

PRIMEIROS ELOGIOS PARA *ENCONTRANDO SUA ESSÊNCIA*

“Em um livro que pede para ser saboreado, a sabedoria atemporal de Suzuki Roshi abre a porta para o despertar aqui e agora. Graças aos seus ensinamentos claros sobre compaixão e percepção, leitores de qualquer formação começam a acessar a sua essência para se realizarem por completo.”

— **Sharon Salzberg, autora de *Lovingkindness* e *Real Life***

“A essência deste livro maravilhoso de ensinamentos é o puro encantamento e a alegria de reencontrar Suzuki Roshi, como se fosse um tesouro oculto. O humor, a sabedoria e o profundo amor de Roshi pelo Dharma (ou Darma) brilham a cada página. É um clássico da modernidade.”

— **Roshi Joan Halifax, autora de *Being with Dying* e *Standing at the Edge***

“Ninguém transmite a ternura e a sabedoria Soto Zen como Suzuki Roshi, cujas palavras servem de guia há mais de cinquenta anos. Em *Encontrando sua Essência*, reencontramos sua voz única em uma série de conversas curtas e eloquentes que certamente inspirarão releituras, cópias, publicações e muita reflexão.”

— **Norman Fischer, autor de *The World Could Be Otherwise***

“A leitura de apenas algumas palavras deste volume refinado já é revigorante.”

— **Rhonda Magee, autora de *The Inner Work of Racial Justice***

“Para muitos estudantes ocidentais de Zen, isto representará um novo movimento na Roda do Dharma.”

— **Reb Anderson, autor de *Being Upright***

“Nestas páginas, Suzuki Roshi age como se estivesse falando diretamente conosco, ao mesmo tempo que manifesta o imediatismo da sua prática Zen. *Encontrando sua Essência* é um tesouro.”

— **Gil Fronsdal, autor de *The Issue at Hand***

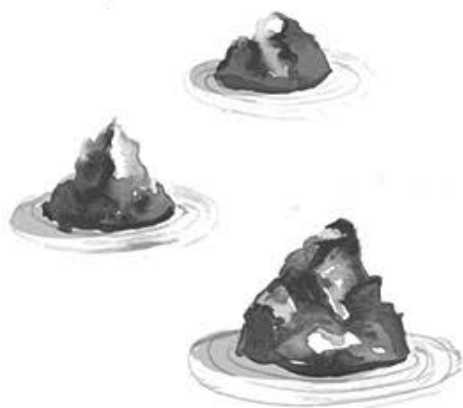
“O ensinamento do mestre Zen, Shunryu Suzuki, sobre encontrar sua essência nos faz voltar a cada instante de nossas vidas, onde nossa identidade é revelada. Esse ensinamento pode acalmar qualquer um que se esforça para ‘ser alguém’ no futuro em vez de valorizar a formação da vida já se desenrolando.”

— **Zenju Earthlyn Manuel, autor de *Opening to Darkness* e *The Deepest Peace***

“*Encontrando sua Essência* é como Suzuki Roshi expressa a profunda verdade de que você já está livre. Compreender isso a fundo — em meio a ganhar e perder, ter e faltar, ser eu e ser o outro, bem e mal, nascer e morrer — é a prática Zen.”

— **Guo Gu, autor de *Silent Illumination***

Amostra



Amostra

Encontrando sua Essência

Ensinamentos sobre a Forma de Viver Zen

SHUNRYU SUZUKI

EDITORA
ALAUDE

Encontrando sua essência

Copyright © 2026 ALAÚDE

Alaúde é uma editora do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria Ltda.)

Copyright © 2025 SHUNRYU SUZUKI

ISBN: 978-85-7881-824-1

Translated from original Becoming yourself: teachings on the zen way of life @2025 by Suzuki, Shunryu. ISBN 9780593855249. All rights reserved, including reproduction rights in any form. This edition is published by arrangement with Tarcher, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. PORTUGUESE language edition published by Alaúde, Copyright @ 2026 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S981e

Suzuki, Shunryu.

Encontrando sua essência : ensinamentos sobre a forma de viver zen / Shunryu Suzuki. – Rio de Janeiro : Alaúde, 2026.

