relação entre bom e mau pensamento. Contudo, afirma, do ponto de vista budista, que a questão do certo e do errado não é decidida na mente, e sim no mundo real, que tudo reflete.

São digressões e associações livres que emergiram depois do sesshin e da frustração de não ter celebrado a finalização com a sanga. São ligações possíveis, neste momento, com uma psicologia que se inscreve na perspectiva da vida cotidiana e que tem como ponto de partida a prática; que aborda o sujeito imerso em suas relações sociais (e em suas relações com a natureza, com tudo o que existe); que investiga a relação dialética fundante entre a ordem sócio-histórica e a subjetividade; que estuda um objeto complexo que expressa a multiplicidade de processos e de relações que mutuamente se determinam e se afetam (Spinoza fala dos afetos).

São perguntas e formulações que vez ou outra se fazem presentes. Como construir um diálogo entre as ciências humanas e o budismo, de modo similar àqueles mais frequentemente feitos com as ciências naturais?

Valeria indagar as leis que regem cada formação social concreta? Decodificar as necessidades dos serem em situação e as modalidades de resposta social vinculadas às necessidades e aos modos de interação?

Indagar as leis que regem a configuração do sujeito, a partir do interjogo entre necessidades e satisfação, entre sujeito, contexto e natureza?

Isso é um modo estudar a si mesmo e esquecer-se de si mesmo?

Assim estou hoje. Expressão de fragmentos de uma totalidade; talvez no momento esquizoparanoide a que se refere a psicologia social pichoniana, de volta à pré-tarefa.

A menor partícula é expressão do todo. Relativo e absoluto. Fragmentos no relativo como meios hábeis de expressão no absoluto. Ser iluminado por tudo o que existe.

Termino agradecendo sua paciência de nos orientar (mesmo quando voltamos muitos passos) e sua vida iluminada, que se reflete em muitos ensinamentos.

Vida longa!
Gasshō

São Paulo, 30/6/2024.

Izen Ianni Scarcelli é praticante na Comunidade Zendo Brasil desde 2008. Formada em psicologia e saúde coletiva, é professora do Instituto de Psicologia da USP.



Encontros inter-religiosos

Vivências compartilhadas

Por Monja Kokai Sensei

Sou uma monja zen-budista, ordenada em maio de 2009. Pertencço à tradição budista japonesa Escola Soto Zen. Iniciei como praticante leiga em 2000. Tinha 42 anos, estava separada havia dois anos, com uma filha de 15 e um filho de 12 anos. O peso da responsabilidade por dois filhos que dependiam de mim no dia a dia, pois viam o pai somente nos fins de semana, me fez aceitar o convite de ir conhecer uma comunidade zen-budista. Estava com necessidade de uma vivência mais profunda. Fui de mente e coração abertos e, após minha primeira meditação (zazen), conheci uma monja alemã, assistente do Mestre Moriyama Roshì, um autêntico mestre japonês. Me senti acolhida e em casa. Iniciava ali o caminho, trilhado até hoje, passos que me levam a lugar nenhum, caminho mesmo que parada. Tinha uma relação muito boa com todos na comunidade (sanga), uma prática constante e disciplinada. Fazia bolo todos os domingos, chegava mais cedo ao templo para fazer a limpeza da casa (samu), junto com mais alguns praticantes.

Mesmo antes de ser ordenada, passei a integrar um grupo inter-religioso de diálogo na Unisinos, universidade da minha cidade. O nome do grupo é G-Direc, Grupo de Diálogo Inter-religioso e Ecumenismo, do qual participo até hoje. Depois de ordenada, passei a frequentar mais um grupo, o Fire – Fórum Inter-religioso e Ecumênico. O primeiro grupo é ligado aos católicos jesuitas e o segundo, aos luteranos, com um perfil mais relacionado a temas do bem viver social: justiça social, políticas públicas, racismo e todas as formas de preconceito, defesa das minorias, com a participação de pessoas de outras organizações e movimentos populares, assim como de representantes de povos originários.

