



# ZEN DO BRASIL



ano 8 ≡ nº 29 ≡ julho | agosto | setembro de 2009 ≡ Ano Buda 2575

## Do ação



Ação do Caminho.  
Ação de Doar.  
No ar o Caminho.  
Vazio.

Sem mais procura  
No encontro perene  
Cada instante revela  
A mente suprema.

Inverno é tempo de invernar.  
Recolher e procurar abrigo.

Há um refúgio inigualável, um abrigo perfeito e supremo – o das Três Jóias: Buda, Darma e Sanga.

Retornar e encontrar refúgio em Buda – Sabedoria Suprema, Iluminação Perfeita, Compaixão Absoluta, Tranquila Mente de Nirvana.

Retornar e encontrar refúgio no Darma – Lei Verdadeira, ensinamentos que levam à Perfeição, que nos recolhem e nos aquecem com a chama do Bem.

Retornar e encontrar refúgio na Sanga – Comunidade em harmonia, pessoas afins que se comprometem a trilhar o Caminho de Buda.

A prática do Caminho requer intimidade com a Terra e todas as formas de vida. Intimidade com o Cosmos e tudo que existe, deixa de existir e entra em existência.

Intimidade é ver com todo o corpo-mente, ouvir com todo o corpo-mente. Não apenas ver com os olhos e ouvir com os ouvidos. Assim como Kannon Bodisatva – cujo nome significa ser capaz de observar profundamente, ver com clareza os lamentos, os sons do mundo e atender às necessidades verdadeiras – nós também podemos intimamente ver, ouvir, sentir, perceber e dar o que atenda à necessidade de real da vida em cada vida.

Satisfazer desejos mundanos apenas não é a doação verdadeira.

Durante as cerimônias de Obon, no meio de Julho, e O-higan, em Setembro, fazemos ofertas especiais em um altar diferente do altar de Buda.

Representamos todo o Cosmos, todo o Universo, em um altar repleto de comidas cruas e cozidas, vindas da terra e do mar. O altar é abençoado e todos os espíritos são invocados para compartilharem dos alimentos (*leia mais na pág. 6*). A oração principal é que Budas e Bodisatvas, seres iluminados e benfazejos, possam permitir a todos os seres, em todas as esferas, receberem nossas ofertas e ficarem completamente satisfeitos. Que nada falte, que haja fartura e compartilhamento.

No Budismo Mahayana (Grande Veículo) enfatizamos as Seis Perfeições ou Seis Paramitas como práticas essenciais para obter Anokutara Sanmyaku Sanbodai (Sabedoria Suprema).

O primeiro dos Seis Paramitas é, em Japonês, Dana, que significa Doação.

Todo o simbólico do Voto de Bodisatva está contido neste doar.

Primeiro devemos fazer o voto de facilitar que todos os seres alcancem a outra margem (paramita) antes que nós mesmos o façamos. O fundador de nossa escola Soto Zen, no Japão – Mestre Eihei Dôguen Zenji – escreveu um texto, no século 13, chamado *Hotsu Bodai Shin*. Temporariamente podemos traduzir como “Acordar para a Mente Iluminada” (*leia mais na pág. 4*).

Acordar ou Despertar já é a própria Iluminação. A que estaria Mestre Eihei Dôguen Zenji se referindo? A insistência fundamental é que devemos primeiro fazer o voto de conduzir todos os seres à Iluminação, mesmo antes de que o façamos.

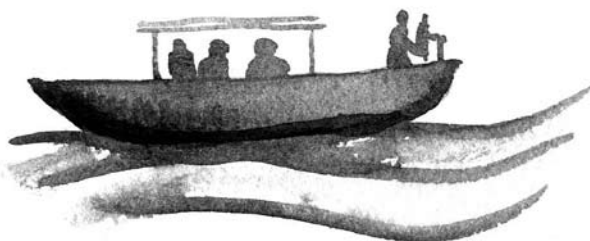
Esta para mim é a doação suprema e verdadeira.

Como fazer com que todos os seres alcancem a claridade suprema da mente iluminada e vivam em grande harmonia?

Que os próximos meses de inverno nos estimulem a dedicar nossa prática e nossa vida a aquecer todos os seres com a luz da sabedoria e da compaixão de Xaquiamuni Buda.

Apreciando a vida.

Gassho (mãos em prece)  
Monja Coen



# Acontece no Zendo



1.

1. O Casamento em Frente à Buda dos noivos Raquel e Guilherme Tedesco foi celebrado por Monja Coen no dia 16 de maio no restaurante Pobre Juan, em Higienópolis.



4.

