



# ZEN DO BRASIL



ano 13 ≡ nº 48 ≡ abril | maio | junho de 2014 ≡ Ano Buda 2580

## Absoluto e relativo são como uma caixa e sua tampa



*"Todo o Shobogenzo, trabalho principal de Mestre Eihei Dogen Daioshô Zenji, apresenta o absoluto e o relativo em suas cinco relações."*

Assim falava meu mestre de transmissão do Dharma, Yogo Suigan Roshi, na sala de palestras do Mosteiro Feminino de Nagoia. Faz muitos anos, mas seus gestos e sua fala ficaram para sempre marcados em mim.

Yogo Suigan Roshi, cujo nome de Dharma é Zengetsu Suigan Daioshô, foi vice-abade do Mosteiro-Sede de Sojiji e Abade do Mosteiro de Daiyuzan Saijoji, onde o monge Daiko Krauss pratica. Tive a honra de ser recebida no mosteiro Saijoji e ficar durante uma semana copiando os textos secretos da transmissão, fazendo reverências à nossa linhagem e me comprometendo a suceder os Budas Ancestrais. Tantos papéis, liturgias, informações e formações, e Yogo Roshi Sama dizia: "Dogen Zenji mostra o absoluto e o relativo em cada capítulo do *Shobogenzo*". Parecia tão fácil entender através do seu entendimento.

Enquanto o Mestre falava e escrevia no quadro, eu procurava nos dicionários e nos livros traduzidos para o inglês as correlações. Como era adorável poder estudar o Dharma através de um mestre iluminado além da iluminação.

*"Relativo e absoluto são como uma caixa e sua tampa."*

*"Vida comum se encaixa no absoluto, como uma caixa a sua tampa"*

*"O absoluto trabalha com o relativo como duas flechas se encontrando em pleno ar."*

*"Quando duas flechas se encontram em pleno ar, seria somente a técnica a responsável?"*

São trechos do "Sandokai" ("Identidade

do Relativo e do Absoluto"), escrito por Sekito Kisen Daioshô Zenji, grande monge da nossa linhagem, e do "Hokyozanmai" ("Samádi do Espelho Precioso"), escrito por Tôzan Ryokai Daioshô Zenji – o primeiro caracter de seu nome deu origem à nossa Sôtô Shû, na China.

Há outros grandes monges e monjas na tradição. Este ano, em maio, virão do Japão representantes de nossos templos-sede para celebrarmos o Buda Ancestral Gasan Joseki Daioshô Zenji, dos séculos XIII-XIV. Foi ele quem revitalizou o estudo das cinco relações (Go-i) entre absoluto e relativo, tornando esse estudo um dos pontos principais da Sôtô Shû.

Aqui, em nosso modesto templo Tenzu Zenji, homenageamos neste primeiro semestre nosso fundador no Japão, Eihei Dogen Daioshô Zenji (1200-1253), mas, para estudar Mestre Dogen, temos de estudar Mestre Tendo Nyojo Daioshô Zenji, seu professor, seu instrutor, seu orientador, ou melhor, como Mestre Dogen o chamava, o antigo Buda Tendo Nyojo.



"Abandonar o abandonar corpóreo", dizia o antigo Buda. Ir além, sempre ir além, como no *Gyate, gyate, hara gyate hara so gyate* do final do "Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa". Estamos indo, indo, chegamos e continuamos indo. Não há princípio nem fim. Transformações, transmutações incessantes. Interligados, intersendo.

O tudo-nada. A forma-vazio. Ao mesmo tempo o tudo, tudo. O nada, nada.

A forma é forma. O vazio é vazio.

Da mesma maneira, o Absoluto só. O Relativo só. O absoluto dentro do relativo. O relativo dentro do absoluto. Finalmente, no quinto estágio, intersendo, interpenetrando, completando, como uma caixa e sua tampa.

Fico sempre maravilhada ao entoar os sutras da linhagem – "Identidade do Relativo e do Absoluto" ("Sandokai") e "Samádi do Espelho Precioso" ("Hokyozanmai").

Zazen é samádi. Zazen é o encontro com a Natureza Buda (Bussho).

Zazen é sentar-se com todos os antigos, os novos e os que estão por vir: Budas Ancestrais, Sucessores, Fundadores.

Logo, não perca tempo girando apenas na superficialidade da mente. Aprofunde-se para penetrar o Caminho e se libertar das limitações da mente comum.

No segundo semestre, vamos homenagear Keizan Jokin Daioshô, considerado a mãe da Sôtô Shû e o segundo fundador da nossa ordem. Venha apreciar conosco esta linhagem viva. Se estiver distante, procure o curso online e siga conosco os passos, as pegadas invisíveis, mas presentes, dos nossos grandes inspiradores e guias do Caminho de Buda.

Mãos em prece,  
Monja Coen

## Nehan Sesshin no Vila Zen

Escrevo para esta edição do jornal da Comunidade Zen Budista por solicitação de nossa mestra, Coen Roshi Sama.

Começo com uma ressalva, pois nestes últimos tempos, sobretudo, tenho estado bastante resistente ao uso das palavras. É para mim um grande desafio e também um esforço tentar relatar uma experiência ou escrever um texto que descreva uma experiência.

Há pelo menos dois motivos para essa resistência, e os dois estão no território da fé: o primeiro, por acreditar na imaculada inefabilidade da experiência religiosa e por encontrar no silêncio seu real e verdadeiro sentido, onde as palavras não podem gerar máculas, mas podem nos afastar da completude de sua realização; e o segundo, um pouco diferente do primeiro, é pelo afastamento enquanto tal – no momento em que escolho o que e como relato a experiência, deixo de lado todas as infinitas possibilidades e nuances que, mesmo num elaborado e detalhado relato, não pude contemplar. Faço um recorte.

