

## Programação Sesshin

**Maio** - Dias 22, 23, 24 e 25 (com o prof. de Yoga Marcos Rojo)  
**Local:** Ubatuba-SP  
**Junho** - Dias 13, 14 e 15 (Seshin da Paz)  
**Local:** Comunidade Zendo Brasil  
**Julho** - Dias 4, 5, 6, 7, 8 e 9  
**Local:** EMAUS - Cotia-SP

## Notas

### Shukke Tokudo

Zuiho Eishun (Eliane Hero do RJ) realizado dia 24/03/08  
Malu Gandra Heishin, a ser realizado em 18/05/08

**Densho** O sino foi totalmente pago através de doações - agradecemos a todos

**Falecimento** Tenzui Cogetsu (Sara Jane Rodrigues Moreira) 07/03/08

### Nascimentos previstos para o mês de junho

Vicente de Oliveira Marshall  
(filho de Alexandra de Oliveira Shugen e Pablo Marcos Marshall)  
Gabriela Kobayashi  
(filha de Andréa de Lorena Kobayashi Myoko e James Kobayashi)

### Eventos do trimestre

- Nascimento de Buda - 08 de abril
- Dia das Mães - 11 de maio
- Lançamento da pedra fundamental do novo prédio no templo sede Busshinji, na Liberdade - 18 de maio (10h)
- Visita de Oficial da Soto Shu Shumucho ao templo Tenzui Zenji - 18 de maio (14h)
- Cem anos de Imigração Japonesa 17 de junho (cerimônia religiosa - Ibirapuera)
- 18 de junho (Sambódromo)

### Estudo do Darma do trimestre

27 de abril, 25 de maio e 22 de junho (domingos)  
17h30 - Zazen  
18h - Estudo de **Maka Hannya Haramita Shin Gyo** (Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa) e (outra tradução) **Maha Prajna Paramita Sutra** (Sutra da Perfeição da Grande Sabedoria)  
Facilitador: monge Dorin (Oscar Bressane)  
Orientadora: monja Coen

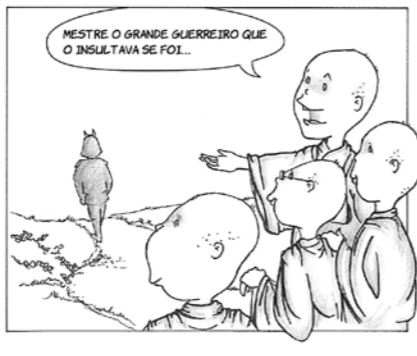
### Viagem ao Japão - Peregrinação Zen Budista

"Outono na Terra do Sol Nascente". Data ainda a definir, entre o final de outubro e início de novembro. A programação inclui zazen, palestras do Darma pela monja Coen e monges locais. Hospedagem em alguns templos Zen Budistas e em hotéis.  
Organização: Devagaya Turismo. Informações na secretaria da Comunidade, com Mônica.

### Espaço da Sanga

Inaugurado com a tirinha mandada por Eduardo Nascimento, de Belo Horizonte-MG. Mande a sua contribuição - pode ser um poema, uma foto, um desenho...

### PRESENTE DE INSULTOS



Eduardo 08

## DOAÇÕES

A Comunidade Zen Budista Zendo Brasil é uma instituição religiosa sem fins lucrativos. Para ajudar na manutenção do espaço de prática, é requerida uma contribuição mínima de R\$ 10,00 para cada atividade fixa. Aqueles que se tornam membros praticantes se comprometem a uma doação mensal. Ajude-nos a construir nossa sede própria. Mais informações, com Mônica na Secretaria.

**Banco Itaú**  
**Agência: 1664**  
**Conta Corrente: 13991-0**

## LIVROS



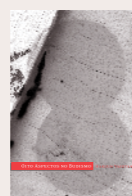
**VIVA ZEN**  
Lançado pela Publifolha, é uma coletânea de ensaios semanais escritos por Monja Coen para o jornal Agora. Ela nos mostra que Viver Zen não é só ficar bem, é um modo de começar a mudar e de recontar a história.



