



ZEN DO BRASIL



ano 9 ≡ nº 32 ≡ julho | agosto | setembro de 2010 ≡ Ano Buda 2576

Ango



Todas e todos Budas e Ancestrais do Dharma sempre praticaram com grande intensidade, sem cessar.

Pois a prática incessante do Caminho Iluminado não está separada de Buda. É a própria manifestação da Natureza Buda.

Budas praticam Buda incessantemente. Embora haja prática e iluminação, uma não pode ser separada da outra.

Assim como o gelo e a água, seres humanos e Budas se relacionam. A clareza, força e calor dos ensinamentos derretem o gelo, aquecem a água — o vapor se espalha nas dez direções.

A imensa, pura, incessante, luminosa mente se manifesta em transformações. Muito antes de julgamentos, de valores como "bela" ou "não-bela". Assim como é. Nyoze. Gaku no gotoku.

Para acessarmos Buda, para acessarmos a Mente Una, para acessarmos a Iluminação Perfeita, seguimos as orientações deixadas por grandes mestres e mestras do passado distante, do passado próximo, do presente e do futuro.

Tendo Nyojo Daiosho — mestre de Dogen Zenji Sama, monge fundador da nossa tradição Soto Shu, no Japão — era um reverendo abade exemplar na China do século 13. Não se apegava à fama ou ao lucro. Não se importava com títulos e funções junto à aristocracia nem queria enriquecer. Seus interesses estavam distantes da política e dos jogos manipuladores.

Em seu mosteiro juntavam-se centenas, até milhares de praticantes. Quando a comida não era suficiente, o mestre pedia que colocassem mais água no arroz. Muitas vezes, em vez de comer, tomavam o arroz,

um caldo fino. E ninguém reclamava.

Havia frio cortante, paredes por onde penetrava o gelado vento do inverno momentos antes da silenciosa neve cair. Todos se sentavam eretos das três da manhã às onze da noite. Zazen.

Certa ocasião, Mestre Tendo — o antigo Buda, como o chamava carinhosa e respeitosamente Mestre Dogen — disse aos monges sobre o período de treinamento (Ango):

Agora vocês, praticantes, estão formando a estrutura da verdadeira prática e construindo uma caverna no vazio universal. Completem essas duas coisas e terão uma tigela de laca.

Ango é um período de treinamento intensivo de noventa dias. É o comprometimento de treinar em cada ação. Quando assim percebemos, nos tornamos diligentes. O treinamento deve ser feito em grupo, em uma comunidade, com a Sanga — a jóia de Buda.

Meu mestre de ordenação monástica, Koun Taizan Daiosho, durante suas palestras costumava apontar para cada um e cada uma de nós, dizendo:

Você é a minha jóia preciosa.

Cada praticante que se entrega verdadeiramente ao Dharma de Buda é a manifestação do Tesouro da Sanga.

Dormimos lado a lado em situações muitas vezes incômodas. Nossas necessidades de alimentação, banheiro e sono se

tornam muito próximas. Criamos um nível de intimidade maior do que entre pais e filhos, esposas e maridos.

Refletindo em quietude, seguimos as rotinas do mosteiro, do templo, do centro de práticas. Ao toque do sino nos levantamos. Rapidamente nos preparamos para o zazen da manhã. Ouvimos o despertar dos pássaros, percebemos o nascer do sol.

Abrimos nossas bocas apenas para entoar os ensinamentos sagrados. O corpo pode doer, a mente pode sangrar, mas a decisão firme de ficar, de praticar, de se tornar o próprio caminho é muito maior.

Durante o início de julho tivemos dez dias de treinamento intensivo. Nem todos que gostariam de fazer o treinamento puderam estar presentes conosco. Alguns se sentaram em suas casas, leram os sutras e de longe/perto nos acompanharam.

Meu propósito maior é encorajar todas as pessoas que se interessam pelos ensinamentos de Buda a se engajarem nesta prática incessante.

