



ZEN DO BRASIL



ano 20 * nº 74 * outubro | novembro | dezembro de 2020 * Ano Buda 2586

Bodisatvas leigas e leigos



A Sanga de Buda sempre foi composta por monges e monjas, leigos e leigas – todos com igual valor e respeito.

Nesta edição dos últimos três meses de 2020 – ano difícil, sofrido, com tantas mortes, tantas doenças, tantos abusos –, decidi que só teremos textos e trabalhos de professores leigos da nossa comunidade. Nem todos os nossos Senseis leigos estão nesta edição, mas quero que vocês conheçam alguns e, nas próximas edições, os demais.

Percebi, durante os últimos 50 anos de práticas meditativas, que muitas vezes pessoas laicas são grandes mestras do Dharma de Buda, podendo até superar alguns monásticos. O Sutra de Vimalakirti (discípulo leigo de Xaquiamuni Buda), texto que estamos estudando às quartas-feiras, é um exemplo de alguém que superou em sabedoria e compaixão até mesmo os mais devotos e elevados professores monásticos discípulos de Buda.

Durante os doze anos que vivi no Japão, em treinamento monástico, muito aprendi com as famílias das casas em que eu fazia as preces mensais. Muito aprendi com homens e mulheres que, sem abandonar suas profissões e seus familiares, tornaram-se professores especializados nos ensinamentos de Xaquiamuni Buda. Pessoas devotas, de fé.

Inclusive grandes estudiosos do *Shobogenzo* – a obra máxima de nosso fundador no Japão, Mestre Eihei Dogen Zenji (1200-1253). No século XIX, dois estudiosos praticantes leigos se uniram e criaram o *Shushogi* – um apanhado dos vários ensinamentos de Mestre Dogen Zenji –, para facilitar a compreensão e os estudos do Dharma. O *Shushogi* tornou-se texto de estudos, aprovado pelos Abades Superiores dos Mosteiros-Sede, e hoje faz parte de liturgias sagradas.

No Brasil, com raras exceções, muitos dos que fizeram o voto monástico comigo não puderam se afastar de sua vida profissional ou familiar. Ainda não temos uma Sanga de sustentação – um grupo mantenedor dos templos e centros de prática, responsável pela vida saudável das monjas e monges. Ou seja, pessoas capazes de oferecer alimentos, bebidas, serviço de saúde, propiciar a construção de templos e locais de residência, de forma que nada faltasse às monjas e aos monges, para que estes pudessem estudar o Dharma, aprofundar-se

nos ensinamentos, aulas, traduções, liturgias, aconselhamentos e ensinar o Caminho de Buda por meio de práticas, retiros e encontros de zazen.

Por estarmos construindo os alicerces de uma prática zen-budista no Brasil, esse grupo laico ainda é muito instável. Praticantes vêm e vão, fazem doações pequenas – quando fazem. Alguns reclamam e não querem pagar mensalidades, nem mesmo contribuir para estudos, práticas, liturgias. Por isso, as pessoas que foram ordenadas de acordo com o monasticismo Zen não puderam sair de casa.

A palavra *Shukke*, que significa voto monástico, literalmente quer dizer sair da família, abandonar laços familiares e de trabalho. Durante a ordenação, solicita-se ao postulante que avise aos responsáveis do país – o Ministério do Trabalho, atualmente – que deixou de ser médico, arquiteto, militar, professor, enfermeiro, auxiliar de escritório, pedreiro, construtor, electricista, especialista em TI, propaganda, e assim por diante, para se tornar um monge ou monja da Soto Shu.

A grande maioria continuou mantendo os laços familiares, a profissão ou os trabalhos anteriores ao voto monástico. Só com a aposentadoria obrigatória passaram a se dedicar mais ao zen-budismo, sem desfazer as relações familiares. Então percebi a dificuldade em seguir as orientações milenares do monasticismo do zen-budismo no contexto do Brasil atual.

Das mais de 36 pessoas que fizeram o voto monástico sob minha orientação, apenas três puderam realizar o treinamento em mosteiros japoneses – condição *sine qua non* para o reconhecimento oficial na nossa ordem, a Soto Shu. Apenas os que cumpriram os requisitos de convívio monástico no Japão – por um período mínimo de um ano ininterrupto (para os de escolaridade superior) ou três, quatro ou cinco anos (para os que não se formaram em alguma faculdade) – podem ser considerados professores do Dharma de Buda.

A Transmissão do Dharma – a confirmação por meio de um monge ou monja devidamente qualificado e reconhecido pela sede da Soto Shu do Japão – é um dos requisitos essenciais para o reconhecimento da compreensão dos ensinamentos. As pessoas que passam pela Transmissão podem atuar como auxiliares de outros monges e monjas, ser assistentes de um templo ou comunidade, monitorar práticas, ordenar leigos e



leigas, mas não podem ordenar monges e monjas, assumir a liderança de templos ou mosteiros, ser oficialmente professores de treinamento (oficiar cerimônias de Combate do Darma), transmitir o Darma oficialmente a outros monásticos nem receber o título de professores da Soto Shu.

Dada a dedicação de alguns monges e monjas, resolvi registrá-los em cartórios brasileiros, depois de aprovada em Assembleia-Geral sua condição especial para se tornarem professores completos, mesmo sem o reconhecimento da nossa sede no Japão. Minha expectativa era que mantivessem firmes os laços de discípulos e discípulas, para que eu os continuasse orientando até que, eventualmente, pudessem fazer o treinamento no Japão ou fossem reconhecidos pela nossa sede administrativa, em razão de sua dedicação, empenho e prática impecável.

Também aprendi, nos mais de 20 anos depois do meu retorno ao Brasil, como missionária oficial da Soto Shu, a importância dos bodisatvas leigos e leigas em uma Sanga. Sem essas pessoas a Sanga não existe. Muitos dos monges e monjas, embora raspando a cabeça e usando os hábitos antigos, continuaram vivendo como leigos e leigas. Joias da Sanga.

Na Soto Shu do Japão, monges e monjas podem se casar e manter seus familiares na convivência do templo. Nossa ordem não exige o celibato nem o voto de castidade. Inclusive há monges no Japão que conciliam atividades mundanas com o voto monástico. Alguns nem mesmo residem em templos. Moram com familiares e auxiliam em templos próximos, quando convidados.

Outro grupo interessante, no Japão e no mundo, é o de praticantes leigos e leigas. Pessoas que muitas vezes se dedicam mais às práticas e aos ensinamentos do que alguns que fazem o voto monástico e depois se afastam. Maezumi Roshi, meu mestre de ordenação monástica em Los Angeles, havia tido entre seus mestres de formação um famoso professor leigo – Koryu Roshi. Foi desse mestre que recebeu Inka – a confirmação de ser um verdadeiro mestre zen.

Assim sendo, no Zen Center de Los Angeles, nosso abade fundador, Koun Taizan Hakuyu Daiocho (Maezumi Roshi), filho e neto de monges, irmão de vários monges, fez treinamento monástico tradicional e completo no Mosteiro-Sede de Sojiji depois de haver se formado na Faculdade de Estudos Budistas da Universidade Komazawa. Maezumi Roshi enfatizava a equidade entre monges/monjas e leigos/leigas, entre monásticos e não monásticos. Um não é superior ao outro apenas pelo voto, mas pela maneira como cumpre o voto, como pratica, como estuda, como compreende, vive e transmite o Darma de Buda.

A vida da Sanga é como a de uma floresta. As árvores crescem procurando a luz. Se uma árvore se entorta, cabe às outras ajudá-la a se levantar e ir em direção ao sol. Assim, a Sanga de Buda, tanto monástica como laica, tem o dever de preservar o Darma e auxiliar os que se desviam a reencontrar o Caminho. Essa, a força da Sanga. Por isso considerada uma das Três Joias – Buda, Darma e Sanga –, todas com o mesmo valor, pois formam um único corpo vivo.

No Zen Center de Los Angeles, leigos e leigas desempenhavam a função de Shusso: lideravam praticantes por um período de três a seis meses e passavam pela Cerimônia de Combate do Darma (quando são desafiados pelos demais praticantes a respeito de seu conhecimento sobre os ensinamentos), podendo chegar a Senseis (professores).

Há alguns anos iniciei semelhante jornada. Percebi o conflito interior de algumas pessoas que fizeram o voto monástico e nunca praticaram em um mosteiro. Ficavam divididas entre a vida laica, tarefas, atividades, família e a presença nos retiros,

cursos, práticas. Algumas desistiram do voto monástico e deixaram de praticar. Outras se afastaram. Algumas morreram.

Diante desse quadro, passei a empoderar leigos e leigas, praticantes assíduos há mais de dez ou vinte anos de prática incessante. Agora tenho como professores leigos desta Sanga os seguintes Bodisatvas:

- Edmundo Aguirre (MUNI Sensei), do Via Zen (Porto Alegre, RS);
- Roberto Mello (SOFU Sensei), do Tenzui Zenji (São Paulo, SP);
- José Fonseca (EISHIN Sensei), do Via Zen (Porto Alegre, RS);
- André Spinola e Castro (GENZO Sensei), do Tenzui Zenji (São Paulo, SP);
- Marco Antônio Santos Leite (SHOZEN Sensei), de Caxambu, MG;
- Paulo de Tarso (MUSHIN Sensei), de Teresina, PI.

Vocês encontrarão nesta edição alguns de seus textos de estudos, demonstrando sua compreensão do Darma.

Notei também que, nas ordens do budismo tibetano, grandes professores, chamados de Lamas, são leigos. Há também monásticos, certamente, como a Monja Ani Zamba, que cuida das Sangas do Nordeste brasileiro, e o Lama Michel, que atualmente vive na Itália, discípulo do Lama Gangchen, falecido em consequência da Covid-19 no início do ano. Entre os professores leigos mais conhecidos no Brasil está Chagdud Rinpoche, que fundou um grande centro de práticas no Rio Grande do Sul, bem como seus vários discípulos, como Lama Tsering, que possui um centro de prática em Cotia, na Grande São Paulo, e Lama Padma Samten, fundador do CEBB, espalhado pelo Brasil, com sede no Rio Grande do Sul. Ninguém os considera inferiores aos que fizeram o voto monástico. Pelo contrário, há monjas e monges que se tornam discípulos desses Lamas (professores) realizados.

Por isso, insisto aqui, a necessidade de seguir as orientações de Mestre Eihei Dogen, quando cita monges sábios do passado: "Se encontrar uma menina de 7 anos que saiba mais do que eu, serei seu discípulo (ouvirei e seguirei suas instruções). Se houver um monge de 100 anos que não tenha penetrado a essência do Darma, a ele ensinarei".

Assim sendo, espero que nesta Sanga a equidade entre monges/ monjas e leigos/leigas seja respeitada. A equidade entre todos os seres e todas as formas de vida, que são causas e condições da nossa vida.

A maturidade da prática – tanto dos estudos dos ensinamentos, do zazen diário, das liturgias, do atendimento aos necessitados, como das condições emocionais de relacionamentos saudáveis – é o que cria líderes.

A Sabedoria Perfeita e Completa, o Darma de Buda são nossos verdadeiros mestres e mestras. Quem penetra o Darma, mantém a prática incessante e estimula a unidade da Sanga é um líder comunitário. Pode ser chamado de mestre entre os mestres. Esta, a minha ode a leigas e leigos, praticantes devotos que mantêm viva a Transmissão da Luz, de geração a geração.

A Sanga de Buda, desde seu início, sempre foi composta por Bodisatvas – seres que renunciam a seu bem-estar pessoal, privilégios, vantagens, prêmios, reconhecimentos, pelo bem de todos os seres. Pessoas capazes de aceitar situações adversas para que todos se beneficiem, para que todos acessem o despertar.

Bodisatvas monges e monjas, Bodisatvas leigos e leigas, vivendo em harmonia e respeito, tomam decisões conjuntas mantendo acesa a lâmpada da sabedoria, a clareza do discernimento correto, a luminosidade dos ensinamentos de Buda, tendo sido e sendo, construindo e mantendo a Sanga em harmonia.

Gasshô (mãos em prece),
Monja Coen

Memorial Anual de Engaku Bodaidaruma Daiocho

Bodaidaruma (ou Bodidharma) nasceu no sul da Índia, provavelmente no século V. Todos os anos, no dia 5 de outubro, é realizada a cerimônia memorial em homenagem ao 28º Mestre Ancestral da linhagem que se inicia com Xaquiamuni Buda.

O 27º Ancestral, Monge Hannyatara, transmitiu os preceitos completos a Bodidharma após ouvir o jovem falar sobre o valor mundano de uma joia preciosa: "Este é apenas um tesouro mundano e não pode ser considerado insuperável. O tesouro do Darma é mais valioso. A luz desta joia é uma luz mundana que não se qualifica como a mais elevada. Considero a luz da sabedoria suprema entre as luzes".

Monge Hannyatara soube que Bodidharma se tornaria um sucessor do Darma e perguntou:

- "- Entre todas as coisas, o que é sem forma?
- O não surgir é sem forma.
- Entre todas as coisas, qual é a mais elevada?
- O eu humano é a coisa mais elevada.
- Entre todas as coisas, qual é a maior?
- A Natureza-Darma é a maior."

Ao receber a transmissão do Darma, Bodidharma foi instruído pelo Monge Hannyatara a ir para o sul da China e entrar em contato com aqueles de maior capacidade para o ensinamento – 67 anos após a morte do mestre. Ele seguiu as orientações do Monge Hannyatara, deixadas em forma de poema:

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

Bodidharma levou três anos para cruzar os mares e chegar à China. Encontrou-se com o imperador Wu, da Dinastia Liang (502-557), que o questionou:

- "- Qual o mais alto significado das verdades sagradas?
- Vazio. Nada sagrado.
- Quem está à minha frente?
- Não sei."

