

ZEN DO BRASIL



ano 8 ≡ nº 27 ≡ janeiro|fevereiro|março de 2009 ≡ Feliz Ano Buda 2575!



Amanhece.
Pouco a pouco os
pássaros saem dos ninhos.
O sol ilumina a
transparência do céu.

Sentadas e sentados em Zazen
Ouvimos todos os sons
Sentimos todos os odores
Percebemos luz e sombra
Na pele a carícia da brisa fresca da manhã
Na boca o sabor do amanhecer
E a mente pensante, incessante, luminosa
Brilha com a iluminação do dia
Pensamentos, não pensamentos e além
de pensar e não pensar – o inconcebível.
Onde não há mais nada que se possa
conceituar
Onde a palavra não alcança
Onde a onda maior descansa
Abismo inominável, incomensurável
Do Grande Vazio.

Amanhece
Desperta e vem
Zazen

Amanhece
Desperta, acorda
Se liga na vida

Amanhece
Renova os votos
De fazer o bem
Sempre retornando ao Zazen

Zazen do grande veículo
Zazen da libertação
Zazen dos Preceitos
Zazen da Prática Incessante
Zazen de Budas Ancestrais
Zazen da Iluminação Suprema

Anokutara Sanmyaku Sanbodai
Inspirando
Expirando
Aqui e agora
Planeja o futuro deste ano que se inicia
Planeja com cautela, planeja com alegria
Planeja com esperança

A transformação somos nós.
Coerência, transparência
Céu insidioso
Abre suas portas invisíveis
E deixe-nos atravessar
Os portais sem portas
Onde habitam os imortais

Refletindo sobre o ano que passou
Agradeço a cada uma e cada um que
comigo cruzou
Nas ruas, nas salas de aulas e palestras,
nos templos, mosteiros, silenciosos
encontros de corações e mentes
destemidos e determinados a fazer o bem
a todos os seres.

Nosso monge Joshin, que se tornou
Shusso no templo Busshinji de São Paulo,
orientando de nosso superior geral para
a América do Sul, Reverendo Dosho
Taizan Saikawa Sookan Roshi. A primeira
etapa cumprida para continuar a prática
do Caminho de Buda, tendo renovado
seus votos monásticos e confirmado sua
prática religiosa.

A viagem ao Japão com a monja Waho
e outros praticantes, penetrando o
solo sagrado onde Mestre Dogen,
Mestre Keizan, praticaram. O encontro
maravilhoso com nossa Superiora
do Mosteiro de Nagoya – Aoyama
Shundo Roshi.

Os passeios pelo Monte Fuji, o templo
montanha imenso de Daiyuzan Saijōji,
nossa casa no Japão. A ternura do
Reverendo Junnyu Kuroda, dos templos
de Kirigaya em Tóquio e Fujidera em
Gotemba. lida-san,
motorista guia nos
levando a museus, a
fazer macarrão e a
subir na montanha
mais sagrada do
Japão.
Gueixas dançando
e servindo, lindas e
macias.

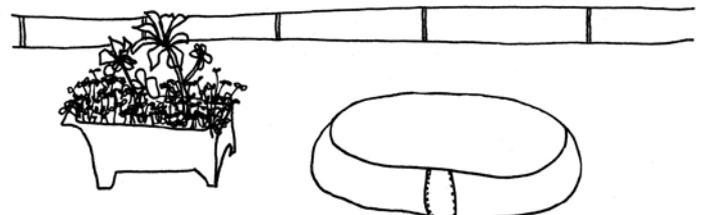
Kyoto e o mosteiro de Kenninji onde
Mestre Dogen penetrou o Zazen.
Hiroshima, a bomba e a paz. Os delicados
dedos fazendo Tsurus e jovens jurando
nunca mais guerrear.

Nosso templo crescendo, Curso de
Budismo Básico formando, informando.
Curso de Preceitos se graduando.
Ordenações monásticas. De norte a sul
o Caminho de Buda se espalha. Bebendo
água de côco em Campina Grande, na
Paraíba, ou chimarrão no Vila Zen do Rio
Grande do Sul.
Foi um ano e tanto. Vivido a cada instante.

Entrando 2575 nos comprometemos, com
todos os seres, de manter a prática correta
do Caminho, continuando a jornada
interreligiosa na construção de uma
Cultura de Paz, Justiça e Cura da Terra.

Alegria.
Ano Novo.
Reinicia.
Todas as possibilidades abertas.
Vamos lá.
Faça, pratique, sorria.

Mãos em prece
Monja Coen



Acontece no Zendo



1.

1. De 1 a 8 de dezembro aconteceu o Rohatsu Sesshin, o retiro da iluminação de Buda, na cidade litorânea de Peruibe, no sul de São Paulo. Foram 30 participantes vindos do Mato Grosso do Sul, Paraíba, Minas Gerais, Distrito Federal, Rio de Janeiro, São Paulo e Portugal.

2. A turma do Curso de Preceitos I comemorou a última aula no dia 19 de novembro. A Monja Coen junto com os monitores Myogen, Bunmyo e Xico Pupo realizaram uma cerimônia para a entrega de certificados seguida por uma confraternização. No dia 4 de março tem início o Curso de Preceitos II. E no dia 2 de março começa uma nova turma de Preceitos I, para iniciantes.

