



# ZEN DO BRASIL



ano 8 ≡ nº 30 ≡ outubro | novembro | dezembro de 2009 ≡ Ano Buda 2575

## Retiro Zen – Sesshin



Desde a época de Xaquiamuni Buda — ou seja, há cerca de dois mil e seiscentos anos — monges, monjas, leigos e leigas têm se retirado de suas atividades comuns do dia a dia para meditar intensivamente.

Silêncio e Zazen são as bases de um Sesshin, um retiro Zen Budista.

Silêncio não é apenas a ausência de palavras expressas.

É o aquietar das oscilações da mente. É penetrar nas profundezas do essencial. É dissolver-se em cada som.

Silenciar é não olhar para as outras pessoas participando do sesshin. É olhar para dentro, olhar para si, para a própria mente-corpo.

Silenciar é ser capaz de ouvir o murmúrio da brisa nas folhas, o bater das asas de uma borboleta.

Silenciar é estar presente e absolutamente presente no instante perene. Em cada instante de dor ou de êxtase.

A mente alerta, clara, incessante, luminosa — tudo passa, tudo compreende e percebe como cada coisa, cada pessoa, cada objeto, cada instante; cada pensamento que surge, se mantém brevemente e desaparece. Fenômenos em manifestação.

Quando estamos com muitas atribulações, muitos pensamentos, opiniões, dúvidas, questões, sensações e emoções, a mente parece

tumultuada. É preciso atravessar essa etapa. Reconhecer e ir adiante.

Sempre indo adiante: *gate, gate, parasangate, bodhi svaha* (Indo, indo, tendo ido, tendo chegado e continuado a ir, salve a iluminação).

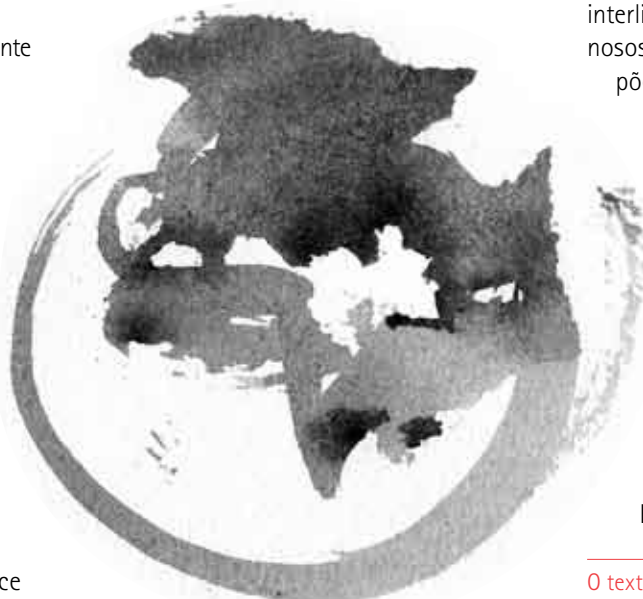
É preciso passar pelos obstáculos da mente-corpo, do corpo-mente, para adentrar a tranquilidade do silêncio sagrado-mundano.

Zazen não é contemplar. Zazen não é plena atenção.

Zazen não é meditação.

Zazen engloba todos esses aspectos e dá um passo a mais, o passo da não dualidade eu-outro(a).

Tornar-se o que é, assim como é — *Nyo Ze Zen* — o Zen do Assim Como É, Zen de Tatagata, Zen de Nyorai, Zen de Buda. Como é o Zazen de Xaquiamuni Buda?



Certa feita alguns visitantes foram procurar Buda em meio a uma floresta.

Disseram que ele estava com mais de cem praticantes. As pessoas caminhavam suspeitando estar no local errado.

Não havia um único som humano. E, de repente, se depararam com aquela centena de pessoas silenciosas e tranquilamente sentadas.

O que faziam? O que fazemos quando estamos em retiro?

Somos capazes de desligar nossos celulares? Somos capazes de desligar nossa mente-corpo de preocupações, de turbulências? Somos capazes de respirar conscientemente e ir além de respirar conscientemente, tornando-nos a própria respiração?

Cada célula do corpo contém todo o corpo.

Cada célula da mente contém toda a mente.

Corpo-mente estão interconectados, interligados, emaranhados nos fios luminosos dos tecidos, dos sistemas que compõem o organismo humano, o organismo-vida do universo-multiverso.

A pessoa humana não está separada, recortada da vida de todos os seres.

Somos a vida da Terra.

Somos o canto dos pássaros e o cantar dos pneus no asfalto. Sem apegos e sem aversões.

Fluindo com o fluir.

O texto continua na página 7

## Acontece no Zendo



1.

1. O calígrafo Hideo Hatanaka (na foto, ao lado da esposa e da Monja Coen) presenteou ao Zendo com uma caligrafia contendo o nome do nosso templo – Taikozen Tenzuiji – em caracteres japoneses.

2.



2. O centro de retiros Emaús, em Cotia, sediou mais uma vez um sesshin do Zendo. Além das práticas diárias de zazen, dokusan e kinhin (foto), tivemos os inestimáveis ensinamentos que Mauro Jeckel (foto) preparou sobre a história do budismo.

3. Carla Polleti recebeu os preceitos de Bodisatva em cerimônia realizada no Zendo no dia 1º de julho. *Myonin*, seu nome de Preceitos, significa Maravilhosa Paciência ou Extraordinária Perseverança.

4. Carol Lefèvre (no centro) também recebeu os preceitos no Zendo no dia 3 de agosto. *Engetsu*, seu nome de Preceitos, quer dizer Círculo Lua, que significa Completa, Perfeita Lua (iluminação).