164 p. : il. ; 15,7 x 23 cm

ISBN 978-85-7881-824-1

1. Zen. 2. Espiritualidade. 3. Filosofia oriental.
4. Meditação. I. Título.

CDD: 294.344

Índice para catálogo sistemático:

1. Zen (Chan/Zen - práticas, ensinamentos e filosofia (294.344)

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Coordenadora Editorial: Mariana Portugal

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Produtor Editorial: Eveline Machado



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br

Editora
afiliada à:



王三昧

祥子仁後隆安



Amostra

sumário

INTRODUÇÃO	1
PARTE 1 - SENTANDO E SENDO VOCÊ MESMO	7
1. COMPARTILHANDO O SENTIMENTO	8
2. CONCENTRANDO O CORPO POR INTEIRO	11
3. INCLUINDO TUDO	13
4. SIMPLEMENTE SENTAR COMO VOCÊ MESMO	15
5. NÃO TENHA TENTADO ENTENDER QUEM VOCÊ É	19
6. ENTENDENDO SUA MENTE	21
7. ENCONTRANDO A SI MESMO	23
8. NÃO SOBREPONHA OUTRA MENTE À SUA PRÓPRIA	25
9. A NATUREZA DE BUDA	27
10. OS GRANDES SÁBIOS SÃO VOCÊ MESMO	30
11. SENDO EU MESMO EM TRAJES BUDISTAS	32
12. CUIDANDO DE SI MESMO	35
13. NÃO EU	39
14. PERGUNTAS SOBRE RAIVA E SER VOCÊ MESMO	41

15. PERGUNTAS SOBRE SENTAR	43
PARTE 2 - ZEN TODOS OS DIAS	48
16. HARMONIA	49
17. PROBLEMAS	52
18. RESPEITO	54
19. HUMOR	56
20. DESEJO	59
21. DINHEIRO	61
22. NATURALIDADE	64
23. SUA PELE É O TRAJE	66
24. MENTE PEQUENA E MENTE DE BUDA	68
25. O DISCERNIMENTO DE GARUDA	71
26. TODO DIA É UM BOM DIA	73
PARTE 3 - O ESPÍRITO DA ÉTICA ZEN	77
27. A ÉTICA É A NOSSA NATUREZA	78
28. BASTA SER VOCÊ MESMO	81
29. ALÉM DAS REGRAS MORAIS	84
30. “FAREI!”	87
31. SÓ EXISTE UM CAMINHO PARA VOCÊ	91
32. ZAZEN É PRECEITO	94
33. GRANDE ESFORÇO	97
34. IDEAL E REALIDADE	100
35. SEM REGRAS	103
36. DOS EDITORES: OS DEZESSEIS PRECEITOS	105
37. REFUGIAR-SE EM BUDA	107

38. TRÊS INTERPRETAÇÕES DOS TRÊS TESOUROS	110
39. OS TRÊS PRECEITOS PUROS COLETIVOS	113
40. OS DEZ PRECEITOS MORAIS	115
41. NÃO MATAR	119
42. NÃO VENDER BEBIDAS ALCOÓLICAS	121
43. NÃO SE ZANGAR	123
PARTE 4 - SOBRE SHUNRYU SUZUKI	126
44. MEU MARIDO SHUNRYU SUZUKI	127
45. POR QUE VIM PARA A AMÉRICA	132
AGRADECIMENTOS	138
REFERÊNCIAS DO CAPÍTULO	141
SOBRE O AUTOR	147
SOBRE OS EDITORES	148
ÍNDICE	149

Amostra

INTRODUÇÃO

O objetivo é aprender a ser você mesmo, a ser uma pessoa da mesma forma que uma pedra é inteiramente uma pedra.

ENCONTRANDO SUA ESSÊNCIA

Os ensinamentos de Shunryu Suzuki Roshi podem ser vistos como apontando para uma coisa: a prática de “encontrar sua essência”.

Uma explicação é necessária.

É fácil explicar o que Suzuki Roshi *não* quer dizer com isso. Ele não quer dizer aperfeiçoar sua autoimagem nem cultivar um estilo único para exhibir. Ele não quer dizer aprender a ser quem outras pessoas pensam que você é ou mesmo quem *você* pensa que é ou deveria ser. Não quer dizer tentar entender quem você é. *Não tente descobrir quem você é.*

É mais difícil explicar exatamente o que Suzuki Roshi *quer* dizer com isso. É porque “encontrar sua essência” não deve ser entendido como uma ideia; deve ser experimentado como um modo de ser. “Encontrar sua essência” não

é um conceito a dominar nem um estado a alcançar. É uma prática contínua e corporificada em nossa vida diária e comum.

