

ZEN DO BRASIL



ano 9 ≡ nº 32 ≡ abril | maio | junho de 2010 ≡ Ano Buda 2576

Buda, Dharma, Sangha – generosidade mútua



O corpo Buda é o corpo vida, multiverso, chamado de Sambogakaya. Natureza Buda, natureza iluminada e sábia se manifestando em cada partícula do cosmos. Buda nasce e renasce Buda incessantemente.

Ao mesmo tempo é o Darmakaya – o corpo do Dharma, dos ensinamentos, da grande verdade. Como poderia Buda ser se não o fosse pelo despertar? Seus ensinamentos são seu corpo verdadeiro. Os sutras, os Preceitos, a vida de prática incessante do caminho – que leva à percepção do grande vazio, da transitoriedade e da rede de interdependência – são o corpo Dharma.

Buda Xaquiamuni, comprovado historicamente como o príncipe Sidarta Gautama, nascido dia 8 de abril num jardim de flores e néctar celestial é o Nirmakaya. O corpo humano, a pessoa Buda.

Bebê, criança, adolescente, adulto, idoso, Buda viveu há cerca de dois mil e seiscentos anos, na Índia. Abandonou o que é difícil de abandonar. Correu e percorreu estradas, florestas, montanhas, rios. Abriu os caminhos do zazen, meditação, sabedoria e compaixão. Atingiu o samadhi dos samadhis. Percebeu-se vida interdependente de tudo que é.

Interdependência é o incessante circular do compartilhamento supremo: vento, sementes, sol, água, terra, planta, insetos, animais, peixes, aves – vida, alimentando vida. Antropofagia? A vida da Terra se alimenta de si mesma. Compartilha.

Mútua interdependência significa suporte mútuo.

Quando nós, a Sangha, recitamos sutras – os ensinamentos de Buda,

o Dharma de Buda –, oferecemos seus méritos aos Budas e às Budas, Mestres e Mestras Ancestrais em gratidão por suas orientações. Constantemente recebemos seus ensinamentos e constantemente transmitimos os ensinamentos.

Buda, Dharma e Sangha entrelaçados, sustentando uns aos outros na harmonia da prática do Caminho.

Dana Paramita – prática da doação perfeita, doação que nos leva à margem da sabedoria e tranquilidade – deve estar além da dualidade entre o eu e os outros.

Apenas quando o eu é esquecido, corpo e mente são abandonados, a mente se manifesta incessante e luminosa, jorrando sabedoria e compaixão.

Gratidão, de graça. Graça de poder dar, servir. É preciso ter quem receba, acolha. Nossa carne, nosso sangue, nossa medula, nossa mente, nosso ser. Tudo é dana paramita. Doar. Este é o caminho do Bodhisatva.

Bodhisatvas são seres que renunciam a seu bem estar pessoal pelo bem de todos os seres.

Bodhisatvas podem ser eu e você, se formos

capazes de praticar a doação da confiança e do respeito, libertando a todos das amarras da delusão, do medo e do sofrimento.

Dogen Zenji (1200-1253) escreveu sobre quatro espécies de sabedoria benéficas: ofertas, palavras amorosas, benevolência e identificação. São práticas de Bodhisatva.

A primeira, oferta ou doação, se opõe à avareza. Fazer ofertas sem esperar receber nada em troca. Não importa se a doação é pequena ou grande. O importante é que traga verdadeiros resultados. Uma pequena oferta pode causar grandes ensinamentos. Os ensinamentos são tesouros, os ensinamentos são ofertas.

Construir uma ponte, um templo, um local de prática – são formas de doação.

A coordenadoria administrativa da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil inicia neste trimestre a campanha *Um Templo para o Zendo Brasil*.

Colaborar, trabalhar juntos para a construção de um lugar adequado à clarificação e prática dos ensinamentos de Buda.

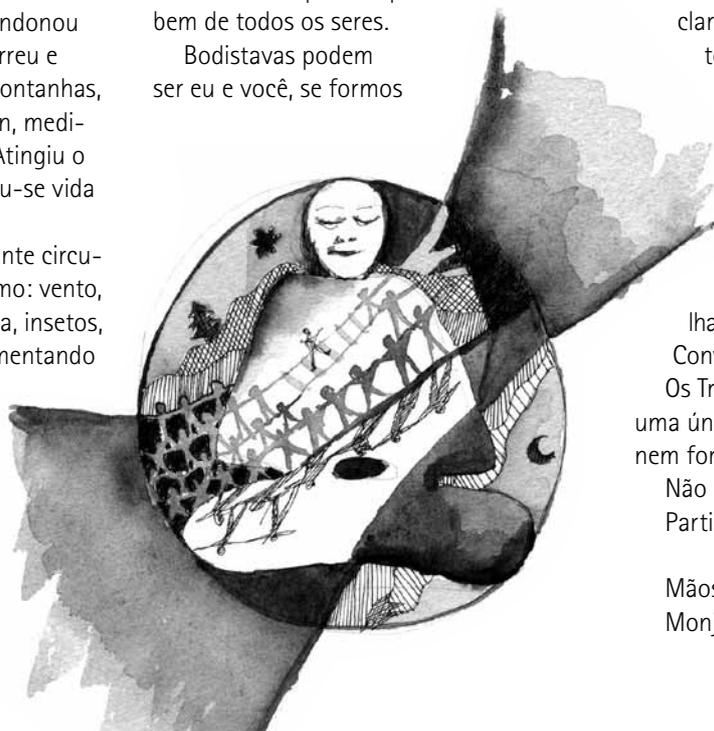
Buda, Dharma e Sangha são generosidade mútua, são o interset da natureza. Surgem da ternura, do respeito, do cuidado, da prática-realização.