5. Entre 5 e 7 de setembro aconteceu na Pousada Shambala, em Cunha, na serra fluminense, uma vivência zen liderada por Monja Coen. Inaugurou-se, na ocasião, uma sala de meditação e yoga na pousada.

6. E-mail endereçado a Monja Coen: "Aqui é a Dora. A sra. fez o meu lindíssimo casamento (foto) com o Renato aqui no Rio em 12 de abril do ano passado, lembra? Tenho novidade para contar: em 23 de março deste ano nasceu Theo, filho meu e do Renato (foto)." Abençoado seja Theo por todos os Budas e Bodistas.



6.



4.



5.



3.



## Psiu! Tem gente dormindo na esquina Por Fabrício Brasiense

Às vezes de madrugada, quando o sono não vem, saio a caminhar por Pinheiros, bairro onde moro. Nos últimos meses, tenho reparado que na rua paralela à minha, sob o toldo de uma banca de revistas, dorme alguém. O que me fez notar a presença daquela pessoa (não sei se é homem ou mulher) foi justamente um desvio que preciso fazer pelo meio da rua para continuar meu caminho. A frente da banca de revistas está virada para o lado de dentro da calçada e, por estar em uma via muito estreita, com menos de um metro entre a banca e o portão de um prédio, oferece um certo abrigo. Desconfio que a escolha daquele espaço para dormir se deva a uma relativa sensação de proteção: a rua é tranquila e o lugar é resguardado tanto do frio quanto da luz do poste.

Depois de cruzar com aquela cena por vários dias, fiquei pensando como a palavra "morador de rua" é carregada de sentidos: se a casa é o lugar do recolhimento, do aconchego, do retorno e da proteção, como ficam aquelas pessoas cuja casa é a própria rua? Enquanto os animais vivem na natureza, o homem cria ambientes para poder habitar no mundo. Lembrei então das "casas" improvisadas embaixo de viadutos e marquises que desde muito cedo eu notava na paisagem urbana das cidades: já vi pedaço de outdoor fazer as vezes de parede e dividir a "sala" do "quarto", sendo a sala um sofá, muitas vezes em frangalhos, e o quarto uma enorme caixa de papelão. Não raro, um carrinho de supermercado servia de armário ou caminhão de mudança, no caso de um eventual despejo.

Logo que cheguei a São Paulo, fui morar próximo do Bexiga. Lembro

que diariamente, voltando para casa depois do trabalho, eu encontrava um senhor dormindo embaixo da marquise de uma loja. Com um detalhe: ele tirava as surradas botas e as deixava ao lado, a poucos centímetros do rosto. Em algum momento da vida, aquele senhor deve ter aprendido com alguém que antes de dormir é preciso tirar os sapatos para não sujar a cama – e assim ele segue fazendo. No outro dia, quando eu saía para trabalhar, lá estava ele no boteco da esquina, calçando as botas e tomando um café de coador. Um novo dia também começava para ele.

Uma vez uma amiga, que por muitos anos trabalhou próximo à praça da Sé, me contou como os moradores de rua daquela região, alguns deles psicóticos, eram figuras conhecidas e queridas por quem circulava ali diariamente. O raciocínio dela foi o seguinte: se alguém dorme por aquelas ruas todas as noites e a cada manhã eu encontro esse alguém vivo e troco algumas palavras, um "bom dia" que seja, há grandes chances de ser uma área segura. Um pequeno caso dessa mesma amiga: certa vez ela testemunhou um desses moradores, muito conhecido das imediações da Rua Direita, fazendo sua mendicância diária. Um sujeito que passava de uma moeda de 1 real junto com um conselho: "não vá comprar cachaça, hein!?" Empunhando a moeda o morador respondeu: "De jeito nenhum – eu vou comprar uma casa com esse 1 real!"

Há pouco tempo uma outra amiga, que mora há quase dez anos na Inglaterra, veio passar uns tempos em São Paulo. Junto com outro amigo, fotógrafo, eles saíram de madrugada para registrar a cidade e, sem planejar, caminharam do MASP até a praça da Sé. Você deve estar pensando o mesmo que eu pensei e disse a ela na ocasião: "quanta imprudência, vocês poderiam ter sido assaltados ou coisa pior". Pois bem, o que mais a impressionou ao chegar ao marco zero da cidade foi que ali reinava o mais absoluto silêncio. O que ela de fato lamentou foi ter visto, nos degraus da

catedral da Sé, um grupo de cerca de 20 pessoas dormindo, no que ela descreveu como sendo famílias inteiras de mulheres, homens e crianças.

Apenas um parêntese. São Paulo é uma cidade de pessoas obcecadas com segurança. No último prédio onde morei o que mais me incomodava era ver a mobilização do síndico e de alguns moradores – junto com um discurso que beirava a paranóia –, para que instalassem com urgência câmeras e uma jaula, aquele cercado bastante comum na portaria dos edifícios. Não estou dizendo que tais medidas não fossem necessárias, jamais sabemos quando um assalto pode nos surpreender. Mas esse "jamais saber" pode nos deixar numa triste defensiva a ponto de não enxergarmos mais o outro.

Acredito que sentir medo é importante, pois nos torna mais prudentes e responsáveis. Só acho um problema quando viramos reféns do medo e não lembramos que foi o acaso que nos colocou no lado protegido da barreira (que pode ser tanto a jaula do prédio, a casa ou o insulfilme do carro). Mas como estava dizendo, minha amiga que esteve na Sé de madrugada lamentou muito ver tantos moradores de rua, mas em nenhum momento se sentiu ameaçada. Não sei se existem estatísticas, mas duvido que as pessoas que assaltam à mão armada sejam as mesmas que dormem nas ruas das nossas cidades.