À medida que ia incorporando o papel de monja, aprendendo a ser uma monja, percebi que esse papel tem suas peculiaridades e diferenças. Não sei como é ser monja budista no Japão. Sei fazer zazen (meditação) e grande parte do cerimonial, mas somente em português. Apesar disso, hoje posso dizer que sei o que é ser monja no Brasil, em especial na América do Sul. Saber, porém, não significa que realizo tudo o que poderia ser, o que eu gostaria e idealizava, mas depois explico melhor. Como disse, fui ordenada em 2009 e, a partir daí, estabeleci novos relacionamentos junto aos meus pares religiosos, muito dos quais dos grupos inter-religiosos. Seguidamente nos reunimos para eventos organizados pela municipalidade ou em datas religiosas (Semana Santa, Finados), confraternizações, assim como em encontros presenciais sistemáticos, *lives*, participação em movimentos sociais, defendendo alguma pauta que tenha a ver com o bem viver da/na sociedade.

Em 2013, durante o segundo mandato da presidenta Dilma, iniciou-se uma série de ataques ao seu governo progressista, eleito democraticamente. A vontade do povo e seus direitos, bem como a democracia, começaram a sofrer ataques diretos. Tudo meio junto: mensalão, escândalos, pautas-bomba, até o

impeachment da presidenta. Também a Lava-Jato, o desmonte da Petrobras, ameaças à democracia e privatizações, reformas das leis trabalhistas e da Previdência, lei da terceirização, reforma do ensino médio... Tudo para impor a agenda neoliberal e o Estado mínimo, gerando precarização, perda de direitos, aumento da concentração de renda, exclusão social, pobreza e subjugação.

É esse o cenário que temos, que consigo sintetizar por estar incluída numa rede de pares religiosos que também acompanham a política nacional e internacional, onde nos atualizamos e nos confortamos mutuamente, gerando potência para ser porta-vozes daqueles que não têm voz, provocar reflexões e denunciar, atuando como contrapontos ao discurso hegemônico, principalmente nos principais meios de comunicação do país. Gostaria de poder fazer mais? Sim, principalmente vivendo num contexto de tantas desigualdades e pobreza. Como nação, temos tanto a avançar – para mim, principalmente na educação. Outras tradições religiosas desenvolvem trabalhos assistenciais atuando diretamente com os necessitados, num engajamento e entrega comoventes. Aqui no Brasil, ainda não vi isso entre os budistas, mas acho que ainda vai acontecer. Causas e condições vão amadurecendo para isso.

Minha experiência nesses grupos me aproximou de outras tradições religiosas. Tomei conhecimento das perseguições e preconceitos em relação a outras religiões, em especial as de matriz africana. Perseguições de toda sorte, de morte de lideranças a destruição de templos.

O dia 21 de janeiro foi escolhido para ser o Dia Nacional de Combate à Intolerância Religiosa, data criada em homenagem a Mãe Gilda de Ogum, mãe de santo assassinada na Bahia, em 2000, após ataques de ódio e muita violência. Como irmãos de fé no divino, no sagrado, no milagre da vida, acreditamos que a intolerância não é o caminho para o encontro entre irmãos que somos. Por meio do diálogo entre os diferentes vamos nos conhecer e o outro, com suas diferenças, não será mais uma ameaça, um inimigo que deva ser combatido e eliminado.

Um dos ensinamentos do budismo é que nada existe isolado e independente. A trama da vida é tecida por tudo o que existe. Tudo depende de tudo. Tudo está em permanente transformação, de acordo com causas e condições. Intersomos, pois estamos todos juntos na trama da existência.

