

## AGENDA DA COMUNIDADE

- **Novo curso para iniciantes:** "Budismo Básico - Módulo I". Início em 31 de agosto.
- **"Zazen Kai" / "WorkShop Zen":** um dia de práticas junto com a Sanga, dirigido a praticantes iniciantes e requisito para tornar-se membro e cursar preceitos
- **Projeto Zendo Musical:** concertos de música clássica e contemporânea na Comunidade Zen Budista, sempre às 19h, com coquetel após o concerto. Ingressos à venda. Programação: 17/08 - Andrea Kaiser (soprano) e Carin Zwilling (alaúde) 21/09 - Zenmyo Renato Camargo (flauta) e Anzen Angeliqye Camargo (cello) 19/10 - Shoki Daniel Matos (piano)
- **Mudanças nos horários das atividades semanais:** veja os novos horários destacados na programação ao lado

## JULHO

- 12 Festa da Integração Brasil/Japão  
20 Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca - 10h

## AGOSTO

- 8 a 10 Sesshin da Paz. Local: Comunidade Zen Budista  
10 Início do Semestre de Costura de Rakusu  
16 Shukke Tokudo de Yuho (Rui Miras), às 19h30  
17 Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca - 10h  
17 Cerimônia de Obon - 13h  
17 Projeto "Zendo Musical" - 1ª apresentação  
24 A Sanga Fala - Monja Heishin "Cultura de Paz e não-violência" - 18h  
31 Início do curso: Budismo Básico - Módulo I

## SETEMBRO

- 5 a 7 Sesshin da Paz. Local: Comunidade Zen Budista  
14 A Sanga Fala - Monja Heishin "Cultura de Paz e não-violência" - 18h  
21 Cerimônia de O-Higan-e, Caminhada Zen Especial e Zazen - em Cotia (informações na secretaria)  
21 Projeto "Zendo Musical" - 2ª apresentação  
3 a 5 Sesshin Bodhidharma. Local: Comunidade Zen Budista  
19 Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca - 10h  
19 Projeto "Zendo Musical" - 3ª apresentação

Mais informações pelo site [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br) ou nos murais e secretaria da Comunidade

## ESPAÇO DA SANGA [POESIA]

Kannon com olhos que ouvem / e ouvidos que vêem.  
Jizo luminoso com um cajado / Vindo lá de longe, do escuro, / trazendo muitas bênçãos.  
Animais e crianças / também caminham junto / Com Jizo sama.  
Elas cantam uma música / que não se escuta, / por que será?  
Bate seu cajado no chão / e a terra treme, / raio e trovão.  
Pelas rachaduras / a água se infiltra. / Talvez por isso / ele bata o cajado?  
O que mais gostamos, / é o que eles mais gostam. / E ali as rachaduras.  
Rezando pelos antepassados / Em Buda, no Darma, na Sanga / refugiados.  
Todos.

Shindo Ricardo Esteves



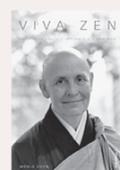
Nasceu dia 14 de junho, Vicente, filho de Alexandra de Oliveira Shugen e Pablo Marcos Marshall. Seja bem vindo ao mundo e a esta Sanga. Seja abençoado por todos os seres iluminados e benfazejos com sabedoria, compaixão, saúde, prosperidade, inteligência, discernimento, tranquilidade, amor e humor

## 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 contar 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, Mestre 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 Hakuun Yasutani, é a primeira publicação da Comunidade Zen Budista. Destinado à pessoas que desejam aprofundar-se nos ensinamentos de Buda.

## PROGRAMAÇÃO FIXA

### Segunda a sexta-feira

- 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 Teicho  
(palestra do Darma)

### Sábado

- 9h Zazen  
9h30 Kinhin  
9h40 Choka Longa  
10h30 Brunch comunitário  
18h30 Zazen  
19h Kinhin  
19h10 Zazen e Dokusan  
19h40 Kinhin  
19h50 Zazen e Dokusan  
20h20 Cerimônia (leitura do Sutra)

### Domingo

- 9h Zazen  
9h30 Kinhin  
9h40 Choka Longa  
10h30 Brunch comunitário  
10h Caminhada Zen pela Paz 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 Revisão: Shindo Ricardo Esteves, Fabricio Brasiliense Ilustrações: Carolina Lefèvre Foto: Genzo André Spinola Colaborador: Reiho Arte: Regina Cassimiro 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](http://www.monjacoen.com.br) [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br) [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)



## COMUNIDADE ZEN BUDISTA

# ZENDO BRASIL



ANO 7 • N° 25 • JULHO/AGOSTO/SETEMBRO 2008

Se um peixe tentar entrar na água não encontrará a entrada.