Bom seria se ninguém mais precisasse morar na rua e que todo mundo tivesse a chance, ao final do dia, de esticar o esqueleto numa cama limpa. E também pudesse tomar um banho quente e comer uma refeição antes de dormir. Por ora, bom seria se desse para olhar aquele colchão imundo ou aquela caixa de papelão na calçada e enxergar ali uma casa, exatamente como a sua e a minha. Em suma: na madrugada, antes de buzinar ou falar alto, pense duas vezes. Vai saber se não tem alguém dormindo na esquina?

Fabrício Brasiense foi aluno do Curso de Preceitos I, é jornalista e editor do jornal Zendo Brasil. Ele continua a perambular por São Paulo de madrugada, sempre com os olhos e ouvidos bem atentos.



Ilustração: Enguetsu Carol Lefèvre



# Bodaidaruma

Mestre Keizan Jokin

## Caso

O vigésimo-oitavo Ancestral foi o Venerável Bodaidaruma. Certa vez, o vigésimo-sétimo Ancestral, o Venerável Hanyatara, perguntou: "Dentre todas as coisas, o que é sem forma?". O mestre respondeu: "Não surgir é sem forma". Hanyatara então perguntou: "Entre todas as coisas, qual é a melhor?". Bodaidaruma respondeu: "A verdadeira natureza de todos os darmas é a melhor".

## Circunstâncias

O mestre pertencia à classe regente dos guerreiros e seu nome originalmente era Bodaitara (srk: Bodhitara). Ele era o terceiro filho do rei de Koshi (Rajah), no Sul da Índia. O rei tinha um respeito incomum pelo Buda Darma. Certa vez, ele deu ao mestre Hanyatara uma jóia incomensuravelmente preciosa. O rei tinha três filhos: Getsujodharma (Chandravimalatara), Kodokutara (Gunatara) e Bodaitara (Bodhitara). O Venerável Hanyatara desejava testar a sabedoria dos príncipes. Mostrou-lhes a jóia que tinha recebido e perguntou: "Há algo que se compare a esta jóia sem preço?". Os dois primeiros filhos responderam: "Esta jóia é o mais precioso dentre os sete tesouros e verdadeiramente nada pode superá-la. Apenas o Venerável, com sua virtude na prática do Caminho, poderia recebê-la".

O terceiro filho, Bodhitara, disse: "Esta é uma jóia mundana e por isto não pode ser classificada como a melhor. Eu considero o tesouro do Darma como o melhor tesouro. A luz desta jóia é uma luz mundana e assim não pode ser qualificada como a melhor. Eu considero a luz da sabedoria como a melhor luz. Isto é de um brilho mundano e assim não se qualifica como o melhor. Eu considero o brilho da Mente como o melhor dentre todos os brilhos. A luz brilhante desta jóia não pode iluminar a si mesma, mas precisa da luz da sabedoria para ser percebida. Quando você a percebe, você sabe que é uma jóia e então sabe que é preciosa. Quando você entende que é preciosa, sua preciosidade não é preciosa. Quando você percebe a jóia, a jóia em si não é uma jóia".

"A jóia não é uma jóia em si mesma porque é necessário usar a jóia da sabedoria para perceber a jóia mundana no sentido comum. A preciosidade não é preciosa em si porque é necessário usar o tesouro da sabedoria para entender a preciosidade do Darma. Já que o Caminho do Venerável é o tesouro da sabedoria, o Venerável recebeu este tesouro mundano. Desta forma, como o Venerável é o Caminho, este tesouro aparece, e quando seres são o Caminho, este tesouro também aparece. Quando seres são o Caminho, o tesouro da Mente aparece".

Quando o Venerável Hanyatara ouviu esta eloquente explicação, soube que havia nascido um sábio. Ele percebeu que Bodaitara seria seu sucessor do Darma, mas o tempo ainda não havia chegado. Então o Venerável permaneceu em silêncio e deixou que Bodhitara permanecesse com os outros. Ele então perguntou: "O que dentre todas as coisas é sem forma?". O mestre respondeu: "Não-surgir é sem forma". O Venerável perguntou: "O que dentre todas as coisas é a mais exaltada?" O

mestre respondeu: "O sentido de eu e outros é o mais exaltado". Finalmente Hanyatara perguntou: "O que dentre todas as coisas é supremo?". O mestre respondeu: "A verdadeira natureza de todas as coisas é suprema". Embora neste diálogo as mentes de mestre e discípulo tivessem se comunicado, Hanyatara decidiu esperar que todas as condições estivessem maduras.

Tempos depois, o rei, pai de Bodaitara, faleceu. Enquanto as pessoas choravam sua morte, Bodaitara entrou samadhi sentado em frente a sua urna mortuária. Depois de sete dias em samadhi, Bodaitara foi encontrar Hanyatara e pediu para deixar sua casa, se tornando um monge. Hanyatara soube que o tempo havia chegado e fez com que Bodaitara recebesse os preceitos completos. Em seguida, Bodaitara sentou-se em zazen por mais sete dias no quarto do Venerável, que lhe instruiu extensivamente nos maravilhosos princípios de zazen. O mestre ouviu e despertou para a sabedoria suprema. Então Hanyatara disse: "Você agora atingiu tudo aquilo que existe para saber sobre todos os darmas. Darma significa 'amplitude de compreensão', então você deve passar a se chamar 'Darma'". Então o mestre foi chamado de Bodhidharma, Bodaidaruma.

