

REB ANDERSON

BUDISMO ZEN

A MEDITAÇÃO ZEN
E OS PRECEITOS DO BODISATVA

禪



REB ANDERSON

BUDISMO ZEN

A MEDITAÇÃO ZEN
E OS PRECEITOS DO BODISATVA

禪





4Estações – Editora, Lda.
PAREDE – PORTUGAL

*Reservados todos os direitos, incluindo o direito de reprodução
no todo ou em parte, em qualquer suporte,
de acordo com a legislação em vigor.*

TÍTULO: *BUDISMO ZEN*
Meditação Zen e os Preceitos do Bodisatva
© 2018 desta edição: 4Estações - Editora, Lda.
Publicado por acordo com a Shambhala Publications, Inc.

TÍTULO ORIGINAL: *BEING UPRIGHT*
Zen Meditation and the Bodhisattva Precepts,
© 2001 Reb Anderson

1.ª edição, março de 2018



ÍNDICE

Agradecimentos

Introdução

1. Receber os preceitos: *A cerimónia de iniciação do bodisatva*
2. Entrar na via do buda: *A origem dependente*
3. Prestar homenagem: *O voto de bodisatva*
4. Renúncia: *Abrir mão dos apegos*
5. Confissão: *Todo o meu antigo carma distorcido*
6. Os dezasseis preceitos maiores do bodisatva:
O ensinamento das duas verdades
7. Os três refúgios: *O corpo da mente de buda*
8. Os três puros preceitos: *A forma da mente de buda*
9. O lar e a fonte: *Abraçar e suster formas e cerimónias*
10. Praticar e ser praticado: *Abraçar e suster todo o bem*
11. Levar-se a si mesmo e aos outros até ao outro lado:
Abraçar e suster todos os seres
12. Os dez preceitos graves:
A atividade da mente do buda
13. Deixem crescer a semente do buda: *Não matar*
14. A realidade suprema da mente e dos objetos: *Não roubar*
15. Nada desejar: *Não fazer um uso incorreto da sexualidade*
16. A roda do darma girou de forma todo-inclusiva: *Não mentir*
17. Tudo é inviolável: *Abster-se de substâncias intoxicantes*



18. O mesmo caminho: *Não falar dos erros e faltas dos outros*
19. Nem dois dedos de chão: *Não se vangloriar à custa dos outros*
20. Centenas de ervas: *Não ser possessivo*
21. Oceanos de nuvens magníficas: *Não se zangar*
22. A virtude regressa ao oceano: *Não desprezar as três joias*
23. A linhagem de sangue: *A transmissão cara a cara*

Notas

Reconhecimento

Índice remissivo

Sobre o autor

INTRODUÇÃO

NO FINAL DA DÉCADA DE 1980, DURANTE O PERÍODO EM que servi como abade, o professor tibetano Tara Tulku veio ensinar no Zen Center de São Francisco e colocou-me algumas questões sobre a nossa prática. Ele perguntou-me: “Na vossa meditação, qual é o objeto?” Respondi, sentindo-me um pouco embaraçado: “Bem, nós não temos nenhum objeto. Praticamos a meditação sem objeto.” E ele disse: “Oh, nós também temos essa meditação sem objeto, no Vajrayana, mas é a meditação mais avançada. Em geral, os praticantes trabalham muitos anos até conseguirem fazer a meditação sem objeto.”

E também me perguntou: “Quantos estádios tem a vossa formação?” Eu respondi: “Bem, de certa forma, a nossa maior preocupação é não cairmos em estádios. Isso faz parte da nossa tradição.” Contei-lhe a história de Seigen Gyoshi se ter dirigido ao Sexto Ancestral e indagado: “Como posso evitar ficar retido em passos e estádios?” E o Ancestral disse: “O que tens praticado?” Seigen respondeu: “Nem sequer tenho praticado as Quatro Nobres Verdades.” E o Ancestral perguntou: “Em que estádio ficaste retido?” E Seigen respondeu: “Como podia ter ficado retido num estádio se nem tenho praticado as Nobres Verdades?”¹ E Tara Tulku exclamou: “Uau! Isso é muito avançado, estar a trabalhar em nem sequer cair ou apegar-se aos diversos estádios da meditação.” E eu pensei: Como o Zen é subtil, como é puro. Então, ele disse: “Bem, falei com alguns dos teus alunos, e há algumas coisas do Budismo Maaiana que