Xaquiamuni Buda, disse certa feita a Ananda, seu discípulo:

Eu continuamente prego o Dharma para seres humanos, divindades, meus discípulos e discípulas próximas e a todos os seres. No entanto, nem todos respeitam o Dharma corretamente. Por isto vou instituir um período intensivo de noventa dias. Que cada pessoa se sente em zazen. Se acaso houver alguma questão sobre os ensinamentos, responda por mim, dizendo:

Tudo que existe, todas as coisas são não criadas e não destruídas.

Assim dizendo, o próprio Buda se sentou silenciosamente.

Gassho
(mãos em prece),

Monja Coen



Acontece no Zendo



1.

1. No dia 13 de julho, Monja Coen esteve no ZendoBrasilRio, na capital carioca, para officiar uma cerimônia de transmissão de preceitos para seis praticantes mais uma gatinha. Você leu bem: a felina Brisa Maria recebeu o nome de Bifu. Os praticantes são: Ho Fu Anderson Muniz, Sho Ei Bruno do Nascimento, Koho Ida Ribeiro, Gui An Jean Bernardo Silva, Gui Do Thiago de Carvalho e Ji Ko Tizuko Shiraiwa

2. No dia 28 de junho Aline Navarro recebeu os preceitos em cerimônia no Zendo. Na ocasião ela ganhou o nome de Zui Em.

3. A cerimônia de Urabon-Sejiki-e, que celebra nossos antepassados, foi realizada no Zendo no dia 11 de julho. Na ocasião, alimentos colocados no altares, que depois foram partilhados entre os presentes, simbolizam alegria e gratidão por todos que morreram e nos fizeram chegar até aqui. Na foto, Monja Coen organiza os tabletes memoriais com os nomes das pessoas falecidas.

4. Ango - Entre os dias 1 e 10 de julho aconteceu no Zendo um treinamento monástico intensivo para alunos e monges.

5. O retiro zen e kundalini yoga aconteceu mais uma vez na Serra da Cantareira, no início de agosto.

6. No dia 30 de junho celebramos o aniversário de nossa primaz fundadora, Sensei Coen. Juntos fizemos zazen, celebramos e curtimos um sarau ao som da flauta de Zenmyo, o piano de Zentchu e as vozes do quarteto formado por Waho, Heishin, Yuho e Eishun.

7. Monja Coen celebrou as bodas do casal Juliana e Sam Oda no dia 20 de fevereiro de 2010. Para mais informações sobre Casamento em Frente à Buda entre em contato pelo zendobrasil@gmail.com



7.



6.



4.



2.



3.

Monja Heishin



5.

INTERSENDO

Viagem ao Japão e Projeto Vila Zen Prática, Ambientalismo, Vida Comunitária

Por Monja Shoden

O Templo Zuigakuin, na província de Yamanashi, no Japão, completará trinta anos de fundação em julho de 2011. Moriyama Roshi, abade desse templo, em visita ao Brasil em novembro de 2009, convidou pessoalmente Coen Roshi e seus alunos para as festividades. Com isso, Coen Roshi está abrindo o convite a todos os interessados em acompanhá-la nesta viagem.

Após a participação no evento de aniversário de Zuigakuin, o próprio Moriyama Roshi, juntamente com Coen Roshi, nos acompanhará em passeio aos principais templos de nossa tradição (Eihei-ji e Sojiji), a templos de abades amigos seus bem como a pontos turísticos do Japão, como Tóquio, Monte Fuji e outros. Guias turísticos melhores que esse não há de se encontrar.

O título deste texto cita também o Projeto Vila Zen, e o leitor deve estar se perguntando como esses dois assuntos se relacionam. Explico. Moriyama Roshi morou em São Paulo de 1992 a 1996 como Sokan (Superintendente da Soto-Shu na América Latina), no Busshinji, período em que tomou contato com a Sanga de Porto Alegre (Via Zen). Em 1996, voltou a morar no Japão, mas continuou a orientar Sesshins em Porto Alegre, até que veio a residir nesta cidade de 2000 a 2005 e a orientar a prática da Sanga do Via Zen. Nesse período, ganhou cinco hectares de terras em Viamão (cidade localizada na grande Porto Alegre), onde foram construídas duas casas pré-fabricadas que servem até hoje de base para Sesshins e práticas de Zazen àqueles que buscam o Dharma de Buda. A este lugar Moriyama Roshi chamou de Vila Zen.