O 28º Ancestral em seguida cruzou o Rio Yangtzé e chegou a Shaolin, norte da China, onde viria a se tornar célebre pela criação do Zen (olhar-parede, aquietação da mente) e pela prática da arte guerreira do sul da Índia, vajramushti, transformada no kung fu de Shaolin.

Bodidharma, "o brâmane que contempla a parede", não pregou nem proclamou o Darma abertamente por nove anos, aguardando a chegada de alunos que pudessem recebê-lo. Os discípulos Dofuku, Doiku, Soji e Eka receberam os ensinamentos do Tathagata e depois os espalharam pela China, completando os dizeres do Monge Hannyatara:

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

De acordo com o Teicho da Mestra Coen Roshi sobre Bodidharma (capítulo 28 do *Denkoroku*), ele foi o 1º Ancestral na China, tendo recebido a Transmissão do Darma do 27º Ancestral, Monge Hannyatara. Desde jovem, Bodidharma escolheu a compreensão do Darma como um fenômeno de

enraizamento, e não como um fenômeno de superfície. As sabedorias surgiram através de ouvir o Darma, reflexão como consequência dos ensinamentos, um estímulo a pensar. A prática fundamentada nesse ouvir e na reflexão o levou à prática com potencial infinito. Os ensinamentos e o pensamento do 28º Ancestral demonstram como o caminho desse processo é extremamente longo e com conteúdo sutil e filosófico.

A reflexão filosófica dos ensinamentos de Bodidharma nos leva a uma tensão sobre duas questões:

O que é a mente? O que é a consciência?

Há fluxos de instantes de consciência ou uma consciência pura encoberta por paixões? Bodidharma mostra o surgimento da natureza búdica, da condição búdica, por meio da superação das formas grosseiras da consciência e das formas sutis da ignorância. A base da libertação está nos ensinamentos e na realização.

NORTE

As estrelas frias
sobre os caminhos

Há quem vai e há quem vem
por selvas de fumaça.
As cabanas suspiram
sob a aurora perpétua.

No golpe
do machado
vales e bosques têm
um tremor de cisterna.
No golpe do machado!

SUL

Sul,
espelhismo,
reflexo.

É o mesmo dizer
estrela como laranja,
canal como céu.

Oh! a flecha,
a flecha!
O Sul
é isso:
uma flecha de ouro,
sem alvo, sobre o vento.

LESTE

Escada de aroma
que baixa
ao Sul
(por degraus conjuntos).

OESTE

Escada de lua
que ascende ao Norte
(cromática).

_Federico García Lorca (1899-1936)

Gekai Sofu, Sensei leigo da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Recebeu os preceitos em 2001 e a Transmissão do Darma em 2017. Graduado em arquitetura e pós graduado em artes.





Em homenagem ao aniversário de Mestre Keizan Jokin, celebrado em 21 de novembro, apresentamos uma breve biografia e também um de seus textos litúrgicos, uma dedicatória a Bodidarma, cujo memorial anual é celebrado em 5 de outubro.

Textos traduzidos do inglês por Genzo Sensei



Mestre Keizan Jôkin

Mestre Keizan Jokin – Uma breve biografia

O Mestre zen Keizan (1264-1325) – também chamado Jokin, nome que recebeu ao se tornar monge – foi o Quarto Ancestral da linhagem Soto Zen no Japão, a partir da implantação da escola no país pelo Mestre Eihei Dogen. O fato de Mestre Keizan ter se tornado sucessor da linhagem zen-budista de Dogen foi de fundamental importância para a realização do zen-budismo em solo japonês. Graças a essa sucessão, o Zen de Mestre Dogen sobreviveu não apenas como uma religião, mas também como uma comunidade capaz de sustentar essa tradição ao longo do tempo. Sete séculos depois, a escola veio a se tornar a maior do Japão.

A trajetória de Mestre Keizan como praticante zen se iniciou aos 8 anos, quando ele se tornou discípulo de Tetsu Gikai (1219-1309) – mestre que mais tarde entraria para a linhagem de Dogen por meio de Koun Ejo (1198-1280), o segundo abade do mosteiro de Eiheiji logo após Dogen. Aos 13 anos, Keizan foi ordenado monge noviço por Ejo. Depois da morte de Ejo, a fim de continuar seu treinamento, Keizan passou a seguir Gikai, que havia se tornado o terceiro abade de Eiheiji.

Na idade adulta, o treinamento de Mestre Keizan aconteceu de seus 18 anos – quando viajou e conheceu muitos mestres zen – até os 32, quando veio a suceder Mestre Gikai na linhagem de Dogen. Mestre Gikai ocupava o cargo de abade fundador de Daijōji, em Kaga, e havia renunciado ao cargo de abade de Eiheiji. Aos 35 anos, Mestre Keizan tornou-se então o segundo abade de Daijōji, no ano de 1300.

Mestre Keizan praticou o Zen severo e rígido de Jakuen – Chi-yūan (1207-1299), que era chinês, mas seguiu Mestre Dogen até o Japão e tornou-se sucessor da linhagem por meio de Ejo. Ele assistiu a aulas de mestres da linhagem Rinzai Shoichi em Kyoto, cuja tradição incorporava o budismo esotérico da escola Tendai. Keizan chegou a assistir a uma aula em Wakayama com Mestre Muhon Kakushin (1207-1298), que havia praticado com Mestre Dogen no mosteiro de Koshōji, em Fukakusa, Kyoto, e dele recebeu o Código Mahayana dos Preceitos de Bodisatva (Bodhisattva-sila). Esse mestre é famoso por ter ido à China receber a Transmissão na tradição Rinzai e por ter sincretizado essa tradição com o budismo esotérico Shingon, do Monte Koya. Mestre Keizan também estendeu seus estudos aos budismos exotérico e esotérico da escola Tendai, do Monte Hiei, e aos 29 anos recebeu o Código Mahayana dos Preceitos de Bodisatva de Mestre Gien, na época o quarto abade de Eiheiji. Mestre Gikai também transmitiu a Mestre Keizan os segredos de uma linhagem Rinzai que ele havia recebido de outra escola zen-budista, a Nihon Dharuma-shu, fundada no fim do século XIII por Dainichi-bo Nonin, originalmente um monge tendai. De fato, a amplitude do treinamento e da qualificação de Mestre Keizan é impressionante, abrangendo todo o espectro das tradições budistas existentes na época. É preciso dizer, porém, que Mestre Keizan decidiu seguir somente a linhagem de Mestre Dogen, abandonando todas as outras tradições.

A trajetória de Mestre Keizan como mestre zen foi brilhante e bem-sucedida. Como abade de Daijōji até 1311, ele se dedicou à tarefa deixada por Mestre Gikai de instituir as regras monásticas e treinar os praticantes. Escreveu o *Denkoroku*

— *Anais da Transmissão da Luz* baseado em sua realização face a face da Transmissão de Dogen e dos ancestrais do Darma desde Xaquiamuni Buda. Também escreveu diversos textos, como o *Zazen Yojinki* — *A que Estar Atento em Zazen*, entre outros, para a instrução na prática do zazen. A visão ampla de Mestre Keizan pode também ser observada em sua contínua fundação de templos monásticos. Ele costumava designar seus melhores discípulos para cuidar desses templos.

Ainda em Daijōji, Mestre Keizan fundou Jojuji, em Kaga. Depois disso, mudou-se para a província de Noto, em 1313, e após apenas quatro anos, em 1317, fundou Yokoji. Keizan veio então a fundar Kokoji e Hoshōji alguns anos depois e, finalmente, Sojiji em 1321, na mesma província. (O atual mosteiro de Sojiji foi transferido para Tsurumi, Yokohama, no início do século XX.)

No ano anterior, em 1320, Keizan havia recebido um enviado do imperador Godaigo (1288-1339). As respostas de Mestre Keizan às dez perguntas doutrinárias a ele apresentadas foram bem-aceitas pelo imperador. Graças a esse fato, Sojiji recebeu o título imperial de Templo-Sede da Escola Soto do Japão. Assim, a Escola Soto passou a ter dois templos-sede — o outro sendo Eiheiji. Nos últimos anos de sua vida, Mestre Keizan retornou a Yokoji, onde em 1324 terminou de escrever o *Noshu-Tokokusen-Yokozenji-Gyoji-Shidai* (A Programação de Eventos no Templo Zen Tokokusan Yokoji na Província de Noto), que ficou mais conhecido como *Keizan-Osho-Shingi*, ou mais simplesmente como *Keizan Shingi*.

Agora pense não pensar.

Como pensar assim?

Indo além do pensamento.

Essa é a essência do zazen.

Atravesse diretamente os

obstáculos e penetre a intimidade

do Grande Despertar.

Zazen Yojinki — *A que Estar Atento em Zazen*,
de Mestre Keizan Jokin

Memorial de Bodidarma

Trecho do texto *Keizan Shingi*, de Mestre Keizan Jokin, que contém uma cerimônia para honrar o Primeiro Ancestral

29. O Quinto Dia do Décimo Mês Lunar

Memorial de Bodidarma: todos os monges residentes no templo contribuem financeiramente para a preparação das ofertas de acordo com suas possibilidades. Todos devem participar das oferendas entregando itens com suas próprias mãos, com oferta de incenso e reverências. O mestre se ajoelha em frente ao incensário e o Ino do Sodo inicia a leitura da seguinte dedicatória:

No mundo dos fenômenos, o Puro Corpo do Darma não aparece nem desaparece. No entanto, por meio da imensa compaixão e do poder de seu voto, ele se manifesta assim como é, aparecendo e desaparecendo no mundo. Que a verdadeira compaixão, nós imploramos, derrame sobre nós seu reflexo, brilhante como o de um espelho.

O monge Keizan — fundador de Tokokusan Yokoji, na Prefeitura de Sakai, distrito de Gashima, nas terras de Noto, divisão de Hokuriku, do grande país chamado Japão, no (continente) Jambudvīpa —, junto aos presentes, encontra-se aqui reverentemente no quinto dia deste mês, que é o memorial do Primeiro Ancestral, o Grande Mestre Bodidarma. Respeitosamente preparamos uma humilde oferta de incenso e flores, luzes e velas, e oferecemos estas dádivas, por meio das quais expressamos nosso cuidado e devoção.

Reverenciamos o Mestre como se ele aqui estivesse e entoamos o sagrado Surangama-sutra Darani. Que o mérito acumulado possa retribuir nossa dívida para com o Darma, o alimento espiritual (que nos foi transmitido).

Refletindo sobre esse assunto, compreendemos que desde os tempos em que o sol benevolente (Xaquiamuni) se pôs no oeste, por trás da Cadeia Rochosa dos Abutres, mil anos se passaram. Mas nas terras orientais da China, tão longínquas quanto 100 mil lis, muitas formações de nuvens do Darma se espalharam. E, por isso mesmo, no Hakubaji (Pai-ma-ssu ou Templo do Cavalo Branco) a prática e os ensinamentos budistas floresceram pela primeira vez sob a graça auspiciosa da Corte Han. Em seguida, surgiu o reino do Papo Vermelho (da dinastia Wu), que apoiou a auspiciosa tarefa do monge sogdiano Hui, de Wu.

A partir de então, as escrituras do dragão ondulante foram traduzidas, propagando assim os textos e ensinamentos (no continente chinês). Textos em prosa e comentários organizados em seções e subseções tornaram-se tão numerosos quanto estrelas no céu, e as redes doutrinárias baseadas em nomes e aspectos formais se espalharam como nuvens. Os caracteres *Tiao* (desonesto) e *Tao* (faca) eram muito parecidos entre si, e os caracteres *yū* (peixe) e *lu* (estupidez) não eram facilmente diferenciados.

Assim, nosso Primeiro Ancestral, grande Mestre Bodidarma de Hsiao-lin-ssu, motivado por sua mente de benevolência, sustentando em si mesmo a descendência de uma longa ancestralidade (espiritual) e instruído por seu mestre, viajou para um mundo distante e remoto, apesar de um gigantesco oceano de abomináveis ondas. O Mestre chegou inicialmente



às terras de Liang, mas, uma vez que (o governante de Liang) não foi capaz de compreender sua verdadeira intenção, transferiu-se secretamente para o território de Wei. Após cruzar o enorme rio (Yang-tzé) em uma pequena embarcação, o Mestre completou nove anos (de concentração em *diana*) no Monte Hsiao-shih e transmitiu o selo da mente suprema face a face ao apontar para o princípio essencial (do Zen) através da iluminação súbita. Como no momento em que Xaquiamuni ergueu a flor para transmitir a verdadeira linhagem do Dharma a Kasyapa, de pé, no gramado, sob a neve que caía, não há dúvida de que Hui-k'o atingiu a medula (compreendeu a essência) da transmissão de seu mestre. O trovão do Dharma rapidamente sacudiu a terra das nove províncias e o vento do caminho finalmente espalhou as ondas pelos quatro oceanos.

Por isso, lembrando o dia em que o único calçado do Mestre retornou para o oeste (o dia do falecimento de Bodidarma), como podemos esquecer nossos deveres de honrá-lo (voltados para o norte), fazendo oferendas? Agora, vislumbrando sua honrada virtude e sua profunda importância, veneramos o Mestre por todo esse longo período de tempo, como se ele aqui estivesse hoje. Desejamos que o Mestre esteja disposto a receber, sem relutância, as humildes ofertas que preparamos.