eles parecem desconhecer.” Enquanto Tara Tulku esteve a ensinar no Zen Center, salientou alguns aspetos básicos da via do bodisatva, como prestar homenagem, fazer oferendas, dedicar-se à prática da confissão e dos preceitos. Nessa altura, várias pessoas vieram ter comigo a perguntar: “Porque não fazemos oferendas aos budas e bodisatvas?” Respondi: “Nós fazemo-las, sempre que entoamos um cântico antes de uma refeição.” E então, elas diziam: “Ah.” Essas coisas estavam tão enraizadas no nosso quotidiano, que eles tomavam-nas por adquiridas ou nem reparavam nelas.

De um modo semelhante, o professor de Teravada Achaan Chah salientou uma vez que o *buda dharma* tem três aspetos: *dana* (dar), *sila* (os preceitos), e *bhavana* (o cultivar, ou a prática da meditação). Mas quando os Ocidentais vêm praticar, não estão interessados em dar, nem nos preceitos. Querem apenas fazer meditação.

Durante os primórdios do Zen nos Estados Unidos, a maioria de nós estava principalmente interessada em sentar-se em meditação, que considerávamos ser a prática essencial da escola Zen. Também não estávamos tão explícita ou conscientemente expostos aos ensinamentos de dar e do comportamento ético, as primeiras duas práticas de um bodisatva. Em consequência de não estarmos suficientemente expostos a essas práticas básicas, sinto que o nosso entendimento da intenção fundamental de “apenas sentar-se” era incompleta.

Na verdade, um grande número de ensinamentos do Zen encoraja contar com o *zazen* (a meditação sentada), com a aparente exclusão dos preceitos. O mestre Zen Rujing disse: “Não precisamos de recitar as escrituras, oferecer incenso, dedicarmo-nos à prática da confissão, e por aí em diante. Só é preciso sentar-se.”²

E o mestre Zen Eihei Dogen disse que, no verdadeiro darma, o *zazen* é a via direta para a transmissão correta. O *zazen* é tudo o que o Buda ensinou. O *zazen* inclui todos os preceitos. Uma das belezas do Zen, em especial tal como é ensinado por

Dogen, é ele enfatizar tanto o ensinamento puro, verdadeiro e derradeiro. Mas também há um ensinamento efêmero. Só se as pessoas estiverem totalmente familiarizadas com o ensinamento convencional é que também conseguirão entender o verdadeiro ensinamento derradeiro.

A minha jornada pessoal

O meu contacto com o Zen, em si, começou na década de 50. Quando estava no início da adolescência, a revista *Life* publicou uma série sobre as religiões mundiais. Lembro-me de uma fotografia de um monge budista sentado numa magnífica postura de meditação. Senti-me atraído pela simplicidade do retângulo escuro do corpo humano sobre os tatâmis*. O título da fotografia era: “Em reflexão profunda.” Fez sentido para mim que os nossos corpos refletissem a beleza e a profundidade do nosso pensamento.

Só mais tarde, quando andava na faculdade, ao ler histórias sobre monges Zen e a sua extraordinária compaixão, é que disse: “Quero ser assim.” Nessas histórias Zen, encontrei exemplos dinâmicos de pessoas que estavam a praticar o bem e a ser bondosas. E, de algum modo, elas eram acessíveis. Os exemplos de compaixão no Cristianismo eram frequentemente demasiado remotos para eu pensar em imitá-los, como por exemplo, fazendo alguém regressar do mundo dos mortos ou caminhando sobre as águas. Mas praticar o bem sendo bondoso, ou abrir mão do apego, ou ser flexível de uma maneira útil, parecia ser bastante relevante.

Quanto mais estudava e praticava meditação, mais grato me sentia por ter encontrado esta prática sentada: tão simples, tão avassaladora, tão abrangente e tão eficaz. Mas praticar sozinho era difícil e inconsistente. Tentei levar os meus amigos

* Esteiras japonesas feitas de palha de arroz entrelaçada, usadas como tapetes. (N. da T.)



a sentarem-se comigo, mas eles não continuaram a prática. Por fim, acabei por me aperceber da necessidade de ter o apoio de outros praticantes e de um professor experiente. Ouvi falar de um grupo de pessoas que estudavam com um professor Zen chamado Suzuki Roshi em São Francisco e, em 1967, aos vinte e quatro anos, deixei a universidade para me juntar a eles.