Compartilhar Buda, praticando a vida iluminada. Compartilhar

o Dharma, vivenciando o Dharma. Conviver com a Sangha, sendo a Sangha. Os Três Tesouros, as Três Jóias, são uma única jóia arredondada, sem dentro nem fora.

Não reclame. Não resmungue. Participe. Aprecie. Colabore.

Mãos em prece,
Monja Coen



Acontece no Zendo



1.

1. O Monge Daiken Nelson, do Zen Peacemakers (EUA), esteve no Brasil nos meses de fevereiro e março. Em Viamão, ele participou do Nehan Sesshin, no Vila Zen, e depois aproveitou para conhecer projetos sociais em São Paulo. Em Pernambuco, ele teve a oportunidade de conhecer CEBB Darmata, em Timbaúba, uma célula do Centro de Estudos Budistas Bodisatva (CEBB). Na foto, Daiken aparece ao lado de Lama Samten (de boné).

2. O ano novo foi recebido no Zendo com zazen, 108 badaladas no sino principal, cerimônia de Dai Hannya Gokito (bênção de ano novo), ceia e, ao final, apresentações musicais (leia mais na pág. ao lado).

As relíquias de Buda estão novamente no Brasil. A turnê no país começou no dia 12 de março, em Viamão (RS), no CEBB Caminho do Meio, e até o fim de maio passará por outras seis capitais. Informações no site cebb.org.br.

3. Monge Dengaku Bandeira (ViaZen/VilaZen) e Monja Coen oferecem bênçãos com as relíquias sagradas

4. Monja Coen durante ensinamento na ocasião do lançamento da turnê, em Viamão. Ao lado, Lama Samten e Monja Kokai

5. O Nehan Sesshin deste ano, que aconteceu durante o carnaval entre os dias 12 e 16 de fevereiro, foi realizado nas dependências da Uniluz, em Nazaré Paulista.

6. No dia 1º primeiro de janeiro, Monja Coen conduziu a cerimônia do chá.



2.

3.



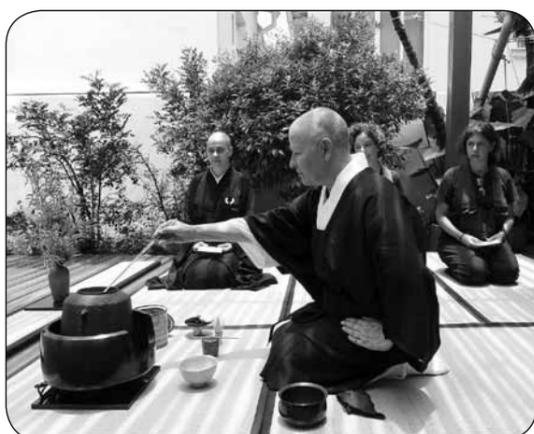
4.



CEBB Imagens



5.



6.

crônica

Um ano novo diferente

Shinzen Cibele Tommasini Ayres

São 10 horas da noite do último dia do ano na maior megalópole da América do Sul. Sigo dirigindo pela avenida Brasil, que está vazia e quase silenciosa. Alguns carros, sem pressa, passam por mim. A um quilômetro dali, a avenida Paulista ferve. Milhares de pessoas estão juntas para comemorar a passagem para 2010 ao som de Maria Rita, Martinho da Vila, fogos, cerveja, champagne e abraços. Na contramão da folia, sigo em direção ao Pacaembu. Irei passar meu primeiro ano com a sanga (comunidade) que me acolheu. Iniciarei o ano Buda de 2576 em uma cerimônia da tradição Soto Zen. Ao falar que eu passaria lá a virada, alguém me perguntou: você não vai ficar com seus familiares? Eu apenas sorri e disse: é, não vou."

Lá chegando, o cumprimento entre todos era um boa noite, um gassho (reverência com as mãos em prece). Cada um que chegava tirava os sapatos, calçava chinelos e colocava comidas e bebidas nas mesas dos fundos. Muitas das pessoas que chegavam estavam ali pela primeira vez.