Vemos a nós mesmos humildemente como cestas vulgares para medir arroz, e o restante de nossa vida como a vida de grilos e formigas. E, se fôssemos capazes de esticar um fortíssimo arco, no fim das contas não conseguiríamos acertar o alvo, mesmo sendo ele (grande como) um veado. Ainda que tentemos lançar um anzol como o Mestre Gensha, jamais pescamos um peixe sequer. É (para nós) uma grande honra elevar a luz recebida da chama distante e assim fazer ofertas ante a real presença do Mestre Ancestral.

Humildemente pedimos que o Mestre conceda uma direção clara para nossos ambiciosos votos (de iluminação) e que, por meio de sua verdadeira benevolência, nos direcione para um caminho sem obstáculos. Que o Mestre volte seu ouvido para nos escutar e nos torne capazes de adquirir a mente da quietude, para que possamos atingir a compreensão cristalina, para nos engajarmos em uma reflexão intensa, fazendo girar a realização e atingindo rapidamente o estado de Buda, sem distinção entre prática e iluminação.

Além disso, desejamos que os rios deem voltas (pelos campos) e que as montanhas sejam escudos protetores e façam votos de congratulações ao eterno trono do palácio imperial; que as nuvens sejam como garças brancas e a chuva, como bruma abençoada; e que a população se beneficie de uma colheita abundante nas plantações do sul.

Esta dedicatória é respeitosamente apresentada.

Que o Primeiro Ancestral aceite essa dedicatória!

Que os sucessivos ancestrais a validem através do reflexo do espelho.

Esta dedicatória é respeitosamente apresentada no quinto dia do décimo mês lunar do quarto ano de Genko.

O Sutra do Coração ajuda a comprar pão?



A maioria das pessoas que entram no budismo está à procura de algo que mude sua vida, de preferência algo prático. A ideia de não ganhar, de sentar por sentar, só vem – se vier – muito depois. Então coisas como o Sutra do Coração parecem sem sentido, sem utilidade. Para que serve o Sutra do Coração, afinal?

Eis uma pequena amostra de como o sutra pode se encaixar em nossa vida. Vamos imaginar que fomos à padaria comprar pão.

"Claramente observou o vazio dos cinco agregados assim se libertando de todas as tristezas e sofrimentos."

Se olharmos para aquele pãozinho e entendermos que tudo é vazio de existência própria e que tudo é interdependente, e mais: que aquele pão vai em parte se transformar em nós (nosso sangue, nossa carne, nossas unhas) e que no fim nosso corpo vai se transformar nos vermes que nos comerem e se espalhar na natureza, se tudo isso estiver dentro de nós, se nós formos essa verdade, então o sutra terá ajudado a comprar o pão.

Mas ele diz: "Sem forma, sem sensação (...) Sem olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente (...)". Então, como vou identificar o bendito pãozinho? Como vou sentir o cheiro do pão novinho? O gosto?

Bueno, na realidade o sutra diz que meu olfato não existe sozinho, por si, independente de todo o resto. Ele não pode sair por aí cheirando pães enquanto estou escrevendo este texto. E o mesmo vale para os demais sentidos. Então compro e cheiro o pão sabendo que meu olfato está interligado com minha visão, minha mente, com tudo.

Mas o sutra diz também que o pão não se criou do nada, que ele já existia antes em forma de trigais balançando ao vento, de água, sais minerais, etc. Tudo isso já estava na natureza e foi se transformando no nosso pãozinho. Não gosto de dizer sem nascimento e morte porque nascimento e morte têm um sentido bem definido para nós. Afinal, todos já vimos um bebê nascer ou uma planta morrer. Prefiro dizer como Lavoisier: criação e perda. "Na natureza, nada se cria, nada se perde, tudo se transforma."

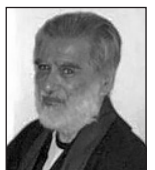
Se eu tiver tudo isso presente em mim, se tiver presente que o pão é apenas um momento da eterna transformação de tudo, e que isso vale para mim e para todo o resto, se eu tiver presente que não existem coisas, mas só acontecimentos, então de novo o sutra terá me ajudado a entender o ato de comprar meu pãozinho.

Assim, posso comprar meu pãozinho em paz. Mas devo me lembrar do outro sutra que completa este, o Sutra da Identidade do Relativo e do Absoluto, que diz que "tudo é um", mas que "cada coisa tem seu valor intrínseco e está relacionada a tudo o mais em função e posição".

Isso quer dizer que não posso viver apenas no mundo do absoluto, no mundo do "tudo é um", senão vou ter dor de barriga, como aconteceu comigo. Eu estava lá, muito satisfeito por haver "sacado" que tudo era um; peguei minha sacolinha de pano e fui comprar cenoura. Cheguei em casa, pendurei a cenoura num gancho, cozinhei a sacola e comi. Se tudo é um...

Depois de passar a dor de barriga, reli o sutra.

Dozen Muni é Sensei leigo no ViaZen, em Porto Alegre. Iniciou sua prática em 2007, aos 63 anos. Recebeu os Preceitos em 2008, fez o Combate do Dharma em 10 de outubro de 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.



Sutra do Coração – a indecifrável completude do vazio

Por Daien Eishin Sensei

Maka Hannya Haramita Shingyô

Versão japonesa do Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa recitada nos mosteiros e templos Soto Zen Budistas.

Kan-ji Zai Bo-satsu gyo/ Jin Han-nya Ha-ra-mi-ta ji./ Sho ken go on kai ku./ Do is-sai ku yaku./ Sha-ri-shi. Shiki fu i ku. Ku fu i shiki./ Shiki soku ze ku. Ku soku ze shiki/ Ju so gyo shiki. Yaku bu nyo ze./ Sha-ri-shi. Ze sho ho ku so./ Fu-sho fu-metsu. Fu-ku fu-jo./ Fu-zo fu-gen. Ze-ko ku chu./ Mu-shiki mu ju so gyo shiki./ Mu-gen ni bi zes-shin ni./ Mu-shiki sho ko mi soku ho./ Mu-gen kai nai shi mu-i-shiki-kai./ Mu mu-myo yaku mu mu-myo jin./ Nai-shi mu-ro-shi. Yaku mu-ro-shi jin./ Mu-ku shu metsu do. Mu-chi yaku mu-toku./ I mu-sho-tok-ko./ Bo-dai Sat-ta./ E Han-nya Ha-ra-mi-ta ko./ Shin mu kei-ge./ Mu-kei-ge ko./ Mu u ku-fu. On-ri is-sai ten-do mu-so./ Ku-gyo ne-han. San-ze-sho-but-su./ E Han-nya Ha-ra-mi-ta ko./ Tok-u a-noku ta-ra-san-myaku-san-bo-dai./ Ko chi Han-nya Ha-ra-mi-ta./ Ze dai-jin-shu. Ze dai-myo-shu./ Ze mu jo-shu. Ze mu to-do-shu./ No-jo is-sai-ku. Shin-jitsu fu-ko./ Ko setsu Han-nya Ha-ra-mi-ta shu./ Soku setsu shu watsu./ Gya-tei gya-tei./ Ha-ra gya-tei./ Hara so gya-tei./ Bo-ji sowa-ka./ Han-nya shin-gyô.

Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa

Versão brasileira recitada nos templos do Zendo Brasil.

Quando Kanzeon Bodisatva praticava/ Em profunda Sabedoria Completa/ Claramente observou/ O vazio dos cinco agregados/ Assim se libertando/ De todas as tristezas e sofrimentos./ Oh! Sharishi!/ Forma não é mais que vazio./ Vazio não é mais que forma./ Forma é exatamente vazio./ Vazio é exatamente forma./ Sensação, conceituação, diferenciação, conhecimento/ Assim também o são./ Oh! Sharishi! Todos os fenômenos são vazio-forma,/ Não nascidos, não mortos,/ Não puros, não impuros,/ Não perdidos, não encontrados/ Assim é tudo dentro do vazio./ Sem forma, sem sensação,/ Conceituação, diferenciação, conhecimento;/ Sem olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente,/ Sem cor, som, cheiro, sabor, tato, fenômeno./ Sem mundo de visão, sem mundo de consciência,/ Sem ignorância e sem fim à ignorância,/ Sem velhice e morte e sem fim à velhice e morte,/ Sem sofrimento, sem causa,/ Sem extinção e sem caminho,/ Sem sabedoria e sem ganho,/ Sem nenhum ganho./ Bodisatva devido à Sabedoria Completa./ Coração-Mente sem obstáculos,/ Sem obstáculos, logo, sem medo,/ Distante de todas as delusões,/ Isto é nirvana./ Todos os budas dos três mundos/ Devido à Sabedoria Completa/ Obtêm ANOKUTARA SAN MYAKU SAN BODAI./ Saiba que Sabedoria Completa/ É expressão de grande divindade,/ Expressão de grande clareza,/ Expressão insuperável, Expressão inigualável,/ Com capacidade de remover/ Todo o sofrimento./ Isto é verdade, não é mentira!/ Assim, invoque e expresse a Sabedoria Completa,/ Invoque e repita:/ GYA-TE GYA-TE/ HA-RA GYA-TEI/ HARA SO GYA-TE/ BO-JI-SOWA-KA/ Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa.

Nos meus primeiros anos de zazen entre leigos, era comum ouvir: "Vamos recitar o "macarrônia"". E lá íamos nós, mais uma vez, sem nada compreender, mas tocados pelo som das vozes e do mokugyo, entoar os versos monossilábicos do Maka Hannya Haramita Shingyô, que alguns guardariam na memória para sempre, sem jamais procurar decifrá-los. Sabíamos que se tratava do Sutra do Coração e soubemos também, numa conversa do chá, que de acordo com Mestre Dogen éramos Budas sentados



em zazen. Budas? "Budas não recitam sutras."¹ O decano do nosso grupo de praticantes tinha um exemplar em inglês de *O Ensino Zen de Bodidarma* e foi buscar ali referências, ainda que indiretas, feitas pelo Primeiro Ancestral Zen na China ao sutra que não entendíamos. "Quando um grande bodisatva penetra profundamente a sabedoria perfeita, ele compreende que os quatro elementos e as cinco sombras são desprovidos de um eu pessoal."² Seriam nove os cinco agregados? Quanto mais listas e números, mais as coisas pareciam enigmáticas e complicadas, e nossa intenção era apenas viver a simplicidade do Zen.

O budismo, ao chegar à China durante a Dinastia Han, no ano 64 da Era Cristã³, encontrou duas correntes originárias do pensamento chinês, o confucionismo e o taoísmo, ambas profundamente receptivas aos seus ensinamentos, ainda que de forma latente. O confucionismo representa a praticidade e o positivismo da mentalidade chinesa, e o taoísmo, suas vertentes místicas e especulativas. Os aderentes ao budismo ocupavam-se principalmente em traduzir seus textos, geralmente do sânscrito ou do páli para o chinês, mas sem incursionar pelo pensamento chinês propriamente dito. Assim, no início, as pessoas não sabiam muito bem integrar aqueles ensinamentos ao seu sistema de pensamento e crença. No entanto, as traduções foram mostrando aos poucos que ali havia algo muito profundo e inspirador.

Quando a primeira tradução de partes dos *Sutras Prajnaparamita* foi terminada por Lokaraksa, no ano 179, pensadores chineses ficaram extremamente impressionados com a profundidade desses importantes textos mahayana, passando a estudá-los com toda a seriedade. Uma das dificuldades que tiveram, e que sobrevive entre filósofos hodiernos, foi a de compreender claramente a ideia de *sunyata*, termo comumente traduzido como "vazio" ou "vacuidade", mas também como "espaço", "ausência de limites", etc. Os sábios chineses foram encontrar uma saída para esse impasse na ideia de *wu*, o "nada" de Lao-tzé, iniciando com isso um debate que até hoje ocupa mentes acadêmicas mundo afora, principalmente quando se trata do Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa, que nossa Mestra, como fez Mestre Dogen, manda estudar. Talvez aqueles sábios tivessem ajudado mais se parafraçassem a máxima fundamental do taoísmo de Lao-tzé: o nada que pode ser definido não é o nada verdadeiro.

O Makahanyaharamitsu (Realização da Grande Sabedoria de Buda ou Grande Sabedoria Além do Pensamento Discriminativo), a mais antiga palestra do Darma registrada no *Shobogenzo*, transcrita pelo discípulo Ejo, foi proferida por Mestre Dogen na renovação do seu pequeno mosteiro, que recebeu o sugestivo nome de Kannondori⁴, no retiro de verão de 1233. A fala consiste, em grande parte, em paráfrases do Hannya Shin Gyo (Sutra do Coração) e longas citações do Dai Hannya Gyo (Escritura Maior da Sabedoria Espiritual), além de um poema de seu mestre chinês Tendo Nyojo – tudo isso acompanhado de comentários. Nessa fala, há uma alusão que pode passar despercebida nas traduções. Numa citação da "Escritura Maior", um questionador identificado como Tentaishaku, "o Senhor dos Céus", nome comumente usado para se referir a Indra, inicia um diálogo com Subhuti dando ao leitor a impressão de se tratar da divindade hindu questionando o discípulo

1 Bodidarma. *O Ensino Zen de Bodidarma*. Trad. Red Pine. Porto Alegre: Editora Bodigaya, 2018. p. 43.

2 Idem. *Ibidem*. p. 109.

3 D.T. Suzuki. *Zen and Japanese Culture*. New York: MJF Books, 1959. p. 48.

4 Kannondori pode ser traduzido como Poder Orientador de Avalokitesvara (Kannon).

de Buda. No entanto, no texto original, Subhuti se dirige ao seu interlocutor chamando-o de Kaushika ("Aquele Cujos Olhos Miram as Coisas com Desconfiança"), um nome usado para se referir a Indra quando este adota a forma humana. Em outras palavras, segundo um dos tradutores do *Shobogenzo*⁵, o questionador é um humano que, do alto de sua arrogância, considera-se igual ao Senhor dos Céus, como se tudo conhecesse, olhando os ensinamentos de Buda com desconfiança. No budismo, o conhecimento é visto como um obstáculo à compreensão. Todos os darmas trazem a marca de *sunyata*.