Em vez de nos dar uma explicação para pensarmos a respeito, Suzuki Roshi aponta repetidamente para uma prática que devemos *realizar*. “Encontrar sua essência”, ele diz, é a prática de “simplesmente sentar”. *Nossa forma de sentar é para você encontrar sua essência. Apenas ser você mesmo é o que significa simplesmente sentar.*

“Simplesmente sentar” é a prática de ser quem você é de todo o coração, momento após momento, não importa o que está acontecendo. É a prática de se conectar profundamente com a sensação de estar vivo no seu ambiente e seguir na vida a partir dessa conexão. “Simplesmente sentar” expressa uma prática de meditação tradicional de se sentar quieto e ereto em uma almofada preta, mas no sentido mais amplo, trata-se simplesmente de se abrir para a vida, onde quer que você esteja.

Se você está na natureza, Suzuki Roshi ensina que “simplesmente sentar” é *apreciar a sensação da natureza*. Se você está na cozinha ou no carro, “simplesmente sentar” — ou “encontrar sua essência” — é apreciar a sensação da cozinha ou do carro. Se você está feliz, é apreciar a sensação de felicidade; se enfrenta dificuldades, é apreciar e dar espaço à verdadeira sensação de estar vivo com essa dificuldade.

No ensinamento de Suzuki Roshi, praticar assim tem um valor inestimável não apenas por nos abrir a mais tranquilidade, alegria, plenitude e amor em nossas vidas, embora realmente todas essas coisas estejam incluídas. A prática de “encontrar sua essência” também tem valor porque os “preceitos de Bodhisattva”, ou os princípios éticos budistas de ação compassiva e benéfica, fluem natural e diretamente dela. Ela aponta o caminho para uma vida de verdadeiro cuidado e não agressão, que se baseia não na adesão a uma ideologia rígida ou a um código moral fixo, mas no contato autêntico e contínuo com nosso coração naturalmente amoroso e conectado. *Ser você mesmo é o caminho para seguir os preceitos.*

SUZUKI ROSHI

Quando Shunryu Suzuki, um sacerdote budista Zen de 55 anos, desceu do avião em São Francisco em maio de 1959, careca e usando apenas vestes, recém-chegado para cuidar de uma congregação Zen nipo-americana, o budismo já estava no Ocidente há décadas, mas ainda não tinha permeado a cultura predominante. Os ensinamentos de seus contemporâneos, como Sua Santidade o Dalai Lama e Thich Nhat Hanh, que acabariam sendo reconhecidos ao lado dele como gigantes budistas globais, ainda eram pouco conhecidos no Ocidente, onde, em geral, o budismo, a plena consciência, o Zen e outros eram amplamente desconhecidos fora das universidades e das comunidades de imigrantes asiáticos. Ninguém poderia saber, no dia em que ele aterrissou em São Francisco, o quanto isso mudaria e a marca profunda que esse humilde sacerdote Zen, embora lhe restassem apenas doze curtos anos, deixaria no cenário cultural.

Shunryu Suzuki — cujos estudantes mais tarde o chamariam carinhosamente de “Roshi”, que significa “venerável mestre idoso” — nasceu em 1904, filho de um sacerdote Zen, e foi criado na pobreza no templo de seu pai. Aos onze anos, ele deixou o templo de sua casa para treinar com seu primeiro mestre e, aos treze anos, foi ordenado sacerdote, tornando-se um descendente da 89ª geração de Buda Shakyamuni. Por fim, ele treinaria com os principais mestres Zen da sua época e nos dois principais monastérios da sua seita, além de assumir o posto de abade do templo de seu mestre. Sua vida inteira, do início ao fim, se desenrolou no contexto do budismo e da meditação Zen e, desde jovem, ele nutria a aspiração de levar a essência dessa prática para o Ocidente. *O que eu quero estabelecer aqui é o budismo em uma forma pura.*

Ele era movido por um profundo amor pelas pessoas e por uma fé inabalável na beleza e no poder da prática central e simples da sua tradição Soto Zen: *zazen* ou “simplesmente sentar”. Ele sonhava em trazer essa sabedoria ancestral de uma forma que estivesse enraizada na tradição, mas não aprisionada a ela, uma forma aberta e flexível o suficiente para criar raízes e prosperar na vida real de pessoas comuns.