Conversas altas? Brindes? Super vestidos? Maria Rita nas caixas? Fogos? Nada disso. Às 11 da noite sentamos todos na sala de Buda e foram 45 minutos de zazen, momento em que as 40 pessoas que ali estavam sentaram juntas em silêncio, entrando em contato consigo mesmas, colocando a língua no palato, deixando a coluna ereta, a cabeça levemente flexionada e os olhos semi-abertos. Assim como eu, imagino que todos ali tinham pensamentos que iam e vinham, refletiam sobre o ano que acabava, projetavam o que estava começando – ou simplesmente estavam ali presentes, sem refletir e sem pensar. Tudo o que fizemos foi sentar, sentindo apenas o respirar, a quietude e a agitação de quem estava do nosso lado. Sem trocarmos nenhuma palavra, nos conectávamos.

Mesmo os convidados que foram pela primeira vez no templo mantiveram-se firmes, diligentes e concentrados. Uma tosse aqui, outra acolá, mas nada disso incomodou ou desfez a energia de unicidade que brotava na sala. Mesmo no silêncio, nosso templo estava vibrante e transformador. Estávamos ali com o propósito de passarmos algumas horas



Monja Heishin

de maneira distinta daquela que nossa cultura ocidental nos ensinou. E foi certamente o ano em que mais próxima estive dos meus filhos, irmão, pai, mãe e amigos que fisicamente não estavam lá.

Quinze minutos antes da meia-noite iniciou-se o tocar das 108 badaladas do sino principal e, em cada toque, um voto auspicioso para o ano que começava. Todos tocaram o sino, uns com firmeza, outros com sutileza. Os fogos, lá fora, haviam começado, mas... espera... fogos? Não se escutavam mais. Só o sino ecoava em nossos corações.

Silenciosamente, cada um, após o badalar, entrou em uma fila para pegar uma tigela com o macarrão *soba* e voltou para sentar em seu lugar. Suavidade, silêncio, concentração.

Após Sensei Coen elevar seu prato, sinal de que todos poderiam saborear o *soba*, as pessoas comeram em sintonia, compartilhando o novo ano que começava.

Em seguida houve a cerimônia Dai Hannya Gokito. O badalar do sino, tocado por Monge Yuhu, avisava o início e a entrada de Coen Sensei. O incenso, as reverências e os sutras vieram acompanhados pelo taiko tocado por Monja Zentchu. Monja Waho entoou orações que ressoaram em nossas mentes. Em seguida, Coen Sensei recitou preces e passou a revolver delicadamente um livro de sutras, como se fosse um leque, oferecendo benefícios e bênçãos a todos os que ali estavam.

Gya-te gya-te, Ha-ra gya-tei, Hara so gya-te, Bo-ji-sowa-ka

Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa

Após os monges reverenciarem Coen Sensei, perguntando se haveria algo que eles pudessem fazer para ela – retrato da gentileza e cordialidade japonesas a cerimônia chegou ao fim. É dessa forma que a tradição Soto Zen recebe o ano novo no Japão. Sem abraços nem beijos, mas com as mãos em prece. Ao término fomos presenteados com *fudas*, que são três cartõzinhos com frases auspiciosas que devemos colocar em nossas casas e ambiente de trabalho com fins de proteção. Um do lado de fora, outro do lado de dentro e um terceiro em algum local bem visível para servir como um alerta: esteja sempre atento e seja cuidadoso em tudo o que fizer.

Feito isto, saímos ao jardim para a festa. Os salgados e doces com aromas que insistiram em passar sob minhas narinas enquanto fazíamos zazen foram saboreados com prazer. Ai, sim, brindamos e trocamos votos de felicidades.

De repente, um piano. Vários músicos. A festa se transformou num grande sarau: Monja Zentchu tocou peças que nos emocionou; Monge Zenmyo executou maravilhas com sua flauta mágica; e Monja Heishin, que além de tocar flauta tirou sons inacreditáveis com pratos, garfos e facas. Cantávamos todos juntos, ora em sintonia, ora nem tanto – e era justamente aí que estava a beleza da coisa. O bom humor foi o tom daquela inesquecível noite de ano novo.

Tudo se encaixou como uma perfeita pintura e cada um que estava ali presente contribuiu com sua pincelada, como se juntos estivéssemos criando uma grande obra de arte que era o ano novo que se iniciava. Agradeço a todos que tornaram aquelas horas tão felizes. Momentos impermanentes que permaneceram em mim.

Shinzen Cibele Tommasini Ayres recebeu os preceitos budistas em fevereiro de 2009, após sete anos de contato com o budismo. É formada em desenho industrial pela Universidade Mackenzie e trabalha como gerente comercial de uma editora. E-mail: ctatc1@hotmail.com



3

Dogen Zenji

A vida de um Buda (última parte)

Monje Shoki

Na edição passada, conhecemos a primeira parte da vida de mestre Dogen: a infância, a morte dos pais, a afinidade com o zen e a busca incansável por um mestre genuíno, o que o levou a viajar, no ano de 1223, do seu Japão natal até a China. Em sua procura, Dogen encontrou professores notáveis daquele tempo, mas sentia-se desapontado ao descobrir que boa parte deles só estava interessada em política. Foi então que ele ouviu falar que um grande mestre, o venerável Juching (Tendo Nyojo, em japonês), havia se tornado o superior do monastério de T'ien-t'ung-szu. E foi para lá que Dogen seguiu.