Se um pássaro tentar entrar no céu não encontrará o portal.

O portal sem portas, a entrada não entrada é a iluminação.

Peixe e água estão interdependentemente conectados.

Embora um não seja o outro, são a manifestação do co-surgir dependente e simultâneo de todas as coisas no universo.

Como pode um pássaro entrar no céu se já está no céu?

O céu é seu elemento. Por mais que voe jamais sai do seu elemento. O pássaro é vida, o céu é vida, o peixe é vida, a água é vida.

Nós somos vida. Nós estamos em nosso elemento. Somos a vida da Terra. Não viemos de fora, não iremos para fora.

Não há dentro nem fora.

No inverno, o frio. O desabrochar da flor, a primavera. O calor, o verão e no outono, a lua.

Sempre este co-surgir interdependente e simultâneo.

A lei da origem dependente – **pratitya-samutpada** – é o núcleo dos ensinamentos. Xaquiamuni Buda disse:

*"A pessoa que compreende o Darma compreende origem dependente. A pessoa que compreende origem dependente compreende o Darma."* (Mahahatthipadiyama-sutta, Sutra do grande discurso da similitude do pé do elefante)

Quando causas e condições são adequadas alguma coisa surge.

Quando as causas e as condições cessam, desaparece.

Assim é tudo no universo. Nossos corpos, nossas mentes.

Nossos relacionamentos, nossa sensibilidade, nossa compreensão. Não é maravilhoso? Cada instante, cada momento da existência, jamais se repete. Entretanto, há uma continuidade de instantes únicos. Causas, condições e efeitos co-criando a trama da vida.

A única permanência é a impermanência.

Nosso eu não é fixo. Somos um processo em transformação. Da menor partícula ao maior organismo estamos todos, incessantemente, nos transformando.

Em japonês há uma expressão *"aru iru mono wa, engi mujo de aru"*. É preciso compreender que *mujo* – transitoriedade, não fixo, não permanente – está diretamente conectado com *engi* - a interdependência, a teia, rede de causas e condições, o co-surgir dependente e simultâneo – *pratitya samutpada*.

Este ano celebramos os Cem Anos da Imigração Japonesa.

São também os Cem Anos do Budismo no Brasil.

Foram os primeiros imigrantes que trouxeram altares familiares, imagens budistas e a fé em Buda.

A educação baseada em valores éticos, o educar a essência do ser, a fibra – *kokoro o sodate iru* – é alguma coisa que aprendemos todos a admitir nos japoneses e seus descendentes. Este desenvolvimento da sensibilidade a todas as formas de vida, a delicadeza e sutileza no trato diário, chamada de educar o *kokoro* é o mesmo que no budismo chamamos de *caminho do bodisatva*.

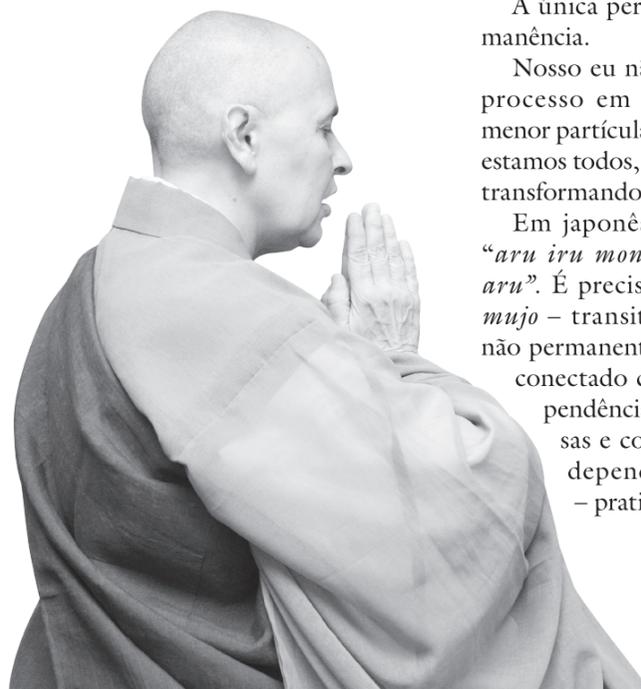
Bodisatvas surgem quando praticamos Buda.

Bodisatvas são sensíveis e gentis e seu único propósito é o de servir a todos os seres, auxiliando no processo da felicidade verdadeira através da compreensão de si e dos outros. Embora haja outros, outros não há. Cada um de nós é a vida do universo em manifestação. Como entrar na verdade se somos a verdade? Como o pássaro pode entrar no céu? Como o peixe entra na água?

Iluminados na iluminação, Budas caminham como Budas e praticam o Darma para o bem de toda a Sanga.