Grandes amizades surgiram ao longo desses anos entre meus pares religiosos. Fomos atravessados por afetos, identificações de como ver e viver a vida, acompanhamos mutuamente a chegada de nossa velhice com o sentimento de termos feito o possível para contribuir com um mundo melhor. O diálogo inter-religioso, além de um testemunho, é uma das expressões mais profundas da capacidade para o entendimento e a aceitação, quando homens e mulheres radicados nas próprias tradições religiosas podem compartilhar suas experiências de fé e de oração, de compromisso com a vida e o sagrado que habita as suas expressões na busca do Absoluto, do Sagrado.

Em defesa da vida e da pluralidade de todas as formas de existência.

Seja a forma com que cada um nomeia o seu Deus, que a paz, a sabedoria e a compaixão nos habitem e que o manto sagrado cubra todos os seres!



Monja Kokai Sensei é responsável pela comunidade Zen Vale dos Sinos (www.zenvaledossinos.org).

Enchentes

Por Dozen Muni Sensei

Durante as enchentes no Rio Grande do Sul, muitas pessoas ajudaram, cada uma da maneira que podia. Médicos puseram à disposição seus conhecimentos; donos de lancha, a lancha; quem tem uma venda, os seus produtos; e assim por diante.

E nós, o que podemos oferecer? O que somos, o que fazemos? O que Buda propôs para aliviar o sofrimento?

O que de melhor podemos oferecer, o que temos de melhor, o que somos, é a compaixão expressa pelo zazen. Mais do que dar coisas, dar-se a si mesmo, ser um com o outro, ter total empatia. E essa disposição se expressa principalmente no zazen. Oferecê-lo às pessoas é mais importante do que dar bens materiais.

Ir aos centros de acolhimento oferecer zazen às pessoas é o melhor que podemos fazer. Mas, para isso, é preciso que nós realmente acreditemos nisto: que fazer meditação zen diminui o sofrimento dessas pessoas.

Será que estamos todos preparados para isso? Será que acreditamos realmente que diante de tantas desgraças o zazen é importante?

Já vi muitas pessoas colocarem o zazen como algo secundário, algo que se dá depois, como apoio. Não se deve deixar de dar água, comida e assistência médica às pessoas necessitadas, mas isso não substitui o zazen. O zazen ajuda a suportar todo o resto.

E indo ainda mais além: será que todos entendem que o zazen modifica não só a mim, mas aos outros? Será que todos entendem que não existe o "meu" zazen, mas sim o zazen de todos os seres?

Quando realizamos que tudo é Um, essas perguntas perdem o sentido.

"Neste momento, eu, a Grande Terra e todos os seres nos tornamos, simultaneamente, o Caminho."

Dozen Muni é Sensei leigo no ViaZen (Porto Alegre). Iniciou sua prática em 2007, aos 63 anos. Recebeu os Preceitos em 2008, fez o Combate do Dharma em 2013 e recebeu a Transmissão de Coen Roshi em 21 de setembro de 2017. Já realizou a cerimônia de Jukai para dois alunos, em 2019 e 2020.



Conheça o novo livro de Coen Roshi

Estamos todos envelhecendo juntos. A Terra, o Universo, os períodos do dia, o Sol, a Lua e nós, seres humanos. Desde o momento em que nascemos, já começamos a envelhecer. Trata-se de um processo único, que se inicia antes mesmo de existirmos, que recomeça a cada vez que despertamos e cujo fim somos incapazes de determinar.

Neste livro, a fundadora da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, Monja Coen, apresenta reflexões muito sensíveis a respeito do envelhecer, tema frequentemente temido e muitas vezes evitado.

De que maneira podemos encontrar mais leveza à medida que ficamos mais velhos? Como lidar com questões como as mudanças no corpo e na saúde ou uma eventual desmemória das coisas? Como compreender as vulnerabilidades envolvidas nesse processo e saber pedir ajuda? E de que forma devemos encarar a morte, que parece tão próxima?

Pacientemente e com muita lucidez, alternando histórias pessoais, textos sagrados e considerações advindas da prática do zen-budismo, a autora convida o leitor a olhar para si e entender que o envelhecer é o resultado de todo o passado no presente e está acontecendo neste instante.