Reconheço, no entanto, a validade do esforço em nos utilizarmos das palavras como um instrumento sinalizador do caminho. Um meio hábil para comunicar a possibilidade da experiência do encontro religioso.

O que procuro relatar a seguir é a experiência de ter participado do Nehan Sesshin deste ano, na primeira semana de março, no Vila Zen, em Viamão (RS). O retiro começou no dia 1º de março e teve a duração de sete dias.

Ao chegar ao Vila Zen, encontrei-me inicialmente com Dengaku Sensei, o monge responsável, que neste encontro pediu-me que o auxiliasse a organizar as atividades durante a semana. Lembro que quando Coen Roshi, a pedido da monja Shoden, solicitou a minha presença desde o início do sesshin, era para que eu pudesse dar apoio à sua realização. E assim ocorreu.

Havia aproximadamente 80 praticantes inscritos, entre monges e monjas de várias partes do Brasil, leigos e leigas do Brasil e do Uruguai com experiência de prática no zen-budismo e um grande número de inscritos que nunca havia praticado zazen. Era, a princípio, um grupo bastante heterogêneo.

Entendi que entraríamos em um processo educacional em que todos os procedimentos de um templo zen deveriam ser vistos e revistos. Ao mesmo tempo em que muitos nunca haviam estado em um templo zen, havia monges e monjas, leigos e leigas com experiência, cuja proposta seria de apoio às atividades, de



O Zendo, recém-construído, acolheu a todos em zazen. Em seu assento, Coen Roshi realiza o Teisho, a preleção do Dharma. Pelas janelas, a luz do sol e da lua, na prática incessante do zazen, que iniciava às 5h30 da manhã.



Após o zazen, caminhava-se do Zendo ao galpão, silenciosamente, para o chá da tarde.

assumir funções em liturgias e de orientar o serviço durante as refeições. Era uma oportunidade para que os monges e monjas revissem o que havia sido aprendido nos muitos treinamentos que realizamos no Zendo Brasil, sob orientação de nossa mestra. O que propus, então, foi que cooperássemos todos com todos em todos os momentos da prática, e essa proposta foi feita de forma tácita. Não precisei pedir coisa alguma.

A semana correu surpreendentemente harmoniosa. O sesshin tomou forma pelo empenho, envolvimento e cooperação de todos. Reconhecidamente, foi uma grande oportunidade de prática para todos e, de minha parte, por estar encarregado de dar suporte ao processo, pude sentir mais uma vez, e com clareza, a importância, a profundidade e o alcance dos ensinamentos transmitidos. A sensação era que a linhagem de mestres estava presente e que em todas as decisões não havia um eu separado que decide, mas a transmissão de um ensinamento que vem passando e se transformando desde tempos ancestrais. Os procedimentos e ensinamentos eram um único gesto a evidenciar. Foi um brotamento. Em momento algum houve uma única decisão pré-fabricada. O ensino me fez apenas um instrumento do próprio ensino. Foi uma transmissão do ensinamento pelo ato de ensinar.

Pareceu-me um misticismo puro, transcendente-imanente. Mais do que nunca, "corpo e mente abandonados" realizaram profundo sentido. O esforço foi o exercício do ser-estar-aí, presente.

Profunda reverência à minha mestra, Coen Roshi Sama.

Honrado por ser seu discípulo.

Mãos em prece. ☸



**Monge Shoki** pratica o Zen desde 2006, tendo feito os votos monásticos em 2008. Estudou Ciências da Religião na PUC-SP e é graduado em Piano e Eutonia.

Fotos e legendas: Monja Heishin

## HANAMATSURI

### Buda: gestação, nascimento e prática

Segundo pesquisadores e eruditos japoneses, Buda nasceu no dia 8 de abril, há 2580 anos. Assim, nessa data, comemoramos o nascimento do Buda histórico – Xaquiamuni Buda, o sábio desperto de Xaquia.

Mestre Keizan Jokin Daiooshô, em seu *Denkoroku – Anais da Transmissão da Luz*, nos ensina que Sidarta Gautama pertencia à linhagem do Sol, na Índia. As lendas dizem que, assim que saiu do ventre de sua mãe, o recém-nascido príncipe Sidarta deu alguns passos e, apontando uma mão para cima e outra para baixo, proclamou: "Entre o céu e a terra, sou o único a ser venerado".

Tais palavras se transformaram em imagens, estatuetas de uma criança apontando o céu e a terra. No Gotan-e de Xaquiamuni Buda – a cerimônia que celebra seu nascimento –, banhamos a imagem do pequeno príncipe Sidarta com água pura e entoamos preces e agradecimentos. Mas, além disso, o que é o nascimento de um Buda?

Podemos compreender que "o único a ser venerado" em todo o Universo não é apenas um ser humano nascido na Índia há mais de dois milênios, tampouco uma estátua colocada nos altares. É isso e um pouco mais. Os dois milênios que nos separam desse acontecimento, na verdade, têm relação com a vida diária, neste exato momento, enquanto suas mãos seguram as folhas do jornal do Zendo Brasil. Imediatamente agora, enquanto seus olhos chegam até aqui e seguem para o próximo parágrafo.

Em que momento nasce Buda em seu cotidiano? Apenas enquanto está praticando zazen, fazendo retiros de silêncio e preces? É claro que isso é essencial. Mas lembre-se de que, para se tornar Buda, Sidarta Gautama sai de casa, renuncia a seu conforto e status social para compreender o grande assunto de vida-morte. Prática austeridades e leva anos até realmente ver sua face original para, então, transmitir o Dharma durante toda sua vida. Por isso, quando as situações são desagradáveis, as pessoas nos incomodam, a realidade é frustrante e até mesmo o Zen se torna um aborrecimento, você abandona a prática ou continua se perguntando "onde está Buda"?