2. Caio Cavalhieri (sentado à direita da foto) recebeu os preceitos de Bodisatva em cerimônia realizada no Zendo no dia 6 de junho. Guishô, seu nome de Preceitos, significa brilho ou luz da justiça, lealdade, honestidade, cavalheirismo.

3. Angelo Palumbo (no centro) também recebeu os preceitos de Bodisatva no dia 22 de maio. Anju, o nome de Preceitos que ele recebeu, significa senhor ou dono da tranquilidade, da paz.

4. O pai-coruja da foto ao lado é Pablo Marshal. Ele e a mamãe Alexandra estão que é só alegria desde a chegada de Vicente. O pequeno recebeu as bênçãos de todos e todas Budas e Bodisatvas no dia 31 de maio, no Templo Tenzui.

5. No dia 28 de março foi realizada a Assembléia Geral Ordinária da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil.

6. Monja Coen esteve em Viamão (RS), acompanhada por Monja Waho, para a cerimônia de ordenação das monjas Kokai e Shoden que aconteceu no dia 2 de maio.

7. Também esteve em Curitiba para um retiro de ensinamentos no Centro de Estudos Budistas Paramita e uma palestra no Centro Zen, na Praça Japão, entre os dias 8 e 10 de maio.



7.



2.



3.

## O darma responde

### "Como sentir a paz que o zen proporciona em momentos de stress?" – Paulo Sene

Na realidade esta pergunta é composta por duas partes que necessitam explicações diferenciadas.

#### Primeiro, o que é o stress ou esgotamento?

O stress bem como a tristeza, a alegria, a atração e a aversão são estados emocionais particulares de cada indivíduo e que representam uma reação interna desta pessoa aos estímulos externos.

Podemos dizer que tristeza, alegria, atração e aversão são emoções 'simples', uma vez que a fonte que os provoca pode ser mais facilmente determinada. No entanto, o stress pode ser considerado um estado emocional 'complexo' ou 'composto' pois envolve inúmeros fatores que conjuntamente provocam o esgotamento. Mais ainda, os elementos causadores do stress frequentemente são originários de momentos diferentes da vida, acumulando-se vagarosamente no emocional do indivíduo, como se fosse uma goteira que vai pingando aos poucos dentro de um pote até que chega ao ponto de transbordar. Devido à natureza multi-facetada do que chamamos de stress é que nos vemos na maior parte das vezes incapazes de compreender sua origem ou ainda incapazes de encontrar uma forma de lidar com ele.

#### Como sentir a paz que o zen proporciona?

Diante de tal situação, como sentir a paz? O zen proporciona a paz? O zen é o zen da mesma forma que a tristeza é a tristeza e a alegria é a alegria. Eles simplesmente são o que são e nada nos proporcionam. Existe uma mitificação de que estar se sentindo bem é sinônimo de estar zen. O que é uma compreensão incorreta das coisas. Não existe a tristeza que nos proporciona a tristeza, da mesma forma como não existe o zen que nos proporciona a paz. O zen é uma prática e, portanto, uma ferramenta que pode nos levar a momentos de tranquilidade, como também pode nos levar a momentos de ansiedade, cansaço, angústia. Parece um contra-senso? Explico. Na realidade o que ocorre é que a prática superficial do zen, mais especificamente do zazen, pode apresentar um aparente sentimento de paz e tranquilidade. Contudo,

se as causas que levaram o indivíduo a tal sofrimento não forem 'trabalhadas', certamente o sofrimento retornará posteriormente. É como tomar um analgésico para o alívio de alguma dor sem procurar conhecer a causa desta dor. Certamente ela voltará. Entrar em contato com nosso interior mais profundo exige determinação e perseverança. Somente assim é que conhecemos as causas de nossos sofrimentos. Num primeiro momento, entrar em contato com o que nos traz sofrimento pode ser doloroso. Mas olhando mais de perto o que nos faz sofrer, e ficando junto com isso, procurando compreender porque é que nos provoca tal emoção, veremos que aos poucos este nosso sentimento começa a mudar.

#### E o que fazer? Como encontrar a paz em momentos de stress?

Como disse anteriormente, devido à natureza complexa do stress é preciso ter paciência e perseverança. Se quisermos resolvê-lo de uma só vez, certamente iremos fracassar em nossas intenções. É preciso entrar em contato com ele, com a determinação de conhecê-lo. Assim, devemos trabalhar por partes. De mansinho. De um em um, tocando os pontos que nos causam o esgotamento. Para isso, uma boa maneira é sentar-se em zazen, ficar em silêncio e deixar que a água turva das emoções se acalme.