3. O monge Joshin se tornou Shausso (líder dos monges durante um período de treinamento) no templo Busshinji, no bairro da Liberdade, no dia 17 de dezembro, sob a orientação do Reverendo Saikawa Sookan.

Em outubro do ano passado Monja Coen levou alguns alunos para uma viagem de peregrinação ao Japão onde conheceram os principais templos da tradição Soto Shu. 4. O mosteiro de Daiyuzan Saijyoji é onde estão registrados os monges do Zendo. 5. O grupo visita Aichi Senmon Nisodo, mosteiro dirigido por Ayoama Roshi, mestra de treinamento da Monja Coen. 6. No templo de Eiheiji, memorial para Dogen Zenji, mestre fundador da Soto Zen.



2.



3.



4.



5.



6.

crônica

Zazen dói. Não é uma maravilha?

por Bunmyo Flavio Queiroz

Pernas cruzadas. Coluna reta. Cabeça encaixada. Olhos baixos. Mãos que formam o mudra cósmico. Para alguns, essa é a receita perfeita para sentir aquela dor que começa sabe-se lá da onde e não pára enquanto alguma atitude não for tomada. Muitos escolhem dar atenção a essa dor. E se incomodar com ela. Aproveitam-se dessa distração. E se esquecem de respirar.

É mais fácil reclamar. E a dor vira um problema tão grande que dá a impressão de que nada mais existe além dela. Como se ela fosse algo mais forte do que nós mesmos e que, por isso, pudesse nos controlar. Ela fica separada, num lugar privilegiado – doendo onde bem entende. E nessas alturas, o zazen já virou tortura. E dói.

Outro grande vilão é o sesshin, um retiro que envolve até 12 períodos de zazen, um atrás do outro. Silêncio constante. Refeições coreografadas. E noites no tatame. De novo, dói. E mais uma vez é comum que essa dor nos seduza de uma maneira tão irresistível que todos os benefícios de uma prática constante

se percam pelos outros caminhos que a nossa mente decide seguir.

Algumas vezes, a dor nem é física. É mental. A decisão de costurar ou não o rakusu – pequeno manto usado por aqueles que decidem seguir o Caminho e comprometem-se em manter os Preceitos Budistas – pode virar um embate filosófico consigo mesmo, cheio de poréns, que mascara o verdadeiro sentido deste compromisso tão significativo. Isso sem falar daqueles que se corroem de ansiedade e se menosprezam porque ainda não aprenderam todas as formas disponíveis de praticar. Isso também dói. Claro!

A maravilha está no fato de que tudo isso é um reflexo perfeito de como nós agimos diante da vida em geral. Há uma tendência generalizada de se preocupar só com aquilo que incomoda. De ignorar os benefícios que um obstáculo difícil pode trazer. De complicar aquilo que é simples. E de analisar demais algo que simplesmente é como é.

As dores não vão deixar de existir.

Muito pelo contrário. Elas vão ficando cada vez mais evidentes. E é bom conhecê-las. Entendê-las. E até respeitá-las. Mas não adianta evitá-las. Porque elas fazem parte de você. O tempo todo. E vão aparecer sempre que preciso. Para serem vividas em sua intensidade. E, depois, irem embora até o próximo período de desconforto.

E é justamente nesses intervalos que estão todas as outras coisas. As boas. Que por algum motivo muitas vezes passam despercebidas. É entre uma dor e outra que é possível respirar. Que um ensinamento faz mais sentido. E que um sorriso aparece no rosto. É entre um problema e outro na vida que buscamos a paz. Que conseguimos olhar para nós mesmos e para os outros. E que, com clareza, seguimos o nosso caminho. Apesar da dor. E com a dor.

Bunmyo Flavio Queiroz é roteirista e monitor do Curso de Preceitos I.



O Dharma responde

"Compreendo que Buda tenha abandonado as riquezas, as posses materiais, a vida de um príncipe. Mas não compreendo que abandonar a família, para seguir a vida religiosa, se coloque no mesmo plano. Faz sentido atingir a iluminação se não posso compartilhá-la com todos os seres que me cercam? Buda voltou para a família dele para partilhar a iluminação?" – Juliana Santos Ruiz

Na prática do Dharma, eventualmente tudo vem a ser abandonado – até mesmo a si próprio e todos os conceitos e apegos, não somente a família ou pertences. Isto pode parecer uma afirmação radical, mas na realidade este abandono pode ser entendido de diversas formas e em vários níveis, não somente no nível físico. Mestre Dogen falava em "abandonar corpo e mente" – este é o estado da iluminação. Abandonamos também os conceitos de "eu e outros", ou distinções particulares. Afinal, de um ponto de vista relativo, existem infinitos seres e buscamos trazer benefícios a todos eles, não somente a alguns seres em particular. Nós também já seremos separados daqueles que amamos por circunstâncias ou pela morte, e este é um dos sofrimentos do samsara explicados por Buda. É para libertarmos a nós mesmos e todos os seres destes sofrimentos que praticamos. Nossa prática pode trazer benefícios a todos os seres e podemos descobrir também que não há separação entre samsara e nirvana.