Tendo renunciado ao mundo e recebido a transmissão do Darma, Bodaidaruma ajoelhou-se e perguntou: "Já que eu obtive o Darma, agora em que país devo ensinar?". Hanyatara respondeu: "Embora tenha recebido o Darma, você deve permanecer por algum tempo no Sul da Índia e esperar sessenta e sete anos após minha morte. Então vá para a China e entre em contato com aqueles que tenham grande capacidade para o Darma".

Bodaidaruma perguntou: "Consegui encontrar pessoas com capacidade para receberem o Darma neste país? Haverá dificuldades após mil anos?". Hanyatara respondeu: "Aqueles que atingirão o despertar neste país são incontáveis. Algumas dificuldades poderão surgir, mas você será capaz de lidar com elas por si próprio. Quando chegar lá, não permaneça no Sul. As pessoas neste lugar apenas valorizam ações condicionadas para acumular méritos, e não conseguem perceber o verdadeiro princípio dos Budas". Então Hanyatara recitou um verso de instrução:

*Viajando pelas estradas, cruzando as águas  
Você encontrará carneiros  
Indo sozinho, sem descanso  
Você cruzará um rio secretamente na escuridão  
Sob o sol, um par selvagem de dar pena,  
Agindo como elefantes e cavalos.  
Duas jovens árvores de canela florescerão para sempre.*

Ele também disse: "Você verá que um dentre eles realizará o fruto da iluminação", e novamente pronunciou um verso:

*Embora a China seja vasta, não há outro caminho  
Você precisará de descendentes para seguirem seus passos  
O faisão dourado será capaz de tomar um único grão  
E oferecê-lo a todos os arhats nas dez direções.*

Assim, depois de ter cuidadosamente recebido o selo da transmissão e estas profecias, Bodaidaruma serviu Hanyatara por mais quarenta anos.

Depois da morte de Hanyatara, outro de seus discípulos, Butsudaisen (skr: Buddhasena), que também havia recebido o selo da transmissão, passou a ensinar da mesma maneira que Bodaidaruma. No entanto, havia um terceiro discípulo, chamado Butsudaishota (Bodhisanta), que separou os seguidores de Hanyatara em seis escolas diferentes. Bodaidaruma ensinou e converteu as seis escolas, se tornando respeitado em todas as dez direções.

Sessenta e um anos se passaram e Bodaidaruma sabia que as condições agora estavam maduras na China. Ele foi ao rei Iken e disse: "Eu devo honrar os Três Tesouros e beneficiar todos os seres. É chegado o tempo de ir para a China. Quando terminar meu trabalho, eu voltarei". O rei exclamou tristemente: "O que é tão ruim em nossa terra? O que é tão auspicioso sobre aquele país? De qualquer forma, quando terminar seu trabalho na China, volte imediatamente. Não abandone a pátria de seus pais". O rei acompanhou Bodaidaruma ao porto e pessoalmente esperou que ele partisse.

O mestre viajou por mares perigosos durante três anos e finalmente chegou ao Sul da China, em Ryo (Liang) no vigésimo primeiro dia do nono mês do ano 527. Ali, teve um tenso encontro com o Imperador Bu (Wu) da dinastia Liang, como conta uma famosa história. Era a isto que Hanyatara havia se referido quando disse: "não permaneça no Sul".

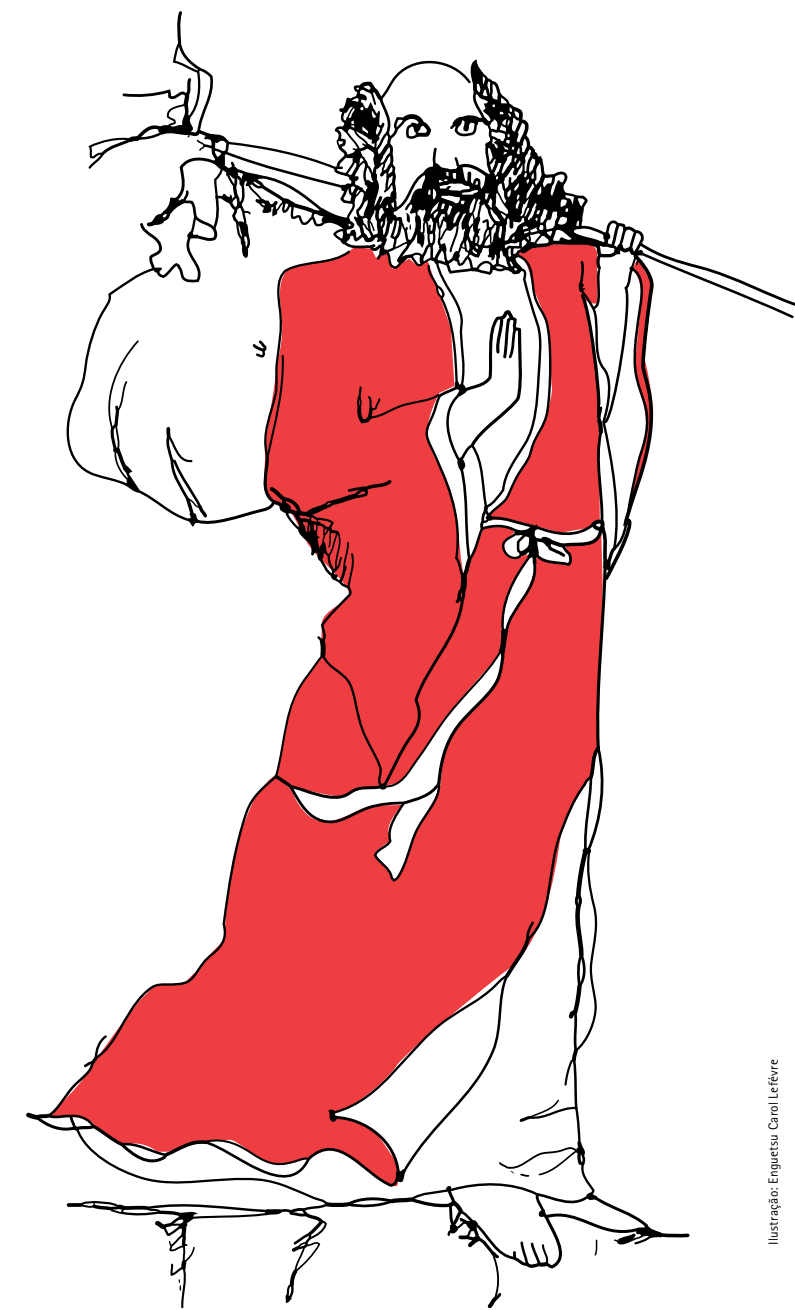
Por esta razão, o mestre se dirigiu ao norte, para o reino chinês de Gi (Wei). É dito que ele teria atravessado o rio Yangtse navegando em uma única folha de junco. Hoje as pessoas pensam que era literalmente uma única folha de junco, mas isto é um engano. O assim chamado "junco" era um pequeno barco para cruzar o rio, e não uma única folha. Sua forma lembrava a de uma folha de junco. "Encontrar um carneiro" se referia ao Imperador Liang, Bu (Wu). "Você cruzará um rio secretamente na escuridão" se referia ao rio Yangtse, que separava o reino de Wei a norte e o reino de Liang a sul.