Entre os dez grandes discípulos de Buda Xaquiamuni, Subhuti foi o que melhor compreendeu a essência de *sunyata*. No budismo, o conceito desse termo sânscrito tem múltiplos significados, podendo referir-se a uma característica ontológica da realidade, a uma análise fenomenológica da experiência ou a um estado meditativo. A tentativa de apreender sua essência – que remonta à iluminação de Buda – pelo intelecto fracassa invariavelmente. Mas aprendemos a buscar o caminho pensando e não pensando em *sunyata*, seja como "vazio", "vacuidade", "ausência de fronteiras"⁶ ou mesmo "nada". A confusão conceitual iniciada na China há quase 2.000 anos levou até o conhecido estudioso do Zen D.T. Suzuki a incluir-se entre pessoas chocadas ao seguir o Sutra do Coração, por considerar o texto uma série de negações que reduzem todas as coisas à nulidade e ver na "vacuidade" ali mencionada "negativismo puro"⁷. Todavia, como Mestre Dogen nos ensina com palavras das escrituras, o aprendizado de *Mahaprajnaparamita* se realiza além das palavras.

Como Mestre Dogen estudou *Mahaprajnaparamita*?

Como Mestre Dogen interpretou o *Mahaprajnaparamitahrdaya-sutra*⁸?

O que você trouxe da China?

Em 1227, quando retornou ao Japão, depois de quatro anos, alguém perguntou a Mestre Dogen: "O que você trouxe da China?". Ele respondeu: "Voltei de mãos vazias. Trouxe apenas olhos horizontais e nariz vertical".

Historiadores dizem que, no treinamento de verão de 1225, com Mestre Tiantong Rujing, chamado no Japão de Tendo Nyojo, um monge sentado ao lado do monge Dogen caiu no sono, e Mestre Nyojo falou em voz alta: "Zazen é para largar corpo e mente. Por que você está dormindo?". Ao ouvir isso, o monge Dogen foi profundamente iluminado. Mais tarde, dirigindo-se aos aposentos de Mestre Nyojo, acendeu incenso e se prostrou diante dele. "Por que está fazendo isso?", o mestre perguntou. "Vim aqui com corpo e mente abandonados", respondeu Mestre Dogen. "Agora abandone corpo e mente!", Mestre Nyojo disse, confirmando assim a iluminação do discípulo. Fazia pouco mais de um mês que os dois haviam se encontrado pela primeira vez, e esse encontro foi comparado por Mestre Nyojo aos de Buda Xaquiamuni e Mahakasyapa no Pico do Abutre, Bodidarma e Eka no Monte Suzan, e Konin e Eno no Monte Obai. Com a transmissão de tão grande tesouro, como foi que Mestre Dogen voltou de mãos vazias?

5 Rev. Hubert Nearman, O.B.C.

6 *Boundlessness*, na tradução do Sutra do Coração para o inglês por Kazuaki Tanahashi e Joan Halifax.

7 D.T. Suzuki. *Essays in Zen Buddhism*: 1-3 Series. London: Rider Et Co., 1973. p. 27.

8 Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa, na tradução corrente do Zendo Brasil.

Além da força de Kanzeon, aquela que escuta os lamentos do mundo para vir ajudar, Mestre Dogen conhecia a força das palavras. Desde criança ele lia os clássicos chineses, e na vida adulta sua compreensão do budismo – estudar a si mesmo, transcender corpo/mente, ser iluminado por tudo o que existe – era indissociável das palavras de Budas Ancestrais gravadas nas escrituras, mas principalmente, como sua vida e obra evidenciam, sua compreensão do budismo era indissociável das palavras que já estavam impregnadas pela prática em seus ossos e tutano. Não obstante, ele mesmo afirma, em concordância com os mestres Dogo e Ugan, que o significado do budismo não pode ser totalmente expresso pelo uso das palavras⁹.

"Maka-hannya-haramitsu" é um capítulo do *Shobogenzo*. *Maka. Hannya. Haramitsu*. Esses três termos são representações fonéticas das palavras sânscritas *maha*, "grande", *prajna*, "completa sabedoria", e *paramita*, "ter chegado à outra margem".

Em *Maha prajna paramita hrdaya-sutra*, *hrdaya* significa "coração". O Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa, que recitamos nos templos Zen, representa o coração dos 600 volumes do *Maha prajna paramita hrdaya-sutra*. Apesar de sua curta extensão, ele contém o princípio fundamental do budismo, *prajna*. *Prajna* admite várias traduções além de "sabedoria completa", tais como "reflexão intuitiva" e "verdadeira sabedoria", referindo-se a uma habilidade intuitiva que ocorre em nosso corpo e mente quando corpo e mente estão no estado de equilíbrio e harmonia. O mestre Zen vietnamita Thich Nhat Hanh traduz *prajna* como "perfeita compreensão". Ele argumenta que a palavra "sabedoria", comumente empregada nesse caso, não é suficiente para transmitir o significado adequado, pois sabedoria e conhecimento são sólidos e podem bloquear nossa compreensão, enquanto "compreensão é como água fluindo numa correnteza"¹⁰.

Um tradutor do *Shobogenzo*¹¹ argumenta que normalmente consideramos a sabedoria como algo baseado no intelecto, mas os budistas creem que a sabedoria na qual nossas decisões se baseiam não é intelectual, e sim intuitiva. A decisão correta vem do estado correto, isto é, equilibrado e harmônico de corpo e mente. O zazen, por sua vez, é a prática por meio da qual nosso corpo/mente adentra o estado de equilíbrio e harmonia. Logo, *Maha prajna paramita* é a essência do zazen. Como escreveu Mestre Dogen, não praticamos zazen para nos iluminar, mas porque somos seres iluminados praticamos zazen.

Em seu texto "Do Coração da Sabedoria à Sabedoria do Coração – Anotações sobre o Sutra do Coração da Sabedoria"¹², Monge Shozen ensina que "a prática da Sabedoria Completa, ao possibilitar a compreensão da série de negações presentes no Sutra, abre as portas ao estado de Bodisatva". Precisamos ter a clareza de que essa prática nada mais é do que a dos seres iluminados, que são todos aqueles que simplesmente sentam em zazen, sem qualquer intenção de ganho, muito menos o de atingir algum estado de iluminação. Aliás, ele observa mais tarde que, ao renunciar à preocupação de atingir o estado Buda e prometer salvar todos os seres, o Bodisatva rompe radicalmente com os vestígios de um ego substancial. Sem ego para defender ou salvar, libera-se dos obstáculos e do medo.

9 No capítulo "Kannon" (O Bodisatva da Compaixão), do *Shobogenzo*.

10 Thich Nhat Hanh. *O Coração da Compreensão*. Porto Alegre: Editora Bodigaya, 2000. p. 19.

11 Gudo Nishijima, em nota que antecede o capítulo "Maka-hannya-haramitsu", do *Shobogenzo*.

12 Monge Shozen. "Do Coração da Sabedoria à Sabedoria do Coração – Anotações sobre o Sutra do Coração da Sabedoria", postado no classroom. google do Grupo de Estudos Avançados organizado por ruiikkozen@gmail.com.

Quando realmente respeitamos a Sabedoria, ela se atualiza, diz Mestre Dogen. "É isso que chamamos de preceitos, samádi, *insight* e voto de salvar todos os seres. [O princípio disso] chama-se *prajnaparamita* – extremamente profundo, sutil e imensurável."¹³ O "Maka-hannya-haramitsu" apresenta um diálogo em que Indra aproxima-se de Subhuti e pergunta: "Virtuoso Mestre, se Bodisatvas Mahasatvas quiserem estudar a profunda *prajnaparamita*, o que devem fazer? "Oh Indra", Subhuti responde, em uma das traduções¹⁴, "se o Bodisatva ou Mahasatva quiser estudar *prajnaparamita* ele precisa aprender o vazio. Aprender *prajna* é aprender o vazio, e aprender o vazio é aprender *prajna*." Noutra tradução¹⁵, Subhuti responde: "Kausika! Quando bodisatvas mahasatvas querem estudar a profunda *prajnaparamita*, devem estudá-la como espaço. Assim, estudar *prajna* é o próprio espaço. Espaço é o estudo de *prajna*". Numa terceira tradução¹⁶, Subhuti diz, repetindo os termos da pergunta: "Oh você que olha com olhos desconfiados, se um bodisatva ou mahasatva estiver desejando aprender sobre a Profunda Sabedoria Além do Pensamento Discriminatório, ele tem de estudá-la com uma mente tão completamente aberta quanto o espaço aberto, sem preconceitos que o atrapalhem. Assim, aprender o que é Sabedoria significa estar livre de preconceitos. Estar livre de preconceitos é o que estudar Sabedoria significa".

Indra, então, apela a Buda Xaquiamuni: "Oh Honrado pelo Mundo! Como discípulos e discípulas podem preservar corretamente a profunda *prajnaparamita* que receberam e ensiná-la aos outros? Por compaixão, mostre-nos o modo correto". Mas quem responde, em vez de Buda, é Subhuti: "Oh Indra, você vê algo no ensinamento de *prajna* que precise ser protegido?". E Indra: "Não, Virtuoso Mestre, não vejo como esse ensinamento possa ser protegido". Subhuti diz ao questionador "de olhar desconfiado" que, se pessoas virtuosas explicarem a questão como Buda explicou, *prajna* será sua própria defesa. E que se ele, Kausika, realmente quiser proteger o ensinamento, deve agir de acordo com o ensinamento. "Não há diferença entre *prajnaparamita*, bodisatvas e vacuidade." Essa afirmação citada por Mestre Dogen aos monges de Kannondori está em perfeita consonância com sua resposta, seis anos antes, sobre o que trouxera da China: mãos vazias – olhos horizontais, nariz vertical. Assim como os Budas Ancestrais possuem a verdadeira forma do Darma, todos nós podemos atingir a verdadeira compreensão. "Nosso caminho se torna o Caminho dos Budas Ancestrais pela prática e atualização de suas virtudes."¹⁷

Arte e prática de largar corpo e mente

Tudo o que Budas Ancestrais ensinaram através do espaço e do tempo foi agir de acordo com os ensinamentos, transmitidos de Buda a Buda desde tempos imemoriáveis. No "Maka-hannya-haramitsu", Mestre Dogen cita um poema de seu mestre, Tendo Nyojo, que faleceu um ano após seu retorno ao Japão: "O corpo inteiro é uma boca pendente do vazio", diz um verso, "[que como] um sino de vento canta *prajna*". Falando também aos monges de Kannondori sete anos depois,

13 Kosen Nishiyama. *Shobogenzo – The Eye and Treasury of the True Law* (cap. 2, "Makahanyaharamitsu"). Japan Publications, 1988. p. 6.

14 Idem. *Ibidem*.

15 Gudo Nishijima.

16 Rev. Hubert Nearman, O.B.C. *Shobogenzo – The Treasure House of the Eye of the True Teaching*. California: Shasta Abbey Press, 2007. p. 27.

17 Kosen Nishiyama. *Shobogenzo – The Eye and Treasury of the True Law* (cap. 52, "Busso" – Budas [e] Ancestrais), p. 389.

na palestra que se tornou o capítulo "Keiseisanshoku", do *Shobogenzo*, Mestre Dogen menciona vários outros momentos de iluminação citando poemas, como o de Mestre Kyogen Shikan: "No mesmo instante em que o caco bateu no bambu/ joguei fora tudo o que eu sabia dos sutras/ Minha sabedoria cresce cada vez mais/ porque nada há em minha mente/ onde algo possa se agarrar (...)". Ou o do leigo Sotoba, no qual mais uma vez a natureza pura canta *prajna*: "O som do riacho do vale é Sua grande língua (...)". E uma única linha de seu ensinamento, naquele mesmo dia, mostra toda a extensão do verdadeiro Caminho de Buda: "Nossa prática deve estar baseada na de nossos predecessores".

A prática do monge Dogen, ao ser iluminada pela compreensão de Mestre Nyojo de que *zazen* é largar corpo e mente, é idêntica à de seu mestre e idêntica à de Avalokitesvara quando praticava em profunda Sabedoria Completa. Absolutamente a mesma de Buda Xaquiamuni ao levantar a flor para o sorriso de Mahakasyapa e a mesma de toda a linhagem de Budas Ancestrais ligando aquele a este momento.

No seu estudo do Sutra do Coração¹⁸, Genzo Sensei sugere acertadamente a busca em nossa vida da relação entre arte e espiritualidade, lembrando a afirmação de John Daido Looi, de que o ser humano tem direito inato à criatividade. Quando o papa Bento XI pediu a Giotto que demonstrasse sua arte como pintor, Giotto simplesmente desenhou um círculo e lhe deu de presente. O filósofo japonês Kitaro Nishida lembra que a função de qualquer modalidade de ação é decidida de acordo com a capacidade e o meio ambiente de cada pessoa, não existindo um mesmo padrão de ação para qualquer um.¹⁹ "A substância originária da arte e da moralidade existe no espírito e não nos objetos do mundo exterior", diz ele. Tal reflexão pode ser aplicada à diversidade da ação dos Budas Ancestrais para iluminar o mesmo Caminho. É *zazen*, no *mudra*²⁰ das mãos vazias, olhos horizontais e nariz vertical de Mestre Dogen, que leva o Darma de Buda através do espaço e do tempo. A partir dele, o Bodisatva observa o vazio dos cinco agregados, livre de tristezas e sofrimentos.