Como era Suzuki Roshi? Sinto-me tentado a dizer que era calado, terno, atento e interessado em tudo, mas estas palavras não o descrevem adequadamente. Ele estava em constante mudança. Numa das suas primeiras palestras a que assisti, ele disse-nos que não era iluminado. Pensei: Ups! Desisti da minha carreira académica e de todos os meus amigos para estudar com este homem, e agora ele diz-me que não é um mestre iluminado. Mas depois pensei: Mesmo assim, é o melhor que eu já vi, por isso, vou ficar. Na semana seguinte, ele fez outra palestra, e desta vez, afirmou: “Eu sou Buda,” e eu pensei: Assim já está melhor.

Eu não estava verdadeiramente preocupado com o facto de ele ser iluminado: Só queria praticar o Zen com ele. Decidi bastante cedo, na minha prática, que me tornaria disponível para ele, e se houvesse alguma coisa que me quisesse ensinar, eu estaria lá para ser ensinado. Tornar-me-ia algo como uma peça de mobília na sua vida, com a qual teria de lidar.

O *zendo* (sala de meditação) da primeira morada do Zen Center ficava no segundo piso. Havia uma longa escadaria com corrimões até lá acima. Ao fundo da escadaria havia um pilar de apoio com a parte de cima redonda. Sempre que Suzuki Roshi subia ou descia as escadas, pousava a mão no topo do pilar para se apoiar. Eu queria tornar-me semelhante àquele pilar. Se ele quisesse mostrar-me alguma coisa, estava ali para ma mostrarem. Se ele quisesse que eu o ajudasse, estava ali para ajudar. Não pensava em fazer coisas para ele gostar de mim ou para lhe agradar, mas apenas em tornar-me disponível para qualquer relação que fosse apropriada. Não esperava que ele fosse meu amigo, queria que fosse meu professor.

Essa maneira de me relacionar com ele resultou muito bem, porque ele chamava-me para liderar os cânticos ou fazer a oferenda durante o serviço. Na tradição japonesa, aprender consiste basicamente em 80 por cento de observação e 20 por cento de instrução. Por vezes, ele pedia-me para fazer essas tarefas sem me treinar antecipadamente, porque eu estava sempre ali a observá-lo. Ao fim de dois ou três anos de prática junto dele, perguntei-lhe se me podia ordenar sacerdote. Ele disse que tinha andado a pensar nisso e, dois meses mais tarde, a minha cabeça foi rapada e eu fui ordenado.

A minha principal motivação em tornar-me sacerdote era ser como ele. O facto de um dos principais componentes da cerimónia ser receber os Dezasseis Preceitos Maiores do Bodisatva não era importante para mim. Receber os preceitos era apenas parte do processo de me tornar mais como o meu professor. Queria poder praticar da mesma maneira que ele praticava. Queria ser capaz de responder da maneira compassiva como ele respondia. Queria ser íntimo da essência da sua prática.

Um mês depois de ser ordenado, tornei-me diretor do Urban Center do Zen Center de São Francisco, onde ele vivia. Eu era igualmente o *ino*, a pessoa que se ocupava da sala de meditação e da prática formal. Pelo facto de eu deter essas duas posições de liderança, pude trabalhar muito próximo de Suzuki Roshi. Desde os primeiros dias da minha prática com ele, muitas perguntas surgiram na minha mente. Anotava-as num caderno, de modo que, sempre que me encontrava com ele, tinha questões a colocar-lhe.

Ele era sempre muito paciente. Nunca dizia: “Estás a colocar demasiadas questões.” Mas eu às vezes sentia que estava a tomar-lhe demasiado tempo com as minhas perguntas, e coibia-me. Uma vez que passei a estar em posições de liderança, deparei-me com muito mais questões para lhe colocar, sobre como cuidar do templo e da sala de meditação. Mas agora sentia que as perguntas não eram só para mim, por isso, já não me coibia.