É nesse ponto que se deve dar à luz a mente acordada, absolutamente presente – Buda, a percepção clara, correta e adequada do que está acontecendo, segundo após segundo, com nosso próprio ser e com o que nos rodeia. Saber o que e como pensamos, como agimos e falamos. Estamos conscientes de nosso corpo, da cabeça aos pés? Como praticar o Bem com a força de um dragão e a maciez de uma nuvem?

Nascer Buda. Abrir a mente e o coração à procura do Caminho, destruindo falsas noções autocentradas sobre si mesmo, sobre os outros, sobre a vida como um todo. Encontrar "a coisa mais preciosa da vida" de que fala Aoyama Roshi. Como instruiu mestre Tendô Nyojo, devemos nos livrar de nossas velhas bitolas; parar de teorizar o tempo todo e completamente realizar nossa verdadeira natureza – talvez isso seja o nascimento de Buda na existência de cada pessoa que se disponha a praticar dessa forma.

Seja em zazen ou lavando o chão, seja no trabalho, nos relacionamentos ou enquanto ninguém está olhando – em cada situação, que todos possam ser grandes seres humanos e que saibam fecundar o solo da mente com o Despertar supremo, insuperável. ☸

**Koun Monteiro** é um monge-noviço (*unsui*) de Minas Gerais e estudante de Letras (Espanhol) na Universidade Federal de Alfenas, onde também orienta práticas de zazen.



## Calendário de celebrações

A tradição Sôtô Shû, bem como a grande maioria das tradições budistas com sede no Japão, reconhece 8 de abril como a data correspondente ao nascimento de Sidarta Gautama, que se tornou Xaquiamuni Buda.

Há três grandes celebrações de que os budistas participam: Nascimento de Buda (8 de abril), Iluminação de Buda (8 de dezembro) e Parinirvana de Buda (15 de fevereiro).

Diferentemente de outras tradições budistas, que criaram o Festival de Buda, chamado Vesak, no qual se celebram as três datas na Lua Cheia de maio, nós celebramos em três ocasiões, conforme os estudos feitos pelos pesquisadores das universidades budistas japonesas.

Assim sendo, em abril haverá o Hanamatsuri, ou Festival das Flores, celebrando o nascimento do príncipe Sidarta em um jardim nas proximidades do Nepal. Nas ruas do bairro da Liberdade, a imagem do bebê Buda é colocada sobre um elefante branco e puxada por crianças vestidas como seres celestiais, por religiosos e também por escoteiros.

Do dia 15 até o dia 18, haverá o Primeiro Encontro Zen-Budista da América do Sul, em Buenos Aires. Uma oportunidade para conhecermos outros praticantes e outros mestres Zen.

Em maio, nos dias 24 e 25, haverá em nossa sede administrativa para a América do Sul, localizada no Templo Busshinji, em São Paulo, uma grande homenagem a Gasan Joseki Daiooshô Zenji (1274-1365), ancestral do Dharma que faz parte da minha linhagem. Foi sucessor de Keizan Jokin Daiooshô Zenji, assumindo o Mosteiro-Sede de Sojiji por quarenta anos. Gasan Joseki Daiooshô Zenji deixou 25 discípulos notáveis, conhecidos como Gasan-ha (a linhagem de Gasan). Seus ensinamentos enfatizavam o cultivo do Caminho (Do) e revitalizaram o pensamento de Mestre Tôzan Ryokai (de onde surge o carácter To de Sôtô Shû) com o estudo das Cinco Relações (Go-i) entre Absoluto e Relativo: Absoluto sozinho, Relativo sozinho, Relativo dentro do Absoluto, Absoluto no Relativo e ambos naturalmente interagindo.

Junho é o mês da Copa do Mundo. O Brasil estará com muitas atividades e o nosso templo manterá uma programação mais simples para atender à demanda dos que apreciam o futebol, levando em conta também o aumento do número de pessoas na cidade de São Paulo. ☸

Monja Coen



No "galpão crioulo", as refeições apreciadas por todos, com as tigelas especiais, os oryokis. E os alimentos preparados com o cuidado do Tenzo, assim chamado o responsável pela cozinha.

## Denkoroku - Anais da Transmissão da Luz

### Capítulo 50 – Tendô Nyojo

Keizan Jokin

Tradução: Eirin Christina Carvalho

#### HONSOKU – CASO PRINCIPAL

O 50º Ancestral do Dharma, Tendô Nyojo (T'ien-t'ung Ju-ching), estudou sob Setcho Chikan, que lhe perguntou: "Discípulo Nyojo, como se pode purificar algo que nunca foi maculado?". Nyojo passou mais de um ano com essa questão. De repente, atingiu grande iluminação e disse: "Descobri aquilo que nunca foi maculado".

#### KIEN – CIRCUNSTÂNCIAS

Seu nome no Dharma era Tendô Nyojo, e ele era de Eschu (Yüeh-chou). Aos 19 anos, parou de estudar os ensinamentos escolásticos do budismo e começou a praticar zazen. Juntou-se à comunidade de Setcho, onde passou um ano. Era excepcional em seu zazen diário. Certa vez, pediu para ser o responsável pela limpeza dos banheiros, então Setcho perguntou-lhe: "Como se pode purificar algo que nunca foi maculado? Se puder responder isso, eu o designarei para a posição". Nyojo não sabia o que dizer. Concentrou-se no assunto dia após dia, mas, mesmo depois de vários meses, ainda não conseguia responder. Um dia, Setcho chamou-o a seus aposentos, questionando-o novamente: "O que aconteceu com nossa discussão anterior?". Nyojo ainda não tinha uma resposta. Setcho repetiu a pergunta, e Nyojo passou um ano sem responder. Então Setcho indagou: "Pode responder agora?" Nyojo respondeu: "Não, não posso". Nessa ocasião, Setcho disse: "Se puder escapar à sua velha bitola, você será livre. Então conseguirá responder". Após ouvir essas palavras, Nyojo empregou toda sua energia e determinação. Um dia, teve grande iluminação repentina. Dirigiu-se aos aposentos do mestre e declarou: "Encontrei minha resposta". Setcho encorajou-o: "Diga-me qual é agora mesmo". Nyojo respondeu: "Descobri aquilo que nunca foi maculado..." Antes que pudesse terminar de responder, Setcho deu-lhe uma pancada. Nyojo rompeu em suor e fez prostrações ao Mestre. Então Setcho concedeu-lhe a aprovação.