**SEMPRE ZEN**  
Em seu segundo livro, Monja Coen volta a nos contagiar com sua postura de vida, ensinamentos e aprendizados. *Sempre Zen* - Aprender, Ensinar e Ser é uma fonte de inspiração para a vida.



**PARA UMA PESSOA BONITA**  
Nesta coleção de ensaios, Shundo Aoyama Roshi, Mestra Zen Budista, escreve com simplicidade e profundidade, abrindo o portal da compaixão e sabedoria e revelando experiências pessoais em sua Caminhada à Iluminação.



**OITO ASPECTOS NO BUDISMO**  
Escrito por Hakuin Yasutani, é a primeira publicação da Comunidade Zen Budista. Destinado à pessoas que desejam aprofundar-se nos ensinamentos de Buda.

## PROGRAMAÇÃO FIXA

### Segunda a domingo

6h30 Zazen  
7h Verso da Okesa  
7h10 Tchoka (liturgia)  
7h40 Refeição da manhã  
8h30 Samu (trabalho comunitário)

### Segunda-feira

20h Curso de Preceitos 2

### Terça-feira

20h Palestra para iniciantes

### Quarta-feira

20h Curso de Preceitos 1

### Quinta-feira

20h Zazen para principiantes

### Sexta-feira

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

### Sábado

18h Zazen  
18h30 Kinhin  
18h40 Zazen e Dokusan  
19h20 Cerimônia

### Domingo

10h Caminhada Zen no Parque da Água Branca (Recanto das Figueiras), no terceiro domingo do mês  
11h30 Zazen para principiantes  
17h30 Zazen  
18h A Sanga convida (palestras e apresentações)

**ZENDO BRASIL** é um informativo de circulação gratuita.  
Supervisão: Monja Coen  
Foto da capa: Vânia Kokai  
Arte: Regina Cassimiro  
Revisão: Ricardo G. Esteves Shindo  
Agradecemos à **Gera Gráfica Editora Ltda.** pela impressão gratuita deste jornal

## COMUNIDADE ZEN BUDISTA

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



# ZENDO BRASIL



ANO 7 • N° 24 • ABRIL/MAIO/JUNHO 2008

Mahaprajapati deve ter amamentado, educado, trocado fraldas e embalado o pequeno Buda.

Mãe de Buda. Mãe de criação. Mãe que formou a personalidade.

Maha significa grande.

Mestra de uma grande assembléia. Líder de um grande grupo ou grande líder de um grande grupo.

Esse o significado de seu nome.

Mahaprajapati foi a primeira monja histórica.

A mãe biológica do Buda Histórico, Xaquiamuni, foi a rainha Maia. Morreu uma semana depois do nascimento de seu primeiro e único filho.

A mãe espiritual de todos os Budas é Prajna – sabedoria.

A grande mãe, geradora de vida, incessantemente gerando, alimentando, nutrido, protegendo, abençoando e dando liberdade para que cada pessoa encontre sua plenitude.

Na Índia encontrei-me com a Grande Mãe do abraço, em Kerala. No ashram com mais de três mil residentes, todos vestidos de branco, pude receber o abraço da Mãe – Ama, Mama. O arquétipo da grande mãe se manifestando naquela senhora macia. Empoderamento. Mães devem ser capazes de dar poder a seus filhos. Poder de decisão. Poder de escolha. O poder do amor incondicional.

Hoje, quando ficamos alarmadas e surpresas com inúmeras histórias de mães e pais que maltratam os filhos, alguns os matam, outros os abandonam, estupram, vendem, fico pensando na Grande Mãe. Teriam perdido o poder do amor? Teriam perdido o poder do bem? Em que espelho perderam suas faces?

Teria sido a dor, o abandono, os abusos, a loucura?