Naturalmente começarão a surgir várias situações com as quais estamos lidando e certamente aparecerá alguma delas que realmente incomoda. Pronto. Eu vou trabalhar esta situação. Olho para ela como se fosse um câmera-man circundando a situação, olhando de todos os ângulos, mas sempre com o olhar de quem olha através do visor de uma câmera. Evito colocar a emoção ou qualquer processo mental à frente da lente, pois isso poderá virar uma espécie de filtro e alterar aquilo que quero conhecer. Devagar, sem pressa, notarei que aquela emoção ou sentimento relacionado com aquele fato, aos poucos se transforma e começo a vê-lo de outra maneira. Não quero dizer com isto que algo triste deixe de ser triste. Quero dizer que a forma de eu ver esta tristeza é diferente. Eu sinto esta tristeza, mas não sou a tristeza. Existe uma grande diferença entre as duas coisas. Uma coisa é ter um sentimento e outra é eu me identificar com ele. É como cravar um espinho no dedo. Parece que o espinho entrou até o cerne de meu corpo e eu chego a contrair-me todo por isso. Depois, quando vejo que o espinho é apenas uma pequena lasca de madeira que espetou um pontinho do meu dedo, meu corpo começa a relaxar e posso até, com um olhar mais tranquilo, perceber o que me causou tal incômodo e retirá-lo com uma pinça.

Desta maneira devemos proceder com perseverança, identificando, entrando em contato e deglutindo cada ponto de nosso esgotamento. Assim, certamente a paz que a prática do zen pode proporcionar será saboreada e vivenciada, como fruto de um trabalho próprio. Isto não quer dizer que será permanente, pois a vida está em constante movimento, mas sim, que aprenderemos a maneira de lidar com tudo o que nos é apresentado durante a vida com os olhos abertos e a mente pronta para, com carinho e amor, poder respirar fundo e sentir o prazer de estar vivo e desperto.

Monge Dorin Bressane trabalha como arquiteto paisagista e já cravou mais de uma dezena de espinhos no dedo. Cada vez que isso acontece ele olha bem no olho do dito-cujo... e o remove com uma pinça.



3.

# Hotsu Bodai Shin Acordar para a mente iluminada (Bodai/Bodhi)

Mestre Eihei Dogen

De maneira geral há três espécies de mente.

A primeira, *citta*, é aqui chamada de mente discriminatória ou pensante. (Nota da tradução: *citta* é considerada a mente que observa, pensa, imagina, há pensamentos e intenções, vontade, memória, inteligência; a mente que considera e reconhece, ou seja, a razão.)

A segunda, *hridaya*, é aqui chamada de mente de grama e de árvores. (N.T.: *hridaya* é considerado o coração, a essência e também o local das emoções e sensações. "Mente de grama e de árvores" é o processo instintivo que existe na própria força vital e está presente antes da consciência.)

A terceira, *vridhha*, é aqui chamada de mente experiente ou concentrada. (N.T.: *vridhha* é uma expressão que se refere ao crescimento, ao tornar-se maior e mais forte, aumentar, estar completamente crescida, envelhecida, anciã, experiente, sábia, sensata. Também significa a regulada mente de verdadeira sabedoria, isto é, de prajna ou hannya.)

É através da mente *citta* que despertamos para a mente *Bodhi*. *Bodhi* é o som de uma palavra hindu, aqui chamada de o Caminho. *Bodhi* ou Bodai se refere à iluminação, estado da verdade, perfeito conhecimento ou sabedoria, estado de harmonia entre corpo-mente em zazen e completo em si mesmo.

*Citta* é o som de uma palavra indiana, aqui chamada mente pensante ou mente discriminatória, capaz de distinguir, diferenciar.

Sem a mente discriminatória é impossível acordar para a mente Bodai. Mas isso não significa que a mente discriminatória seja a mente Bodai. Estabelecemos a mente Bodai através da mente discriminatória.

Estabelecer a mente Bodai significa fazer o voto e o esforço de ajudar todos os seres a cruzar para a outra margem antes que nós o façamos. Embora de aparência humilde, a pessoa que tenha acordado para esta mente já é mestra de todos os seres vivos.

Esta mente não é inata nem surge subitamente.

Não é uma nem muitas. Não é natural e não é formada. Não está em nosso corpo e nosso corpo não está nela.

Esta mente não permeia o mundo do Darma.

Não é do passado nem do futuro.

Não está presente nem ausente.

Não é de natureza objetiva nem subjetiva.

Não é de natureza combinada nem de natureza sem causa.

Está longe de tais diferenças como antes e depois, ser e não ser.

É a essência não de si mesma, nem dos outros, nem de ambos.

Não surge espontaneamente, mas só aparece quando há comunhão espiritual (empatia) entre as pessoas e Buda.