Mais tarde, quando Nyojo estava no Mosteiro Joji (Ching-Tzu), tornou-se responsável pela limpeza dos banheiros a fim de demonstrar gratidão por sua iluminação. Um dia, quando passava em frente ao salão dos Arhats, um monge misterioso apareceu e declarou: "Limpador de banheiros de Joji-ji, Tendô Nyojo, você é o que demonstra gratidão profunda ao Caminho, aos mestres e a todos os seres". Dizendo essas palavras, desapareceu. Ao ouvir essa história, o Primeiro-Ministro tomou-a como um presságio de que Nyojo deveria tornar-se abade de Joji-ji, e assim se fez. Todas as pessoas disseram que isso era resultado de sua gratidão profunda em sua prática diária. Desde que despertara a determinação de buscar o Caminho, aos 19 anos, Nyojo renunciara ao mundo e iniciara sua prática no mosteiro, não retornando nunca a sua terra natal. Não apenas isso. Nunca mais falou com as pessoas de lá; nem

sequer visitava outros aposentos no mosteiro para conversar. Não falava com monges mais novos, mais velhos, ou que se sentavam a seu lado no salão de meditação; apenas continuava a sentar-se na prática concentrada do Zen. Jurou a si mesmo que se sentaria até esmigalhar um assento de diamante. Com isso, de vez em quando a pele de suas nádegas rompia em feridas; mas, mesmo assim, ele não interrompia sua prática de sentar-se. Desde o tempo em que renunciou ao mundo até os 64 anos, enquanto permaneceu no Monte Tendô, não houve um único dia ou noite em que ele não fizesse zazen.

Desde que se tornara abade de Joji-ji, e durante seu período em Seiryô-ji e Tendô, foi extraordinário como Mestre Zen, especialmente em sua autodisciplina. Esta o tornava diferente de outros abades. Ele estava determinado a fazer as mesmas coisas que os monges comuns no mosteiro; por isso, embora tivesse a Okesa herdada de Fuyo Dokai, nunca a usava e, quando dava palestra no salão do Dharma ou quando recebia discípulos em seus aposentos para entrevistas pessoais, usava sempre vestes e Okesa pretas. Na era Katei da Dinastia Sung, o imperador Neishu ofereceu-lhe uma veste púrpura e o título de Mestre Zen, mas Nyojo recusou-os em carta oficial. Mais que isso: nunca revelou de quem era sucessor; apenas um pouco antes de adentrar o nirvana, ao oferecer o incenso especial em gratidão e reconhecimento a seu Mestre. Não apenas renunciara a fama e fortuna, mas cuidava zelosamente da reputação do Zen. De fato, sua disciplina era inigualável e a virtude de sua conduta é insuperável até hoje.

Nyojo sempre dizia de si mesmo: "Nos últimos 100 ou 200 anos, o Caminho de Buda e dos Ancestrais se deteriorou; por isso não apareceu um professor espiritual como eu". Todos os outros mestres o admiravam e respeitavam; Nyojo nunca os elogiava. Dizia o seguinte: "Comecei a buscar o Caminho aos 19 anos e visitei muitos lugares à procura do mestre correto, mas ainda não encontrei um que seja iluminado. Muitos estão ocupados demais em encontros com oficiais do governo para educar os praticantes em seus mosteiros. A maioria deles costuma dizer: 'Cada pessoa deve compreender independentemente o Budadarma', e furta-se a guiar os monges. Mais ainda, muitos abades em grandes templos fazem o mesmo: pensam que viver em conforto, sem nenhum treinamento especial, é o Caminho, e nunca enfatizam a prática do zazen. Onde está o Budadarma nisso? Se o que dizem fosse verdade, como treinariamos os praticantes diligentes que buscam o Caminho verdadeiro? Isso é ridículo! Tais sacerdotes não conseguem enxergar o Caminho de Buda nem em sonho".

O atendente Kohei, da província Fuku, que mantinha um diário no qual relatava os eventos cotidianos na vida de Nyojo, anotou o seguinte: "Um dia, o alto oficial Cho Teikyo pediu a Nyojo que desse uma palestra no escritório do governo, oferecendo-lhe 10 mil moedas de prata. Após a palestra, entretanto, como Cho não conseguisse expressar uma única frase de entendimento sobre o Dharma, Nyojo recusou-se a receber a oferenda e devolveu-lhe as moedas. Similarmente, quando alguém não conseguia compreender o Caminho, Nyojo não apenas recusava as oferendas, mas também demonstrava não ter nenhuma preocupação com lucro ou reputação. Por isso, não mantinha contato com reis e ministros, nem aceitava presentes de monges visitantes que se hospedavam temporariamente no mosteiro. De fato, seus méritos ao seguir o Caminho eram extraordinários".