O que os fez assim tão maus?

A maldade embutida, enrustida, se revela e nos percebemos todos

monstros frios, monstros quentes.

“Fiquei com a cabeça quente e matei o menino” disse um padrasto recentemente. Cabeça quente. Cabeça fria.

Perdeu a cabeça. Perdeu a razão. Perdeu a vida.

Quem mata morre junto com quem morreu. Em cada morte, tantas mortes.

O famoso poema das esmolas: quem dá, quem recebe e o que é dado – os três são vazios de uma entidade fixa e os três estão inter-relacionados.

Tudo está interligado.

Grande sabedoria suprema.

Maha prajna paramita.

Invoco que a Grande Sabedoria Suprema nutra todos nós seres humanos.

Invoco que Maha Prajna Paramita seja nossa mãe verdadeira, iluminando a Terra com a capacidade de alcançarmos a Terra Pura.

Invoco Mahaprajapati Gotami que seja nossa mãe nutrido nossos pequenos anseios de ternura e cuidado com o leite da verdade e do bem.

Que nasçam todos e todas as Budas. Que sejam nutridos.

Que cresçam fortes. Que governem o mundo.

Que a Terra fique repleta de seres sábios e iluminados.

Capazes da paciência e do amor incondicional.

Capazes de cuidar do ar e do vento, da terra e das ervas, da hera e das árvores imensas, do mar e dos rios, dos açudes e dos lagos. Para que não haja crianças jogadas fora.

Precisamos de cada uma e todas elas. Nossas filhas e nossos filhos. Precisamos das crianças do mundo. Felizes, brincando, chorando, pedindo, errando, aprendendo, nos ensinando a ser criança de novo. Inocente, des-

coabrindo que vale a pena viver.

Minha homenagem a Isabella Nardoni. Princesa celestial.

Que esteja em paz. Que esteja tranqüila. Onde ninguém mais a pode maltratar. Pequeninna. Faltou-lhe um beijo, faltou-lhe um afago, um carinho terno que a pudesse ninar.

**On ka ka kabi san ma e sowa ka**

Dharani de Jizo Bodisatva – prece mágica, mantra do protetor da Terra. Protetor das crianças, protetor dos mortos.

Abençoe e proteja nossa menina Isabella, símbolo de todas as crianças maltratadas, mortas, abusadas.

Para que possamos reaprender o amor e o cuidado.

Não chore mais, menina amada.

Agora nós todos a amamos e invocamos aos seres celestiais e benfazejos que a acolham em suas asas suaves e ternamente a transportem para a eternidade. Sem dores e sem rancores.

Mãos em prece

Monja Coen



# Makahannyaharamitsu

## A Realização da Grande Sabedoria de Buda

Dôgen Zenji

Quando Kanzeon Bodisatva experimentou e compreendeu a verdade através de *prajna paramita* (sabedoria suprema – que leva de uma margem à outra), percebeu que a existência é formada pelos cinco *skandhas* (todos elementos físicos e mentais são classificados em cinco espécies de agregados):

- I. *Rūpa* - termo genérico para matéria
- II. *Vedanā* - percepção
- III. *Samjñā* - conceitos mentais ou idéias
- IV. *Samskara* - vontade
- V. *Vijnāna* - consciência

Quando os cinco *skandhas* (matéria, percepção, conceitos mentais, vontade, consciência) são observados, através de *prajna* você percebe o vazio. Através desta observação, você descobrirá que os *skandhas* são vazios – cada *skandha* (é separado e originado) se separa e se origina em *prajna*.

Quando você compreende isto será capaz de compreender a fórmula “Forma é vazio. Vazio é forma.” (linha famosa do *Shingyō*). Forma é forma. Vazio é Vazio. São as cem gramas e todos os fenômenos. *Prajñāpāramitā* pode ser entendido como os doze ou dezoito métodos de análise: os doze são olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente, forma, cheiro, som, paladar, sensação e razão. Os dezoito são esses doze mais as seis percepções visual, auditiva, do olfato, gustativa, tátil e mental.