Com o retorno de Moriyama Roshi ao Japão, em 2005, a Sanga do Via Zen (Porto Alegre), por orientação do próprio Moriyama, procurou a orientação de Coen Roshi, que informalmente assumiu a comunidade em 2007, transmitindo os preceitos leigos para vários praticantes e realizando a ordenação monástica de quatro membros da comunidade.

No dia 23 de julho de 2010, Coen Roshi, a pedido dos membros do Via Zen e do próprio Moriyama Roshi, se tornou oficialmente Orientadora Espiritual do Via Zen em uma linda Cerimônia. A partir desta data, Coen Roshi orienta os rumos do Vila Zen.

O Projeto Vila Zen – Prática, Ambientalismo, Vida Comunitária visa desenvolver um centro de prática zen-budista, viabilizando sesshins e treinamentos longos. Ao mesmo tempo, aspira abrigar a prática cotidiana da Ecologia Profunda, com atenção aos aspectos ambientais na implantação de área para residência de praticantes e monges que queiram viver integralmente na Vila Zen, respeitando os modelos de sustentabilidade, praticando o Dharma e desenvolvendo um autêntico senso de comunidade.



A costura dessa parceria com o ZendoBrasil desenvolve-se de forma recíproca. Membros do Via Zen, em Viamão, visitam regularmente o ZendoBrasil, em São Paulo, e vice-versa. Aqui, aproveito para citar e agradecer aos membros do ZendoBrasil que têm nos ajudado a seguir esse caminho de realização: Shoen foi a primeira, apoiando-nos e ensinando-nos a costura do Rakusu e do Okesa; depois Monja Waho, arquiteta, sob orientação de Coen Roshi, desenhou o projeto do centro de prática. Esse projeto foi apresentado ao reverendo Saikawa Sookan Roshi, que não fez nenhuma ressalva. Em seguida, Mauro Jeckel, ao nos dar suas maravilhosas aulas, acabou nos apresentando seu pai, José Jeckel, também arquiteto, que, agora, junto com Monge Dengaku, executa os projetos idealizados por Monja Waho. Além deles, recebemos Monja Zentchu e Hoshin, que nos ofereceu assessoria para assuntos jurídicos. Monge Dorin

está com visita marcada para setembro e nos auxiliará no projeto paisagístico. Por fim, Monja Heishin e Kohō-san (Zendo-BrasilRio) se disponibilizaram em ajudar a pensar projetos ecológicos a serem desenvolvidos com escolas da região. Da mesma forma, todos estão convidados a visitar o Via Zen e a praticar conosco. Com carinho, sinceridade e respeito, as Sangas-irmãs, sob os olhos esperançosos de nossa mestra-mãe Coen Roshi, honram o sentimento da grande família de Buda.

Em termos práticos, quanto às obras na Vila Zen, Sensei orientou que a iniciássemos pelos banheiros. Em maio deste ano, demos início às obras do Templo dos Sanitários, que deverão estar concluídas até setembro de 2010. O próximo passo será o refeitório e, depois, o Zendô. Nesse

interim, continuamos a usar as casas pré-fabricadas e barracas para as práticas de sesshins.

Nossa aspiração é que o Vila Zen torne-se um centro de prática e de encontros das diversas Sangas do Brasil e da Amé-

rica Latina e que, reunidos, todos possamos praticar e estudar os ensinamentos de Xakiamuni Buda, Mestre Dogen e Mestre Keizan.