Certo dia, um velho taoista chamado Dosho (Tao-Sheng) fez o voto, junto com seus cinco seguidores, de praticar no mosteiro de Nyojo e não retornar a sua terra natal até que vivenciasse o Caminho dos Ancestrais. Nyojo apreciou seu voto e permitiu-lhes receber instruções particulares sem se converterem ao budismo. Quando se alinhavam no Salão do Dharma, seu lugar

era logo atrás das monjas. Isso foi um exemplo raro na época. Houve também um sacerdote chamado Zennyô (Shan-Ju), que disse: "Permanecerei na prática sob Mestre Nyojo para o resto de minha vida, e nunca darei um passo em direção a minha casa, no sul". Houve muitos outros monges assim, com a mesma determinação de nunca deixarem a comunidade de Nyojo. Fu (Pu), encarregado do jardim, nunca aprendera os caracteres chineses e começou a buscar a iluminação quando tinha mais de 60 anos. Nyojo orientou-o com toda atenção, e finalmente Fu clarificou o Caminho dos Ancestrais. Embora fosse apenas um jardineiro, de tempos em tempos pronunciava palavras insuperáveis, em frases magníficas. Um dia, Nyojo, durante uma palestra no Salão do Dharma, declarou: "Os abades de muitos mosteiros não se igualam a Fu", e designou-o responsável pelos sutras. Realmente, numa comunidade onde se segue o Caminho, há muitos que o realizam e lhe são fiéis.

Nyojo sempre recomendava às pessoas que apenas se sentassem em zazen, afirmando: "Não há necessidade de queimar incenso, fazer prostrações perante as imagens, recitar o nome de Buda, arrependê-se e entoar os sutras – apenas se sentem em zazen". Dizia também: "O mais importante é estar comprometido com o Caminho ao praticar o Zen". De fato, mesmo que tenhamos uma compreensão completa ou parcial dos ensinamentos, não se pode mantê-la sem o comprometimento com o Caminho. Sem ele, podemos cair em pontos de vista falsos, nos tornar preguiçosos e virar não budistas dentro do budismo. É por essa razão que o sábio nunca esquece o compromisso com o Caminho. Empreguem esse comprometimento em tudo o que fizerem; coloquem a verdade em primeiro lugar. Não se envolvam com modismos de época, mas mantenham a prática verdadeira, investigando seriamente a tradição antiga.

#### TEISHO – PALESTRA DO DARMA

De fato, se vocês fizerem isso, mesmo que não compreendam completamente o Budadarma, ainda serão praticantes originalmente imaculados. E, já que são originalmente imaculados, por que não seriam pessoas puras? Por isso, Mestre Setcho afirmou: "É originalmente imaculado; como pode ser purificado? Se puder escapar à sua velha bitola, você será livre". Portanto, os métodos dos antigos iluminados não geraram compreensão parcial. Comprometidos com a verdade única, eles levaram as pessoas à prática concentrada, evitando interesses pessoais individuais. Se durante as 24 horas do dia não há discriminação entre pureza e impureza, vocês são naturalmente imaculados.

Contudo, porquanto não pudesse evitar a visão da impureza, Nyojo sempre se ocupava com o conceito de usar uma vassoura. Assim, passou mais de um ano clarificando o significado de "originalmente imaculado" e, quando não havia mais pele a ser removida, nem corpo nem mente para abandonar, exclamou: "Descobri aquilo que nunca foi maculado". E, embora fosse assim, uma nódoa apareceu de repente. É por isso que, antes que terminasse de falar, Setcho deu-lhe uma pancada. Naquele momento, Nyojo rompeu a suor profusamente, esqueceu-se de si mesmo e obteve seu próprio poder inerente. Em verdade, descobriu que era intrinsecamente imaculado, nunca tendo sido submetido à impureza. Daí sua expressão: "a prática do Zen é abandonar corpo e mente".

#### JUKO (VERSO)

Agora me digam, o que é "aquilo que nunca é maculado"?  
*Os ventos do Caminho,  
 Circulando por toda parte,  
 São mais duros que diamantes;  
 A Terra inteira é sustentada por eles. ☸*

## Okesa – prática incessante

No Mosteiro Feminino de Nagoia, duas vezes por mês há aulas de costura de mantos budistas – rakus (mantos pequenos, de cinco partes) e okesas (mantos grandes, com mais de sete partes). A professora, Doko Sensei, é uma monja muito alta e forte, que tudo conhece sobre a arte de costurar os hábitos de que um monge ou monja possa necessitar. Certa ocasião, ela nos pediu que escrevêssemos sobre o que representava a okesa para nós, monjas em treinamento.

Quebrei a cabeça pensando e pensando. Nada. Até que, subitamente, foi como se Mestre Dogen viesse em minha ajuda. Lembrei-me do capítulo "Prática Incessante", do livro de sua autoria, o *Shobogenzo*. Nesse capítulo, ele escreve que não podemos nos tornar o que sempre fomos, ou seja, Budas. Tanto Mestre Dogen como muitos outros praticantes se perguntaram e ainda se perguntam: "Se somos Budas, para que praticar?". A okesa (o manto budista) foi quem me deu uma resposta esclarecedora. Vejam.

Como iniciamos o processo de costurar uma okesa? Primeiro, precisamos comprar ou ganhar o tecido. Se formos nós mesmas à loja, teremos de escolher, entre inúmeros tecidos, apenas um. Depois, é necessário que transformemos esse pedaço de tecido em um manto budista. A okesa tem medidas precisas, exatas. Compramos o tecido do tamanho certo e cortamos, recortamos, costuramos de forma muito especial para que se transforme em uma okesa, e não em um casaco, saia ou blusa.

Ao estarmos no processo, a peça ainda não é a okesa. É uma "promessa" de okesa. Apenas isso. Teremos de trabalhar mais e mais. Desenhar, cortar, costurar, muitas vezes manchando o tecido com pequenas gotas de sangue de nossos dedos inexperientes com a agulha. Ao terminarmos, o manto ainda precisa ser passado a ferro de maneira adequada e levado aos altares para as cerimônias de purificação e bênção. Então se torna uma okesa.