Mestre Dogen citou Mestre Nangaku Dai'e: "O estudo de *zazen* é o estudo de Buda sentado". E comentou²¹: "Ao estudar essa expressão, temos de compreender os pontos essenciais do ensinamento dos Ancestrais. Se não compreendemos o 'estudo de *zazen*', como entender o estudo de Buda sentado? Se não somos herdeiros da transmissão correta, como argumentar que o estudo de *zazen* é o estudo de Buda sentado?". Mais adiante, citou-o novamente: "Se quiser estudar Buda sentado, o Buda precisa ser sem forma fixa [...] se estiver apegado à forma de sentar, você não será capaz de dominar o princípio (de que o Buda deve ser eliminado)". E comentou: "'apego à forma de sentar' significa abandonar a forma de sentar enquanto ainda tocando essa forma. Esse princípio significa que o Buda sentado não atingiu não apego à forma de sentar [...]. Essa prática se chama 'abandonar corpo e mente'".

O 92º dos "cento e oito brilhantes ensinamentos do Darma"²² é o "ensinamento habilidoso", possibilitando que as

18 Postado no classroom.google do Grupo de Estudos Avançados organizado por ruiikkozen@gmail.com.

19 Kitaro Nishida. *Ensaio sobre o Bem*. Campinas: Editora Phi, 2016. p. 183.

20 Embora geralmente associada a posições das mãos, a palavra sânscrita *mudra* refere-se também a posturas simbólicas do corpo, nas quais se concentram energia e poder de comunicar a qualidade da verdade.

21 Kosen Nishiyama. *Shobogenzo – The Eye and Treasury of the True Law* (cap. 12, "Zazenshin" – Advertências para *zazen*). p. 77.

22 Idem. *Ibidem* (cap. 86, "Ippyaku-Hachi Homyo-mon"). p. 634.

pessoas compreendam o Darma de acordo com suas próprias capacidades. Toda habilidade é uma arte, e Buda Xaquiamuni foi insuperável na arte de ensinar por meios hábeis. A arte, por sua vez, pressupõe algum tipo de equilíbrio, que é o que buscamos, pelo uso da razão, ao lidar inutilmente com a oposição "forma e vazio". Toda existência se manifesta como forma. Existência não é possível sem forma, seja ela um corpo, uma emoção, pensamentos, relações, plantas, sociedades ou o que for. E toda forma é vazia, abrigada na impermanência, sem nada sólido ou duradouro. São condições que se juntam para criar a realidade momentânea, que também se dissolve noutras coisas em transformação. Buda sugeriu a relação forma e vazio descrevendo imagens da vida, como um sonho, um arco-íris, uma folha de grama, um eco, uma gota de orvalho, fenômenos que surgem e somem com a permanente mudança das condições.

"Forma não é mais que vazio/ Vazio não é mais que forma/ Forma é exatamente vazio/ Vazio é exatamente forma. [...] Todos os fenômenos são vazio-forma/ Não nascidos/ Não mortos..."

Mestre Thich Nhat Hanh afirma que "vazio" não tem significado a não ser que você saiba "vazio de quê"²³. Assim, quando Kanzeon observou profundamente a natureza dos cinco agregados – forma, sentimentos, percepções, formações mentais e consciência – e viu que todos eles eram vazios, se lhe perguntássemos: "Vazios de quê?", ele responderia: "Vazios de um 'eu' separado". A forma é vazia de um "eu" separado, mas repleta de tudo o que existe no cosmos, assim como são vazios de um eu separado, mas cheios de tudo o que existe no cosmos os sentimentos, as percepções, as formações mentais e a consciência. E nenhum deles pode existir sozinho. Cada um só pode interser²⁴ com todos os demais.

As palavras e a razão fazem parte dos atributos que nos permitem, enquanto seres humanos, criar e explorar um cabedal de noções – como interser, vazio, forma, sabedoria e tantas outras – que vão se tornando obstáculos, como tudo aquilo que é acumulado. Elas impedem a perfeição da compreensão que as transcende, e quem as transcende se cala, como o sábio que nada sabe, diante do verdadeiro Tao que não pode ser dito. Só a pessoa que larga corpo e mente pode transcendê-las. Ela precisa estar completamente livre e aberta para abandonar seus condicionamentos de uma só vez, não gradualmente, como num processo analítico que retroalimenta os obstáculos gerando mais ideias. As palavras e a arte são sinalizadores do caminho, e muitas vezes nos transportam até ele. Estamos de pé no topo do poste de 30 metros e devemos seguir adiante. Já.

Porto Alegre, junho de 2020.

Daien Eishin Sensei recebeu os preceitos de Narazaki Roshi no Mosteiro Morro da Vargem em 1989 e de Moriyama Roshi em 1994. Fez o Combate do Darma com Dengaku Sensei em 2017 e recebeu a Transmissão de Coen Roshi em 2018. Pratica e é professor no Via Zen. Mora em Porto Alegre.



23 Thich Nhat Hanh. *O Coração da Compreensão*. Porto Alegre: Editora Bodigaya, 2000. p. 20.

24 *Interser*: termo cunhado por Thich Nhat Hanh para explicar a "interdependência". Op. cit., p. 23.

Do Coração da Sabedoria à Sabedoria do Coração – Anotações Sobre o Sutra do Coração da Sabedoria

Por Shozen Sensei



1. Introdução

O Sutra do Coração¹ situa-se no interior de uma grande coleção de textos conhecida como *Prajnaparamita Sutra*. Essa coleção faz parte da tradição budista em sânscrito. A datação exata dos textos é matéria sobre a qual divergem os especialistas. Ao que parece, os mais antigos foram compostos por volta do ano 100 a.C. e os mais recentes, pelo ano 500 da Era Cristã.

Buda Xaquiamuni (Sidarta Gautama) ensinou seus discípulos de forma oral, sem deixar, ele mesmo, nada escrito. A transmissão oral continuou o meio exclusivo de disseminação dos ensinamentos, até que, em torno de 400 anos após a morte do Mestre, cogitou-se escrever os discursos de Buda em folhas de palmeira. Nessa tarefa, utilizaram-se de monges que supostamente teriam decorado os sermões de Xaquiamuni: decorado a partir do que lhes foi passado por antecessores, que, por sua vez, ouviram-nos de outros monges.

Nada mais provável que, durante esse tempo, tenham aderido aos ensinamentos as crenças e ideias dos intermediários, bem como o substrato cultural do meio em que viveram.

John Crook, em artigo publicado na internet², observa que, no sutra mais antigo, o *Astasahasrika*, os principais interlocutores são Buda, Shariputra e Subhuti, discípulos destacados do Mestre, com provável existência histórica. Nos textos mais recentes, esse tipo de personagens é substituído por mahasatvas, seres idealizados. De acordo com o autor, a mudança dá a entender que os primeiros textos relatam argumentos conhecidos pelos contemporâneos de Buda, enquanto os últimos poderiam não ter sido ensinados pelo próprio mestre. Crook observa que estudiosos veem, nesses textos, desenvolvimentos posteriores, marcando a emergência do budismo Mahayana, em contraposição ao antigo Theravada (doutrina dos mais velhos – *theras*).

Segundo Crook, algumas autoridades sugerem que Buda poderia ter propiciado, ele mesmo, esses ensinamentos, que teriam sido mantidos em segredo por um pequeno grupo de discípulos e redescobertos posteriormente por estudiosos – entre os quais, Nagarjuna. Crook afirma textualmente: "... pode ser que Buda tenha ensinado sua visão completa da natureza da realidade a poucos discípulos e ela foi redescoberta mais tarde". A versão faz sentido, a partir do cuidado do Mestre em ensinar, a cada um, o que o aluno estivesse preparado para compreender.

É possível que nunca se chegue a uma conclusão definitiva sobre essa questão, que faz as delícias dos estudiosos. Felizmente, temos outros instrumentos para avaliar a autenticidade do Sutra do Coração da Sabedoria. Um deles é a coerência do que ele expõe com o todo do Dharma budista. O outro, recomendado pelo próprio Xaquiamuni, é a verificação do ensinamento na vida de cada um: a que ele leva, como ele funciona, etc.

Existem duas versões do sutra: a mais curta, chamada por alguns de versão chinesa, é corrente no Chan e no Zen; e a mais longa é apresentada pelo budismo tibetano.

A versão mais longa se inicia com a descrição do contexto em que os ensinamentos foram transmitidos: o local (o Pico do Abutre), a assembleia (grande comunidade de monges e bodhisatvas), a presença de Buda, em absorção meditativa, e a presença do bodhisatva Avalokiteshvara. Aparece também explícita a pergunta de Shariputra, que será respondida no sutra: como deve treinar qualquer nobre filho ou nobre filha que deseje

1 *Livro de Sutras*. Trad. Shingetsu Coen. São Paulo: Templo Taikozan Tenzuizenji – Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, 2002.

2 John Crook. "The Heart Sutra – An Introduction". www.westernchanfellowship.org/dharma/dharma-library/dharma-article/2001/the-heart-sutra-an-introduction.

se empenhar na profunda perfeição da sabedoria? Ao final, a versão tibetana acrescenta a aprovação de Buda às palavras de Avalokiteshvara e o regozijo da assembleia.

A versão curta contém apenas a resposta do bodisatva, incluindo o mantra final: "*Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha*".

O Sutra do Coração, cujo nome completo, em sânscrito, é Maha Prajna Paramita Hrdaya Sutra, é recitado diariamente e, em certos casos, várias vezes ao dia, nos mosteiros e templos de orientação Mahayana, na qual se inclui o Zen.

Em 2012, Karl Brunnhölzl, um professor sênior da Nalandabodhi, comunidade de Dzogchen Ponlop Rinpoche, publicou a obra *The Heart Attack Sutra*³. Em texto publicado na internet, com o título "The Heart Sutra Will Change You Forever"⁴, ele diz: "... além de ser um manual de meditação, nós podemos dizer também que o Sutra do Coração é como um grande *koan*. Mas ele não é só um *koan*, ele é como aquelas bonecas russas: há uma grande boneca do lado de fora e uma menor dentro da primeira, e outras menores em cada boneca seguinte". Para o autor, todos os "nãos", no grande *koan* do sutra, são pequenos *koans*.

E, mais abaixo: "Essas pessoas que são chamadas de *arhats* no budismo ouviram as palavras de Buda sobre vacuidade e tiveram reações diversas. Um pensaram: 'Isso é loucura, vamos embora', e se foram. Outras permaneceram, mas algumas tiveram ataques do coração, vomitaram sangue e morreram. Parece que não deixaram o local a tempo. Esses *arhats* ficaram tão chocados com o que ouviram que morreram no ato. Eis por que alguém me sugeriu que eu poderia chamar o Sutra do Coração de Sutra do Ataque do Coração".

Humor à parte, essas palavras dão bem uma ideia da dificuldade de compreender o sutra. Ocorre que ele não se oferece a uma compreensão simplesmente intelectual.

2. Avalokiteshvara

Avalokiteshvara costuma ser enumerado entre os principais bodisatvas do budismo Mahayana, ao lado de Manjusri (Monju, em japonês, o bodisatva da grande sabedoria), Samantabhadra (Fugen, em japonês, o bodisatva da grande prática) e Kshitgarbha (Jizo, em japonês, o salvador dos seres em situações infernais).

Mas o que vem a ser um bodisatva? Etimologicamente, a palavra vem do sânscrito: *bodhi*, desperto ou iluminado, e *sattva*, ser. Teríamos então: um ser iluminado. Dalai Lama, no livro *A Essência do Sutra do Coração*⁵, ensina: "Diz-se que os bodisatvas são seres que, movidos por profunda compaixão, jamais desviam a atenção dos seres sencientes; estão perpetuamente preocupados com o bem-estar de todos os seres e se dedicam inteiramente a garantir esse bem-estar". E, mais abaixo: "A palavra, em si, carrega as qualidades – chave de um ser infinitamente altruísta".

O que os distingue é, sobretudo, o voto de não entrar no nirvana até que todos os seres entrem no nirvana juntos.

A arte os concebe por meio de estátuas e quadros de diversos feitos, variando de época para época e de país para país.

Seriam os bodisatvas espécies de deuses ou santos?

Em artigo publicado na internet com o título "What's a

Bodhisattva? Enlightenment Beings of Mahayana Buddhism" ("O que é um Bodisatva? Seres da Iluminação do Budismo Mahayana")⁶, Barbara O'Brien tece interessantes considerações a respeito da questão. Ela inicia dizendo que bodisatvas são seres que trabalham pela iluminação de todos os seres, e não somente por si próprios. E continua sublinhando que eles são o ideal de todo budista mahayana, e seu caminho é para ser trilhado por todos nós.

Ao escrever sobre o que chama de bodisatvas transcendentes, explica que são seres que realizaram a iluminação mas permanecem ativos no mundo, manifestando-se de diversas formas, para ajudar os outros e levá-los à iluminação.

Ao perguntar se eles são reais, afirma que muita gente confunde identidade com realidade. Explica, então: "Nós existimos como seres distintos, somente em relação com outros seres. Isso não quer dizer que nós não existimos, mas que nossa existência como indivíduos é condicional e relativa". E pergunta, a seguir: "O que é real?".