Como tinha o edifício a meu cargo, atribuí a mim mesmo um quarto ao lado do dele. Sempre que ele entrava ou saía dos seus aposentos, tinha de passar pela minha porta. Por vezes, deixava a porta aberta para ele poder espreitar e comentar o que eu estava a fazer. Tornei-me o seu assistente informal, e ele chamava-me para diversos tipos de apoio, como mudar lâmpadas e consertar-lhe a televisão. Eu ia ver se a antena estava a funcionar e a televisão ligada à ficha e, habitualmente, conseguia resolver quaisquer problemas que ele tivesse. Ele parecia achar-me um génio da eletrónica.

Em março de 1971, pediu-me para ser seu assistente num *sesshin* (um retiro de meditação) que ele ia orientar em Portland, Oregon. Durante uma sessão de meditação, ele tombou de súbito para a frente e pousou a cabeça no chão. Quando lhe perguntei o que se passava, ele disse que sentia uma enorme dor no abdómen. E pediu-me para acabar de conduzir o *sesshin*. No final do retiro, continuava com bastantes dores e cuspia bÍlis. No avião de volta para São Francisco, tive dificuldade em ficar sentado ao lado do meu professor em sofrimento.

Quando saímos do avião, a sua mulher e o seu secretário esperavam-no. Ofereceram-lhe uma cadeira de rodas, mas ele disse: “Não preciso da cadeira de rodas. Sou um mestre Zen.” Na altura, interroguei-me sobre o que ele queria dizer com aquilo. Quando regressámos ao Zen Center e fomos até ao seu quarto, ele fez uma coisa que nunca o tinha visto fazer. Desapertou a veste e deixou-a cair no chão. Pensei que devia estar com imensas dores, para não seguir a sua habitual maneira de dobrar cuidadosamente a veste. Contactámos o médico, e uma ambulância não tardou a chegar, para levá-lo ao hospital. Desta vez, no lugar de uma cadeira de rodas, trouxeram uma marquesa. Porém, ele não disse: “Sou um mestre Zen”: limitou-se a aceitar a marquesa.

No hospital, tiraram-lhe a vesícula biliar e, embora ele não nos tenha dito na altura, esta continha um tumor maligno. Depois de recuperar da operação, ele parecia estar cada vez melhor; em alguns aspetos, parecia estar ainda mais saudável do que antes. Mas recordo-me de que, durante uma das suas palestras, ele

voltou-se e olhou-me nos olhos e disse enfaticamente: “As coisas ensinam melhor quando estão a morrer.” Pensei para comigo: Porque está ele a afirmar isto com tanta veemência? Não cheguei a perceber o que ele nos estava a dizer acerca de si próprio.

Por volta dessa altura, ele estava a preparar-se para ir para Tassajara, o nosso centro de retiros da montanha, para passar o verão. Acabou por ser a última vez que foi a Tassajara. Ouvi dos alunos que estavam com ele que ele se esmerou no seu ensinamento. Embora não tenha ouvido pessoalmente essas palestras, li posteriormente as suas transcrições. As palestras enfatizavam a prática dos preceitos do bodisatva. À medida que ele sentia a morte aproximar-se, foi dando cada vez mais ensinamentos sobre os preceitos Zen.

Quando voltou de Tassajara no fim do verão, estava exausto, e a sua pele estava amarela. Pensámos que sofria de hepatite e, durante algum tempo, todos tivemos imenso cuidado para não ser contagiados. Até que descobrimos que não era hepatite, mas sim cancro do fígado. Em setembro de 1971, ele reuniu os seus alunos mais próximos e informou-nos a todos.

Como o meu quarto era ao lado do dele, tive a oportunidade de o ajudar durante a sua doença terminal. Já não fazia palestras formais nem *dokusan* (entrevistas sobre a prática) mas, durante algum tempo, ainda conseguia ir ao *zendo* e sentar-se connosco. Pouco a pouco, subir e descer a escadaria passou a ser demasiado difícil para ele, e alguns de nós fazíamos uma cadeira com os nossos braços cruzados e subíamos e descíamos com ele até à sala de meditação ou à sala de refeições comunitária.