A princípio, não estava claro se Suzuki Roshi e a comunidade idealista e cheia de energia que cresceu em torno dele na década de 1960 no Templo Sokoji, no Centro Zen de São Francisco e no Centro Zen Mountain Tassajara seriam apenas mais um fogo de palha. Certamente era possível que a história o mostrasse como apenas mais um mestre espiritual entre os muitos da época que experimentavam novos modos de pensar, adorar e ser, e que seus centros pudessem, no final, ser apenas mais comunidades entre as inúmeras outras que se dispersavam tão rapidamente quanto surgiam.

Mas o tempo provou que o que Suzuki Roshi trouxe era, de fato, muito diferente. As modas espirituais e as comunidades utópicas que surgiram nos Estados Unidos naqueles anos, em grande parte, surgiram e desapareceram, mas a linhagem de prática Zen de Suzuki Roshi e os Centros Zen que ele fundou criaram raízes profundas e continuam a crescer mais fortes e por todo o Ocidente. Seu ensinamento e modo de prática prosperaram apesar das mudanças culturais porque apontam para algo profundo e universal, mergulhando muito abaixo das ondas das mudanças sociais. Visto que se trata apenas de ser humano, de ganhar vida ou “encontrar sua essência”, não há lugar onde isso não possa ser um ensinamento transformador e não há momento em que possa perder a relevância. Suzuki Roshi não inspirou apenas uma única geração de buscadores espirituais; ele transplantou com sucesso uma tradição viva e estabeleceu uma forma genuína e duradoura de prática Zen para o Ocidente — um novo e contínuo ramo em uma árvore que abrange continentes e milênios.

A HISTÓRIA DESTE LIVRO

Em 2018, o gentil e idoso mestre Zen Sojun Mel Weitsman Roshi, um dos primeiros alunos de Suzuki Roshi, abade de dois Centros Zen e meu mestre principal, convidou-me para trabalhar ao lado dele na edição de um novo livro das palestras de Suzuki Roshi. Ao longo de suas muitas décadas de devoção a Suzuki Roshi e a seus ensinamentos, Sojun Roshi reuniu uma pilha de pastas com o que ele considerava ser as joias mais brilhantes da montanha de palavras de seu mestre. Essa coleção incluía transcrições fotocopiadas repletas de anotações,

trechos de *newsletters* do Centro Zen de Berkeley, páginas de edições antigas do *Wind Bell* do Centro Zen de São Francisco, e outras coisinhas, tudo o que ele havia arquivado para revisitar um dia. Esse dia havia chegado e ele sentiu que era a hora de editá-los e publicá-los, em um projeto que inevitavelmente refletiria não apenas a sabedoria de Suzuki Roshi, mas também o caráter e os ensinamentos do próprio Sojun Roshi.

Sempre guardarei com carinho as muitas horas que Sojun Roshi e eu passamos, de 2018 até sua morte em 2021, trabalhando juntos nessas palestras, às vezes no seu escritório no Centro Zen de Berkeley, tomando chá em sua mesa repleta de livros e papéis, às vezes enclausurados em um quarto de hóspedes no Centro Zen da Fazenda Green Gulch, outras vezes em um restaurante de beira de estrada, o que nos poupava metade da viagem, e à medida que a pandemia se alastrava, algumas vezes via Zoom. Não consigo transmitir a doçura de examinar minuciosamente as palavras do seu mestre e do meu grande mestre lado a lado, ponderando, apreciando, rindo, acenando com a cabeça — desfrutando de Suzuki Roshi e da companhia um do outro; compreendendo e também não compreendendo Suzuki Roshi e um ao outro.