Os interessados em participar da viagem ao Japão bem como em ajudar na realização do projeto da Vila Zen podem entrar em contato conosco pelo e-mail viazenrs@gmail.com. Desde já, anunciamos que, até o final deste ano, pretendemos ter definidos os critérios para a aquisição de lotes para residências na Vila Zen.

Que os méritos de nossa prática se estendam a todos os seres e que possamos todos nos tornar o Caminho Iluminado.

Monja Shoden é presidente do Via Zen (viazen.org.br) e praticamente do zen há dez anos. Em maio de 2009 recebeu os preceitos monásticos de Coen Roshi



Uji Ser-Tempo

Por Mestre Eihei Dogen

Um velho Buda¹ disse: "Ser-tempo está no pico mais alto e no oceano mais profundo, ser-tempo é a forma de demônios e Budas, ser-tempo é o bastão de um monge, ser-tempo é um Hossu, ser-tempo é um pilar redondo, ser-tempo é uma lanterna de pedra, ser-tempo é Taro, ser-tempo é Jiro, ser-tempo é terra, ser-tempo é céu."²

"Ser-tempo" quer dizer: tempo é ser; por exemplo: "Tempo é existência, existência é tempo." A forma de uma imagem de Buda é tempo. Tempo é a natureza radiante de cada momento; é o dia-a-dia, o presente. Mesmo que nós não tenhamos calculado a duração do dia, não há dúvida: um dia tem 24 horas. A passagem do tempo é clara e cristalina, não há razão para duvidar dela; mas isso não significa que nós saibamos com exatidão o que é o tempo. Em geral, quando alguém duvida ou não compreende alguma coisa, permanece incerto até que se resolva mais tarde; e mais tarde, as dúvidas são outras, diferentes. Caso a caso as próprias dúvidas são moldadas pelo tempo.

Todas as coisas existem em nós. Cada coisa, cada ser ao redor do mundo é tempo. Nenhum objeto obstrui ou se opõe a qualquer outro objeto, e o tempo também não pode jamais obstruir outro tempo. Assim, se nós estamos determinados a atingir a iluminação suprema o mundo inteiro também estará ao mesmo tempo. Aqui, não há diferença entre a sua mente e tempo; vocês estão relacionados através da determinação de alcançar a iluminação suprema. Isso também é válido para a prática e para a realização do Caminho.

O mundo inteiro está incluído em nós. Esse é o princípio "Nós mesmos somos tempo." Estude o princípio de que tudo no mundo é tempo. Cada instante cobre o mundo inteiro. Se nós pudermos compreender isso, esse será o início da nossa prática e iluminação. Quando atingirmos esse nível, teremos uma compreensão clara do significado de cada uma de nossas práticas: uma folha de relva, cada objeto, cada ser vivo é inseparável do tempo. O tempo inclui todos os seres e todos os mundos.

As pessoas comuns pensam que ser-tempo às vezes adquire a forma de um demônio, e outras vezes a de um Buda. É como a diferença entre viver em um vale para depois caminhar através de um rio e escalar uma montanha até chegar a um palácio. Ou seja, a montanha e o rio são coisas do passado, deixadas para trás e sem qualquer relação com a vida no presente. Eles são tão separados quando a terra e o céu.

Mas isso não é verdade; quando você atravessa o rio e sobe a montanha, você é tempo. Nós não podemos nos separar do tempo. E isso significa na verdade, que não há ir e vir no tempo quando cruzamos o rio ou escalamos a montanha, nós existimos no eterno presente do tempo; esse tempo inclui todos os tempos passado e presente. Atravessar o rio, subir a montanha, viver no palácio, todos existem juntos, interrelacionados, no ser-tempo. Demônios e Budas são o tempo de ontem, uma imagem alta de Buda é o tempo de hoje. O tempo de ontem é experienciado na nossa existência presente. Ele parece estar passando, mas o passado está sempre contido no presente. Da mesma forma, o pinheiro é tempo, o bambu também é tempo.