Enquanto ele recebia uma massagem de shiatsu e moxibustão de um sacerdote japonês que estava a viver no templo, perguntei-lhe se podia sentar-me na sala enquanto ele recebia esses tratamentos. Acrescentei: “Ficarei em silêncio. Não farei quaisquer perguntas.” Ele concordou. Então, vi-o ser massajado e vi-o reagir aos pequenos cones de ervas à medida que estes iam sendo queimados nas suas costas. Quando o massagista adoeceu, Suzuki Roshi pediu-me para o substituir. Como eu tinha lá estado a observar atentamente, consegui fazê-lo.



Apesar de adorar praticar com Suzuki Roshi as formas de Zen tradicionais, esses últimos meses em que estive informalmente com ele estão gravados nos meus ossos. Tive muita sorte em ter imenso contacto pessoal com ele. A doença dele progrediu muito mais rapidamente do que se poderia imaginar. Em vez de ter dois ou três anos de vida, viveu cerca de três meses após anunciar o cancro. Não tomou quaisquer analgésicos e sentia imensas dores. A certa altura, ele disse que se sentia como se estivesse a ser torturado. Embora algumas das suas capacidades parecessem diminuir, a sua bondade e preocupação para com os seus alunos não diminuiu. Ele prosseguiu o seu excelente ensinamento até ao fim.

Os mestres Zen morrem frequentemente numa postura formal sentados, ou mesmo de pé. A escolha de Roshi foi morrer reclinado. Morreu durante o primeiro período do retiro de meditação conhecido por *rohatsu sesshin*, que celebra a iluminação do Buda Shakyamuni. Morreu no piso superior enquanto, no piso inferior, havia 132 pessoas sentadas na posição ereta na sala de meditação. A sua vida fluiu para a prática dos seus alunos.

A essência dos preceitos Zen

Em 1983, ao fim de dezasseis anos de prática de meditação formal, recebi a transmissão do darma e a transmissão dos preceitos numa longa e elaborada cerimónia de confirmação do Soto Zen conhecida por *shibo* (herdar o darma), com a duração de sete dias. Na transmissão do darma, recebemos uma veste, uma taça e outros objetos cerimoniais, para além de ensinamentos que iluminam a prática da iluminação. Através da transmissão do darma, tornamo-nos um ancestral da tradição. Passamos a representar o corpo do buda. Na transmissão dos preceitos, é-nos confiada, não só a prática e a proteção dos preceitos, mas também a continuidade da linhagem dos preceitos do bodisatva. Através da transmissão dos preceitos, a pessoa torna-se o sangue do buda.

No decorrer dos estudos para esta cerimônia, tive o meu primeiro vislumbre do significado mais profundo dos preceitos do bodisatva. Li num documento intitulado *The Blood Vein (Kechimyaku)*: “Foi revelado e afirmado ao professor Myozen que a linhagem de sangue dos preceitos do bodisatva é o único grande requisito para entrar no portal do Zen.”³ Receber os preceitos do bodisatva é a única causa e condição para entrar no Zen! Fiquei surpreendido: isso não tinha sido salientado durante os meus dezasseis anos de prática.

Durante muitos anos, quase diariamente, inclusive, embora eu entoasse os primeiros três preceitos do bodisatva – tomar refúgio no buda, no darma e na *sangha* – não estava total e conscientemente empenhado nesta prática. Agora sabia diretamente da boca de Dogen: “No princípio, no meio, e no fim, na tua vida ao aproximares-te da morte, na morte, após a morte, e ao aproximares-te da vida, sempre, em todos os nascimentos e mortes, toma sempre refúgio em buda, darma e *sangha*.”⁴ Esta prática básica, tão fundamental a todos os budistas, é uma prática que muitos estudantes ocidentais do Zen não apreciam totalmente. E pensei se estaríamos verdadeiramente a praticar o sentarmo-nos eretos, de acordo com a intenção fundamental que Dogen ensinou.

Comecei a procurar textos escritos e comentários de outros professores Zen acerca dos preceitos. Lembrei-me de um texto japonês que Dainin Katagiri Roshi me tinha recomendado dez anos antes, *A Essência dos Preceitos Zen (Zenkaisho)*⁵, compilado pelo monge e académico do séc. XVIII, Banjin Dotan. Na altura, Katagiri Roshi avisou-me de que o entendimento dos preceitos apresentados nesse texto era tão invulgar que o texto poderia não parecer, de todo, ser acerca dos preceitos.