Nem sempre este abandono é físico, concreto. Podemos continuar praticando ao lado de nossos familiares, mas a própria prática nos leva além de todas as limitações e separações. Abandono não tem necessariamente a ver com distância, mas sim apego e condicionamento. Como em todas as tradições monásticas, no entanto, no Budismo existem monges que de fato deixam suas casas e famílias. Mas esta não é a única forma de praticar. Indo além de nossas limitações internas e conceitos, podemos praticar em qualquer local ou contexto. No caso de Buda, quando deixou a família, ele ainda estava em busca do Caminho e preso ao palácio, onde não podia ter contato com os fatos de sofrimento, doença, velhice e morte. Para que Buda pudesse praticar e se tornar o Caminho, em suas circunstâncias de fato era necessário que ele deixasse o palácio e sua família. Ele também praticou austeridades, mas ao alcançar a iluminação, justamente o que disse foi: "Eu e todos os seres simultaneamente nos

tornamos o Caminho". Já estamos intimamente ligados a todos os seres e a tudo o que existe, mas precisamos descobrir isto. Depois, Buda beneficiou imensamente os membros de sua família e a todos os seres – inclusive nós mesmos – não guardando sua iluminação para si. Seu filho Rahula, sua esposa Yasodhara e sua mãe adotiva Mahaprajapati todos se tornaram seus discípulos e atingiram o estado de Arhats, por exemplo. Na iluminação, não restam "eu" ou "outros", há apenas iluminação, e esta iluminação é colocada a serviço de todos os seres. Praticar é a forma suprema de beneficiar a nós mesmos, nossos familiares, todos que nos cercam e tudo o que existe.

Chiho Otavio Lilla é empresário e membro-praticante da comunidade desde a sua fundação, em 2001.



Você também tem uma pergunta sobre o Zen? Mande pra gente no jornal@zendobrasil.org.br

Ubakikuta

Mestre Keizan Jokin

Caso

O quarto ancestral do Darma foi o Venerável Ubakikuta. Ele foi atendente de Shonawashu por três anos e então raspou seus cabelos, se tornando monge. O Venerável Shonawashu lhe perguntou, certa vez: "Você deixou sua casa fisicamente ou mentalmente?". Ubakikuta respondeu: "Na verdade, eu o fiz fisicamente". O Venerável então disse: "Como pode o maravilhoso Darma dos Budas ter qualquer coisa a ver com corpo e mente?". Ao ouvir isto, o mestre foi grandemente iluminado.

Circunstâncias

O mestre era da terra de Dali e seu nome era Ubakikuta (skr: Upagupta). Ele pertencia à casta Sudra, a mais baixa das quatro castas. Com a idade de quinze anos, o mestre visitou Shonawashu; com dezessete deixou sua casa e aos vinte e dois anos atingiu a Iluminação. Viajando e pregando, ele chegou a Mathura, onde muitos se tornaram monges. Por esta razão, o palácio dos demônios balançou e tremeu, e o assim chamado "Rei Diabo" se lamentou e teve medo. A cada vez que alguém alcançava a Iluminação, Ubakikuta lançava um talismã do tamanho de quatro dedos em uma caverna de pedra. Esta caverna tinha o tamanho de dezoito por doze cúbitos (um cúbito equivale a 30 centímetros), e estava cheia de talismãs. Esse é o número de pessoas que alcançaram a iluminação sob sua orientação. Quando Ubakikuta morreu, foi cremado com todos estes talismãs. O número de pessoas iluminadas durante sua vida era tão grande quanto durante a vida de Buda, e por isto ele era chamado de "Buda sem as marcas maiores e menores".

Com raiva, o Rei Diabo esperou que Ubakikuta entrasse em samadhi. Exercendo seus poderes demoníacos, ele tentou prejudicar o Verdadeiro Darma, mas o Venerável percebeu suas intenções. O Diabo então colocou secretamente uma guirlanda no pescoço de Ubakikuta. O Venerável teve uma idéia para submetê-lo: transformou os cadáveres de um ser humano, de um cachorro e de uma cobra em uma guirlanda de flores. Falando suavemente, ele disse ao demônio: "Você me deu uma guirlanda muito rara e preciosa, e agora em retribuição eu lhe ofereço esta guirlanda de flores". O Diabo ficou muito feliz e esticou seu pescoço para recebê-la. Então a guirlanda se transformou novamente nos três corpos mal-cheirosos, cheios de insetos e vermes. O demônio ficou profundamente perturbado e enojado com esta situação, mas apesar de todos seus poderes sobrenaturais, não pode se livrar.

Então ele ascendeu aos seis reinos celestiais do mundo do desejo e conversou com os seres celestiais. Ele também visitou os céus de Brahma, buscando ajuda. Todos os seres celestiais disseram: "Esta é uma transformação sobrenatural realizada por um discípulo de Buda, que possui os dez poderes. Nós somos seres ordinários, então não podemos fazer nada a respeito". O demônio perguntou: "Então o que devo fazer?". Os seres do céu de Brahma lhe aconselharam a tomar refúgio em Ubakikuta. Assim ele poderia se livrar da guirlanda. Eles recitaram o seguinte verso, para convencê-lo:

Se você cai por causa do chão
Então você deve usar o chão para se levantar
Tentar se levantar sem o chão não faz sentido algum.
Você deve buscar ser liberado por um discípulo de Buda
com os dez poderes.