Assim, Bodaidaruma logo chegou ao mosteiro Shorinji (Shaolin) no monte Suzan (Monte Song) e se alojou na ala leste. Ninguém sabia nada sobre ele nem podia o entender, já que o mestre se sentava dia e noite. Ele era chamado de "o brâmane que olha para a parede". O mestre passou nove anos desta maneira, sem dar nenhuma explicação eloquente ou vã sobre o Darma.

Depois de nove anos, ele concedeu sua pele, carne, ossos e medula a seus quatro discípulos: Dofuku (Daofu), Daiku (Dooyu), Soji (Congzih) e Eka (Huiko), sabendo que seu potencial havia amadurecido.

Nesta época, havia dois rebeldes chamados Bodairushi (Bodhiruci) e Kotorishi (Ganglu). Eles sentiram grande inveja ao verem que a virtude de Bodaidaruma se espalhava por todo o país e que todos respeitavam e honravam muito o mestre. Não apenas lhe jogaram pedras e arrancaram seus dentes da frente, como também tentaram envenenar Bodaidaruma por cinco vezes. Na sexta vez, o mestre colocou o veneno sobre uma pedra e a pedra se despedaçou. Ele pensou: "As condições para o ensinamento se exauriram".

"Recebi o selo da transmissão e a predição de meu mestre e presenciei muitas boas condições para o ensinamento aqui na China, sabendo que havia certamente uma grande capacidade para o Darma do Mahayana. No entanto, depois de encontrar o Imperador Bu de Ryo, não houve ninguém que fosse digno, e assim soube que o tempo ainda não havia chegado. Assim, apenas me sentei durante nove anos. Depois disso, encontrei o extraordinário Shinko (Shin Kuang) de Shoku, e lhe transmiti completamente o Caminho, fazendo dele meu sucessor. Meu trabalho é terminado e as condições se exauriram, portanto devo partir". Assim dizendo, Bodaidaruma se sentou ereto e entrou Parinirvana. Ele foi enterrado no topo da Montanha da Orelha do Urso. Há uma outra estória que conta que depois o mestre teria encontrado Song Yun em seu caminho de volta para a Índia na cadeira de montanhas Su do Turquestão, mas esta é apenas uma estória. A verdade é que Bodaidaruma está enterrado na Montanha da Orelha do Urso.



## Teisho

Não há dúvida que Bodaidaruma foi o primeiro Ancestral na China, tendo recebido a transmissão do Darma do vigésimo-sétimo Ancestral, Hanyatara. No princípio, quando ainda era o príncipe Bodaitara, o Venerável Hanyatara lhe perguntou ao ganhar a jóia: "O que dentre todas as coisas é sem forma e sem características?". O mestre respondeu: "Natureza pura original sem delusão é sem forma". Se você falar em silêncio vazio, ainda não é sem forma. É por isto que o mestre disse: "Natureza pura original sem delusão é sem forma". Assim, alguém pode entender este reino como inacessível — um profundo precipício — ou iluminando claramente todos os fenômenos, ou pode reconhecer que tudo é exatamente aquilo que é e nada mais, e permanece exatamente assim como é, além da mudança, repousando no estado do Darma. No entanto, nada disso é não-surgido, nada disso é sem forma.