Desses ensinamentos, podemos concluir que bodisatvas são reais, como nós somos reais. Em ambos os casos, a existência distinta e independente de tudo o mais não passa de algo relativo, ilusão criada por nosso hábito de compreender o mundo por meio de conceitos. Ao conceituar uma realidade, nós a definimos separando-a de todas as outras coisas, instaurando um dualismo entre ela e o resto do universo. Essa é a maneira comum de pensar, reforçada na cultura ocidental pela lógica grega, que encontrou continuidade no pensamento cristão.

Se tomamos deuses, santos ou mesmo pessoas como individualidades distintas, independentes, autônomas, então nem os bodisatvas, nem nós somos deuses, santos ou pessoas.

A interdependência entre os seres instaura uma realidade fluida e intercambiável, o que permite que, por vezes, sejamos a manifestação de um bodisatva.

Segundo a *Enciclopédia Britannica*, o nome Avalokiteshvara vem do sânscrito e se compõe de duas palavras: *ishvara*, que significa senhor, e *avalokita*, aquele que assiste ou aquele que observa.

Bodisatva expresso na Índia antiga como um ser masculino, passou à China e aos países de influência chinesa com características femininas. Na China, tomou o nome de Kuan Shih Yin, abreviado pelo povo para Kuan Yin ou Guanyin; no Japão, Kanzeon, simplificado para Kannon; e, na Coreia, Kuan Seum. Essas designações significam, numa tradução muito livre, "aquela que observa as lamentações do mundo". No Tibete, é reverenciada como Chenrezig e, às vezes, como Tara.

No capítulo XXV do Sutra da Flor de Lótus da Lei Maravilhosa, Poema do Portal Universal de Kanzeon Bodisatva, Avalokiteshvara é apresentado como o protetor capaz de "terminar com as tristezas da vida", salvar do fogo, amainar as tempestades, proteger dos perigos, livrar dos perseguidores, defender contra os inimigos, neutralizar venenos. "Observador dos lamentos do mundo, puro e santo, capaz de, em dor, tristeza, morte e calamidade, ser alívio e salvação íntegros."

Conforme nos lembra Karl Brunnhölzl, o Sutra do Coração é o único, na coleção dos sutras da sabedoria (*Prajnaparamita Sutra*), que tem Avalokiteshvara como interlocutor, aliás, como o principal interlocutor. Então, continua o citado autor, o Sutra do Coração ensina a vacuidade sob a síntese da compaixão. E acrescenta: é dito, frequentemente, que, em certo sentido, vacuidade é o coração da Mahayana, mas o coração da vacuidade é compaixão.

3 Karl Brunnhölzl. *The Heart Attack Sutra*. Boulder: Snow Lion Publications, 2012.

4 Karl Brunnhölzl. "The Heart Sutra Will Change You Forever". www.lionsroar.com/the-heart-sutra-will-change-you-forever.

5 Dalai Lama. *A Essência do Sutra do Coração*. Trad. Lúcia Brito. São Paulo: Editora Gaia, 2006.

6 Barbara O'Brien. "What's a Bodhisattva? Enlightenment Beings of Mahayana Buddhism". buddhism.about.com.

3. Sunyata

"Quando Kanzeon Bodisatva (o Bodisatva Avalokiteshvara) praticava em profunda Sabedoria Completa, claramente observou o vazio dos cinco agregados, assim se libertando de todas as tristezas e sofrimentos." O início da versão curta do Sutra do Coração contém todo o programa desenvolvido no transcórre do sutra, sintetizado nas expressões "Sabedoria Completa" (*prajnaparamita*), "agregados" (*skandhas*) e "vazio" (*sunya*).

Thich Nhat Hanh, no livro *O Coração da Compreensão*⁷, nos adverte: "A Perfeita Compreensão é 'prajnaparamita'. A palavra 'sabedoria' é comumente empregada para traduzir 'prajna', mas eu penso que sabedoria, de alguma forma, não é capaz de passar o significado adequado. Compreensão é como água fluindo numa correnteza. Sabedoria e conhecimento são sólidos e podem bloquear nossa compreensão. No Budismo, o conhecimento é considerado um obstáculo à compreensão".

Avalokita, portanto, praticava em profunda compreensão. Durante tal prática, observou – não inferiu dedutiva nem indutivamente, mas observou, de modo direto – o vazio dos cinco agregados.

Na versão romanizada do texto sânscrito, lê-se *sunyan*, que, nos versos seguintes, vai dar lugar a *sunyata*. Costuma-se traduzir essa palavra por vazio ou vacuidade. Essa tradução, porém, encerra uma armadilha. Vazio poderia ser facilmente interpretado como "nada", o que daria um tom niilista ao ensinamento⁸.

Por isso, temos de nos colocar na perspectiva do sutra, que é a mesma de todo o Darma de Buda. Não temos aqui uma série de afirmações metafísicas com o único objetivo de especular sobre a natureza da realidade. A finalidade do sutra é eminentemente prática: levar a uma compreensão capaz de libertar das tristezas e sofrimentos.

Cumpramos enfatizar que Xaquiamuni se esquivava de responder a todas as questões movidas por pura curiosidade e dilettantismo. Atribui-se a ele a história do homem ferido por uma flecha. Se tal pessoa dissesse: "Só deixarei que me retirem a flecha se me esclarecerem de que tipo de penas é feita, de que material é sua ponta, a que cultura pertence seu estilo, de que tipo de arco foi disparada...". Ou ainda: "Quem é o médico que me vai retirar a flecha, em que escola se formou, quem foram seus instrutores, a que região pertence?", esse homem morreria antes de ter sua curiosidade satisfeita.

Dessa forma, aqueles feridos pela flecha do sofrimento não podem se dar ao luxo de buscar sofisticadas respostas a curiosidades metafísicas como "O mundo tem um início? Terá, por acaso, um término?" e a outras questões do mesmo gênero. Tais pessoas precisam de um caminho para fazer cessar o sofrimento antes que sucumbam a ele.

Portanto, *sunyata* não pode ser entendida como uma afirmação sobre a natureza metafísica do universo. Tem de ser encarada como um caminho para a libertação dos sofrimentos e tristezas.

Vazio, no contexto, não pode ser tomado como absoluto, "o vazio", mas relativamente: "vazio de". Pensar diferentemente seria cair em contradições inarredáveis, mesmo da perspectiva do pensamento dualista: seria, no mínimo, emprestar um ser ao não ser.

Seguindo, ainda, o pensamento de Thich Nhat Hahn, quando Avalokita percebe o vazio dos cinco agregados, seria o caso de perguntar-lhe: vazio de quê? O autor enfatiza: "Vazio de um *self* separado". A resposta nos projeta diretamente no reino do inter-ser – seres não são: intersão. A noção da realidade como um

7 Thich Nhat Hanh. *O Coração da Compreensão*. Trad. Enio Burgos. Porto Alegre: Editora Bodigaya, 2000.

8 "The Heart Sutra and Key Concepts of Buddhism". Zen for Beginners: webdharma.com/ctzj/heartsutra1.html

repositório de seres separados, fechados em si mesmos que, por acaso, se relacionam, sem deixar de ser o que essencialmente são, começa então a mostrar sua fragilidade e sua face ilusória. A compreensão das coisas como elas são desmascara a ideia de um universo dualístico que contenha, em um polo, o eu ou *self* e, no outro, o resto, isto é, os objetos desse eu.

A crença na existência de um eu subsistente por si mesmo, isolado do resto do mundo é exatamente o veneno da ignorância, que, ao lado da ganância (apego) e da raiva (aversão), constituem as causas primárias de todo o sofrimento. A compreensão disso é o caminho para se libertar das tristezas e sofrimentos. Eis o sentido de *sunyata*.

Por fim, os agregados, ou *skandhas*: o que inicialmente parecia um eu subsistente aparece aqui como um conjunto de agregados, não à moda de acidentes agregados a uma substância, como na metafísica aristotélico-tomista, mas como simples agregados que não carecem de substância a que se agregarem: agregados entre si.

Os cinco agregados são forma, sensação, conceituação, diferenciação e conhecimento. A forma (*rupa*, em sânscrito) expressa as características físicas, como cor, tamanho, disposição das partes, cheiro, etc. No caso do ser humano, podemos dizer que é a realidade corpórea. A sensação (*vedana*) é o que resulta do contato do órgão do sentido com a parcela do universo visada por ele. Quando os olhos, por exemplo, visam algo, o resultado será uma sensação visual. Conceituação ou percepção (*samjna*): após a sensação, atribui-se um conceito ou rótulo ao que é sentido, reconhecendo-se a similaridade dele com experiências passadas. A diferenciação (*samskara*) são as formações mentais provocadas pelo que é sentido. Por exemplo, a diferenciação entre o desejável e o indesejável, entre o bonito e o feio, o grande e o pequeno, o alto e o baixo. Conhecimento ou consciência (*vijnana*): segundo Thich Nhat Hanh, em *A Essência dos Ensinamentos de Buda*⁹, "a palavra consciência, nesse contexto, significa a consciência armazenadora, aquilo que está por baixo de tudo o que somos, o alicerce sobre o qual erigimos nossas formações mentais". Ainda segundo o mesmo autor: "O Quinto Agregado, a consciência, contém em si todos os outros agregados e é a base de sua existência".

4. Forma não é mais que vazio

Num texto tão curto e econômico como o é o Sutra do Coração, as expressões "forma não é mais que vazio", "vazio não é mais que forma", "forma é exatamente vazio" e "vazio é exatamente forma" não podem ser compreendidas como simples repetições.

A primeira expressão enuncia o princípio da ausência de substancialidade do primeiro *skandha*.

A segunda nos adverte a não buscar uma entidade chamada vazio, que seria a substância de tudo o mais. Se o fizermos, estaremos dando um ser ao vazio e caindo em inarredável contradição. Não teremos compreendido o sentido dessa segunda asserção se pensarmos o vazio como uma espécie de substância geral, fundamento de tudo o mais. Esse é um caminho que nos levará a perder completamente o sentido do sutra.

Dalai Lama, na obra citada, nos apresenta uma linha de tradição de comentários que dá uma interpretação interessante às fórmulas aparentemente repetidas.

Segundo tal linha, a primeira afirmação, "forma é vacuidade",

9 Thich Nhat Hanh. *A Essência dos Ensinamentos de Buda*. Trad. Anna Lobo. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.

apresenta a vacuidade do mundo fenomenal, opondo-se à crença de que todos os fenômenos possuem uma realidade absoluta.

A segunda declaração, "vacuidade é forma", apresenta a vacuidade como surgindo da originação dependente. Na verdade, não temos outro lugar onde buscá-la.

A terceira asserção, "vazio é exatamente forma", apresenta a união de aparência e vacuidade, isto é, a união de vacuidade e originação dependente.

A quarta, "forma é exatamente vazio", indica que forma e vazio não são incompatíveis, mantendo-se, em vez disso, em um estado de unanimidade total.

Conclui o Dalai Lama: "Assim, os quatro aspectos são entendidos como apresentando transcendência de todas as elaborações conceituais"¹⁰.

Insistimos: engana-se quem pensa encontrar no Sutra do Coração dogmas metafísicos sobre a origem, a natureza ou o ser da realidade. O ensinamento tem, isso sim, um propósito: curar o sofrimento de todos os seres. Diante dessa constatação, a única maneira de usufruí-lo em plenitude é renunciar à abordagem conceitual e aproximar-se dele pelo caminho da prática.

O que foi dito da forma, o Sutra aplica aos outros *skandhas*: sensação, conceituação, diferenciação e conhecimento. Nenhum deles tem uma existência em si: só fazem sentido no contexto da originação dependente.

5. O avesso do avesso

Retornando a Karl Brunnhölzl: "Uma coisa que nós podemos, seguramente, dizer sobre o Sutra do Coração é que ele é completamente louco". Realmente, se tentarmos compreendê-lo a partir da lógica do senso comum, ele não fará nenhum sentido.

A partir da expressão "Todos os fenômenos são vazio-forma", o texto inicia uma série de negações que culminará em "sem nenhum ganho".

Eis "o avesso do avesso". Se alguém pensa que o avesso do avesso é o direito, engana-se. O avesso do avesso é o outro lado, a terceira margem do rio, o não alcançável pelo discurso e pela razão. Também não é a desrazão. Trata-se do indizível, do simplesmente experimentável, do que só se pode compreender vivendo-se.

Além da percepção convencional, que o recobre e esconde, o mundo fenomenal é vazio-forma: uma outra dimensão que aparece como louca, aos olhos da compreensão comum, para se revelar como a autêntica verdade, a partir de *prajnaparamita*.

A dupla nascimento-morte parece expressar uma verdade universal, lei irrefutável à qual estão submetidos todos os seres. Entretanto, basta nos distanciarmos do âmbito do aparente para, a partir da compreensão do vazio-forma, constatar a superficialidade de tal lei.

No dizer de Thich Nhat Hanh: "Nada pode nascer e, também, nada pode morrer. Foi isto o que disse Avalokita. Você acha que uma nuvem pode morrer? Morrer significa que de alguma coisa você se tornou nada. Você acha que nós podemos fazer de alguma coisa um nada?".

No universo do interser, nada nasce, porque o que aparentemente nasce já estava em suas causas e condições. O que se verifica é apenas metamorfose (de *metá* e *morphé*): mudança de forma. E, como forma é vacuidade, na realidade não se verificou mudança nenhuma. A onda (forma) apresenta um início, um auge e um fim. A água, verdadeira natureza, não se altera.

¹⁰ Dalai Lama. Op. cit.

No contínuo do interser, a Sabedoria Completa descobre a realidade além do nascimento-morte, além da forma.

Basta um olhar, a partir da Sabedoria Completa, para compreender que o "mundo louco" do Sutra do Coração se transforma no mundo verdade. A loucura está em outro lugar e se chama ignorância (*avydia*).