Já à venda em www.zendobrasil.org.br.
224 páginas, R\$ 50,00.



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

Por isso nossos livros têm preços abaixo dos praticados no 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.

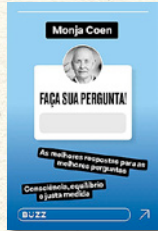
CLIQUE AQUI E CONHEÇA



QUE SEMENTES VOCÊ ESTÁ REGANDO?
Nesta obra, por meio de histórias e ensinamentos, Monja Coen traz reflexões para ajudar você a se tornar o bem que quer ver no mundo. 160 p. ESGOTADO



DA NEGAÇÃO AO DESPERTAR
À luz do zen-budismo, Monja Coen reflete sobre os efeitos do negacionismo de qualquer ordem na vida de todos nós. 112 p. ESGOTADO



FAÇA SUA PERGUNTA!
Neste livro você vai conferir as melhores respostas da Monja Coen para as melhores perguntas e poderá ler e reler quando e onde quiser. 192 p. ESGOTADO



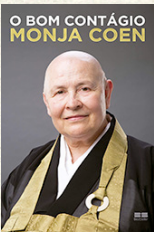
MÃOS EM PRECE
A partir de textos da Monja Coen para o *Jornal Zendo Brasil*, o livro apresenta reflexões sobre a vida, a verdadeira jornada de todos nós. 336 p. R\$ 40,00



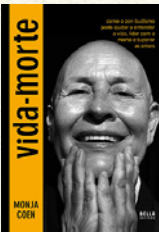
TEMPO DE CURA
Por meio dos ensinamentos do zen-budismo, Monja Coen oferece nestas páginas possíveis caminhos de mudança. 160 p. R\$ 20,00



AUDIOLIVRO TEMPO DE CURA
Narrado por Marilda Alface Imbrunito. Disponível no Google Play e em www.kobo.com



O BOM CONTÁGIO
Monja Coen mostra como é possível (re)encontrar satisfação e alegria até mesmo nos momentos complicados. 144 p. ESGOTADO



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. ESGOTADO



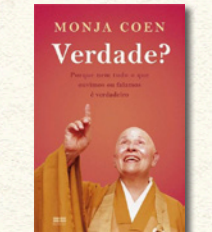
VÍRUS
Primeira publicação independente da Monja Coen. Uma crônica sincera da pandemia. Disponível também em e-book. 80 p. R\$ 20,00



PONTO DE VIRADA
Um sensível convite ao desapego como ferramenta para lidar com as dificuldades que a pandemia nos trouxe a todos. 136 p. ESGOTADO



O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA
Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. R\$ 20,00



VERDADE?
Monja Coen Roshi propõe a releitura de ditos populares à luz da sabedoria budista. 144 p. ESGOTADO



APRENDA A VIVER O AGORA
Monja Coen Roshi ensina a desenvolver a plena atenção por meio de práticas diárias. 192 p. R\$ 20,00



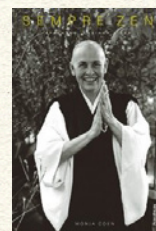
O SOFRIMENTO É OPCIONAL
Monja Coen Roshi mostra o caminho para lidar com a depressão e ensina práticas para o bem-estar. 112 p. ESGOTADO



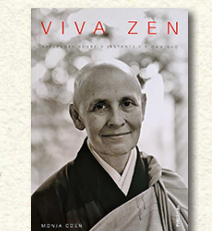
108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS
Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. ESGOTADO



A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO
Monja Coen Roshi ensina como ser "a transformação que desejamos ver no mundo". 192 p. R\$ 35,00



SEMPRE ZEN
Em seu segundo livro, Monja Coen volta a nos contagiar com sua postura de vida e ensinamentos zen-budistas. 128 p. R\$ 28,00