A prática sob orientação de Juching era severa e totalmente focada no zazen, que ele considerava como sendo a experiência suprema da realização. Dogen era um discípulo devoto, seguindo com grande fé os ensinamentos de seu mestre. Durante o treinamento com Juching, Dogen questionou até mesmo os textos sagrados do Budismo e do zen que ele vinha estudando desde o tempo em que morou na China:

Durante minha estadia no país dos Sung, aconteceu que um dia estava numa sala, lendo uma coleção de contos dos antigos mestres zen, quando um certo monge, verdadeiro buscador da experiência iluminada, perguntou-me: 'Qual é a utilidade de ler estes livros de contos?' Ao que respondi: 'Para conhecer as proezas dos antigos.' O monge perguntou: 'E isto para quê?' Disse-lhe: 'Para instruir as pessoas e salvá-las quando retornar ao meu país.' O monge retrucou: 'E isto para quê?' Disse-lhe: 'Para salvar todos os seres'. Então o monge: 'No fim das contas, com que finalidade?'

Mais tarde, refletindo sobre este diálogo, Dogen realizou que conhecer as proezas e gestos dos antigos, para explicá-los aos seres que buscam o caminho, é inútil se não houver treinamento. Por isso o monge o questionava. Movido por esta verdade, Dogen parou de ler os contos dos antigos mestres zen e devotou-se à prática do zazen, convencido que isto o levaria à realização suprema.

Os dias se passavam e Dogen permanecia firme em seu propósito. Numa manhã do verão de 1225, no momento da aurora, quando meditava com os demais monges na sala de treinamento, mestre Juching, que caminhava vigilante pela sala, subitamente se dirigiu a um deles que havia adormecido, aplicou-lhe uma chinelada e disse:

– Praticar o zen é abandonar corpo e mente. Como você pode adormecer?

Neste momento, Dogen despertou para a experiência iluminada. Na mesma manhã, um pouco mais tarde, procurou Juching, queimou um incenso e fez reverências ao mestre. O mestre perguntou-lhe o porquê do incenso. Dogen respondeu:

– Realizei 'abandonar corpo e mente', por isso estou aqui.

– Abandonar corpo e mente significa a realização do vazio – manifestação de Natureza Buda – enquanto que corpo e mente abandonados significam a manifestação simultânea de todas as existências e de sua extinção, disse Juching.

– Mestre, isso é apenas um momento, não me dê o selo precipitadamente.

Ao que o mestre retrucou:

– Não o transmito precipitadamente. Corpo e mente abandonados.

O atendente chinês do mestre Juching, que havia assistido à cena, teria dito, impressionado:

– Um estrangeiro obtendo algo tão importante.

O mestre então convidou Dogen a permanecer no mosteiro e tornar-se um de seus acólitos. Mas ele recusou o convite dizendo que, embora se sentisse profundamente honrado e reconhecendo a importância do convite para sua posterior reputação quando retornasse ao Japão, não poderia aceitá-lo pelo receio de que fosse dito que na China não havia ninguém para tal posto, uma vez que ele – um estrangeiro – fosse indicado para tal cargo num grande Templo. O Mestre entendeu e agradeceu dizendo estar sensibilizado com que Dogen se preocupasse em não dar motivos para falatórios entre os demais monges.

Dogen permaneceu por mais dois anos treinando sob orientação de Juching. Ao todo, ficou na China por cinco anos. Antes de seu retorno ao Japão, recebeu alguns conselhos de seu honorável mestre:

– Retornando ao seu país, ensine as pessoas e as salve sem restrições. Não habite as cidades ou aldeias. Não se aproxime de nenhum soberano ou ministro. Viva somente nas montanhas longínquas e nos vales isolados. Não se preocupe em formar muitos discípulos. Não rompa a continuidade da nossa escola.

Juching pertencia à escola chinesa Ts'ao-tung do zen, que, introduzida no Japão por Dogen, recebeu a denominação de Soto.

Em sua última noite na China, Mestre Dogen dedicou-se a copiar um texto intitulado **Pi Yen Lu** (Memória do Rochedo Azul) – uma coletânea de koans selecionados e comentados por um mestre chinês chamado Yuan-wu (século XII). Esta cópia ficou conhecida como **Ichia Hekigan** (Memória do Rochedo Azul de Uma Noite) e está guardada no Mosteiro Daijoji, no Japão.

Mestre Dogen retornou ao Japão em 1227 levando consigo a aspiração de transmitir o que ele considerava a verdadeira tradição do caminho de Buda.