Tendo recebido esta instrução, o Demônio deixou a mansão celestial e, arrependido, prostrou-se aos pés do Venerável Ubakikuta. O Venerável lhe perguntou: "Você alguma vez tentará prejudicar o Verdadeiro Darma do Tathagata?". O demônio respondeu: "Eu completamente tomo refúgio no Caminho de Buda e para sempre me absterei de tudo o que é prejudicial". O Venerável disse: "Neste caso, você deve dizer que toma refúgio nas Três Jóias". Com as mãos em prece, o Rei Diabo pronunciou o verso de refúgio três vezes, e assim a guirlanda caiu de seu pescoço.

Teishô

Desta maneira, Ubakikuta demonstrou os poderosos efeitos do Buda-Darma, assim como quando o Tathagata estava vivo. Aos dezessete anos, quando cortou seus cabelos, Shonawashu lhe perguntou: "Você deixou sua casa em corpo ou em mente?". No Budismo, há basicamente duas maneiras de deixar a casa: fisicamente ou mentalmente.

Aqueles que deixam sua casa fisicamente abandonam o amor e a afeição, deixam seus locais de nascimento, raspam seus cabelos, usam mantos de monge, não têm servos, se tornam monges ou monjas e se esforçam no Caminho durante as vinte e quatro horas do dia. Eles jamais passam seu tempo em vão. Não desejam nada mais, não se deleitam na vida ou na morte. Suas mentes são puras como a lua de outono; seus olhos são lípidos como um espelho brilhante. Eles não buscam a Mente nem tentam ver sua natureza original. Não cultivam a verdade sagrada, e muito menos os apegos mundanos. Desta forma, não permanecem no estágio das pessoas comuns, nem buscam ser sábios e santos, mas se tornam cada vez mais seguidores do Caminho. Esses são aqueles que deixam suas casas fisicamente.

Aqueles que deixam suas casas mentalmente não raspam os cabelos nem usam roupas de monges. Apesar de viverem em suas casas e permanecerem entre os afazeres mundanos, eles são como o lótus que não se suja com a lama onde cresce, ou como jóias que não são afetadas pela poeira. Embora possam ter esposas e filhos, conforme as condições kármicas, eles não têm apego, considerando-os como lixo e poeira. Nem por um momento eles cultivam amor ou desejam qualquer coisa. Como a lua brilhando no céu ou uma bola rolando livremente, eles vivem na cidade barulhenta, mas permanecem calmos. Em meio aos três mundos, percebem que estão além do tempo. Eles compreendem que até eliminar as paixões é uma doença, e que buscar a realidade absoluta está errado. Percebem que tanto samsara quanto nirvana são ilusões, e não estão apegados a iluminação ou delusão. Estas são as pessoas que deixam suas casas em mente.

Shonawashu perguntou a Ubakikuta se ele tinha deixado sua casa fisicamente ou mentalmente. Pois se não for um ou outro, então deixar a própria casa não é verdadeiramente deixar a própria casa. No entanto, Ubakikuta respondeu que tinha deixado sua casa fisicamente. Assim, ele não pensou sobre a Mente, não falou sobre a natureza original, nem discutiu qualquer mistério ou profundidade. Ele sabia que tinha sido apenas o corpo, composto de quatro elementos e dos cinco agregados, a deixar sua casa. Ele obteve a Iluminação sem buscá-la e,

assim, clarificou o fato de que não pode ser obtida. Como foi assim, então Ubakikuta disse ter deixado sua casa fisicamente.

Entretanto, o maravilhoso Darma dos Budas não deve ser entendido desta maneira, e assim Shonawashu explicou que os Budas não deixam suas casas fisicamente nem mentalmente, e que não devem ser vistos em função dos quatro elementos e dos cinco agregados, nem realizam o Caminho através da verdade sutil. Desta forma, os Budas estão livres do sagrado e do profano, e não podem ser vistos como sábios ou tolos, nem estão presos a coisas como mente e corpo. Eles são como o espaço que não possui dentro nem fora, como o oceano que não tem superfície ou interior. Embora haja muitos princípios sutis e numerosos ensinamentos, todos explicam apenas isso.

Assim, Buda disse, "entre o céu e a terra, apenas eu devo ser reverenciado", mas você não deve chamá-lo de Buda, nem deve se referir a isto como "nem ir nem vir". Quem disse "antes que seus pais nascessem" ou "antes do éon vazio"? Quando você atinge este ponto, você está além de nascimento e morte, e está liberado de mente e não-mente. É como a água se conformando a um recipiente, ou como o espaço onde as coisas repousam. Você pode tentar agarrar, mas suas mãos não estão cheias; você pode buscar, mas não encontra nenhum traço. Este é o maravilhoso Darma dos Budas. Neste reino, Ubakikuta não existe e Shonawashu não surge, então você não pode considerar que eles se movam ou permaneçam parados, ou que venham ou vão. Ainda que exista "é" e "não é", ou "eu" e "outros", ainda que exista o pensamento discriminatório, é como som debaixo d'água ou como a vastidão do espaço.