Não imagine o tempo apenas passando; não estude apenas o aspecto efêmero do tempo. Se o tempo está realmente indo embora, haveria uma separação entre o tempo e nós mesmos. Se você achar que o tempo é apenas um fenômeno passageiro, você jamais compreenderá ser-tempo. O significado central de ser-tempo é: todos os seres no mundo inteiro estão relacionados entre si e não podem nunca ser separados do tempo. Ser é tempo e por isso mesmo é o meu próprio e verdadeiro tempo. Mesmo assim, existe movimento no tempo no sentido de mover-se de hoje para amanhã, de hoje para ontem, de ontem para hoje, de hoje para hoje, de amanhã para amanhã. Esse movimento é a característica do tempo e o passado e o presente não podem ser duplicados ou sobrepostos. Mas o mestre Seigen é tempo, Obaku é tempo, Kosei é tempo, Sekito é tempo. Nós estamos no ser-tempo, logo a prática e a iluminação também são ser-tempo. A difícil tarefa de ensinar é, de novo, ser-tempo.

O pensamento de pessoas deludidas não se baseia na correta compreensão de ser-tempo e por isso mesmo elas não conseguem descobrir a Lei Verdadeira. A Lei Verdadeira está em seu interior, mas elas não percebem. Ignorar a Lei é o que causa a sua transmigração. Mais ainda, há pessoas que acham que a Lei Verdadeira não está no tempo presente ou no interior delas mesmas e se convencem de que a possibilidade de haver alguma forma de lei perfeita e eterna é nula. Porém, mesmo essa visão tão limitada também é parte de ser-tempo. As pessoas que se consideram não iluminadas devem saber disso.

Por exemplo, nós podemos calcular o tempo como Uma no koku [11h às 13h], Hitsuji no koku [13h às 15h], Ne [23h à 1h] e Tora [3h às 5h]; mas todos esses períodos são apenas momentos instantâneos e independentes de ser-tempo.

Iluminados e deludidos são ser-tempo. Demônios e Budas são ser-tempo. De fato, ser-tempo cobre tudo. É ser de forma pura; nele determinação, prática, iluminação e desapego estão em ação, ou seja, não diferente de ser tempo. O eterno presente inclui espaço ilimitado; não há nada além disso.

Mesmo que você cometa um erro, ou temporariamente se perca no caminho você ainda está enraizado em ser-tempo porque antes e depois de você se perder, você está obviamente no ser-tempo. Todos os seres vivos estão enraizados no

Ser puro, original. Não pense, porém, que ser é um conceito estável; ser engloba todos os lapsos temporários. A maioria das pessoas acha que o tempo está passando e não percebem que existe um aspecto que não está passando. Perceber isso é compreender Ser; não perceber isso também é Ser [Tanto a realização quanto a ignorância estão contidos em ser-tempo.]

Porém, se você não entende ser-tempo, você nunca poderá ser completamente livre. Ainda que você ache que saiba exatamente o que você é, ter uma compreensão real de si mesmo é algo muito difícil. Sua concepção de si mesmo está continuamente mudando à medida que você descobre um pouco mais sobre seu Eu verdadeiro. Se você tem total compreensão, mesmo as idéias sobre a sabedoria da iluminação ou sobre diferentes estágios de liberdade serão vistos em sua natureza verdadeira – incertas e delusórias.

Lembre-se, porém, de que ser-tempo independe de idéias; é a atualização do ser. Seres celestes e deuses estão em ser-tempo. Todas as coisas nas águas e na terra são ser-tempo. Os mundos de vida e de morte e tudo o mais neles é ser-tempo; ele existe continuamente, atualizando-se na sua experiência presente. Todas as coisas existem no presente dentro de você.

A existência contínua não é como a chuva soprada pelo vento para o leste e oeste. A existência contínua é o mundo inteiro agindo através de si mesmo. Considere esse exemplo: quando é primavera em um lugar, é primavera em todos os lugares ao redor. A primavera cobre essa área como um todo. A primavera é apenas primavera; não pressupõe inverno ou verão. É a atualização do vento e do brilho do sol próprios da primavera. A existência contínua é assim. Mas a existência contínua não é a primavera; ou melhor, a existência contínua da primavera é primavera.