Não a recebemos de Budas e Bodisatvas nem a produzimos através de nossa própria habilidade.

Surge apenas quando estamos em comunhão espiritual com Buda (comunicação mística com a verdade), assim sendo não é algo inerente.

As pessoas que estabeleceram a mente Bodai constantemente se esforçam através das três formas de comportamento (corpo, mente e palavra) para fazer despertar essa mesma mente em todos os seres vivos e conduzi-los à verdade do Caminho Supremo.

Apenas satisfazer os desejos mundanos dos seres humanos, entretanto, não significa beneficiá-los.

Acordar para a mente Bodai significa, primeiramente, fazer o voto de ajudar todos os seres a realizar iluminação antes de nós. Depois desse despertar encontramos inumeráveis Budas e os(as) servimos com ofertas. Durante esse tempo de encontrar Budas e ouvir o Darma nos aprofundamos ainda mais no despertar para a mente Bodai, da mesma maneira que o gelo se acumula com a neve.

*Constantemente faço deste meu pensamento:*

*Como posso fazer com que todos os seres vivos*

*Sejam capazes de penetrar a verdade suprema*

*e rapidamente realizar o corpo de Buda?*

(N.T.: Trecho do *Sutra da Flor de Lótus da Lei Maravilhosa*, capítulo da Vida Eterna de Buda.)

Estas palavras são a própria vida eterna de Buda.

Budas acordam para a mente Bodai, praticam, experimentam iluminação – todos da mesma maneira.

Mesmo que tenhamos adquirido mérito suficiente para realizar o estado Buda, devemos colocar esse mérito à disposição de todos os seres a fim de que possam realizar o Caminho.

Mesmo a mente discriminatória, *citta*, que não está longe nem próxima, não é o próprio ser nem os outros seres. Somente acordamos para a mente Bodai quando mantemos nosso voto de ajudar todos os outros a realizar a iluminação antes que nós a realizemos.

Acordar para a mente Bodai e realizar iluminação é estar sujeito ao nascimento-morte momentâneo. Se isso não fosse verdade, nem os momentâneos erros do passado desapareceriam nem o momentâneo bem do presente apareceria. Apenas o Tatagata clarificou o comprimento de um instante, pois apenas ele é capaz de produzir e falar uma palavra completa em um tempo tão curto quanto um *ksana*<sup>1</sup>.

Pessoas que não crêem nem conhecem o Darma não acreditam na verdade do nascimento-morte momentâneo. As pessoas que realizaram a Maravilhosa Mente de Nirvana (Nehan Myo Shin) e o Olho Armazenador da Lei Verdadeira (Sho Bo Gen Zo) do Tatagata, sem dúvida alguma acreditam no instantâneo surgir-desaparecer.

Embora tenhamos tido a boa fortuna de encontrar os ensinamentos do Tatagata e aparentemente o haver compreendido, na verdade compreendemos apenas uma pequena parte que pensamos ser o todo, parte que não é mais do que cento e vinte *ksanas*.

Vida-morte constantemente se transforma, momento após momento, em cada um de seus estágios, quer o queiramos ou não. Sem um só momento de pausa nosso karma faz com que transmigremos constantemente. Embora sujeitos à transmigração, devemos ainda assim rapidamente fazer o voto de ajudar outros a realizarem a iluminação antes que nós realizemos.



Mesmo se ao estabelecermos a mente Bodai ficarmos apegados ao nosso corpo-mente, este nasce, envelhece, adoce e morre e, no final, o corpo-mente não nos pertence.

A sutileza do surgir, desaparecer e fluir instantâneo do curso de nossa vida é assim. Momento após momento, praticantes do Caminho de Buda não devem esquecer deste princípio. Se constantemente nos lembrarmos do surgir-desaparecer, fluir instantâneo, e fizermos o voto de ajudar outros a cruzar para a outra margem antes que nós mesmos o façamos, a vida eterna imediatamente se apresentará bem à nossa frente.

Quem não estabelece a mente Bodai não é considerado Buda Ancestral.

Despertar para a mente Bodai significa compreendê-la completamente, significa tornar-se iluminado. Esta iluminação, entretanto, não é igual à de Buda. Mesmo que alguém rapidamente realize os dez estágios, ainda assim é um Bodisatva<sup>2</sup>. Os vinte e oito Ancestrais da Índia, os seis na China assim como todos os outros grandes Ancestrais do Darma eram Bodisatvas e não Budas, Sravakas<sup>3</sup> ou Pratiakabudas<sup>4</sup>.