No entanto, se você não experimentar isso pelo menos uma vez, então mesmo um milhão de ensinamentos e incontáveis princípios maravilhosos terminarão inutilmente, como a consciência kármica ordinária. Desta maneira, quando Shonawashu expôs este ponto, Ubakikuta atingiu a Iluminação completa, como o trovão em um céu claro, como um violento fogo saindo da grande Terra. Quando o trovão rugiu, não apenas as orelhas de Ubakikuta foram cortadas pela raiz, como também ele perdeu a raiz de sua vida. O sermão de Shonawashu instantaneamente privou Ubakikuta não apenas de todo pensamento discriminativo, mas também de toda ignorância kármica. O fogo flamejante queimou repentinamente e os ensinamentos dos Budas e a verdadeira face dos Ancestrais foram completamente reduzidos a cinzas.

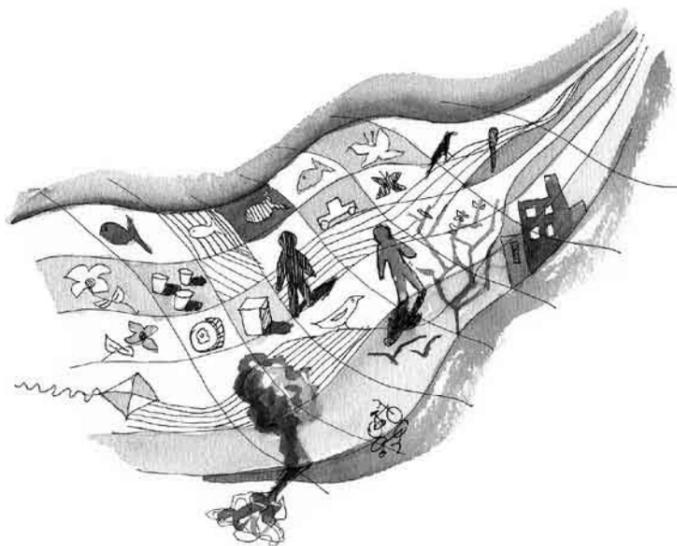
Estas cinzas apareceram com o nome de Ubakikuta, duras como pedra, negras como laca. Livrando-se das naturezas ordinárias de inúmeras pessoas, pulverizando seus corpos, em vão ele contou o vazio jogando talismãs, e deixou rastros vazios, queimando o vazio.

Verso

Hoje, este descendente de Daijo gostaria de buscar os traços além das nuvens e colocar palavras no céu claro. Vocês gostariam de ouvi-las?

A casa foi demolida
A pessoa morreu
Não há dentro ou fora
Onde podem corpo e mente se esconderem?

≡ Capítulo 4 do Denkoroku, os "Anais da Transmissão da Luz", de Mestre Keizan Jokin. Traduzido da versão em inglês por Chiho Otavio Lilla em março de 2003 (Ano Buda 2569). A tradução da obra completa está em andamento.



Uma visão budista sobre o meio ambiente

Por Monja Heishin Gandra

Sidarta Gautama, após oito dias sob a árvore Bodhi, rompe o silêncio de seu intenso zazen e exclama ao olhar a estrela da manhã: - "Eu e a grande terra, e todos os seres, simultaneamente, nos tornamos o Caminho!"

A percepção simultânea, imediata, da mente original de todas as coisas, interligadas em formas e não formas, rompe a separação do dentro-fora, num ambiente único, no amanhecer do insight de Sidarta Gautama – despertou o Buda!

A mente original se manifesta quando percebemos que somos um com tudo o que existe, e que tudo está intrinsecamente relacionado com o meio ambiente – meio ambiente que, assim, deixa de se tratar de um mero conceito ou assunto restrito a especialistas e a movimentos ambientalistas.

Exemplificando a relação budismo e meio ambiente, consideremos a realidade do *Cinturão Verde da Cidade de São Paulo* (chamaremos de *Cinturão* daqui em diante) – um exemplo da complexa rede de interser, de interdependências, de causas e condições, de ausência de um "eu" separado, de "entidades" fixas.

O Cinturão consiste em uma área de aproximadamente 17.000 km² onde habitam cerca de 23 milhões de pessoas, mais de 10% da população nacional. É uma região equivalente a 2 milionésimos do território do país, com a importância econômica de 20% do PIB, constituído de 73 municípios, com realidades ambientais, sociais, culturais e econômicas específicas.

Em 1994 essa importante região recebeu da UNESCO (Organização Educacional, Científica e Cultural das Nações Unidas, na sigla em inglês) o reconhecimento de "Reserva da Biosfera", como resultado de grande mobilização de movimentos sociais e ambientalistas.

O termo "Reserva da Biosfera" é um título que a UNESCO confere às áreas territoriais que, além de seus atributos de

diversidade biológica espetacular, onde os ecossistemas produzem inestimáveis serviços ambientais, demonstram também iniciativas de inovação e ações voltadas à conservação e ao desenvolvimento sustentável.

Em nosso contexto de vida urbana, sem nos apercebermos, somos mantidos por *serviços ambientais* que nos asseguram o bem-estar. Os serviços ambientais são benefícios que a população obtém dos ecossistemas. Estes serviços podem ser de **provisão**, como alimentos, água, lenha e fibras; de **regulação**, que amenizam o clima, controlam as enchentes, as doenças e a qualidade da água; **serviços culturais**, que promovem lazer, recreação e benefícios estéticos e espirituais, e os **serviços de suporte**, como a formação de solos, fotossíntese e ciclagem de nutrientes (Avaliação Ecossistêmica do Milênio, 2005).