Logo ao chegar escreveu o **Fukanzazengi**, tratado no qual expõe os princípios e regras para a prática do zazen. Na China, o zen havia se desenvolvido em diversos ramos, chamados as "Cinco Casas" e "Sete Escolas", cada uma tendo um caráter diverso. Juching pertencia ao ramo Ts'ao-tung que rejeitava veementemente tais distinções, assim como a teoria que unificava Confucionismo, Taoísmo e Budismo, idéia corrente no zen chinês daquela época. Dogen ensinava que o Dharma era completo e, baseado nisto, defendia a prática do zazen. Partindo deste ensinamento de Juching, Mestre Dogen escreveu o **Fukanzazengi**. Ele era convicto de ter recebido a "transmissão especial" do zen de mente à mente e não das escrituras, numa linhagem direta de mestres que o unia a Bodhidharma e ao próprio Xaquiamuni Buda. Isso ganha uma conotação especial se considerarmos que logo após a partida de Dogen, Mestre Juching faleceu e sua linhagem logo desapareceu da China.

Neste mesmo ano, Mestre Dogen retornou ao templo de Kennin-ji, em Kioto. A situação que encontrou, ao retornar, não era a mesma da época na qual estavam vivos Eisai, um dos fundadores do zen japonês, e Myozen, um de seus

discípulos. O Kennin-ji apresentava um quadro que o desgraçou muito, com monges preocupados em vestir roupas finas, acumular riquezas, falar de maneira rebuscada e ainda por cima negligenciavam saudações e reverências. Em 1230, Dogen se mudou para um pequeno templo ao sul de Kioto, o Ayojin, motivado, talvez, pela insatisfação com o quadro que encontrara ou ainda por ter sido perseguido pelos monges de Hieizan, do templo Enryaku-ji.

Neste período, Mestre Dogen teria escrito o **Bendowa** (Sobre o Estudo do Caminho de Buda), que possivelmente é o primeiro texto do **Shobogenzo** (O Olho Tesouro do Verdadeiro Ensino), obra que o consagrou e a qual ele dedicou praticamente toda uma vida.

Em 1233, Dogen inaugurou o Kossho Horin-ji, um novo templo onde começou a ensinar e a escrever para os monges que vinham estudar e praticar. Entre os que se juntaram à nova ordem estavam os monges que seriam seus sucessores, Koun Ejo (1198-1280) e Tetsu Gikai (1219-1309), respectivamente segundo e terceiro ancestrais do Dharma da escola Soto desde a sua fundação no Japão. Uma nova sala de zazen foi especialmente construída; era o primeiro templo zen no Japão inteiramente independente. Durante este período, Dogen recebeu muitos discípulos e sua atenção se voltou especialmente para o ensino e a prática do zazen. Naqueles anos alguns textos fundamentais foram escritos, como o **Gakudo yojin-shu** (Aspectos Importantes para a Busca do Treinamento Budista), de 1234, e o **Tenzo-kyokun** (Instruções para o Chefe da Cozinha), de 1237.

O crescimento da comunidade e o interesse crescente dos novos discípulos pelos ensinamentos de Mestre Dogen chamavam a atenção e provocavam a rivalidade dos monges do Monte Hiei, cujas investidas contra o zen eram constantes. Em 1243, seguindo a sugestão de Hatano Yoshishige, um discípulo leigo e amigo, Mestre Dogen se mudou para a província de Echizen.

Hatano Yoshishige era um oficial do xogunato Kamakura, em Kioto, e ofereceu uma área na propriedade de sua família para que Mestre Dogen pudesse se estabelecer e transmitir seus ensinamentos com tranquilidade e segurança. Foi então que em 1244 o Daibutsu-ji, templo construído para ele por Yoshishige, vira um lar permanente. Dois meses mais tarde, o nome do templo foi mudado para **Eihei-ji** (Templo da Paz Eterna), designação que mantém até hoje.

Parece que não só a questão da segurança levou Mestre Dogen a se mudar com seus discípulos para as montanhas em Echizen. Mais duas razões podem ter provocado a mudança: os conselhos que recebera de seu mestre de se manter afastado das questões de poder e da política; e a preservação da prática num local que pudesse favorecer a vida monástica.

Durante o outono de 1252, com 52 anos de idade, a saúde



precária lhe trazia problemas. Dedicou-se a escrever o último capítulo do **Shobogenzo**: o **Hachi Dainigaku** (Oito Aspectos da Iluminação) e o apresenta a seus discípulos. Os amigos e discípulos insistem para que ele busque cuidados médicos. Aparentemente, tinha uma enfermidade pulmonar avançada. Em Agosto de 1253, Dogen parte com Koun Ejo para Kioto afim de receber tratamento médico. Faleceu logo após a chegada, em 28 de agosto de 1253, no Templo Seido-in, em Takatsuji, Kioto.