Entre as pessoas que atualmente praticam o Caminho não há nenhuma que claramente compreenda que na verdade é um Bodisatva e não um Sravaka. Quão lamentável que o Caminho dos Ancestrais do Darma se tenha perdido nesta época da degeneração do Budismo, pois os que se chamam de monges ignoram este fato!

Tanto leigos ou leigas, monges ou monjas, vivendo no mundo celestial ou humano, sujeitos à dor ou ao prazer, devemos rapidamente fazer o voto de ajudar os outros a atravessar para a outra margem antes que nós o façamos. Mesmo que o mundo dos seres vivos não seja nem limitado nem ilimitado, devemos fazer surgir esta mente, pois não é nada mais do que a mente Bodai.

Xaquiamuni Buda disse:

– Bodisatvas mahasatvas constantemente se esforçam para preservar esta mente Bodai da mesma maneira que as pessoas protegem seus filhos únicos ou então como alguém que perdeu um olho e protege o olho que ficou. Assim como aqueles que, viajando através das vastas florestas, protegem seu guia, é dessa forma que os Bodisatvas protegem a mente Bodai.

Por protegerem a mente Bodai, obtêm a verdade de anokutara sammyaku sambodai (iluminação suprema). Por obterem a verdade de anokutara sammyaku sambodai ficam repletos de constância, felicidade, autonomia e pureza – o Supremo e Grande Parinirvana. Por essa razão, Bodisatvas são guardiões do Darma.

Bodisatvas geralmente regridem ou se distanciam da mente Bodai quando são incapazes de encontrar um verdadeiro mestre e ouvir o Darma. O resultado é que podem negar a existência da causalidade, da iluminação, dos Três Tesouros, dos Três Mundos e assim por diante.

Apegando-se sem o menor sentido aos cinco desejos, tornam-se incapazes de realizar iluminação no futuro.

Papiyas e seus seguidores às vezes se disfarçam de Budas, genitores, mestres budistas, parentes ou seres celestiais a fim de obstruir a prática. Aproximam-se de um Bodisatva e dizem enganosamente:

*“O Caminho de Buda está muito distante. Você passará por muitas dificuldades e sofrerá muitíssimo. Melhor você primeiro obter iluminação antes de tentar ajudar outros a atravessar para a outra margem.”*

Ouvindo essas palavras, o Bodisatva relaxa sua prática e pode perder a mente Bodai. Devemos claramente realizar que afirmações como essas são o trabalho de demônios e não devem ser seguidas.

<sup>1</sup> Palavra em sânscrito que se refere a um período de tempo muito curto, um breve instante. Para o budismo, um único *ksana* contém 900 ciclos de vida.

<sup>2</sup> Discipulo mais elevado, pois ouviu os ensinamentos, pratica e se coloca à disposição de beneficiar todos os seres.

<sup>3</sup> É aquele que apenas ouviu os ensinamentos, tem um certo grau de compreensão, mas não procura fazer o bem a todos os seres como os Bodisatvas (ou Bodisatvas).

<sup>4</sup> São autodidatas no estudo do Darma, mas incapazes de transmitir conhecimento aos outros.

Apresentado em assembléia no templo Kippo (Yoshimine-dera) no distrito de Yoshida de Eshu (Echizen) no 14º dia do segundo mês lunar no segundo ano de Kangen (1244). Recopiado por Ejo Zenji em 9 de abril de 1256.

Os comentários e notas de tradução foram feitas por Monja Coen em junho de 2009 (ano Buda 2575), no Templo Tenzui Zenji (São Paulo, Brasil), a partir das seguintes obras:

Nishijima, Gudo & Cross Chodo **Master Dogen's Shobogenzo** (Book 3). Wildbell Publications, 1997.

Yokoi, Yuho & Victoria Daizen **Zen Master Dogen: An introduction with selected writings**. Weatherhill, 1976.

Nishiyama, Kosen (et al) **Dogen Zenji's Shobogenzo: The Eye and Treasury of the True Law** (Volume 3). Nakayama Shobo, 1983.

Leia o texto integral no site [www.monjacoen.com.br](http://www.monjacoen.com.br)



Fotos: Genzo André Spinola e Castro

## VIVENDO O ZEN

# A cerimônia de Seiki-e celebra nossos antepassados

### A cerimônia

Seiki-e é uma das cerimônias budistas mais conhecidas no Japão e também é uma das mais importantes da nossa ordem, a Sotoshu. A liturgia de Seiki-e é utilizada tanto no Festival de Obon (julho e/ou agosto) como nas cerimônias de Ohigan-e (celebrada durante os equinócios de março e setembro), ocasiões em que os templos ficam repletos. Além das preces e das ofertas de alimentos, geralmente acontece uma palestra do Darma, explicando os significados da cerimônia e estimulando as pessoas à prática do Caminho de Buda. Ao final há um grande banquete onde se compartilha as ofertas trazidas por todos participantes.