Há quatro formas de *Prajñāpāramitā*:

1. Todas as coisas são sofrimento
2. A causa do sofrimento
3. A destruição do sofrimento
4. O Caminho em Oito.

Há seis ações de um Bodisatva, chamadas os seis *Paramitas*:

1. *Dāna* - dar
2. *Sila* - preceitos
3. *Ksānti* - observância
4. *Virya* - esforço
5. *Dhyāna* - meditação
6. *Prajna* - sabedoria

No *prajñāpāramitā* há três formas de compreensão temporal: passado, futuro e presente; seis espécies de conhecimento físico e espiritual baseados na terra, água, fogo, vento, ar, mente; e quatro compreensões das ações da vida diária: ir, ficar, sentar, deitar. Cada e todo *prajñāpāramitā* é atualizado no eterno presente, isto é, iluminação suprema e perfeita.

Na Sanga de Shakyamuni havia um monge que estava constantemente absorvido com a questão de *prajna*. Ele secretamente pen-

sou “Eu respeito o profundo *prajñāpāramitā*. Seus méritos são expressos pelos cinco aspectos do *dharmakaya*: preceitos, contemplação, sabedoria, imparcialidade (diferenciação - separação) e compreensão intelectual baseadas em imparcialidade. Há coisas como a prática *Hinayana* dos quatro estágios:

1. *Sotāpanna* - abandono de pontos de vista falsos
2. *Sakadāgāmin* - estágio de apenas mais um nascimento antes de Nirvana
3. *Anāgāmin* - estágio de não voltar a este mundo
4. *Srāvaka* - iluminação por ouvir o ensinamento de Buda.

Eu também sei sobre *pratyekabudayana* (atinge iluminação sozinho, sem professor), o veículo da iluminação simples (só), o veículo do *Bodisatva*, iluminação suprema, os Três Tesouros, o rodar da Roda da Lei, e o voto de salvar todos os seres.”

Shakyamuni realizou o que o monge secretamente pensava e lhe disse: “O que você está pensando é correto. Entretanto, o profundo *prajñāpāramitā* nunca poderá ser penetrado ou analisado pelo seu intelecto.” O monge tinha respeito por toda sorte de fenômenos, especialmente pelo *prajna* que revela o mundo de vida e morte. Quando realmente respeitamos *prajna* ela se realiza. Isto é o que chamamos de preceitos, *sāmadhi*, penetração (insight) e o voto de salvar todos os seres. Em outras palavras, nós chamamos a isto UM – o nada. Surge de acordo com o princípio acima. É chamado *prajñāpāramitā* – extremamente profundo, sutil, e sem medida.

Um dia Indra perguntou a Subhūti (um dos dez grandes discípulos de Buda – o que teve melhor conhecimento de *sūnyata* – vazio):

“Oh! Virtuoso! Se um *Bodisatva* ou *Mahasatva* desejar aprender o profundo *prajñāpāramitā* como deve se aproximar?”

Shubūti respondeu, “Oh Indra! Se o *Bodisatva* ou *Mahasatva* deseja aprender *prajñāpāramitā* ele precisa aprender o vazio. Aprender *prajñā* é aprender vazio e aprender vazio é aprender *prajñā*.” Indra, então, disse ao Buda. “Oh Honrado do Mundo! Como podem homens e mulheres devotos, discípulos, preservar corretamente o profundo *prajñāpāramitā* que receberam e o proclamar a outros? Por favor, tenha compaixão e nos mostre o caminho certo.”

Mas Subhūti respondeu em lugar do Buda:

“Oh Indra! É possível completamente proteger o Darma?”

Indra disse, “Não, oh Virtuoso, não é possível. Eu não consigo encontrar nenhum

modo seguro de o fazer.”