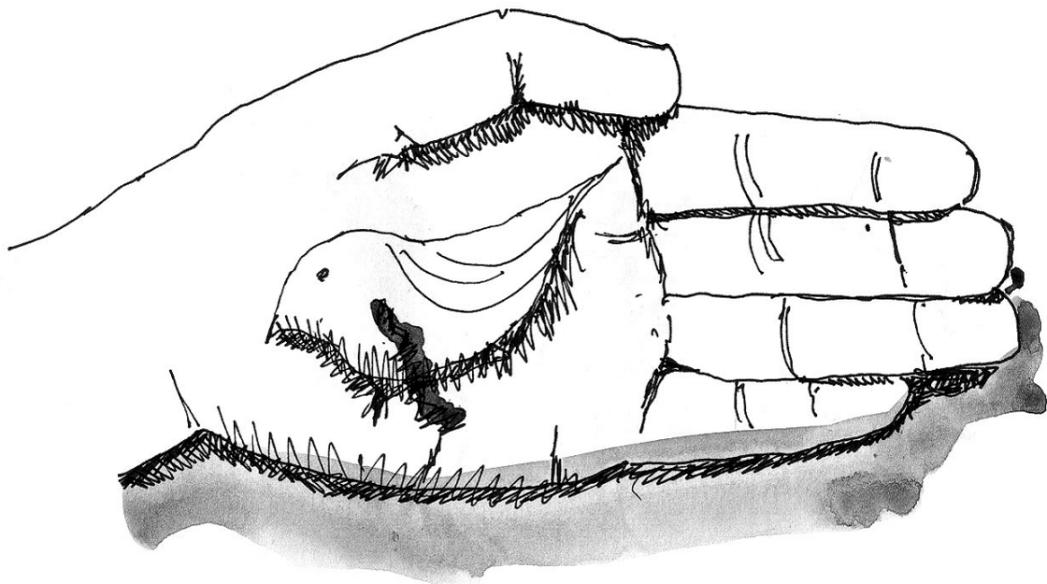
Mestre Dogen talvez seja hoje a figura mais reverenciada no zen japonês. É considerado um grande filósofo zen Budista além de um pensador dotado de uma profunda visão religiosa. A espiritualidade de Dogen Zenji gerou uma maneira de praticar completamente voltada para Buda. A meditação praticada por Buda e seus discípulos, no decorrer de muitas gerações, destina-se a atestar a verdade do ser. Os atos de fala ou de comunicação oral entre mestre e discípulo costumam ser de natureza transcendente, de Buda a Buda. O Caminho de Buda de Mestre Dogen significa que cada indivíduo deve realizar Natureza Buda em sua vida, tornando-se Buda.

Shoki Daniel Matos é monge budista e mestrando em Ciências da Religião na PUC (SP) onde desenvolve um projeto de pesquisa intitulado "Natureza Buddha e a Mística de Dogen Zenji".
E-mail: dmatos@eutonia.org.br



As Quatro Sabedorias de um/uma Bodisatva

Mestre Eihei Dogen



Bodisatvas são seres que renunciam a seu bem estar pessoal pelo bem de outros seres.

Bodisatvas são Kannon, Jizo, Monjusri, Fuguen, Seiji. Bodisatvas podem ser eu e você.

Bodisatvas praticam as quatro sabedorias:

- Doação, caridade.
- Amabilidade, cuidado amoroso, ternura.
- Benevolência, bondade.
- Empatia, identificação.

Doação é o oposto de avareza. Fazer ofertas sem ganhar nada com isso. Não há necessidade em se preocupar se a doação é pequena ou grande. O importante é que traga verdadeiros resultados. Às vezes uma única frase ou verso de ensinamento pode ser a boa semente que produzirá frutos benéficos – tanto agora como mais tarde.

A oferta de uma única moeda ou de um fio de grama do jardim pode ser a boa causa que faz surgir os ensinamentos e isto é o tesouro verdadeiro. O verdadeiro tesouro é o próprio ensinamento. Não devemos nunca esperar recompensas, mas precisamos sempre compartilhar o que temos com os outros.

É um ato de caridade construir uma balsa ou uma ponte, bem como todas as formas de empresas e indústrias podem ser caridade se beneficiarem outros.

Ver todos os seres com os olhos de compaixão e falar amorosamente é o significado de amabilidade. Ternura. Se alguém compreender o que é ternura falará com os outros como se falasse com as pessoas mais amadas, como se falasse com suas crianças queridas.

Ao elogiar os que demonstram virtudes e sentir piedade por

quem não as demonstram, nossos inimigos se tornam nossos amigos e nossas amigas ficam todas fortalecidas.

Tudo acontece pelo poder da ternura. Quando alguém fala bem de outra pessoa sua face brilha e seu coração se aquece. Se uma boa palavra é dita na ausência da pessoa a impressão será ainda mais profunda. A ternura tem um impacto revolucionário na mente humana.

Se alguém constrói meios de ajudar outros seres, quer estejam em locais elevados ou situações inferiores, a pessoa demonstra benevolência. Nenhuma recompensa foi pensada por aqueles que salvaram a tartaruga ou o pássaro ferido. Foram atos de pura bondade. A pessoa tola pensa que perderá alguma coisa se ajudar aos outros, mas esse pensamento é falso. A bondade ajuda a todos, incluindo a própria pessoa, pois esta é a lei do universo.

Se alguém for capaz de se identificar com outro ser poderá compreender o significado de empatia.