A *Essência dos Preceitos Zen* é uma compilação ou compêndio feito a partir de quatro textos diferentes, que visualizo sob a forma de quatro círculos concêntricos, cada um dos quais incluindo e amplificando os seus predecessores. No centro encontra-se o texto principal dos Dezasseis Preceitos Maiores do Bodisatva. O segundo círculo é um breve comentário do



séc. XIII sobre os preceitos, da autoria de Dogen. Este texto, conhecido por *Ensaio sobre o Ensino e a Aquisição dos Preceitos (Kyojukaimon)*, é muito importante na linhagem Soto Zen. É recitado como parte da nossa cerimónia de confissão mensal no Zen Center de São Francisco.

O terceiro círculo é uma exposição e expansão do comentário de Dogen, tal como foi ensinado pelo seu sucessor Sen'e, e transcrito e publicado por Kyogo em 1309. Quando, quatrocentos e cinquenta anos mais tarde, Banjin Dotan descobriu este texto, ficou tão profundamente impressionado que voltou a publicá-lo com o seu próprio prefácio, observações, e extensas notas de rodapé. Este quarto círculo, que inclui os três círculos interiores, é conhecido por *Essência dos Preceitos Zen*.

Um estudioso e amigo budista, o Dr. Carl Bielefeldt, ajudou-me a localizar o texto de Banjin, e dei início ao trabalho de tradução com o artista, tradutor e pacifista Kazuaki Tanahashi Sensei. Fiquei surpreendido e comovido pela compreensão radical e compassiva dos preceitos expressos neste texto. A *Essência dos Preceitos Zen* apresenta ao bodisatva os preceitos, sobretudo a partir do ponto de vista do seu sentido derradeiro ou libertador (que está além do fazer e não-fazer), e está menos preocupado com o seu sentido convencional ou literal (o que fazer e o que não fazer). Esta distinção é de importância vital neste livro, e será explorada mais adiante no 6.º Capítulo, “Os Dezasseis Preceitos Maiores do Bodisatva: O Ensino das Duas Verdades.”

Inicialmente, ponderei publicar a nossa tradução, mas depois de ler as observações no final do prefácio, optei por não o fazer. Neste, Banjin avisa explicitamente que o texto não deve ser vendido nas livrarias, não deve ser deixado onde uma pessoa não iniciada possa lê-lo, e não deve ser dado àqueles que não tenham recebido a transmissão dos preceitos. A mensagem é clara: receber o sentido derradeiro dos preceitos sem se estar enraizado no sentido convencional é inadequado e potencialmente prejudicial.

No entanto, senti-me profundamente inspirado pela perspectiva libertadora deste texto e quis torná-lo disponível a um

público mais amplo. Senti-me encorajado por Tanahashi Sensei e muitos outros a fazer um comentário moderno, apresentando o sentido derradeiro no seio de uma perspectiva convencional alargada, de maneira a que ele pudesse ser adequadamente recebido e posto em prática. Em resposta a essas sugestões e pedidos, dei palestras e aulas durante quatro anos; estas serviram de base a este livro. A minha intenção aqui é abordar os preceitos não como regras com que nos preocupemos, mas sim como formas de realizar a iluminação e a compaixão de Buda.

Ao estudar a Essência dos Preceitos Zen, comecei a ver a interdependência vital da meditação e da conduta ética, e de que modo isso é relevante não só para os praticantes do Zen, mas também para qualquer pessoa que trabalhe de uma forma socialmente responsável e comprometida com uma vida de compaixão.

Se for uma pessoa que dedica a sua vida ao bem dos outros – como enfermeiro, professor ou ativista social – a prática da meditação pode protegê-lo do esgotamento e abrir-lhe os olhos a uma compreensão mais profunda das questões éticas. Trazer uma dimensão contemplativa ao seu trabalho permite-lhe honrar as suas convicções e permanecer simultaneamente aberto e flexível, mesmo por entre o caos e a confusão. Se for um pai ou um filho, amigo ou amante, escutar o outro com um coração sem preconceitos, ao mesmo tempo que se expressa totalmente, é uma maneira de pôr em prática os preceitos que traz iluminação aos seus relacionamentos.