As reservas da biosfera foram concebidas para responderem a uma das perguntas essenciais que o mundo hoje enfrenta: como conciliar a conservação da diversidade biológica, a busca de um desenvolvimento econômico e social e a manutenção de valores culturais de forma sustentável?

"A eficácia de uma Reserva da Biosfera exige que os especialistas em ciências naturais e sociais, os grupos comprometidos com conservação e desenvolvimento, as autoridades administrativas e as comunidades locais trabalhem juntos nessa complexa questão." (Reservas de biosfera. La Estrategia de Sevilla y El Marco Estatutário de La Red Mundial. UNESCO, Paris)

E o que isso tem a ver com Budismo? O coordenador da Reserva da Biosfera do Cinturão, Rodrigo Victor, fez a seguinte declaração em uma entrevista sobre o tema:

"Nossa vocação está em trabalhar a cidade como organismo vivo, ou seja, ter em conta as questões do meio ambiente urbano e interurbano, dos serviços ambientais e do bem-estar humano e das questões socioambientais..."

Assim, percebo, sob a ótica da *interdependência*, um dos princípios do Budismo: que o local onde moramos é como um "organismo" irrigado por inúmeras artérias, onde a vida pulsa incessantemente, a vida em todas as suas inúmeras e complexas formas. Cada elemento dessa cadeia se auto-regula em função de outros, bem como se desregula, se mantém e mantém simultaneamente toda a rede de vida-morte-vida..., em contínuo processo de transformação, acomodações, adaptações, superações.

E o nosso modo de vida, hábitos, as nossas ações e decisões, tudo interfere diretamente nessa rede, lembrando aqui também o princípio interdependente do Budismo, o princípio "de causa e efeito, causas e condições" e, ainda, dos Preceitos Puros: "Não fazer o mal; Fazer o bem; Fazer o bem a todos os seres". Complementado, especialmente, pelos oito aspectos do budismo, as oito práticas corretas: Compreensão/Sabedoria Correta; Pensamento Correto; Fala Correta; Ação Correta; Meio de Vida Correto; Esforço Correto; Atenção Correta e Concentração Correta.

E, por "correto", devemos compreender, não enquanto código de moralidade de uma determinada civilização, mas ético, enquanto princípio "ethos", retorno à "morada", à mente original.

Esse é o *link* que estabeleço com o Budismo, que antes de ser uma tradição religiosa, cultural, filosófica ou corrente de pensamento, é o despertar da compreensão/percepção das coisas, da sabedoria do aqui e agora, que impulsiona cada ser a cuidar, naturalmente, da rede de vida que mantém uns aos outros.

Sem esgotar a complexidade e a riqueza do tema, seguiremos pinceladas, exemplos concretos de *olhar interdependente* sobre as questões ambientais. Desejo que sejam um estímulo para a nossa atitude diária de observação, de "desvelamento",

daquilo que nos cerca, e nos faça perceber que somos parte de tudo o que existe e, com isso, possamos cuidar dessa realidade para o bem de todos os seres.

A interdependência nas gotas de água das torneiras de nossas casas:

A água que sai da torneira de nossa casa veio de um manancial, de uma fonte superficial ou subterrânea, de uma parte do território onde a água percorria ou de onde foi drenada, desde as suas nascentes, até rios e represas.

Essa área de manancial ocupa 52% do território da Região Metropolitana, englobando 25 dos seus 39 municípios, e com intensa pressão de ocupação humana, em muitos casos irregulares.

Para dar conta de atender, de abastecer a demanda dessas pessoas, são necessários oito sistemas produtores de água, que produzem aproximadamente 68 mil litros de água por segundo (ou 5,8 bilhões de litros de água por dia). A água que chega à nossa casa traz em si toda a sua origem, a história dos lugares por onde passou, a vida das pessoas relacionadas, conhecimentos, planejamento, investimentos para captação, gestão, ajustes e avaliação contínua, manutenção, entre outras circunstâncias, para nosso bem estar.

O uso responsável desse serviço ambiental é de extrema importância, sendo a água um recurso finito e não acessível a uma grande parcela da população mundial.

Os materiais "recicláveis", básicos à nossa vida cotidiana (veja mais em www.recicloteca.org.br):

O papel – *Iniciou com cascas de árvores e trapos de tecidos, que vieram do algodão. Atualmente, 95% dos papéis são feitos a partir do tronco de árvores cultivadas. No Brasil o eucalipto é a espécie mais utilizada, por seu rápido crescimento, atingindo em torno de 30 m de altura em 7 anos. O papel é formado por milhões de fiapos que vêm das plantas, que chamamos de fibras. "Você escreve sob eucaliptos, molhados por orvalhos de muitas manhãs..."*

O Plástico – *O plástico vem das resinas derivadas do petróleo. A palavra plástico tem origem grega e significa aquilo que pode ser moldado. "O potinho de plástico onde você guarda seu queijinho na geladeira vem de" poços profundos da terra, dos oceanos..."*

A Borracha – *Os pneus derivam da borracha das seringueiras. "Nos locomovíamos sobre seringueiras?"*

Hoje, a maior parte dos pneus é feita de 10% de borracha natural (látex), 30% de petróleo (borracha sintética) e 60% de aço e tecidos (tipo lona), que servem para fortalecer ainda mais a estrutura.