Se não estudarmos o Budismo com dedicação, vamos achar que a existência contínua está em algum lugar distante.

Por algum motivo, o Grande Mestre Sekito Musai fez com que o Mestre Yakusan Kodo visitasse o Mestre Zen Daijaku. Yakusan perguntou a Daijaku: "Eu aprendi o conteúdo dos três veículos e das doze escolas mas eu não conheço o espírito por trás dos sutras. Por favor, me diga por que Bodidarma veio do oeste." Daijaku respondeu: "Às vezes nós levantamos nossas sobrancelhas e piscamos, às vezes não." Quando Yakusan ouviu a resposta ele atingiu a iluminação completa e disse: "Quando eu estudei com o Mestre Zen Sekito eu não conseguia entender nada. Eu era um mosquito tentando picar um touro de ferro."³

As palavras de Daijaku são muito diferentes das palavras de outras pessoas. Aqui, olho e sobrancelha simbolizam montanha e oceano porque as pessoas iluminadas estão em harmonia com a natureza. Se levantam as sobrancelhas, vêem a montanha, se piscam podem aprender sobre o oceano. Eles possuem a verdade. Mas não pense que ações são importantes; levantar ou não as suas sobrancelhas não têm relação com a verdade.

O verdadeiro significado está sempre em ser-tempo. Mon-

tanha é tempo, oceano é tempo. Montanha e oceano existem apenas no presente. Se o tempo é destruído, a montanha e o oceano também são destruídos. A partir desse ponto de vista, estrelas da manhã, Budas, a sabedoria da iluminação e a correta transmissão de mente para mente são todos revigorados por ser-tempo. Na ausência de ser-tempo, nenhuma dessas coisas poderiam ocorrer.

Certa vez, o Mestre Zen Kisei de Sekken⁴ – descendente direto da escola Zen Rinzai e transmissor dos ensinamentos de Shuzan – disse a seus monges, "Às vezes, a mente supera as palavras. Às vezes, as palavras superam a mente. Às vezes a mente e as palavras se superam. Às vezes a mente e as palavras não se superam." A mente e as palavras são ser-tempo. Superar e não superar também é ser-tempo. O tempo que virá não está vindo; o tempo que não virá já chegou. É como um jumento e um cavalo: a mente não se vai e as palavras já chegaram; a mente já chegou e as palavras não podem sair. Chegar não vem do lado de fora, não chegar ainda não chegou. Ser-tempo é assim. Chegar ou não chegar deveriam ser vistos apenas como chegar e não chegar. Pense na mente apenas como mente e em palavras apenas como palavras. Elas são ambas a função de ser-tempo.

A penetração total de ser-tempo só pode ser realizada em nós mesmos. A penetração total de ser-tempo é a completa atividade. É como nesse exemplo: Quando eu saio para encontrar com alguém eu encontro alguém diferente de mim, outra pessoa, e ao mesmo tempo encontro um ser humano como eu e, no fim das contas, com alguém cuja essência é a mesma que a minha. Isso é a atividade natural. Se algum desses aspectos estiver separado de ser-tempo eles não poderiam existir. Do ponto de vista da prática, quando dizemos "mente" é ser-tempo, essa é a ocasião para o Caminho Budista surgir; "palavra" é o momento para abrir as portas da iluminação. O tempo que virá é liberdade; o tempo que não virá não é apego nem liberdade/desapego. Se reconhecermos isso podemos achar ser-tempo.

As palavras acima são as palavras dos Budas; essas também são muito importantes: "Mente e palavras estão entre ir e vir, não ir e não vir; e elas também são ser-tempo." Compreender isso claramente é essencial. Levantar as sobrancelhas, piscar os olhos são apenas semi-ser-tempo ou até mesmo uma ilusão de ser-tempo. O começo do estudo, a finalização do estudo, a atualização do estudo e mesmo não estudar são todos ser-tempo.