Nossa prática, nossa vida, não é também assim? Somos Budas, assim como o tecido, depois de comprado, desenhado, cortado e costurado, se torna uma okesa. Mas, da mesma forma que o manto, precisamos trabalhar para não ficar nas "promessas" de Buda. Precisamos ter as medidas de Buda.

Sem a prática, perdemos o Caminho e nos tornamos apenas promessas. Plena atenção, amorosidade na fala, nos gestos – isso requer prática incessante. Entender para ser o que já somos pode levar uma vida inteira. Mas vale a pena.

A única diferença entre nós e a okesa é que a okesa tem um momento no qual podemos dizer que está terminada. Já a nossa prática não tem fim. Como processos em transformação que somos, não temos um momento de estar prontas.

Receber os Preceitos laicos ou monásticos é apenas o primeiro passo na costura de nosso ser Buda. Não devemos nos enganar nem nos iludir considerando que, ao vestir um rakusu ou uma okesa, podemos descansar. Muito pelo contrário. Nesse momento, assumimos publicamente e internamente que vamos seguir, durante toda a vida, a prática Buda.

Se o que já somos (mas não sabemos que somos) é um desafio, venham se sentar em zazen e iniciem o processo de costurar sua própria natureza Buda. Somos as agulhas, o tecido, as medidas. Somos nós, e mais ninguém, nossas próprias costureiras. ■

Monja Zentchu Sensei foi graduada pelo Aichi Senmon Nisodo em 17/03/2014, retornou ao Brasil em 22/03 e está praticando no Zendo Brasil.

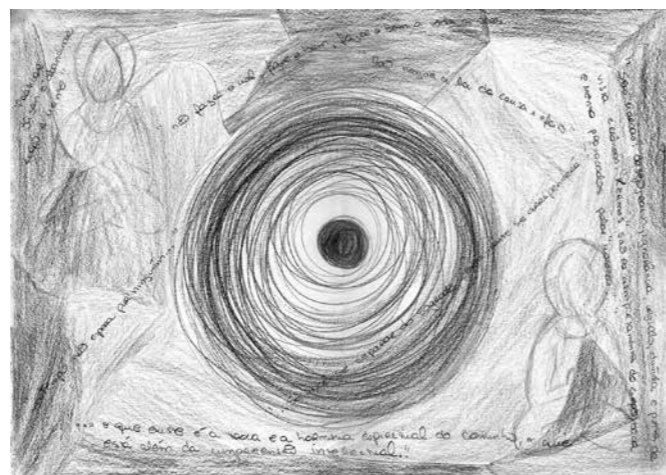


## Tendo Nyojo Zenji

Neste semestre, os alunos que já receberam os preceitos ganharam um curso específico. Myonin, uma aluna antiga de Coen Roshi, sugeriu que estudássemos mais a fundo alguns personagens importantes da nossa tradição, então nossa mesa propôs que nos dedicássemos a três grandes mestres zen: Tendo Nyojo Zenji, Eihei Dogen Zenji e Koun Ejo Zenji.

Mestre Dogen é o fundador da nossa escola, a Sôtô Zenshû. Neste semestre, todos os cursos do Zendo Brasil são dedicados a ele. Coen Roshi achou interessante que esse grupo estudasse também o mestre de Dogen Zenji (Tendo Nyojo Zenji), bem como seu sucessor (Koun Ejo Zenji). A proposta é que, ao final do curso, estejamos mais íntimos desses personagens históricos e sejamos capazes de representá-los.

Neste primeiro mês, lemos um capítulo do *Denkoroku*, de Mestre Keizan, dedicado a Tendo Nyojo Zenji, e um trecho de um diário escrito por Mestre Dogen, no qual descreve um pouco de sua relação com o velho mestre. Coen Roshi pediu que, na última aula do mês, cada um dos alunos preparasse algo inspirado em Tendo Nyojo Zenji. Poderia ser um desenho, um poema, uma foto... Cada um deveria retratar esse personagem de uma maneira pessoal, porém tendo como base os textos estudados. Eis aqui alguns dos trabalhos apresentados:



Myonin apresentou um desenho (acima): "O círculo do meio significa que, quando estamos envolvidos com o nosso mundo e com os nossos pensamentos, nos isolamos e nos sentimos sós. Quando há uma expansão de consciência, percebemos que todos estamos interconectados. As frases manifestam a sabedoria revelada no encontro entre mestre e discípulo".

Ryoen escreveu um poema:

"Quem é aquele na montanha, de roupas surradas e chinelo na mão?/Tendo Nyojo, o mestre de palavras rudes./Por que é tão famoso, então?/Porque palavras falamos, mas ações berramos".

Roshin levantou-se levando uma tigela com um grão de arroz (representação do sagrado no budismo; a síntese de Buda, Darma e Sanga) sobre um zafu (representação do zazen) e os colocou em frente a Coen Roshi:

"O grão de arroz, ao mesmo tempo que é um representante de um todo chamado arroz, é único – não existem dois grãos iguais, mas em essência são idênticos. O fato de ele existir nas condições que nos chegam é fruto do trabalho de muitos, e



isso também é simbolizado nele. Tudo isso está assentado em um zafu, ou seja, no zazen. Me parece que por trás da austeridade de Tendo Nyojo Zenji havia uma busca pela essência, que ele perseguiu em seu zafu".

Shobun destacou o episódio em que Tendo Nyojo Zenji se recusou a aceitar 10 mil moedas de prata como pagamento por uma palestra, uma vez que o alto oficial do governo que solicitou o ensinamento não foi capaz de demonstrar ter entendido algo: "O verdadeiro ensinamento não pode ser medido em moedas".