"Nos locomovemos sobre árvores, minerais, minérios e vegetais..."

O Vidro – *O vidro é feito de uma mistura de matérias primas naturais, sendo a areia 72% desse componente. Há areia no pára-brisa e nas janelas de nossos automóveis, lâmpadas, garrafas, copos, tela de televisores, recipientes em geral, fibra ótica e etc.*

E ainda mais um exercício de "interser": *quando sentar à mesa para se alimentar, perceba e pergunte: - de onde vem o alimento que me fortalecerá? O que foi preciso para que chegasse à minha mesa, aos meus olhos, ao meu olfato, à minha boca?*

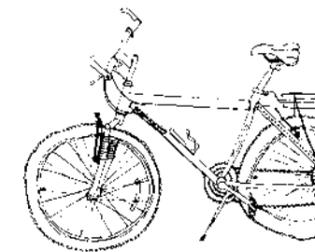
Deguste esse alimento e com ele todas as causas e condições interdependentes. E agradeça. Mãos em prece.

Monja Heishin Gandra é pedagoga, servidora pública e atua em projetos de cultura de paz e não-violência. Ela é membro do Conselho de Gestão da Reserva da Biosfera do Cinturão Verde da Cidade de São Paulo (www.iflorestal.sp.gov.br/rbvc/index.asp).



Professora bike

Por Caio Pompeu



Guardada no bicicletário do meu prédio, há algum tempo, minha bicicleta estava empoeirada e com os pneus murchos e tristes. Diferentemente do cachorrinho da minha namorada, que se alegra quando vê algum ser humano depois de passar algumas horas sozinho, ela não esboçou nenhuma reação ao me ver. Parecia largada, esquecida, desfalecida.

Tirei-a imediatamente do gancho que a mantinha suspensa no ar e coloquei-a de volta em terra firme, seu habitat natural. Logo em seguida, tratei de fazer-lhe um atendimento médico emergencial: uma, duas, três... dez bombeadas de ar em cada um dos pneus e ufa... Ela já parecia um pouco melhor.

Sua corrente estava caída, fora da coroa dentada, se arrastando pelo chão. "Droga, lá vou eu sujar as mãos". Mas como não se faz omelete sem quebrar os ovos, mãos à obra! Uma folhinha seca trazida pelo vento me ajudou no serviço que, por sinal, foi muito menos sujo do que eu havia imaginado.

Quase limpas, minhas mãos seguraram firme o guidão, deixando minha bicicleta apumada e experimentando a sensação de estar novamente de pé sobre duas rodas. Aos poucos, sem muitos trancos, meus pés imprimiram um ritmo suave que fazia corrente, catraca e pedais dançarem uma ciranda sincronizada e em harmonia. Foi assim que, juntos, fomos em direção à Av. Paulista.

Veze ou outra, o vento me causava calafrios e a temperatura do ar, baixa que estava, ardia a mucosa do meu nariz quando eu inspirava. Meus olhos se deliciaram com as diversas cores: o vermelho do Masp, o verde dos ônibus, o cinza do asfalto e o azul arrebatador do céu.

Cada parada no semáforo era uma oportunidade para nos esquentarmos: o vento que as pedaladas produziam cessava e os raios do sol esquentavam nossas carcaças com mais intensidade.

Vimos esculturas, pinturas, retratos e objetos (animados e inanimados). Ouvimos gritos, risadas, chacoalhar de moedas pedindo esmoladas, buzinas e meu estômago que, empolgando minhas glândulas salivares com seus roncos, encheram minha boca de água. Saquei o celular da mochila e liguei para casa: "Mãe, ainda tem um pouco daquele macarrão de ontem?"

"Sim", foi a resposta amorosa do outro lado da linha. E foi assim que o guidão da minha bicicleta deu meia volta e apuramos de volta para casa.

Próximo do fim do passeio, fiquei pensando que a minha bicicleta é que havia me levado para passear, e não o contrário. Ela me ajudou a espreguiçar os músculos, balançar o esqueleto e me lembrar que a vida insiste em pulsar, sem cessar um instante sequer. Foi pedalando que, aos poucos, o turbilhão de pensamentos em que andava a minha mente diminuiu e devagar eu me acalmei.

Obrigado, querida magrela, por me levar para passear. Obrigado pelo som ambiente agradável, vindo do ranger dos seus pedais e soldas envelhecidas. Com esse seu cantarolar único, eu relaxei. Foi bom te reencontrar. Espero que nos vejamos em breve.

Caio Pompeu é engenheiro ambiental e foi aluno do Curso de Preceitos I. Desde que reativou a magrela ele tem feito uma releitura da cidade que passa despercebida no dia-a-dia.