Foto: Genzo André Spínola e Castro

## Por que praticar?

Taizan Maezumi Roshi

*Este Darma, o sutil Darma que foi transmitido por todos os Budas-Tatagatas, é abundantemente inerente a cada indivíduo. Ainda assim, sem prática ele não será manifesto, e sem iluminação ele não será percebido... Dado que ele é a prática da iluminação, esta prática não tem início; e como ele é iluminação na própria prática, essa realização não tem fim.*  
Eihei Dogen, in "Bendowa", 1º capítulo do Shobogenzo

As pessoas praticam o Zen por várias razões. Para alguns, é um meio de estabelecer uma melhor saúde física e emocional; para outros, leva a um conhecimento mais profundo de suas próprias religiões ou filosofias não-Budistas; ainda para outros, a prática Zen é a experiência viva e direta do que Buda Xaquiamuni realizou há mais de 2.500 anos.

As pessoas que vêm à prática Zen estão à procura de algo além de apenas palavras ou conceitos. Palavras e conceitos isolados são inadequados para ajudarem-nos integralmente ou nos capacitarem a crescer espiritualmente.

A prática Zen pode ser comparada a um exercício físico: se feito regularmente, ele desenvolve força, graça, auto-confiança, e nos ajuda mais efetivamente a responder às situações que enfrentamos todos os dias. A prática Zen também é como um laboratório: através da prática, podemos continuamente testar nossa compreensão, para observar se ela é adequada ou não. Se nós nunca testarmos nossas crenças através da prática real, não podemos saber se são verdadeiras ou falsas.

Quando Buda Xaquiamuni realizou pela primeira vez sua verdadeira natureza – e, ao fazê-lo, também a verdadeira natureza de todos os seres – disse que desde o início todos os seres são intimamente perfeitos, compartilhando as virtudes e a sabedoria do Buda desperto. Mas, disse ainda, permanecemos ignorantes deste fato simplesmente porque nossa com-

preensão está às avessas. Após a iluminação, Buda Xaquiamuni usou o restante de sua vida para ensinar como cada um de nós pode realizar a verdade através da prática.

Antes de realizá-la por nós mesmos, esta verdade é como um diamante bruto – não podemos dizer que não tem valor, muito menos que é algo diferente de um diamante. Mas até que seja hábil e meticulosamente lapidado, sua natureza brilhante continuará invisível. A cor e a clareza que o fazem tão valioso podem permanecer escondidas.

Obviamente, podemos acreditar sinceramente que se trata de um diamante. Podemos até dizer aos outros, "Este é um diamante e portanto vale muitíssimo". Mas seria estranho dizer, "Eu não preciso lapidar e polir este diamante; sei que ele é um diamante e isso já é o bastante para mim". Ao invés disso, devemos lapidar esse diamante e polir suas várias faces cuidadosamente para que sua natureza adorável possa ser compartilhada e desfrutada por todos que o virem.

E assim também é com nossa prática. Nós não desejamos fazer diamantes com lama – desejamos apreciar adequadamente o que já temos, aquilo que é inerente ao nosso ser.

É por isso que a prática Zen deve ser feita fisicamente – não apenas através da fé. Toda a nossa prática se manifesta sobre uma base física, assim como nossas vidas começam fisicamente. Primeiro, aprendemos a colocar nossos corpos em harmonia – aprendemos a sentar da forma correta. Depois, sentando corretamente, nossa respiração entra em seu próprio ciclo harmonioso – começamos a respirar facilmente, de forma suave e natural. E quando o corpo e a respiração começam a sossegar e deixar de nos perturbar, percebemos que à mente também é dada a oportunidade de encontrar seu próprio funcionamento suave e natural. A algazarra e o murmúrio de nossa mente barulhenta dão lugar à clareza e à naturalidade de nosso eu verdadeiro. Dessa forma chegamos a conhecer quem realmente somos, e compreendemos a verdadeira natureza de nossa vida e nossa morte.

Finalmente, quando começamos a estabelecer esta harmonia direta entre corpo, respiração e mente, temos a possibilidade de estender os benefícios de nossa prática uns aos outros. Podemos aprender a viver juntos de uma forma que conduza à realização da natureza verdadeira de todos, não apenas individualmente mas também como uma comunidade, uma Sanga.

Esse tipo de prática em grupo, tal qual a que ocorre em um centro ou templo Zen, pode trazer benefícios reais a nosso mundo – um mundo no qual a harmonia anda mais escassa que diamantes, e no qual a realização da Verdade é comumente vista como um sonho impossível.

De fato, podemos dizer que os Três Tesouros do Budismo – Buda, Darma e Sanga – são, no conjunto, nada mais nada menos que prática. O Buda é aquele que realiza. O Darma é o que é realizado. E a Sanga é a harmonia da realização e da prática, ambas individuais e da comunidade, de acordo com o Caminho de Buda. E dessa forma, todos os relacionamentos nos tocam como se estivéssemos apreciando e polindo uns aos outros, indefinidamente.

Traduzido do inglês por César Myogen Al'ban, a partir do original publicado no livro "On Zen Practice – Body, Breath and Mind", Wisdom Publications, e revisado por Chiho em Outubro de 2009.

Taizan Maezumi Roshi (1931-1995) foi o fundador do Zen Center de Los Angeles e da White Plum Asanga, linhagem a qual o Zendo Brasil pertence. Foi com Maezumi Roshi que Monja Coen praticou o zen pela primeira vez, nos Estados Unidos, e anos depois recebeu dele a ordenação monástica.



Retiro Zen – Sesshin (continuação do texto da página 1)

Budismo é religião.

Religião de milhões de pessoas em todo o planeta Terra.

Religião com rituais, fé, entrega, meticulosidade, tradição, transmissão.

A palavra religião pode ser de *religare* – ligar de novo, amarrar forte. Não especifica a que ou a quem. Nos religamos a Buda, nos religamos ao Darma de Buda, nos religamos à Sanga de Buda.