Enquanto trabalhávamos, de tempos em tempos, levantávamos os olhos das pastas repletas de preciosidades e voltávamos à montanha de arquivos de transcrições de Suzuki Roshi para garimpar peças que pudessem ajudar a complementar um ensinamento que ambos achávamos importante destacar: a perspectiva radical e calorosa de Suzuki Roshi sobre moralidade ou ética, os preceitos do Bodhisattva. Sojun Roshi sentia veementemente que a compreensão de Suzuki Roshi sobre os preceitos é incomum, profunda e vital para se entender e apreciar, e de fato, o próprio Suzuki Roshi diz o mesmo nestas páginas. Sojun Roshi trabalhou persistentemente e com grande bondade para me ajudar a entender como seu mestre via os preceitos. Embora não tenhamos conseguido completar a compilação e a edição das palestras antes da morte de Sojun Roshi, consegui finalizá-las sozinho após seu falecimento. Durante o trabalho, sempre parecia que a presença de Sojun Roshi estava por perto e eu senti gratidão por lamentar a perda do meu mestre ao cuidar das palavras do mestre dele.

UMA NOTA SOBRE O RISO

O mais difícil ao editar as palestras de Suzuki Roshi é transmitir totalmente a profundidade da sua alegria — a leveza, o calor e o riso que são palpáveis ao ouvir as gravações da sua voz, mas que podem passar despercebidos ao ler apenas suas palavras. O seu riso está por toda parte: as anotações de [risos] e [sorrisos, gargalhadas] pontuam todas as páginas das transcrições de suas palestras, unindo as frases. É claro, pelo seu riso, que por mais profundas que sejam suas palavras, ele nunca exagera no sentido das coisas, nunca se apega com força. Logo atrás do seu riso está sempre sua grande sinceridade. Mesmo enquanto ri, ele insiste que precisamos ser rigorosos, precisamos ser gentis e precisamos ser sinceros — mesmo quando é difícil, e muitas vezes é. Ele é realmente sincero quando diz “Eu sou bastante sério” e também quando diz “mas não quero ser demasiado sério”.

Poderíamos dizer de Suzuki Roshi exatamente o que ele próprio disse sobre Kumazawa Zenji, seu mestre no principal monastério Soto Zen no Japão, Eihei-ji. *Como ele foi muito bem treinado na prática do zazen, ele era sempre sério, mas sempre engraçado ao mesmo tempo. Não era apenas seriedade, porque sempre tinha um elemento de felicidade ou alegria nela.*

Sojun Roshi e eu planejamos inicialmente manter algumas anotações de riso neste livro, mas, no final, ficou claro que isso tornaria as palestras difíceis de ler. Embora não estejam marcadas, as explosões de risos continuam lá, brotando entre as linhas, se as conseguirmos identificar, abrindo pequenas fissuras para que o coração caloroso e a sinceridade alegre de Suzuki Roshi transpareçam diretamente.

Portanto, se ao ler algum comentário não ficar claro ou se suas palavras soarem estranhas ou até duras, leia a passagem novamente imaginando notas de [risos, gargalhadas] salpicando a seção, e observe como o significado pode mudar. As probabilidades são grandes de ter sido assim que ele quis dizer.

*Abade Jiryu Rutschman-Byler
Templo Dragão Verde
Muir Beach, Califórnia,
setembro de 2024*

PARTE 1 - SENTANDO E SENDO VOCÊ MESMO

A nossa forma de sentar é para você ser você mesmo.

Amostra

COMPARTILHANDO O SENTIMENTO

Como temos muito lixo inútil em nossa mente, é difícil partilhar o nosso sentimento com as pessoas, as coisas, as árvores ou as montanhas. Mesmo estando na natureza, ainda é difícil apreciar a sensação da natureza. Quando conseguimos realmente apreciar essa sensação, isso se chama zazen.

Compartilhar a sensação que temos neste exato momento é essencial para a prática Zen. Resumindo, Zen é partilhar nossos sentimentos com pessoas, árvores e montanhas, onde quer que estejamos. Isso é praticar o Zen.

Geralmente, a nossa mente está cheia de coisas como sorvete ou banana, quanto custa o sabão em uma loja em comparação com outra, olhar o jornal e ver o anúncio de uma promoção. Portanto, é quase impossível partilhar o sentimento real que temos sobre onde estamos agora.

A nossa vida continua infinitamente cheia de lixo. Não é lixo no início. Em algum momento é importante, mas não é necessário se agarrar a isso além desse ponto. É igual em nosso cotidiano. Como temos muito lixo inútil em nossa mente, é difícil partilhar o nosso sentimento com as pessoas, as coisas, as árvores