Texto escrito durante o mês de novembro de 1240 em Koshohorinji e transcrito por Ejo durante o período de treinamento de verão em 1243. Tradução para o português por Genzo André Spinola e Castro.

NOTAS

- 1 Mestre Zen Yakusan Igen (Yuesan d.834)
- 2 Um Hossu é um bastão curto com uma mecha de cabelos em uma das pontas; Taro e Jiro são nomes comuns no Ja-pão.
- 3 Rentoeyo, capítulo 19. Daijaku é Baso (Ma-tsu).
- 4 Shê-süang, datas desconhecidas.



Varrer, limpar, transformar. A importância da prática do Samu

Por Shinkai Valquiria Liz

A vida acontece cheia dos paradoxos, alternando momentos de alegria e de tristeza; de luz e de sombra; de harmonia e desarmonia; de amor e de raiva; de encontros e desencontros.

E assim, neste movimento cheio de esperança e desesperança, um dia, nosso coração nos revela a falta de sentido. Emerge, então, o abençoado desejo de luz e um novo movimento se inicia em nossa vida.

Buscamos respostas, fazemos perguntas sem respostas, continuamos buscando, batemos em portas, fechamos portas. Abrimos portais. Até que um dia nossos pés cansados e nosso coração esperançoso nos leva aos portais do Budismo.

Que encantamento! Existe o Buda, o Darma e a Sanga.

É como chegar em casa. Sentimo-nos acolhidos, descobrimos que podemos nos ver no zazen, que podemos ouvir os ensinamentos, e que temos uma comunidade para nos amparar. Nossa vida passa por uma incrível transformação, nos tornamos mais calmos, mais felizes, e nos aprofundamos na prática.

Até que chega o momento, aquele momento em que a vida na Sanga começa a nos espelhar de fato.

Dos esconderijos mais secretos manifestam-se sentimentos obscuros. Vem a raiva, a rejeição, a sensação de exclusão, e infringimos sem nos darmos conta o sagrado preceito: "não falar mal de Buda, do Darma e da Sanga". Os outros são culpados pelo nosso mal estar, os outros é que são os vilões, e nos isentamos de nossa própria conduta. Queremos reconhecimento, aceitação. Queremos que seja do nosso jeito.

As coisas se avolumam. Acabamos nos escondendo, nos recolhendo em nosso mundo. Magoados, feridos, injustiçados.

É neste instante que chega então o momento do grande salto.

Se tivermos a firme intenção e a coragem de não mais olharmos para fora, mas percebermos que tudo isto não passa de delu-



Monja Heishin

são, de um maravilhoso espelho que nos reflete trazendo luz ao que antes estava adormecido nos recantos mais profundos de nós mesmos, a transformação acontece e, aos poucos, nos tornamos budistas, vamos nos tornando os ensinamentos.

Vamos nos aproximando de nossa natureza Buda.

Vamos aos poucos sentindo despertar em nosso coração, os nobres sentimentos da cooperação e do servir. Da tolerância e da humildade. Gratidão.

O desejo de praticar se amplia e, das diversas atividades que nos apresenta a comunidade, o Samu pode nos ajudar neste processo intenso e profundo.

Aprendemos a importância de nos cuidarmos e de cuidarmos uns dos outros, de nossa casa, de nosso Templo, de nossa Sanga.

O Samu é uma prática de limpeza. Quando limpamos os altares, limpamos o sagrado em nós, tiramos a poeira dos apegos e das aversões, e nos libertamos um pouco mais.

Quando escovamos os zafus e os colocamos ao sol para arejar, é nossa mente arejando e clareando junto com eles.

Quando varremos os tatames, e os deixamos prontos para receber novamente os zafus, é nosso coração que se abre para recebermos e acolhermos nossos irmãos de prática.

Quando lavamos e esfregamos o quintal, os banheiros e limpamos o jardim, um pouco de nós se purifica também.