AGENDA DA COMUNIDADE

Janeiro

2, 3 e 4 Dai Hannya Gokito (Bênção de Ano Novo), 10h
17 e 18 Sesshin da Paz
18 Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, 10h
26 a 2 de fevereiro O templo estará fechado (Monja Coen lidera um retiro de pesquisa com a UNIFESP nos Emaús, em Cotia)
– **Em janeiro não haverá Teisho, às sextas-feiras, nem o zazen matinal**

Fevereiro

3 Reinício do zazen matinal
6 Reinício do Teisho
15 Cerimônia de Parinirvana de Buda, 13h
20, 21, 22, 23 e 24 Nehan Sesshin (retiro em memória à morte de Buda)
26 Cerimônia Memorial de Mestre Dogen
28 Cerimônia de Novos Membros, 18h30

Março

01 Início do Curso de Budismo Básico, 17h30
02 Início do Curso de Preceitos I (iniciantes), 20h
04 Início do Curso de Preceitos II, 20h
14 e 15 Sesshin com a Monja Coen, organizado pela Monja Eishun, no Rio de Janeiro
21 e 22 Sesshin da Paz
22 Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, 10h e Ohigan-e, 13h30 (Cerimônia que celebra o Equinócio de Outono, no Brasil, e Primavera, no Japão)

Mais informações pelo site www.zendobrasil.org.br ou nos murais e secretaria da Comunidade

O Sesshin dá fome Por Enkan Kaneaki Tada

O Sesshin dá fome

Pra saciar a fome do saber
É preciso cozinhar
Os ingredientes do cotidiano
No estômago e na mente
Cada dia é um dia diverso
Incrementa o sabor e o prazer
Da alma e do corpo sedento
De vitalidade
Se a atenção estiver
No seu momento presente
A vida se transforma
A cada dia um sabor inigualável
Dos frutos colhidos no campo
Semeados pelo Grande Mestre
No vasto campo
Da libertação
Colhidos na horta certa
Regados pela luz da sabedoria
Traz os nutrientes essenciais
À comida que nutre
Através do espaço e do tempo
O vazio da fome
O Tenzo anuncia
A comida está pronta
Cozida ao vapor
Da impermanência
Entre uma refeição e outra

O passado, o presente e o futuro

Estão numa única panela
O Vazio da eternidade
A forma, está no tempero
No tempero do Dharma
Na medida correta do paladar
Despertando apetites
Do relativo e do absoluto
De cada um
Um no paladar de todos
Surpreendendo a cada instante
A diferença
O Caminho está entre os cozidos
O sabor da transitoriedade
Este, o campo de benefícios
O apetite vem da fome
Saciando suas particularidades
Imaginativos, criativos
Pra satisfazer a todos
Pra saciar a fome
A fome do saber

Enkan Kaneaki Tada foi o Tenzo, responsável por elaborar as refeições, durante o Rohatsu Sesshin. Ele é membro-fundador da comunidade.

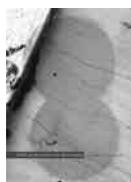
Doações

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. CNPJ: 04.804.384/0001-56 Banco Itaú, agência: 1664 Conta poupança: 21762-5

Livros



SEMPRE ZEN
Em seu segundo livro, Monja Coen volta a nos contar com sua postura de vida e ensinamentos Zen Budistas. R\$ 25,00



OITO ASPECTOS NO BUDISMO
Destinado à pessoas que desejam aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. R\$ 15,00



PARA UMA PESSOA BONITA
Ensaio escrito por Shundo Aoyama Roshi, professora da Monja Coen no Japão. R\$ 35,00

VIVA ZEN
R\$ 25,00

Trecho:

"O que eu mais aprendi no mosteiro foi fazer faxina. Monja zen-budista no Japão faz muita faxina. Limpa até o que está limpo. É preciso olhar de pertinho cada cantinho, tirar as teias de aranha, os pensamentos perversos, as maldades, as tramóias, as mentiras, as calúnias, as invejas. Tanta faxina! Quando comecei a praticar o zen-budismo, minha mãe ficou preocupada. 'Não é uma lavagem cerebral?', ela me perguntava. Eu, tão desbocada, dizia: 'Tomara que haja bastante sabão, cândida e água.' Não! O zen não é lavar o cérebro. A mente já está vazia. Tudo, desde o princípio, é vazio de uma existência permanente e independente. 'Intersomos.' E nosso 'interser' é um agregado de partículas em dança cósmica, formando nosso corpo. Matéria viva."



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 I

Terça-feira
20h Palestra para iniciantes

Quarta-feira
20h Curso de Preceitos II

Quinta-feira
20h Zazen para principiantes

Sexta-feira
20h Zazen
20h40 Kinhin
20h50 Zazen e Teisho (palestra do Dharma)

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

Domingo
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)

Este jornal é uma publicação trimestral, de distribuição gratuita, da **Comunidade Zen Budista ZendoBrasil**. Ele é o resultado do trabalho voluntário realizado pelos membros da comunidade.
Supervisão: Monja Coen
Edição: Fabrício Brasiliense
Arte: Regina Cassimiro
Fotos: Genzo André Spinola e Castro
Ilustrações: Carol Lefèvre e Cibele Lucena
Revisão: Chiho Otavio Lilla e Myogen César Al'ban
Agradecemos à Gera Gráfica Editora Ltda. (11 5011-9722) pela impressão gratuita deste jornal.

Comunidade Zen Budista ZendoBrasil

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

O jornal do Zendo só é possível se tiver a participação de todos. Dê sua opinião, sugira pautas, mande sua dúvida sobre o Zen, escreva um artigo. Nosso e-mail: jornal@zendobrasil.org.br