### A história de Seiki-e

Uma das versões mais conhecidas sobre a origem do Seiki-e vem da Índia e se refere à Xaquiamuni Buda e a seu discípulo, o Venerável Ananda.

*Uma noite, enquanto um dos dez discípulos de Buda estava sentado em zazen, um espírito faminto apareceu para Ananda e disse:*

*- Você morrerá em três dias e descenderá ao lugar dos espíritos famintos.*

*Assombrado com a declaração, Ananda perguntou o que ele poderia fazer para que isso fosse evitado. O espírito respondeu:*

*- Se você der comida e bebida aos espíritos famintos e também à Sanga (comunidade de monges e monjas) e a Buda, terá vida longa e felicidade. Os espíritos famintos se salvarão e poderão ascender aos céus.*

*Ananda ficou confuso com a declaração. Parecia ser algo impossível conseguir oferecer comida a todos os espíritos famintos, aos monges, monjas e a Buda, simultaneamente.*

*Decidiu consultar-se com Xaquiamuni, que assim respondeu:*

*- Se você fizer ofertas de alimentos e recitar sutras, uma simples tigela de comida se transformará em alimento abundante para todos, permitindo a salvação e o alívio de todos os espíritos famintos.*

Esta é uma das possíveis versões para origem da cerimônia de Seiki-e. Durante a celebração, oferecemos alimentos de todo tipo: frutas, verduras, alimentos do mar e da terra, cozidos, preparados ou mesmo crus como forma de agradecimento às várias formas de vida capazes de alimentar os seres humanos.

### A relação entre Seiki-e e as ofertas aos antepassados

Seiki-e chegou ao Japão através da China. No início, a cerimônia tinha como objetivo afugentar enfermidades e aspirar longevidade. No Japão, o costume antigo de *Muembotoke* (literalmente *Buda sem parentes*, pessoa sem parentes, que depois da morte não tinha quem cuidasse de sua sepultura) se misturou com a tradição dos espíritos famintos, originária da Índia.

Antigamente se falava que a cerimônia era dedicada apenas para os espíritos insaciáveis. Hoje em dia dizemos que nem todos nossos ancestrais se tornaram espíritos famintos e por isso as ofertas são destinadas a todos os seres em todas as esferas.

### Decoração de Seiki-e

Os objetos utilizados no Serviço de Seiki-e são colocados sobre um altar especialmente montado para a celebração, conhecido como *Seikidana* (ofertas de Seiki).

Coloca-se também sobre o altar velas, flores, incenso e ofertas alimentos e outras oferendas, além de três tigelas: uma com arroz cozido, outra com água limpa e a terceira com uma mistura de arroz cru, lavado e misturado com pequenos pedaços de verduras picadas (*mizunoko*). Também são colocadas várias bandeiras (*hata*) que simbolizam a celebração e dão boas-vindas.

### Quem são os antepassados?

Os antepassados (*go senzo sama*) são os familiares já falecidos. Se hoje nós estamos aqui é porque eles um dia existiram.

Cada um de nós tem pai e mãe, os quais por sua vez também tiveram pai e mãe. Retrocedendo dez gerações temos um total de 1024 antepassados. Se retrocedermos mais dez gerações surge um número astronômico. A vida dessas incontáveis pessoas existe, hoje, em cada um de nós.

### Oferendas

As oferendas (*kuyô*) são expressões de alegria e gratidão aos antepassados pela vida que nos deram e têm por finalidade nos tornar mais tolerantes e dóceis.

No final da cerimônia, todos compartilham das ofertas celebrando a comensalidade.

Traduzido por Monja Waho e Monja Zentchu a partir de um folheto elaborado no Japão pela Sotoshu Shumicho (sede administrativa da tradição Soto). A revisão e os comentários ao longo do texto são de Monja Coen, em junho de 2009.

## INTERSENDO

# Musashi

Por Monja Coen

Meu grande amigo Musashi morreu e está na Terra Pura, Pura Terra que acolhe nossos corpos mortos e largados, quentes ou frios, duros e retesados. Terra de tantas vidas. Pura Terra querida recebe meu mais amado Musashi.

Cão fiel.

Foi envelhecendo com dignidade.

Nada de tapinhas na cabeça.

Mas gostava de puxar os cabelos das pessoas em zazen.

Quero sair, quero sair.

Passar pela praça do estádio do Pacaembu.

Mordeu algumas vezes algumas pessoas – para mostrar seu estado de líder, de chefe, de respeito, dignidade de samurai japonês.