VIVA ZEN
Monja Coen Roshi esclarece que "viver zen" é um modo de recontar a própria história. 128 p. ESGOTADO



SOBRE O AMOR
Monja Coen, Pastor Henrique Vieira e Padre Júlio Lancellotti abordam as diferentes formas de viver e entender o amor. 184 p. R\$ 50,00



AS AVENTURAS DO MONGE TANTAN
Nove poemas da Monja Coen Roshi caminham juntos com as histórias e as ilustrações de Fernando Zenshō. 32 p. R\$ 45,00



CARMA E CASTIGO
Uma nova luz sobre a Lei do Carma, da Causalidade, da Interdependência e da Impermanência: as bases do zen-budismo. 224 p. ESGOTADO



A MONJA E O POETA
A sabedoria da Monja Coen e os versos do poeta Allan Dias Castro, dando voz aos nossos sentimentos mais profundos. 192 p. ESGOTADO



A REDESCOBERTA DA EXISTÊNCIA
Monja Coen e Anselm Grün estão unidos nesta obra para fazer um convite: meditar sobre a existência. 144 p. ESGOTADO



DESPERTAR INSPIRADO
Clóvis de Barros Filho e Monja Coen em reflexões para transformar a realidade e o cotidiano de cada leitor. 176 p. ESGOTADO



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



ZEN: PENSAMENTOS DA MONJA COEN NAS PALAVRAS DE LEANDRO GYOKAN SARAIVA
Coletânea de ensinamentos inspiradores de Monja Coen. 144 p. ESGOTADO



NEM ANJOS NEM DEMÔNIOS
Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem sobre espiritualidade e filosofia. 208 p. R\$ 45,00



A MONJA E O PROFESSOR
Ética e valores se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros Filho. 126 p. ESGOTADO



O INFERNO SOMOS NÓS
Monja Coen Roshi e Leandro Karnal discutem temas relacionados ao desenvolvimento de uma cultura de paz. 112 p. R\$ 40,00



ZEN PARA DISTRAÍDOS
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa Momento Zen, da Rádio Vibe Mundial. 224 p. R\$ 56,00



O MONGE E O TOURO
A clássica história de Mestre Kakuan Shion Zenji (século XII), com ilustrações de Fernando Zenshō e textos de Monja Coen Roshi. 56 p. R\$ 28,00



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



ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN – 3ª EDIÇÃO
Guia ilustrado e editado pela Comunidade Zendo Brasil. Coord. de Monja Coen Roshi. 128 p. R\$ 22,00



PLATAFORMA DAIKAN ENO – SUTRA E CORDEL
Minicoleção com 2 livros: *Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral* (104 p.) e *Cordel do Sutra de Hui neng* (104 p.) R\$ 20,00



DRAGÃO DO DARMA: ENSINAMENTOS DA MONJA ZENTCHU SENSEI
Compilação de palestras destinada aos iniciantes no zen-budismo. Disponível também em e-book. 136 p. R\$ 35,00



PETISCO ZEN
Reunião de 15 palestras originalmente on-line da Monja Zentchu Sensei. Pílulas de sabedoria transmitidas com leveza e bom humor. 104 p. R\$ 35,00



LIVRO DE SUTRAS – EM PORTUGUÊS
Coletânea de sutras para serviços religiosos e práticas diárias da Escola Sotoshu. 128 p. R\$ 25,00



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



O ZEN DA PESSOA COMUM
Koans extraídos de situações da vida real, enviadas por praticantes comuns de quatro países. 288 p. ESGOTADO



O MUNDO PODERIA SER DIFERENTE
Norman Fischer analisa as práticas que definem o Caminho do Bodisatva. 240 p. ESGOTADO



À BEIRA DO ABISMO
Joan Halifax nos traz um guia poderoso sobre como encontrar a liberdade que buscamos para os outros e para nós mesmos. 288 p. R\$ 45,00