Buda, por exemplo, surgiu em forma humana no mundo humano. Empatia não faz distinção entre o eu e o outro.

Há momentos em que o eu é infinito, outros momentos as outras pessoas são infinitas. Empatia é como o oceano que nunca recusa qualquer água, seja de onde for que tenham vindo. Todas as águas se tornam o mesmo mar.

Vocês que procuram a iluminação, meditem profundamente sobre esses ensinamentos e não façam pouco deles. Respeitem e reverenciem seus méritos que trazem bênçãos a todos os seres vivos e ajudam todos os seres a cruzar até a outra margem.

Trechos dos ensinamentos de Mestre Eihei Dogen (1200-1253) que fazem parte do **Shushogi** (Significado da Prática Autêntica ou Significado de Prática-Iluminação).

Ilustração: Engetsu Carol Lefèvre

Vivendo em um mundo ConPAZ

Monja Heishin Gandra

11 de setembro de 2001. O mundo, chocado, aterrorizado, 3 mil mortos e 24 desaparecidos...

O atentado terrorista aos EUA abalou o mundo e acirrou os debates sobre os conflitos mundiais entre nações e o papel dos países e da ONU no encaminhamento de soluções efetivas e pacíficas.

O mundo mergulhou no espírito de vingança, de grande insegurança e de incertezas.

Os organismos internacionais de negociação e mediação de conflitos não avançaram nas negociações.

Os movimentos da sociedade civil se multiplicaram em favor da paz e da não-violência.

No Brasil, em São Paulo, um evento que reuniu representações diplomáticas, organizações governamentais, instituições, movimentos sociais e religiosos sensibilizou o Parlamento paulista; a expressão "cultura de paz" ressoava no Plenário Juscelino Kubitschek. Estávamos lá, com Coen Sensei e tantas outras lideranças, testemunhas daquele momento e do que estava por vir. Naquele ano de 2001

também se iniciava a Década pela Cultura de Paz para as crianças no mundo, um programa da UNESCO.

Mobilizados por esse grande movimento, os deputados daquela legislatura instituíram, após um ano inúmeras reuniões realizadas pelas organizações sociais e religiosas, o primeiro conselho de cultura de paz que se tinha conhecimento no mundo: O ConPAZ-Alesp

(Conselho Parlamentar pela Cultura de Paz da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo).

A Assembleia Legislativa é o "Parlamento". É a casa que reúne os representantes da sociedade para atuarem como interlocutores das aspirações sociais. E foi nesse espaço, de rica diversidade e de constante exercício de convergências sobre questões de interesse da coletividade, em contraponto com os interesses partidários, que o ConPAZ surgiu, uma grande oportunidade para a construção de uma cultura de paz.

Seus objetivos estavam claros: elaborar e inspirar políticas justas, inclusivas e que aprimorem o exercício da cidadania; propor ações preventivas e articuladas; aprimorar processos de negociação e mediação de conflitos para superar impasses que, em médio e longo prazos, podem acarretar situações irreversíveis; avançar no estabelecimento de diálogos sobre temas estratégicos que atingem a sociedade; mobilizar para o trabalho conjunto, com recursos disponíveis, com habilidade, conhecimento, criatividade e vontade, no sentido de garantir a paz em nossa sociedade; e ainda promover ações compar-

tilhadas integrando a sociedade civil, a iniciativa privada e governos - e seus partidos, no processo do pensar e planejar, de forma conjunta, o presente e o futuro que queremos, sob os parâmetros da Cultura de Paz e da Não-Violência.

Lembro-me até hoje quando Coen Sensei me convidou para acompanhá-la a uma reunião, à noite, no Auditório Teotônio Vilela, na Assembleia Legislativa de São Paulo. Lá estava a gênese do ConPAZ: representantes dos movimentos de diversas tradições religiosas, da sociedade civil e deputados.

A Comunidade Zen Budista é uma das organizações que participou desde a criação do ConPAZ e, até hoje, tem a sua representação entre os conselheiros.

A escolha das organizações que compõem a entidade partiu do princípio de vocação para a realização de ações voluntárias

e solidárias, fundamentadas no compromisso ético e voltadas para a implementação da Cultura de Paz.

Esta caminhada de oito anos foi permeada de expectativas, avanços, dificuldades, persistência e muitas atividades. Atualmente, as reuniões ocorrem quinzenalmente. Há muito a ser feito. Esses encontros são abertos para a participação de todos (para agenda e local das reuniões veja no site monjacoen.com.br).

Agora, algumas referências sobre o que nos orienta:

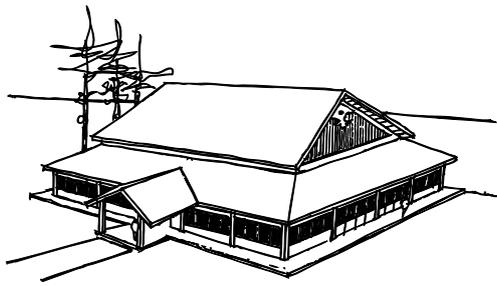
"Uma Cultura de Paz é um conjunto de valores, atitudes, tradições, comportamentos e estilos de vida baseados na adesão aos princípios de liberdade, cooperação, pluralismo, diversidade cultural, diálogo e entendimento em todos os níveis da sociedade e entre as nações.