"Não puros, não impuros." "Impuro ou imaculado. Sujo ou puro. Estes são conceitos que formamos em nossa mente. Uma bela rosa que recém cortamos e colocamos em um vaso é imaculada. Ela cheira tão bem, tão pura, tão fresca. Ela traduz a ideia de ser imaculado. O oposto é uma lata de lixo. Cheira muito mal e está cheia de coisas em putrefação", diz Thich Nhat Hanh. Logo abaixo, o mestre nos ensina que, após poucos dias, a rosa se tornará parte do lixo. E o lixo, usado como adubo, poderá dar origem à mais bela das rosas. O lótus se alimenta do lodo e sustenta a joia (Om Mani Padme Hum). Onde o lodo? Onde a joia?

A partir da Sabedoria Completa, as categorias duais "puro" e "impuro" não fazem sentido algum. Da mesma forma, as categorias "perdido" e "encontrado", "aumento" e "diminuição". Diz o Mestre Seung Sahn: "Nossa natureza é completamente quieta e vazia. É a substância universal da qual tudo é composto. Como, então, poderia ela aparecer ou desaparecer, ser maculada ou pura? Mais importante ainda, sendo a nossa natureza a mesma do universo, como poderia aumentar ou diminuir? Infinita em tempo e em espaço, ela não possui nenhuma das características aplicáveis às coisas que descrevemos com palavras e discursos"¹¹.

Dada a vacuidade, ou seja, ausência de eu (individualização) dos fenômenos, as palavras e discursos que empregamos normalmente para descrever as coisas perdem totalmente o sentido. Mais ainda: a própria lógica que informa nossa maneira de pensar perde sua validade.

6. Continua o avesso do avesso

"Sem forma, sem sensação, (...) sem mundo de consciência." O texto reafirma a vacuidade dos cinco *skandhas*. Estende-a, entretanto. São também vazios os órgãos dos sentidos, incluindo a mente; seus objetos – cor, som, cheiro, sabor, tato e fenômeno (este último como objeto da mente); e os respectivos objetos: mundo de visão até mundo de consciência.

7. A desconstrução dos 12 elos da originação dependente

Nos versos "Sem ignorância e sem fim à ignorância" e "Sem velhice e morte e sem fim à velhice e morte", há uma negação resumida de toda a cadeia da originação dependente. Ao negar o que habitualmente se toma como o primeiro elo e o que se toma como o último, a intenção é negar toda a cadeia.

"O Buda nos mostrou que há uma cadeia muito clara de atividades mentais extremamente sutis que sempre resultam em sofrimento. Cada elo é o efeito do elo anterior que, por sua vez, condiciona ou cria o elo subsequente."¹²

O primeiro elo é a ignorância, que consiste em acreditar que o eu e o mundo possuem existência fixa e independente. Essa crença dá origem às formações mentais, isto é, ao carma, ou intencionalidade das ações. Eis o segundo elo. O terceiro é a consciência: eu sou, eu tenho uma existência separada de tudo o mais.

Ao acreditar no "eu sou", aparece nome e forma (*nama rupa*), que são as ideias a respeito desse "eu" e das coisas que não fazem parte desse "eu", que chamamos de mundo. Estabelece-se assim a noção de alteridade: eu cá, o mundo

¹¹ Seung Sahn. *A Bússola do Zen*. Trad. Fernanda Ferreira de Ferreira e Enio Burgos. Porto Alegre: Editora Bodigaya, 2002.

¹² Seung Sahn. Op. cit.

(o outro) lá. Criou-se o abismo intransponível entre o "eu" e o "outro", sendo que o outro se apresenta, frequentemente, como ameaça, obstáculo, contrário. Esse é o quarto elo.

Rompida a solidariedade eu-mundo, que pode ser expressa no interser, o eu tem de buscar um caminho para se relacionar com o outro (mundo). O caminho será encontrado nos seis sentidos (visão, audição, olfato, tato, paladar e mente). A mente é incluída entre os responsáveis pela sensação. Os sentidos serão a nova ponte entre o eu e o mundo. Os sentidos constituem o quinto elo.

Quando o órgão do sentido encontra seu objeto, acontece o contato, o sexto elo. Do contato surge a sensação. Discriminamos as sensações propiciadas pelos sentidos (incluindo a mente) em agradáveis e desagradáveis, úteis e ameaçadoras. Temos, na sensação, o sétimo elo.

A sensação é responsável pelo desejo: a ânsia (*trishna*) por mais sensação. O desejo é o oitavo elo.

O nono elo é o apego e seu oposto, a aversão. Queremos que as sensações agradáveis durem para sempre e se repitam. Não queremos ser expostos às sensações desagradáveis de forma nenhuma. Se isso acontece, queremos que elas passem logo.

A existência é o décimo elo. Ele pode ser expresso na crença em algum tipo de existência (*vir-a-ser*).

A existência (*vir-a-ser*) remete ao nascimento como o décimo primeiro elo da cadeia.

Finalmente, onde há vida aparece a não vida, em suas diversas modalidades: velhice, doença (sofrimento) e morte. Eis o décimo segundo elo.

"A ignorância condiciona ações intencionais. As ações intencionais condicionam a consciência. A consciência condiciona a mente/corpo. E assim por diante."¹³

Dentro do vazio, a cadeia da originação dependente perde todo o sentido. Se não há a crença em que o eu e o mundo possuem existência fixa e independente, cessa a ignorância e, como cada elo condiciona o outro, a cadeia da originação dependente cai como um castelo de cartas.

O ensinamento dos 12 elos pode ser muito útil para a mente deludida. Entretanto, ele descreve o que acontece a partir da percepção convencional. Ele se dá todo no universo do discurso, do nome-e-forma. Atingida a compreensão da vacuidade (*interser*), as oposições dualistas que ele propõe não mais se mantêm. O que são velhice e morte, o que é o fim da velhice e morte, no âmbito da vacuidade? O que representam elas, o que representa seu fim, que significado têm quando não se distinguem de seu fim?

8. A desconstrução das quatro verdades enobrecedoras

As quatro verdades enobrecedoras são:

1. a existência do sofrimento (*dukkha*);
2. as causas ou origens do sofrimento: o sofrimento tem uma origem ou causa (*samudaya*);
3. a cessação do sofrimento, quando são evitadas sua origem ou causa;
4. o caminho (*marga*) que conduz ao evitar das causas do sofrimento: o nobre caminho óctuplo, ou o caminho das oito práticas corretas: compreensão correta, pensamento correto, fala correta, ação correta, meio de vida correto, esforço correto, atenção plena correta e concentração correta.

O Sutra do Coração diz: "Sem sofrimento, sem causa, sem extinção e sem caminho", desconstruindo assim as quatro verdades enobrecedoras.

Imaginemos um arqueiro que tenta atingir um alvo a, digamos,

30 metros de distância. Se o alvo é grande, aumenta a probabilidade de que todas as setas disparadas, ou a maioria delas, o atinjam. Se diminuirmos o tamanho do alvo, menos setas o acertarão. Diminuindo mais ainda: torna-se muito menor o número de acertos. Extinto o alvo, nenhuma seta poderá acertá-lo.

Imaginemos que as setas sejam os sofrimentos e o ego seja o alvo. Grande ego, muitos sofrimentos o acertarão. Menor ego, menos sofrimentos. Ego diminuto, muito menos sofrimentos. Ego nenhum, sofrimento nenhum: onde poderia o sofrimento acertar?

No início do Sutra do Coração, Avalokita observou o vazio dos cinco agregados. Isso significa que eles não possuem uma existência própria, individuada, distinta de tudo o mais. Por outro lado, são agregados que, por sua vez, não se agregam a um ego, como acidentes a uma substância. Não há, portanto, um ego a que forma, sensação, conceituação, diferenciação e conhecimento possam se agregar. Tal ego é uma suposição criada pelo pensamento discursivo, sem nenhum conteúdo de realidade. Forma e os demais agregados são vazios de substância própria. Onde o sofrimento irá pousar? Na verdade, não existe um "eu sofredor". O sofrimento e o sofredor são inteiras criações da mente discursiva.

O que é percebido por um como sofrimento atroz, para outro será uma oportunidade e, para outro, ainda, um desafio. Dentro do vazio – vazio de substância do ego e vazio de substância dos fenômenos – não há onde o sofrimento se agarrar. A consequência disso é: "Sem sofrimento, sem causa, sem extinção e sem caminho".

9. Mergulhando na vacuidade

"Sem sabedoria e sem ganho, sem nenhum ganho."

Shunryu Suzuki Roshi, numa palestra do Dharma, em 1965, disse: "Atingir o nirvana significa reassumir nossa verdadeira natureza. Nossa verdadeira natureza está além de nosso raciocínio, além de nosso mundo sensorial. Quando nós estamos além de nosso raciocínio, ou do mundo sensorial, não há problema, não há medo. Há apenas nossa verdadeira natureza, ela mesma. Quando nós reassumimos nossa verdadeira natureza, nós dizemos que atingimos a iluminação. Então, verdadeiramente, não há nada para ser atingido".¹⁴

No âmbito da vacuidade, não há nada a alcançar. A prática, nesse sentido, não visa a nenhum objetivo, seja material, seja emocional ou mesmo espiritual. Praticar buscando a saúde física trai o verdadeiro sentido da prática. Da mesma forma, praticar objetivando o equilíbrio emocional, a calma, a paz interior. O mesmo se pode dizer da atitude daquele que procura méritos, um renascimento venturoso, a salvação da alma, a elevação espiritual. Se alguém pratica visando à iluminação, já se colocou a milhas de distância dela. Na verdade, são atitudes cheias de ego, atitudes dualísticas, que mal disfarçam a ânsia por ganho pessoal. Por isso mesmo, o sutra deixa claro que a completa compreensão não resulta em sabedoria nem em ganho. E repete: "sem nenhum ganho", para enfatizar que nem mesmo ganhos espirituais são obtidos por meio da prática.

Aquele que possui sabedoria a guarda como tesouro ou se prevalece dela para galgar posições ou conquistar o respeito das pessoas. Se não receber as devidas reverências, será perturbado em seu coração e entrará em sofrimento. O que obtém ganho de qualquer natureza, material, emocional ou espiritual, tem medo de perdê-lo: eis, mais uma vez, a inquietação e o sofrimento. Em ambas as hipóteses, o eu se colocará em

14 Rev. Shunryu Suzuki's Talk on Great Prajna Paramita Sutra (July 15th, 1965, modified October 27th, 2009). suzukiroshi.sfzc.org/dharma-talks/july-15-1965/#more-222.

13 Thich Nhat Hanh. *A Essência dos Ensinamentos de Buda*, cit.

defensiva diante do mundo, que lhe aparecerá como ameaça, como adversário, como concorrente, como o ladrão que lhe roubará alguma coisa. O dualismo eu-mundo assim criado será fonte permanente de confusão e sofrimento.

A perfeita e completa libertação só será possível ao que não busca nada, não corre atrás de ganho nem de sabedoria: deixa-se extinguir na vacuidade, como a onda na água. O que se obtém pela prática é a verdadeira natureza, natureza vacuosa, aquilo que já se é. Por isso, nem sabedoria nem ganho.

10. Vacuidade e compaixão

A prática da Sabedoria Completa, ao possibilitar a compreensão da série de negações presentes no sutra, abre as portas ao estado de Bodisatva. O Bodisatva, ao fazer o voto de salvar todos os seres, rompe radicalmente com qualquer vestígio de um ego substancial, renunciando até mesmo à preocupação em atingir o estado de Buda. Quando o faz, sem um ego com que se preocupar, sem um ego para defender, sem um ego para salvar, liberta-se de todos os obstáculos e de todo o medo. Livra-se, portanto, da ignorância (crença em um ego substancial), mãe de toda delusão. Isto é nirvana.

Segundo Dalai Lama: "No contexto do Sutra do Coração, entendemos o nirvana como a natureza absoluta da mente, no estágio em que ela se tornou totalmente limpa de todas as aflições mentais".¹⁵

E, para Thich Nhat Hanh, em *O Coração da Compreensão*: "Uma vez que a onda percebe que é apenas água, que não passa de água, ela se dá conta de que nascimento e morte não podem fazer nenhum mal a ela. Ela transcende todos os tipos de medo; e o perfeito Nirvana é o estado de não-medo".¹⁶

11. Anokutara San Myaku San Bodai

Para Seung Sahn: "*Anuttara samyak sambodhi* é uma frase em sânscrito que quer dizer 'perfeita e insuperável iluminação'. Não é nada mais nada menos do que dizer 'verdade'. Antes, bem no ponto do nirvana, não há cognição nem realização, nada a ser alcançado".

"Se você alcançar a verdadeira vacuidade, isso é só nirvana. (...) Mas o Mahayana quer dizer que sua prática continua 'além' desse ponto, de modo que você *realiza* essa não realização. Você deve descobrir a função do nirvana no mundo. O nome que damos a isso é iluminação perfeita e insuperável. Se você realiza essa mesma não realização, então você realiza a verdade."

"Nirvana significa alcançar a vacuidade, a qual não tem nada a ser alcançado. *Anuttara samyak sambodhi* significa utilizar a experiência da vacuidade para realizar a verdade. Com uma mente vazia, refletir este mundo tal qual é."¹⁷

Compreender as coisas como elas são só é possível se a mente está vazia de ego, vazia de opiniões às quais de aferrar, sem preconceitos ou julgamentos. Nesse contexto, o acesso à verdade não é facultado pelo raciocínio discursivo, pela imaginação, pela faculdade de julgar. Eles só nos oferecem uma imagem do mundo, recoberta por nossas próprias ideias, preferências e aversões, medos e, sobretudo, ignorância.