Criemos causas e condições propícias para que todos nos tornemos o Caminho Iluminado.

Mãos em prece  
Monja Coen



## SHOBOGENZO GENJO KOAN

Dôgen Zenji

Escrito em meados do outono do primeiro ano da Era Tempuku (1233) e doado a meu discípulo leigo Yo-Koshu de Kyushu



Quando todos os darmas são Buda-Darma há iluminação e delusão, prática, vida e morte, budas e seres.

Quando os dez mil darmas não possuem um eu, não há delusão, iluminação, budas, seres, vida ou morte.

O Caminho de Buda transcende o ser e o não-ser, e qualquer idéia de escassez ou de excesso; portanto há vida e morte, delusão e iluminação, seres e budas.

Embora sendo assim, as flores, mesmo amadas, caem; e as ervas, mesmo detestadas, florescem.

Levar adiante o eu à prática e realização dos dez mil darmas é delusão.

Que os dez mil darmas ativamente pratiquem e realizem a nós mesmos é iluminação.

São Budas que grandiosamente iluminam a delusão.

São os seres comuns que se encontram imensamente deludidos na iluminação.

Ademais, há aqueles que são iluminados além da iluminação; há aqueles que se encontram deludidos dentro da delusão.

Quando Budas são verdadeiramente Budas, não precisam se reconhecer como Budas.

No entanto, são Budas iluminados e continuam avançando na iluminação de Buda.

Vendo as formas com todo corpo e mente, ouvindo os sons com todo corpo e mente, os compreendemos intimamente.

Contudo, não é como se fossem reflexos em um espelho, nem como a água e a lua.

Quando um lado está iluminado, o outro permanece escuro.

Estudar o Caminho de Buda é estudar a si mesmo. Estudar a si mesmo é esquecer de si mesmo.

Esquecer de si mesmo é ser iluminado pelos dez mil darmas.

Ser iluminado pelos dez mil darmas é abandonar nosso corpo-mente, assim como o corpo-mente dos outros.

Nenhum rastro de iluminação permanece, e esta iluminação sem rastros continua eternamente.

Quando primeiramente procuramos o Darma, estamos distantes de seus arredores.

Quando o Darma nos foi corretamente transmitido,

somos nosso ser original nesse exato momento.

Ao navegar em um barco, se alguém olhar para a praia, poderá ter a impressão de que a praia está se movendo.

Mas ao olhar diretamente para o barco, perceberá que é o barco que se move.

Da mesma forma, se examinarmos os dez mil darmas através da delusão de que corpo-mente estão separados, erroneamente pensaremos que nossa mente e nossa essência são permanentes.

Mas, quando praticamos intimamente e retornamos ao verdadeiro eu, veremos claramente que os dez mil darmas não são um eu permanente.

A lenha se transforma em cinzas e não as cinzas jamais se tornam lenha novamente.

Mas não pensemos que a cinza é o depois e, a lenha, o antes.

Devemos perceber que a lenha se encontra no estado de lenha, e possui seu antes e depois. Contudo, apesar deste passado e futuro, seu presente independe deles.

A cinza se encontra no estado de cinza, e possui seu antes e depois.

Assim como a lenha não volta a ser lenha depois de se transformar em cinza, também o ser humano, após a morte, não retorna à vida.

Desse modo, que a vida não se torna morte é um fato incontestável do Buda-Darma; por esta razão, a vida é chamada de o não-nascido.

Que a morte não se torna vida é a confirmação de Buda girando a Roda do Darma; portanto, a morte é chamada o não-extinto.

A vida é um período em si mesma.

A morte é um período em si mesma.

Por exemplo, é como o inverno e a primavera. Não pensamos que o inverno se torna primavera, tampouco dizemos que a primavera se torna verão.

Obter a iluminação é exatamente como a lua refletida na água.

A lua não se molha, tampouco a água se quebra.

Embora a luz seja vasta e intensa, a lua é refletida até mesmo em uma pequena poça d'água.

A lua inteira e todo o céu se refletem em uma gota de orvalho na grama, em uma minúscula gota de água.

A iluminação não quebra a pessoa, assim como a lua não fura a água.

Uma pessoa não obstrui a iluminação, assim como



uma gota de orvalho não obstrui o céu e a lua.

A profundidade é a altura.

Quanto à duração – curto ou longo, deveríamos examinar a vastidão ou a limitação da água,

E deveríamos discernir o brilho ou a opacidade da lua e do céu.

Quando o Darma não preenche nosso corpo e mente, pensamos que temos o suficiente.

Quando o Darma preenche nosso corpo e mente, percebemos que algo está faltando.

Por exemplo, quando olhamos para as quatro direções de dentro de um barco no oceano onde não haja montanhas à vista, vemos apenas uma forma circular e nada mais.