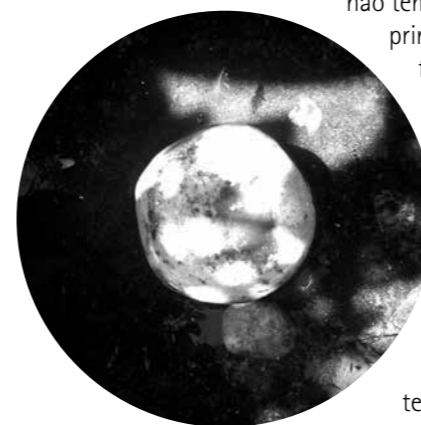
Monja Tannyo falou sobre Tendo Nyojo Zenji, como deveria se sentir esse mestre, suas angústias e solidão na tarefa de transmitir o verdadeiro significado do Darma de Buda a seus discípulos.

Sofu levou uma pedra simbolizando o Zen (foto abaixo): "O budismo nos pede a meditação. Uma vontade que penetra em cada um dos praticantes, criando uma ilha ou uma pedra no meio da tempestade. Alguma coisa que existe por si mesma e para além de nós".

Myoshin também fez um desenho (à direita): "Me inspirei num dos textos que havíamos estudado, no qual Mestre Tendo Nyojo diz: 'Se puder escapar à sua velha bitola, você será livre'. Foquei o momento em que Mestre Tendo Nyojo bate com o kyosaku no monge que estava dormindo durante o zazen e diz: 'Zazen é abandonar corpo e mente'. Mestre Dogen, ao presenciar a cena, obteve a iluminação".

Myosetsu traduziu livremente trechos do livro *A Lua numa Gota de Orvalho*, de Mestre Dogen, no qual ele se refere a Tendo Nyojo Zenji:

"Meu último mestre e Buda primaz dizia:/A face original não tem nascimento nem morte/A primavera está nas cerejeiras em flor e entra em uma pintura."



"Brilho, brilho, claro, claro /Não busque nas sombras das cerejeiras em flor/Através do passado e do presente a chuva é criada e nuvens são formadas/Passado e presente solitários e silenciosos... onde isso termina?"

Monja Heishin escreveu um poema:

"Nos pinheiros antigos das montanhas da China/  
A medula de Dogen/No som do vento nos arvoredos/  
A respiração de Dogen

O manto cobre os poros da terra,/Da pele, prática incessante e bela/Sementes natureza desabrocham/  
Sob o olhar da lua cheia

Tendo Nyojo/Tendo Nyojo/Abandonar corpo e mente/Corpo e mente abandonados

No Zendo floresta/Luz, singela vela movimentada,  
Monges, tatames, zafus/Alinhados no fluir de rios cachoeiras

Praticantes, /'originalmente imaculados'/  
Ancestrais do Darma antigo/Xaquiamuni Buda a Tendo Nyojo

O traço incenso desenha/A presença absoluta/Do leão apaziguado/No solo zafu enraizado

O diamante inquebrantável/  
Das chinelas de Tendo Nyojo/  
Corta a mente deludida/do adormecido no Dojo

Nada fixo/Nada permanente/Abandonar corpo e mente/Corpo e mente abandonados/  
Tendo Nyojo/Tendo Nyojo

O som do denso anuncia/O verdadeiro zazen/No Templo de Joji-ji/Templo Zen de Tendo Nyojo

Abandonar Corpo e Mente/Corpo e Mente Abandonados/  
Abandonar... o abandonar corpo e mente/Tendo Nyojo, Tendo Nyojo".

Genshin contribuiu com uma foto (acima, à esquerda) e um poema:

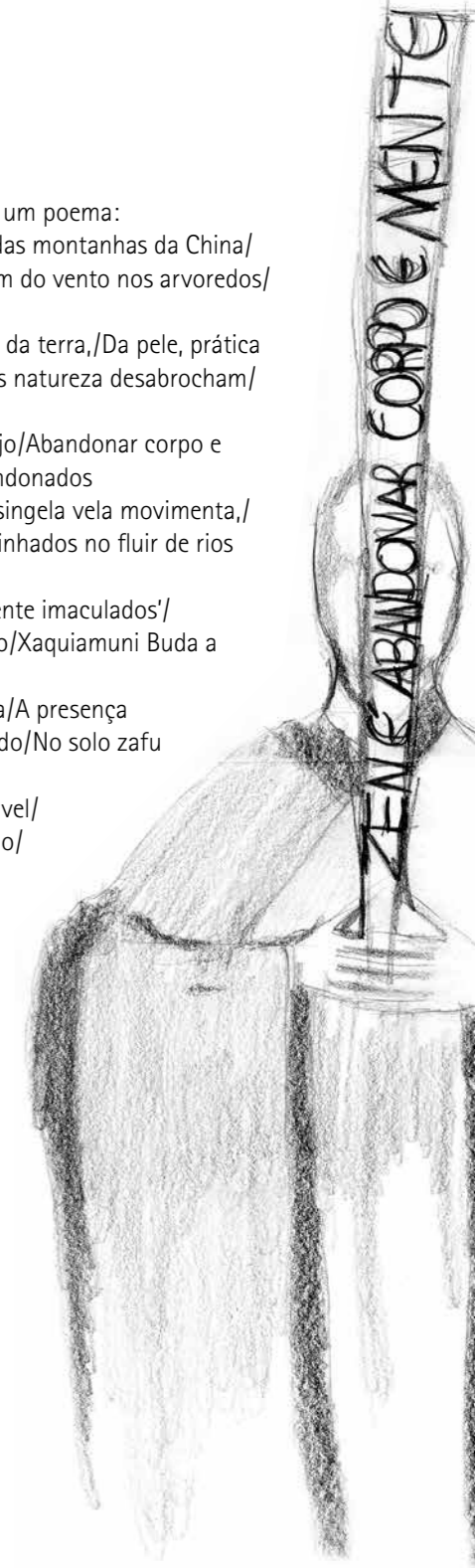
"Acumulando lamentavelmente no turbilhão de nascimento e morte,/Como se vagando em um sonho,/No meio da ilusão eu despertar para o verdadeiro caminho;/Há mais uma questão que não deve negligenciar,/Mas eu não preciso me preocupar, agora,/Como ouvir o som da chuva à noite /Caindo no telhado do meu templo retirado/Na grama funda de Fukakusa".