Subhūti então disse:

“Oh Indra! Se homens e mulheres devotos discípulos seguem o ensinamento *prajñāpāramitā* protegerá o Darma e nunca partirá. Devemos saber que todos os homens e seres a procuram e se você pensar que a perdeu quando começou a procurar, nunca a encontrará (obterá). Oh Indra! Se você quiser preservar o Darma você precisa seguir o ensinamento de Buda. Não há diferença entre *prajñāpāramitā*, *Bodisatvas* e o vazio.”

Aqui precisamos saber que receber, ler, e cantar os sutras conjuntamente com cognição racional protege e preserva *prajñā*. Proteger é receber, ler e cantar.

Meu antigo mestre disse certa vez:

*O corpo inteiro é a boca*

*Pendurada no ar*

*Não importa de que direção o vento sopra -*

*norte, sul, leste, oeste*

*A campainha da mente sempre soa prajñā - rin, rin, rin*

Este é o som de *prajñā* na transmissão de geração a geração dos Budas e Ancestrais, no corpo inteiro do ser e dos outros, no norte, sul, leste e oeste.

Shakyamuni certa vez disse a Shubhūti, “Todos seres devem respeitar e reverenciar *prajñāpāramitā* da mesma forma que os Budas o têm feito. Cada vez que considerar *prajñāpāramitā* pense nela como uma reverência ao Buda. Por que? Porque *prajñāpāramitā* não é diferente de Buda e vice-versa. A *prajñāpāramitā* é Buda, e Buda é *prajñāpāramitā*, Oh Subhūti não é verdade que a iluminação do Tatagata vem da *prajñāpāramitā*? Ainda mais, *Bodisatvas*, *Mahasatvas*, *Pratyekabudas*, *Arhats*, e os que atingiram *anāgāmin*, *sakadāgāmin*, e *sotāpanna*, todos vieram de *prajñāpāramitā*. E até mesmo as dez boas ações (abster-se de matar, roubar, cometer adultério, mentir, usar linguagem imoral, caluniar, insultar outros, cobiçar, ter raiva, se prender a pontos de vista falsos), os quatro tipos de meditação (sistematicamente purificam e clarificam a mente e levam a renascer no paraíso de *dhyana*), as quatro espécies de meditação no vazio (ilimitado vazio, ilimitada consciência, vazio além da consciência, puro vazio não conceitual) e os cinco miraculosos poderes dos deuses (olhos e ouvidos, clarividência, lembrança de vidas passadas e total liberdade de ação) vem de *prajñāpāramitā*.”

Logo, todos os Budas são nada além de *prajñāpāramitā*.

*Prajñāpāramitā* é o inteiro Darma Budista, e este Darma é a forma do vazio – não criação, não destruição, nada puro ou impuro, nada aumentando ou diminuindo. A manifestação de *prajñāpāramitā* é a manifestação de Buda. Se você procura a verdade, saberá que honrar *prajñāpāramitā* é encontrar o Buda, e você não pode dizer que o tenha verdadeiramente encontrado se não o servir.

Isto foi entregue aos monges de Kannondōri-in durante o treinamento de verão de 1233, e transcrito por Ejō nos aposentos do discípulo chefe em 21 de março de 1244, em Kippōji na prefeitura de Fukui. Tradução ainda em fase de estudo, revisões e melhoramentos.

Ilustração: imagem de Kanzeon/Kannon Bodisatva que se encontra no templo Tenzui Zenji. Essa imagem foi doada à Comunidade pelo Reverendo Junnyu Kuroda Roshī.

## Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa

(Maka Hannyaharamita Shin Gyo)

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 Budas dos três mundos

Devido à Sabedoria Completa

Obtém

Anokutara San Myaku San Bodai.

Saiba que Sabedoria Completa

É expressão de grande divindade,

Expressão de grande claridade,

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-tei

Bo-ji-sowa-ka

Sutra do Coração

da Grande Sabedoria Completa