Para o praticante do Zen, os preceitos do bodisatva não são uma questão secundária: eles constituem um ponto central do processo de despertar. Tal como Suzuki Roshi afirmou: “Receber os preceitos é uma forma de nos ajudar a compreender o que significa pura e simplesmente sentar-se.” Quando pomos os preceitos em prática, a meditação ganha vida. Esta integração da prática dos preceitos e da prática da meditação, quer seja feita no seu zafu de meditação, no local de trabalho ou numa relação, é o que eu quero dizer com “ser reto”.



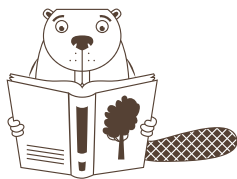
REB ANDERSON MUDOU-SE PARA SÃO FRANCISCO VINDO DO Minnesota, para estudar o Budismo Zen com Sunryu Suzuki Roshi, que o ordenou sacerdote em 1970. Desde então, ele continuou a praticar no Zen Center de São Francisco, que inclui o Beginner's Mind Temple no The City Center (São Francisco), o Green Dragon Temple na Green Gulch Farm (perto de Muir Beach, Califórnia), e o Zen Mind Temple no Tassajara Zen Mountain Center (Carmel Valley, Califórnia). Anderson Roshi serviu como abade entre 1986 e 1995 e é agora professor superior de darma. Ele interessa-se particularmente por ioga e psicologia budistas, e pela relação entre a sabedoria e compaixão budistas para com as crises social e ecológica do nosso tempo.

Anderson Roshi é o autor de *Warm Smiles from Cold Mountains: Dharma Talks on Zen Meditation* (Rodmell Press, 1999). Além disso, os seus escritos foram publicados no *Wind Bell: Essays and Lectures from the San Francisco Zen Center, 1968-1998* (Mercury House, 1998), e inúmeros periódicos budistas, incluindo o *Inquiring Mind*, o *Tricycle*, o *Turning Wheel*, o *Vajradatu Sun* (o atual *Shambhala Sun*), e o *Wind Bell*.

Vive com a família e amigos na Green Gulch Farm, perto de Muir Beach, no Norte da Califórnia, onde ensina, faz palestras e lidera períodos de prática. A correspondência com o autor pode ser endereçada a Reb Anderson, Green Gulch Farm, 1601 Shoreline Hwy., Sausalito, CA 94965.



4Estações - Editora, Lda.
Apartado 5 - EC São Pedro do Estoril
2766-501 ESTORIL - PORTUGAL



Visite-nos:

www.castordepapel.pt

boasleituras@castordepapel.pt

castordepapel.blogspot.com

facebook.com/castordepapel

[@castordepapel](#) – Instagram

[@castordepapel](#) – Twitter



BUDISMO ZEN leva-nos para lá da interpretação convencional dos preceitos éticos, indo até ao sentido derradeiro que os formaram. Reb Anderson Roshi começa por nos apresentar as ideias fundamentais da prática do Budismo Zen. Quem foi o Buda Shakyamuni e qual o seu ensinamento essencial? O que significa ser um bodisatva e fazer o voto de bodisatva? Porque nos devemos confessar e reconhecer o nosso antigo carma distorcido? O que significa tomar refúgio no buda, no darma e na sangha?

A seguir, Anderson Roshi explora os dez preceitos básicos, incluindo não matar, não roubar, não mentir, não fazer um uso incorreto da sexualidade, e não consumir substâncias intoxicantes. Exímio contador de histórias, Anderson conduz-nos ao cerne de situações onde os julgamentos morais não são fáceis e não dispomos de todas as respostas. Com sabedoria e compaixão, ele ensina-nos a confrontar o redemoinho emocional e ético das nossas vidas.

Anderson Roshi escreve com coragem e honestidade acerca da sua jornada pessoal e dá-nos alguns vislumbres importantes sobre a história do Zen na América. As histórias sobre o seu professor Suzuki Roshi, o fundador do Zen Center de São Francisco, são tão fascinantes e profundamente sentidas que ficarão gravadas na memória dos leitores.



PROMOÇÃO