Nenhum outro aspecto é aparente.

No entanto, o oceano não é circular nem quadrado, e suas qualidades são inexauríveis.

O oceano é um palácio [para os peixes], um adorno de jóias preciosas (para os seres celestiais). Parece circular até onde nosso olhar pode alcançar.

Da mesma maneira, os dez mil darmas também o são.

Dentro do pó [vida secular] e fora da moldura [vida religiosa] existem inúmeras situações, mas apenas reconhecemos e compreendemos tanto quanto nosso olhar de aprendizado e prática pode alcançar.

Para que possamos apreciar os dez mil darmas, deveríamos saber, que, embora eles possam parecer redondos ou quadrados, as outras qualidades dos oceanos e das montanhas são infinitas em sua variedade; ademais, outros mundos se encontram nas quatro direções.

Isso é assim não apenas ao nosso redor, mas também aqui-agora e até mesmo em uma gota d'água.

Quando um peixe nada, não há limite para a água, não importa quão longe nade.

Quando um pássaro voa, não há limite para o céu, não importa quão longe voe.

No entanto, desde o princípio, nenhum peixe ou pássaro jamais deixou a água ou o céu.

Quando a necessidade é grande, o uso é grande.

Quando a necessidade é pequena, o uso é pequeno.

Desse modo, nenhum ser jamais se vê privado de sua própria completude.

Onde quer que se encontre, jamais deixa de se realizar.

Se um pássaro deixar o ar, morrerá imediatamente.

Se o peixe deixar a água, morrerá imediatamente.

Saiba, então, que água é vida.

Saiba que ar é vida.

O pássaro é vida e o peixe é vida.

A vida é o pássaro e a vida é o peixe.

Além dessas, existem outras implicações e ramificações. Há prática-iluminação, vida curta, longa, assim também o são.

Ao clarificar a água e o céu poderemos perceber que se houver pássaros ou peixes tentando penetrar o céu ou a água, não conseguirão encontrar um caminho ou um lugar.

Ao encontrarmos este lugar, a vida cotidiana se torna a realização da realidade última (genjokoan). Ao realizar o Caminho, a vida cotidiana se torna a realização da realidade última (genjokoan).

Uma vez que o lugar e o Caminho não são nem grandes nem pequenos, nem sujeito nem objeto, nem existindo previamente nem apenas surgidos, então são como são.

Desse modo, quando alguém pratica e realiza o Caminho de Buda, quando encontra um darma, penetra um darma. Quando se depara com uma ação, pratica uma ação.

Uma vez que aqui é o lugar e o Caminho da completeza, a razão pela qual os limites daquilo que pode ser conhecido não podem ser conhecidos, é simplesmente que nosso conhecimento surge com, e pratica com, a absoluta perfeição do Buda-Darma.

Não pratique pensando que a realização precisa se tornar o objeto de seu conhecimento e visão e ser apreendida conceitualmente.

A realização se manifesta de uma só vez. Assim como é e ao mesmo tempo sua natureza íntima não é necessariamente uma realização manifesta. Por que deveria ser?

Um dia o sacerdote Paô-ch'e (Hotetsu, em japonês, discípulo de Baso Doitsu) de Ma-ku shan (Mayoku-zan, em japonês) estava se abanando. Um monge se aproximou e perguntou, "Senhor, a natureza do vento é permanente e não há lugar que ele não alcance. Por que, então, o senhor precisa se abanar?". "Embora você entenda que a natureza do vento seja permanente",

respondeu o mestre, "você não entende o significado de sua capacidade de alcançar todos os lugares". "Qual é o significado de sua capacidade de alcançar todos os lugares?" perguntou o monge. O mestre apenas se abanou. E o monge se curvou em profundo respeito.

Esta é a experiência iluminada do Buda-Darma e o caminho vital de sua correta transmissão. Aqueles que dizem que não deveríamos usar um leque porque o vento é permanente e, portanto, deveríamos conhecer a existência do vento sem usarmos um leque, desconhecem tanto a sempre presença quanto a natureza do vento.

Porque a natureza do vento é eternamente presente, o vento do Budismo transforma a Terra em ouro e a água do Longo Rio (Via Láctea) em doce creme.

© 1977 pelo Zen Center of Los Angeles, Inc. Esta é uma revisão por Taizan Maezumi Roshi e Francis Dojun Cook, da tradução de Chotan Aitken Roshi-Kazuaki Tanahashi. © 2008 pela Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Está é uma tradução do inglês para o português de Marco Fabio Grimaldi a partir da tradução acima. A revisão foi feita pela Monja Coen baseando-se nas traduções do Genjokoan dos professores Kosen Nishiyama, Yuho Yokoi e Gudo Nishijima.