Esses antigos mestres são uma grande inspiração. Estudá-los é ter a oportunidade de nos aprofundar no Caminho de Buda e relembrar os preceitos que nos foram transmitidos, preservando, assim, os ensinamentos dos Ancestrais do Darma. ■

Shobun Andrea Caitano é revisora e preparadora de textos na Editora Abril e praticante zen há cinco anos.



ZEN É ABANDONAR CORPO E MENTE



**⚠ Atenção: nova programação**

**Segunda a sexta-feira**

6h30 - Zazen  
7h - Tchoka (Cerimônia da Manhã)

**Segunda-feira**

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

**Terça-feira**

20h - Curso de Introdução ao Zen Budismo

**Quarta-feira**

20h - Atividades para preceitados

**Quinta-feira**

20h - Palestra do Darma com Monja Coen Roshi

**Sexta-feira**

20h - Zazen e Dokusan

**Sábado**

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

**Domingo**

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

\*\* Chegar 15 minutos antes

**Comunidade Zen Budista Zendo Brasil**

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

Este jornal é uma publicação trimestral, de distribuição gratuita, da

**Comunidade Zen Budista Zendo Brasil.**

Ele é o resultado do trabalho voluntário realizado pelos membros da comunidade.

**Supervisão e edição:** Monja Coen

**Projeto gráfico e diagramação:** Fugetsu Regina Cassimiro

**Ilustrações:** Engetsu Carol Lefèvre e Zenshō Fernando Figueiredo

**Revisão:** Shobun Andrea Caitano

Participe você também!

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

**AGENDA DA COMUNIDADE**

**Abril**

**4 a 6** Sesshin. Local: Zendo Brasil  
**8** Cerimônia do Nascimento de Buda, 20h. Local: Zendo Brasil  
**18 a 21** Sesshin. Local: Zendo Brasil  
**21** Assembleia Geral Ordinária, 18h. Local: Zendo Brasil  
**24 a 27** Sesshin. Local: Zendo Brasil Rio. Informações: zendobrasilrio.webnode.com.br

**Maio**

**1º a 4** Sesshin. Local: Zendo Brasil  
**17** Zazenkaï. Local: Zendo Brasil  
**Homenagem ao Memorial de Gasan Joseki Daïoshô (sucessor de Keizan Jokin Daïoshô)**  
**24** 15h: Taiá (liturgia que precede a principal)  
**25** 9h: Abertura. 10h: Cerimônia litúrgica solene de 18 reverências  
Local: Templo Busshinji de São Paulo

**Junho**

**19 a 22** Mugon Sesshin - Retiro de Silêncio. Local: Zendo Brasil  
• 11º Encontro de Yoga e Zen Budismo em Ubatuba, com Monja Coen e Prof. Marcos Rojo. Informações: marcosrojo.com.br

**Programa-se!**

**Julho 14 a 24** Treinamento Monástico. Local: Zendo Brasil  
**Outubro 9 a 12** Sesshin. Local: Zendo Brasil Rio. informações: zendobrasilrio.webnode.com.br  
**Novembro 13 16** Sesshin. Local: Nazaré Uniluz. Informações: nazareuniluz.org.br  
**Dezembro 1º a 8** Rohatsu Sesshin. Local: Zendo Brasil

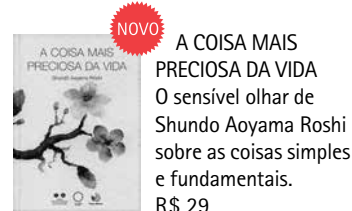
**Ordenações Laicas**

**8/2** Ádia da Silva Freitas - An Nin (tranquila paciência)  
**7/3** No Vila Zen (RS):  
Maria das Dores de Melo Fernandes (Dorinha, da Sanga de Brasília) - Hô Rin (Darma Sanga) | Manoel Araujo Fernandes (Manu, de Brasília) - Toku Hô (méritos do Darma) | Daniel Reiman (São Leopoldo, RS) - Shin (uma Verdade) | Maristela Aparecida Schmidt (São Leopoldo, RS) - Shin Myô (Verdade Brilhante) | Ana Amália Mena Barreto (Maia, do Via Zen) - Ma Ya (Verdade da Noite) | Lucia Raquel Sanguinetti (Argentina e Sanga de Montevideu) - Ten Jô (Imensa Quietude)

**Ordenação Monástica | No Vila Zen (RS)**

**8/3** Jair Lengo Lopes - Ten Toku (Imenso Mérito) Zen Shu (de tudo e todos o Protetor)

**Livros**



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



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



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



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



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



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



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

**Darma Combate**

**8/2** Monja Waho, no Templo Zenguenji, em Mogi das Cruzes, com o Reverendo Kyoshu Sato  
**18/3** Monge Daiko, no Templo Kirigayaji, em Tôquio, com o Reverendo Junnyu Kuroda

**Graduação**

**17/3** Monja Zentchu, no Aichi Senmon Nisodo, em Nagoia, no quarto ano de treinamento.