Religião pode ser de *relegere* – ler de novo, passar de novo. Relemos, revemos a verdade e o Caminho.

Religião pode ser de *religiens*, que significa cuidadosamente – o oposto de *negligens*, negligentemente.

A prática deve ser feita religiosamente, com dedicação, cuidado, atenção, vigor metódico.

A palavra sesshin pode ser escrita de duas maneiras em japonês. *Shin* significa mente ou essência do ser. Se for precedido por um determinado caractere, significa 'ligar a mente'. Se precedido por outro, significa 'penetrar a mente'. Ambos podem ser usados.

Sesshin significa praticar cuidadosamente, religando, revendo, relendo a realidade individual e coletiva.

Seguimos o Darma de Buda, os ensinamentos antigos.

Somos a Sanga de Buda.

Silêncio.

Apenas sentadas, pessoas paradas de face para a parede. Estariam fazendo nada? Vazias de intenções?

É possível parar a mente? É possível parar o corpo?

Claro que não. Sem parar, sem ir e sem ficar.

Sutil, muito sutil, a respiração se faz naturalmente.

Sutil, muito sutil, cada célula viva trêmula.

Sutil, muito sutil, sinapses neurais de paz, de tranquilidade, de liberdade são fortalecidas.

Sutil, muito sutil, Budas se manifestam.

Convido vocês a virem fazer Zazen conosco.

Convido vocês a virem fazer Sesshin conosco.

Convido vocês a se religarem, a se relerem – metódica, cuidadosa, respeitosamente.

Mãos em prece  
Monja Coen

Bodaidaruma (continuação do texto da página 5)

Antes da separação entre o céu e a terra, como podem sagrado e profano serem distinguidos? Em Ser-Tempo, nada pode brotar, nem um grão de pó pode contaminar. No entanto, não é que originalmente nada haja. Agora mesmo, é vazio e inteligente, alerta e nunca confuso, sem distinção entre sujeito e objeto. Nada pode ser comparado a este reino, nada jamais o acompanhou. Portanto, é o melhor dentre os melhores. É por isto que o melhor é chamado de inconcebível, e o inconcebível é chamado da natureza de todos os fenômenos. Nem mesmo uma jóia sem preço pode se comparar; nem mesmo a clara luz da mente pode perceber. É por isto que Bodaidaruma disse: "Esta é uma luz mundana e não se qualifica como a melhor. Considero a luz da sabedoria como sendo a mais alta". Mesmo possuindo pura sabedoria natural e compreendendo desta forma, ainda assim se sentou em zazen por sete anos ao lado de Hanyatara. Quando ouviu o décimo-sétimo Ancestral exprimir os maravilhosos princípios de zazen, despertou para a insuperável sabedoria do Caminho.

Assim, através desta estória vocês devem entender que é após um cuidadoso discernimento e após terem chegado a este estado que conhecerão o despertar de Budas e Ancestrais e clarificarão o que Budas clarificaram, tornando-se descendentes dos Budas Ancestrais. Embora parecesse possuir sabedoria natural, Bodaidaruma novamente despertou a suprema sabedoria do Caminho. Em seguida, foi cuidadoso em cultivar a mente de principiante e a atenção para manter e preservar esta suprema sabedoria no futuro. Ele passou quarenta anos servindo Hanyatara, cuidadosamente praticando o Caminho, e depois da morte de seu mestre, mais 60 anos sem esquecer as predições de Hanyatara para o futuro. Depois passou mais três anos a cruzar o oceano. Por fim, chegou em uma terra desconhecida. Durante seus nove anos de zazen, obteve um sucessor com grande capacidade para o Darma e, pela primeira vez, transmitiu o verdadeiro Darma do Tathagata na China, assim retribuindo a bondade de seu próprio mestre. Suas dificuldades foram as maiores; suas austeridades, as mais austeras.

No entanto, hoje os alunos desejam um caminho fácil, apesar de suas habilidades serem inferiores nestes tempos degenerados. Pessoas como estas, que dizem terem entendido aquilo que não entenderam, são arrogantes e orgulhosas – o mesmo tipo de pessoas que Buda Xaquiamuni pediu que deixassem a Sanga, como conta o Sutra da Flor de Lótus.

Pessoas, se vocês completamente penetrarem esta estória, entenderão mais e mais quão sublime e exaltada ela é. Esmaquem a mente e abandonem o corpo, intimamente percebam o Caminho, e vocês receberão a ajuda secreta dos Budas e diretamente compartilharão daquilo que os Budas Ancestrais realizaram. Não pensem que um pouco de conhecimento ou meia compreensão são suficientes.

**Verso**

Novamente, tenho algumas humildes palavras. Vocês gostariam de ouvi-las?

*Sem direção, sem dimensão, sem borda, sem exterior  
Existe algo, mesmo um ínfimo átomo?*

Capítulo 28 do Denkoroku, os "Anais da Transmissão da Luz", de Mestre Keizan Jokin. Traduzido da versão em inglês por Chiho Otavio Lilla.