A Cultura de Paz é uma iniciativa de longo prazo que deve levar em conta os contextos histórico, político, econômico, social e cultural de cada ser humano. É necessário aprendê-la, desenvolvê-la e colocá-la em prática no dia-a-dia familiar, regional ou nacional. É um processo sem fim. A paz não é um processo passivo: a humanidade deve esforçar-se por ela, promovê-la e administrá-la." - Declaração e Programa de Ação sobre uma Cultura de Paz - UNESCO

Monja Heishin Gandra é pedagoga, servidora pública e atua em projetos ambientais e de cultura de paz e não-violência.
E-mail: heishin.zendo@gmail.com



Arquivo pessoal



UM TEMPLO PARA O **ZENDO** BRASIL

Colabore para a construção de nossa sede própria: local destinado aos retiros, treinamento e prática de ensinamentos Zen Budistas.

Comunidade Zen Budista ZendoBrasil
tel.: (11) 3865-5285
email: zendobrasil@gmail.com

AGENDA DA COMUNIDADE

Abril

- 10** Cerimônia de Hanamatsuri (nascimento de Buda), às 14h30
Assembleia Geral Ordinária, às 15h30
- 13** Palestra com o prof. Jorge Kishikawa, do Instituto Niten, às 20h
- 18** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, às 10h. Local de encontro: Recanto das Figueiras

21 a 25 "Sesshin do Nascimento de Buda". Local: Zendo

Maio

- 30/4 a 2/5** Monja Coen estará em Porto Alegre, no Via Zen
- 15** Sesshin Zen da Paz. Local: Zendo
- 16** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, 10h. Local de encontro: Recanto das Figueiras
- 21 a 23** Monja Coen estará em Florianópolis
- 30** Encontro "O Arquétipo Feminino e Novos Ciclos: nas Artes, no Conhecimento e na Religião". A TEIA SENSÍVEL. Monja Coen será uma das palestrantes do evento. R\$ 120. Inscrições: livrariaarjuna.com.br

Junho

- 03 a 06** Vivência de Zen/Yoga em Ubatuba (SP) com professor Marcos Rojo e Monja Coen. Inscrições: (11) 5531-8266
- 19** Sesshin Zen da Paz. Local: Zendo
- 20** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, 10h. Local de encontro: Recanto das Figueiras

Cerimônias de novos membros

20 de fevereiro de 2010 | Marília Britto R. de Moraes, Felipe Gargantini Carderelli, Maria Cecilia David Neitzke, Cesar Augusto Ferreira Carvalho, Alexandre Esclapes, Iara Coelho Zito Guerriero, Andrea Cristina dos Santos Bernardes, Fernando de Alencar Bernardes, Margaret Ferreira Reino Sobral, Demian Ribeiro Pinto, Renata Cristina da Silva Pires, Marcelo Amaro, Leonor Toledo Silva Fridman, Danilo Marcondes de Andrade

Recebimento de preceitos

- 16 de janeiro** | Mauricio Fujimoto - Kiguen
- 22 de fevereiro** | Mirian Martinho - Gozen

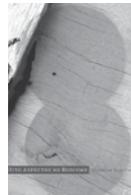
Doações

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: 21762-5/500

Livros



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



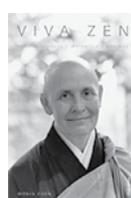
OITO ASPECTOS NO BUDISMO
Destinado à pessoas que desejam aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. R\$ 15,00



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



MONJA COEN - A MULHER NOS JARDINS DE BUDA
Romance Biográfico escrito pela psicóloga Neusa C. Steiner. R\$ 45,00



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

Trecho: "A pé ou de carro. De bicicleta ou de moto. De avião ou helicóptero. Nadando ou surfando. Esquiando ou saltando. Escalando montanhas ou mergulhando nos oceanos. Sonhando ou acordando. Rindo ou chorando. Rezando ou meditando. Falando ou silenciando. Há sempre um caminho sendo trilhado a cada um de nossos passos. O caminho está onde nós estamos. O caminho é você. Faça-o iluminado."

Programação Fixa

Terça a sexta-feira (manhãs)

7h	Zazen
7h30	Verso da Okesa
7h40	Tchoka (liturgia)

Segunda-feira

20h	Curso de Preceitos I, II e III (para membros inscritos)
-----	---

Terça-feira

20h	Palestra do Darma* (aberta a todos)
-----	-------------------------------------

Quinta-feira

20h	Zazen para principiantes
-----	--------------------------

Sexta-feira

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

Sábado

17h	Aula de Yoga com o professor Cesar Augusto F. de Carvalho (gratuita)
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

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
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
monjacoen.com.br
zendobrasil.org.br

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: jornalzenodo@gmail.com