Participava de palestras, meditações, orações, entrevistas, dokusan, passeios e refeições.

Musashi era um Akita Inu, cão que não ladra quase nunca. Uivou de dor, duas noites.

Seria dor nas costas?

Estava intoxicado.

De onde teriam vindo essas toxinas?

Do rato morto no quintal?

De algum alimento?

Da falta de tratamento?

Por que demoramos tanto a agir?

A vida sempre por um fio.

De meu amado Musashi fica a memória da maciez de seu pelo branco, do quentinho de dormirmos juntos – mesmo que apertada em um canto da cama eu era feliz assim.

Saudades de meu companheiro e amigo.

Gostava de andar de carro.

Como ficava triste se eu saísse sem ele.

Vi a injeção letal em seu corpo convulsionando.

Havia coçado suas orelhas e me despedido com tristeza.

Mas você não podia mais se levantar.

Teriam deixado de dar a droga necessária?

Teriam dado remédio para o estômago quando seu problema era nos rins? Teriam dado remédio para suas dores na coluna e não percebido a intoxicação?

Será que a morte de Musashi me ensina a ser mais direta e assertiva, a dizer o que sinto e penso sem medo de ofender e assim poder fazer o que minha sensibilidade e experiência de mais de sessenta anos de idade me indicam?

Omissão é cumplicidade. Fale, diz o cartaz contra a discriminação aos idosos...

Falemos, pois.

Quando telefonei domingo à noite para a clínica me disseram que você estava bem e de pé. Iriam dar de comer para ver como reagiria.

Segunda-feira pela manhã, fui até lá para buscá-lo. Deveria estar sarado.

Tremia, convulsionava.

Por que será?



Ilustração: Carol Lefevre

Que drogas deram ou não deram?

A urina escura.

Ponho no telefone a veterinária minha amiga – ela pergunta se deram remédio para infecção urinária, intoxicação de alguma coisa não imaginária.

A jovem veterinária da clínica fica nervosa e brava, diz que deu tudo que precisava.

Teria?

Espero que sim, para sua redenção.

Colheu rapidamente novo exame de urina e de sangue...

Depois de algumas horas torno a telefonar – teria melhorado?

Teriam dado finalmente remédios para ajudar meu amado bichinho a se desintoxicar? Fígado, rins...

Rins pararam de funcionar. Lá não fazem hemodiálise, teriam que transportá-lo para outra clínica.

Meu pai havia me aconselhado, uns dez minutos antes, que seria melhor deixá-lo morrer. Para que sofrer?

Chamam isso de eutanásia? Eutanásia quer dizer boa morte, tranquila e feliz.

Ele estava sofrendo. Incapaz de se mover. Reconheceu minha voz, meu toque, gemeu.



Foto: Genzo André Spinola e Castro

Então, depois de rezar, fazê-lo sentir a fragrância do incenso, os toques do sino conhecido, Musashi deixou de ser, de respirar, o coração parou de bater, as convulsões terminaram. Injeção amarela e injeção de ar.

Eutanásia é morte tranquila. Para a morte ser tranquila a vida teria de estar em tranquilidade na hora de morrer? Será que estou errada?

Fazê-lo dormir, descansar...Não daria mais para curar.

A morte me faz querer culpar alguém.

A morte me faz sentir culpada, omissa, como se pudesse sempre prolongar a vida do meu grande amado.

Treze anos de grande intimidade. Passamos por brincadeiras, ensinamentos, brigas, vacinas, alegrias, tristezas, doenças, curas, nascimentos, mortes. Tantas coisas se passaram nesses treze anos que só eu e ele sabemos.

Agora só eu sei. Termina aqui este capítulo. Um dos mais doces de minha vida. O amor incondicional de Musahi – respeitável cão Akita.

Nos veremos por aí, quem sabe, em que forma, em que vida. Somos a vida da terra, pura terra, terra pura, nossa casa, nossa vida.

Descanse em paz, em Buda, no Darma e na Sanga – que sempre foram e sempre serão seu e meu local de abrigo, refúgio, morada, acolhida.

Você foi um bom cão, meu melhor amigo.