## AGENDA DA COMUNIDADE

### Outubro

**9 a 12** Sesshin. Local: Zendo

**17** Zen da Paz. Retiro de silêncio das 8h às 17h30. Às 18h30 será exibido filme sobre a vida de Mestre Eihei Dogen (1200-1253), fundador da tradição Soto Shu no Japão (90 min.). Local: Zendo

**18** Caminhada Zen pela Paz. Local: Parque da Água Branca, 10h

**30 a 2 de nov.** Sesshin. Local: Uniluz, em Nazaré Paulista.

Mais informações pelo site [nazareuniluz.org.br](http://nazareuniluz.org.br)

### Novembro

**7** Assembleia Geral Extraordinária do Zendo Brasil. Assuntos: eleição dos novos conselhos Diretor e Fiscal para o biênio 2010/2011. Local: Zendo, 15h

**15** Caminhada Zen pela Paz. Local: Parque da Água Branca, 10h

**21** Mugon Sesshin (Zen da Paz). Local: Zendo

### Dezembro

**1 a 8** Rohatsu Sesshin. Local: Peruíbe

**8** JODO-E Cerimônia Comemorativa da Iluminação do Buda Xaquiamuni

**10** Lançamento do livro "Monja Coen" de Neusa Steiner, romance inspirado na vida de Monja Coen. Local: Livraria Cultura do Conjunto Nacional, 18h30

**20** Caminhada Zen pela Paz. Local: Parque da Água Branca, 10h

**31** Cerimônia de Ano Novo no Zendo. No último dia do ano é costume, no Japão, celebrar a passagem do dia 31 de dezembro para o 1º de janeiro com 108 badaladas do sino principal do templo, que representam os 108 Portais da Lei Maravilhosa, obstáculos a serem vencidos para que possamos alcançar a iluminação. A cada toque do sino, a descrição de cada um dos obstáculos é recitada, indo do primeiro portal (crença correta), ao último (ao mais alto nível de Bodisatva).

### Janeiro/2010

**8 a 10 e 15 a 17** Período de treinamento intensivo. Local: Zendo

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

## Cerimônia de novos membros

**15 de agosto** | Augusto Cláudio Esperança, Priscila Cotta, Michele Naglieri Júnior, Aida Marise Cruz, José Fernando Junqueira

## I Love Tatames

Muito em breve, a sala de meditação do Zendo estará de cara nova. Os antigos tatames, pesados e surrados pelo tempo, serão substituídos por outros, bem mais leves, e que agora passarão a cobrir a sala por inteiro. Observe alguns cuidados:

- Não leve comidas e bebidas para dentro da sala.
- Não coloque cadeiras ou bancos diretamente sobre os tatames, forre sempre com um EVA (lâminas de borracha que ficam no quartinho embaixo da escada). Se precisar de ajuda, peça aos monitores.

- Num eventual manuseio, cuide para não dobrar e nem bater os tatames (eles são mais fininhos e mais frágeis que os antigos).

Nós também gostaríamos de pedir a sua colaboração para que possamos pagá-los. O custo total foi de R\$ 7.979. Qualquer quantia que você puder colaborar será muito bem vinda. Para fazer a sua doação, procure qualquer um dos monitores de plantão durante as atividades do Zendo ou faça seu depósito no banco Itaú (veja dados nessa página).

E o mais importante: venha estreitar os tatames fazendo muito zazen com a gente! Gassho.

## 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



**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**  
Destinado à pessoas que desejam aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. R\$ 15,00

**PARA UMA PESSOA BONITA**  
R\$ 35,00

"Quando nos acontece alguma coisa triste, perdemos a calma, buscamos fugir, o entusiasmo nos abandona e perdemos a coragem. Por outro lado, quando nos encontramos em situações propícias, nos gabamos cheios de arrogância, pensando que somos superiores. A boa sorte pode nos embriagar. Mas mestre Dogen dizia que precisamos sempre observar as quatro estações como uma cena completa, pensando que tanto a felicidade quanto a infelicidade compõem uma única paisagem. Devemos apreciar ambas, sem perder a calma. A natureza, como a viagem da vida, prossegue sem levar em conta nossas pequenas preocupações pessoais, nossos problemas medíocres e mundanos".



## Programação Fixa

**Terça a sexta-feira (manhãs)**

7h Zazen

7h30 Verso da Okesa

7h40 Tchoka (liturgia)

**Segunda-feira**

20h Curso de Preceitos II

(para membros inscritos)

**Terça-feira**

20h Palestra do Darma\*

(aberta a todos)

**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 formal do Darma)

**Sábado**

09h Zazen

09h40 Liturgia da Manhã

10h20 Samu e treinamento

de liturgias

12h Encerramento

A programação aos sábados de manhã não é semanal. As próximas datas serão: 24 de outubro, 28 de novembro e 26 de dezembro

18h30 Zazen

19h Kinhin

19h10 Zazen e Dokusan

19h40 Cerimônia (Leitura do Sutra

do Coração da Grande

Sabedoria Completa)

A programação aos sábados à tarde é semanal, com exceção dos dias de retiros

**Domingo**

Apenas no terceiro domingo do mês:

10h Caminhada Zen pela Paz

no Parque da Água Branca

(encontro no Recanto

das Figueiras)

Todos os domingos:

11h30 Zazen para principiantes

13h Encerramento

19h Curso Budismo Básico

21h Encerramento

\* Horário sujeito 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 Brasiense

**Arte:** Regina Cassimiro

**Ilustrações:** Enguetsu Carol Lefèvre

**Revisão:** Chiho Otavio Lilla

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

[zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)

[monjacoen.com.br](http://monjacoen.com.br)

[zendobrasil.org.br](http://zendobrasil.org.br) (novo site em construção)

Participe você também do Jornal ZendoBrasil. Mande fotos, dê sua opinião, sugira pautas, mande sua dúvida sobre o Zen, escreva um artigo. Nosso e-mail: [jornalzeno@gmail.com](mailto:jornalzeno@gmail.com)