A autêntica compreensão só se dá para uma mente vazia, clara como espelho, capaz de refletir o mundo, identificar-se com ele, tornar-se água com a água, fogo com o fogo.

¹⁵ Dalai Lama. Op. cit.

¹⁶ Thich Nhat Hanh. *O Coração da Compreensão*, cit.

¹⁷ Seung Sahn. Op. cit.

12. Elogio da Sabedoria Completa

Em continuação, o sutra realça a importância da Sabedoria Completa. Para fazê-lo, abandona a economia de palavras adotada até então, para se derramar em elogios. Grande divindade, grande clareza, insuperável, inigualável, eis as qualidades que lhe atribui.

Menciona o principal efeito da Sabedoria Completa: "Com capacidade de remover todo o sofrimento". O que fora afirmado com respeito a Avalokita, no início do texto, agora é dito como efeito geral da Sabedoria Completa, acessível a todo aquele que se dedica à prática dela, no caminho do Bodisatva.

Finalmente: "Isto é verdade, não é mentira!". Para Dalai Lama: "A perfeição da sabedoria é a verdade absoluta, por isso a declaração de que 'é verdadeira'. No reino da verdade absoluta, não há disparidade, como existe na realidade convencional, entre aparência e realidade, e dessa forma essa verdade absoluta manifesta 'não é enganosa'".¹⁸

13. Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha!

O mantra da Sabedoria Completa é, então, proclamado. Segundo Dalai Lama: "O significado etimológico de mantra é 'proteger a mente'. Assim, atingindo-se a perfeição da sabedoria, a mente ficará completamente protegida contra as crenças errôneas, contra as aflições mentais que surgem dessas crenças, e contra o sofrimento produzido pelas aflições mentais".¹⁹

Esclarece o Mestre Seung Sahn, referindo-se ao mantra que finaliza o Sutra do Coração: "Podemos traduzi-lo como: 'Ir, ir, ir para a outra margem'. Portanto, esse mantra ao final do Sutra do Coração significa somente ação. Até esse ponto, tudo são palavras e discursos sobre alcançar a vacuidade e a verdade. Uma porção de descrições muito interessantes. Mas esse mantra quer dizer que você deve agir. Algum tipo de ação faz-se necessária, se você quer ajudar esse mundo. Para o bodisatva, há apenas ação bodisatva. Quando alcança a iluminação perfeita e insuperável, você deve alcançar a *função* dessa iluminação no mundo. É a isso que chamamos de mundo momento. De momento a momento, perceber o sofrimento nesse mundo e apenas ajudar todos os seres".²⁰

Uma das maneiras tradicionais de apresentar os níveis de realização do Zen é por meio das figuras de apascentar o boi. Na versão de Kakuan Shien, um mestre chinês do século XII, são dez as figuras. Na décima, o homem Zen de mais elevado desenvolvimento espiritual, esquecido de si mesmo e do boi (mente iluminada), entra na praça do mercado e guia os estalajadeiros e peixeiros no Caminho de Buda.

Completo-se o ciclo. Do coração da sabedoria, chegou-se à sabedoria do coração, à compaixão, à ação bodisatva, que não visa a ganhos pessoais, à salvação pessoal, mas ao bem de todos os seres. Alcançar a libertação extingue o sofrimento. Tal sabedoria afasta a ignorância. Mas ela terá um gosto de incompletude se não for seguida da compaixão, que conduz à ação bodisatva. Coração da Sabedoria e Sabedoria do Coração: duas faces da mesma moeda, sem face nenhuma.

Caxambu, outubro de 2014.

Shozen Sensei (Marco Antônio Santos Leite) é aluno da Monja Coen Roshi desde 2006. Recebeu dela os Preceitos em novembro de 2017 e a Transmissão do Darma em novembro de 2019. É pós-graduado em filosofia e graduado em direito.



¹⁸ Dalai Lama. Op. cit.

¹⁹ Dalai Lama. Op. cit.

²⁰ Seung Sahn. Op. cit.

O espelho

Sou as mãos das mulheres que teceram o chapéu de palha
dourada refletindo a luz do fim de tarde
E os pés desnudos do jovem homem silencioso e imóvel às
margens do rio claro...

Sou o cheiro da fumaça e o grito da arara que ecoa e pulsa
na compaixão e no desejo dos corações que se movem para
o fogo
Ardendo de amor ou de ódio

Sou a água que verte dos olhos do mestre
A mesma água que escorre pelos vidros das suas janelas na
manhã de chuva e poesia
A mesma água que transmuta seu chá e leva embora
marinheiros sorridentes

Sou o manto frio das nebulosas
Serenidade e solidão
Luz e sombras suspensas
Imutáveis naquele instante da foto

Me sento com todos
Não há fronteiras de corpo, espaço e mentes
Respiro a fumaça, ouço o grito da terra ardendo, o latido do
cão me chega pela web, o som do sino me leva ao mosteiro
remoto no meio da neve
Na minha mão um punhado de terra morna
Que amanhã será a vasta planície de soja
Uma enorme pastagem para o gado

O espelho já não tem moldura

Claudia Gurgel
19/9/2020

COMUNICADO

Pensando no cuidado e na segurança de todos, o Zendo Brasil permanece fechado e mantém suas atividades a distância. Siga nossa programação virtual nos sites www.zendobrasil.org.br e www.monjacoen.com.br e nas nossas redes sociais (Facebook, Instagram e YouTube): Zendo Brasil e Monja Coen. Palestras, liturgias, preces, bênçãos de sabedoria, enterros e missas memoriais também podem ser realizados on-line. Agendamentos pelo e-mail zendobrasil@gmail.com.

ROHATSU SESSHIN ON-LINE

De 1º a 8 de dezembro
Participação integral ou parcial.
Valor único: R\$200,00
Informações e inscrições no site
www.zendobrasil.org.br

EVENTOS DE OUTUBRO**BUDAS EM ZAZEN**

Um dia de prática on-line com a Monja Zentchu Sensei.
Dia 25/10, das 9h às 15h
Inscrições até 24/10 (às 17h) em
www.sympla.com.br
Valor: R\$ 30

PRECEITOS BUDISTAS NO SÉCULO XXI

Curso on-line com a Monja Zentchu Sensei. Disponível em 2 turmas:
– Sexta-feiras, às 20h
De 23/10 a 20/11
Inscrições em www.sympla.com.br
Valor: R\$ 150,00
– Sábados, às 13h30
De 24/10 a 21/11
Inscrições em www.sympla.com.br
Valor: R\$ 150,00

EVENTOS DE NOVEMBRO**ZENFOTO – O ZEN E A ARTE DA FOTOGRAFIA**

Participação especial da Monja Coen Roshi.
Oficina de um dia com Genzo Sensei.
Domingo, dia 1º/11, das 9h30 às 17h30.
Ao vivo, pelo Zoom.
Inscrições no site:
www.reverfotografia.wordpress.com

PROGRAMAÇÃO SEMANAL ON-LINE**TODAS AS TARDES**

– Petisco Zen, às 16h,
com a Monja Zentchu Sensei.
Ao vivo, pelo Instagram [@zentchu](https://www.instagram.com/zentchu).
– Zazen para Iniciantes, às 18h,
com a Monja Zentchu Sensei.
Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil
e no canal do YouTube Zentchu Sensei.

SEGUNDA-FEIRA, às 20h30

Leitura de textos clássicos (Teisho),
com a Monja Coen Roshi.
Ao vivo, pelo Facebook da Monja Coen.

TERÇA-FEIRA, às 6h30

Zazen, com a Monja Heishin Sensei.
Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil.

QUARTA-FEIRA, às 7h30

Zazen e Liturgia matinal curta, com Genzo Sensei. Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil.

QUARTA-FEIRA, às 8h30

Liturgia em frente a Kannon Bodisatva,
com a Monja Coen Roshi.
Ao vivo, pelo Facebook da Monja Coen.

QUARTA-FEIRA, às 20h

Zazen e Curso de Zen-Budismo, com Genzo Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi. Pré-requisito: ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e ter concluído o Curso de Introdução ao Zen-Budismo (Heishin Sensei) e o Curso Aprofundando o Zen (Sofu Sensei). Inscrições e informações pelo e-mail zendobrasil@gmail.com.

QUINTA-FEIRA, às 6h30

Zazen, com a Monja Heishin Sensei.
Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil.

SEXTA-FEIRA, às 20h

Curso Aprofundando o Zen, com Sofu Sensei. Pré-requisito: ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e ter concluído o Curso de Introdução ao Zen-Budismo (Heishin Sensei). Inscrições e informações pelo e-mail zendobrasil@gmail.com.

DOMINGO, às 11h

Zazen para Iniciantes, com Genzo Sensei.
Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil.

DOMINGO, às 20h

Domingo em Zazen – Meditação Zen com a Monja Heishin Sensei.
Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil.

PROGRAMA MOMENTO ZEN

Segundas-feiras, das 19h30 às 19h55,
com Monja Coen e Nilo Cruz.
Rádio Vibe Mundial
FM 95.7 | AM 660
www.vibemundialfm.com.br

CURSOS EAD

A Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, em parceria com a Mova Filmes e a agência InterUP, oferece dois cursos na modalidade EAD (Ensino a Distância):

Curso Prática Zazen

Ministrado por Monja Coen Roshi e Monja Heishin Sensei no formato presencial (Curso de Introdução ao Zen-Budismo), o curso chega agora à versão on-line. Informações e inscrições: www.semanazazen.com.br

21 Dias para Ressignificar Sua Vida

Propõe tarefas e meditações diárias como prática do Zen no cotidiano. As instruções de Monja Coen Roshi funcionam como insights de sabedoria e ensinam a diferença entre aproveitar e apreciar a vida. Informações e inscrições: <https://lp.monjacoen.com/21-dias-para-ressignificar-sua-vida>

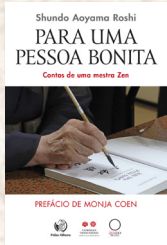
Também está disponível a Semana Zazen: um minicurso on-line e gratuito, composto por quatro episódios. A programação é liberada durante as campanhas do Curso Prática Zazen. Informações e inscrições: é necessário se inscrever no site www.semanazazen.com.br e aguardar a divulgação de novas turmas para o Curso Prática Zazen.



“Que sejamos todos infectados pelo amor, pela ternura, pela sabedoria e pela cura.”

Vírus, o novo livro de MONJA COEN.

Disponível em formato físico e digital, nas principais lojas virtuais.



PARA UMA PESSOA BONITA
Shundo Aoyama Roshi combina o conhecimento de textos sagrados com vivências e práticas meditativas. 256 p. R\$ 30,00



A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA
Shundo Aoyama Roshi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 30,00



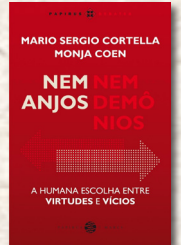
DESPERTAR ZEN
Palestras de Monja Coen gravadas no Templo Taikozan Tenzuizenji. Disponíveis em [spotify.com](https://open.spotify.com), podtail.com, apple.com e outros.



MEDITAÇÃO ZEN
Podcast em 10 episódios, gravados pela Monja Coen. Disponível na plataforma Storytel, serviço de streaming por assinatura. Preço mensal: R\$ 27,90



O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA
Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. R\$ 45,00



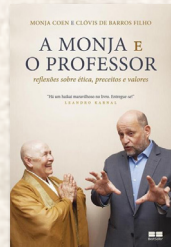
NEM ANJOS NEM DEMÔNIOS
Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem sobre espiritualidade e filosofia. 208 p. R\$ 40,00



APRENDA A VIVER O AGORA
Monja Coen Roshi ensina a desenvolver a plena atenção por meio de práticas diárias. 192 p. R\$ 30,00



VERDADE?
Monja Coen Roshi propõe a releitura de ditos populares à luz da sabedoria budista. 144 p. R\$ 30,00



A MONJA E O PROFESSOR
Ética e valores se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros. 126 p. R\$ 30,00



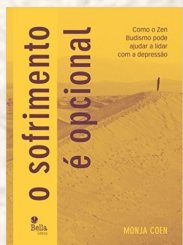
O INFERNO SOMOS NÓS
Monja Coen Roshi e Leandro Karnal discutem temas relacionados ao desenvolvimento de uma cultura de paz. 112 p. R\$ 30,00



ZEN: PENSAMENTOS DA MONJA COEN NAS PALAVRAS DE LEANDRO GYOKAN SARAIVA
Coletânea de ensinamentos inspiradores de Monja Coen. 144 p. R\$ 40,00



ZEN PARA DISTRÁIDOS
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa *Momento Zen*, da Rádio Mundial. 224 p. R\$ 32,00



O SOFRIMENTO É OPCIONAL
Monja Coen Roshi mostra o caminho para lidar com a depressão e ensina práticas para o bem-estar. 112 p. R\$ 45,00



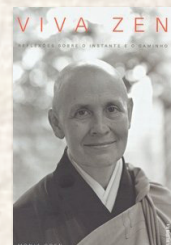
O MONGE E O TOURO
Alegoria da jornada espiritual em busca do eu verdadeiro. Ilustrações de Fernando Zenshō e textos de Monja Coen Roshi. 56 p. R\$ 25,00



108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS
Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. R\$ 35,00



A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO
Monja Coen Roshi ensina como ser “a transformação que desejamos ver no mundo”. 192 p. R\$ 30,00



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



ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN
Guia ilustrado e editado pela Comunidade Zendo Brasil. Coord. de Monja Coen Roshi. 128 p. R\$ 15,00