Gassho

Coen

"Seiki-e é uma cerimônia de agradecimento e louvor à vida e para que não haja mais fome e miséria no mundo." Monja Coen

## AGENDA DA COMUNIDADE

### Julho

- 3 a 5** Sesshin de estudos. Local: Emaús (Cotia).  
**6 a 12** Semana de treinamento intensivo no Zendo (zazen, refeição em orioiki, dokusan, samu, teisho). Aberto para praticantes e inscritos nos cursos de Budismo Básico e Preceitos I ou II.  
**12** Cerimônia de Obon. Trazer algum alimento para compartilhar. Local: Zendo, 10h  
**15** Talk Show na Livraria Cultura Conjunto Nacional com Monja Coen e Heródoto Barbeiro, 19h  
**18 e 19** Sesshin da Paz. Local: Zendo  
**19** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, 10h

### Agosto

- 3** Retorno das aulas do Curso de Preceitos II  
**5** Retorno das aulas do Curso de Preceitos I  
**8 e 9** Vivência Zen e Yoga no Jardim do Yoga, em Blumenau. Monja Coen será uma das convidadas para orientar o zazen e estudos budistas. Inscrições: contato@jardimdoयोग.com.br  
**15 e 16** Sesshin da Paz. Local: Zendo  
**16** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, 10h  
**18 e 19** Simpósio Sustentabilidade Planetária: Propostas no Campo das Religiões. Faculdade Messiânica, São Paulo. Monja Coen participará de mesa-redonda no dia 19 às 14h30. Informações: (11) 5081-5888 e facultademessianica.edu.br

### Setembro

- 5 a 7** Vivência Zen em Cunha (RJ). Informações em agosto.  
**19 e 20** Sesshin da Paz. Local: Zendo  
**20** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, 10h  
Cerimônia de Ohigan. Local: Zendo, 13h.

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

## Cerimônias de novos membros

**30 de maio de 2009** | Carlos Brito, Carolina Akemi Sato, Celso Nigro E. de Oliveira, Daniella Alves de Paula, Gustavo Silva Giovannetti, Lillian Hitomi Nakamura, Marcelo Angotti, Márcia Roberta Falcão, Mario Sergio Leite, Tânia Garcia Vila Franca



O monge japonês **Okajima Tenbun Sensei** veio conhecer os centros de prática Soto Shu na América do Sul e passou quinze dias no nosso Templo Tenzui Zenji. Na foto, com a turma de Preceitos II, ele aparece sentado à esquerda de Coen Sensei. Ficamos honrados e felizes com a visita de Tenbun Sensei!

## 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



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



**VIVA ZEN**  
Monja Coen mostra que viver Zen não é só ficar bem, mas é um modo de recontar a própria história. R\$ 25,00



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

## OITO ASPECTOS NO BUDISMO

R\$ 15,00  
**Trecho:** "Antes de mais nada, todos nós somos basicamente a própria Natureza-Buda e todos temos Vida Eterna. Segundo a lei de causa e efeito podemos nos tornar o que quisermos. Portanto, é natural que muitos Budas existam porque eles romperam a delusão de um eu separado (ego) e realizaram sua Natureza-Buda essencial. Se Budas não existissem, nossa Natureza-Buda seria como um cheque sem fundos. Nos ensinamentos budistas, entretanto, não há tal falsidade, pois, de fato, existem muitos Budas. Digo "existe", mas isso não significa que haja alguma entidade fixa que possa ser chamada de "Buda". Sempre que algum ser vivo desejar ser salvo, os Budas atendem e aparecem sob a forma adequada. Um desses Budas apareceu neste mundo há cerca de 2500 anos..."



## Programação Fixa

Segunda a sexta-feira	7h	Zazen
	7h30	Verso da Okesa
	7h40	Tchoka (liturgia)
	7h40	Refeição da manhã
	8h30	Samu (trabalho comunitário)
Segunda-feira	20h	Curso de Preceitos II (para membros inscritos)
Terça-feira	20h	Palestra para iniciantes*
Quarta-feira	20h	Curso de Preceitos I (para membros inscritos)
Quinta-feira	20h	Zazen para principiantes
Sexta-feira	20h	Zazen
	20h40	Kinhin
	20h50	Zazen e Teisho (palestra do Darma)
Sábado	9h	Zazen*
	9h30	Kinhin
	9h40	Choka Longa
A programação aos sábados de manhã acontecerá somente nos dias 1º e 22 de agosto. Consulte os murais do Zendo.		
	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	Curso Budismo Básico*

\* Horários sujeitos a alteração devido aos jogos no Estádio Pacaembu, informe-se antes.

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 Brasilense  
**Arte:** Regina Cassimiro  
**Ilustrações:** Carol Lefèvre  
**Revisão:** Chiho Otavio Lilla e Paulo Sene  
Agradecemos à Gera Gráfica Editora Ltda. pela impressão gratuita deste jornal (11 5011-9722).

## Comunidade Zen Budista ZendoBrasil

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)

Participe você também do Jornal ZendoBrasil. Dê sua opinião, sugira pautas, mande sua dúvida sobre o Zen, escreva um artigo. Nosso e-mail: [jornal@zendobrasil.org.br](mailto:jornal@zendobrasil.org.br)