Ao nos reunirmos para a prece de começo e encerramento do Samu, é como se toda a Sanga estivesse reunida e ali representada.

No esforço correto, aos poucos, vamos nos tornando o caminho iluminado.

Shinkai Valquiria Liz é psicóloga, praticante do zen há 8 anos e conselheira administrativa do ZendoBrasil.



CONCURSO

Zen-Shirts

Aqui estão os cinco primeiros colocados do concurso que elegeu as novas estampas de camisetas do ZendoBrasil. No site concursocamisetaszendo.blogspot.com conheça os outros vencedores e o time de jurados.



1º lugar
Guto Lacaz

2º lugar
Nicholas
Baronchelli

3º lugar
George
Triantafyllakos

4º lugar
George
Triantafyllakos

5º lugar
Vinicius Spira

Treinamento Intensivo

Por Monja Coen

Meu pai está morrendo. Lenta e dolorosamente. Tudo que posso fazer é acariciar suas mãos, seus pés. Ajudo no banho, feito na cama do hospital. Durmo ao seu lado - quando durmo.

Fico acordada ouvindo-o respirar através de uma máscara presa em sua cabeça por tiras pretas.

Parece um instrumento de tortura medieval. Médicos e enfermeiros me garantem que isso alivia sua dificuldade respiratória.

Procuro acompanhar o ritmo do aparelho. Fico tonta. Inspiração rápida, expiração longa. Não há pausa nenhuma entre inspiração-expiração-inspiração.

O pulmão está comprometido, pneumonia, líquidos. A fisioterapeuta vem fazer aspiração. Um pequeno tubo plástico entra pela narina e chega ao pulmão. Suga sangue, catarro. Desagradável. Meu pai, aos 94 anos, franze o nariz.

Isso me faz lembrar os iogues, que fazem limpeza interna. Água pura aquecida e sal. Entrando por uma narina e saindo pela outra. Tantas formas de prática eficientes, ainda que antigas.

No hospital, não perguntam se a pessoa está interessada neste tipo de intervenção. Fazem o melhor pelo paciente.

Ficam perguntas em minha ignorante mente Zen. Seria adequado operar um senhor de 94 anos, sendo tratado de pneumonia?

Pois descobriram que havia um hematoma entre a caixa craniana e o cérebro de meu pai.

Resultado de queda antiga ou recente? Resultado de anti-coagulantes usados em massa depois de uma cirurgia onde colocaram prótese em seu fêmur direito?

"Ele sangra muito" foi o comentário do neurocirurgião, após uma trepanação e drenagem.

Minha irmã mais nova não queria fazer a cirurgia. Que ele fosse morrendo aos poucos, naturalmente, que não fosse ferido, cutucado, maltratado. Que dessem um sedativo, caso piorasse.

Parecia tão bem. Queria ter alta. Voltar para casa. A pneumonia estava controlada. Depois de vários dias e muitos antibióticos havia conseguido se virar de lado, como gostava de dormir.

Mas então veio o veredicto dos especialistas: se não fizer a cirurgia estará sendo condenado a uma morte muito sofrida.

De tantas e tantas foi operado. Queria e não queria. Tinha medo, pavor.

Estava eu liderando um treinamento intensivo. Sentava-me em zazen e imediatamente voltava ao quarto do hospital. Sim, em todos os períodos de zazen eu me via no quarto, com ele.

Queria o seu bem, não sua dor, seu sofrimento.

Houve pioras, houve melhoras.

Nós monges somos proibidos de matar. Não podemos usar nenhum meio para terminar com a vida, nem mesmo mantras, pensamentos.

Oro por meu pai. Oro para que tenha tranquilidade em suas dificuldades.

Tudo que começa termina.

Não há encontro sem despedida.

O corpo é como uma carroça. Quando quebra e não pode mais ser usada, devemos abandoná-la.

Meu pai não quer morrer.

Meu pai quer viver.

Iniciaram a sedação. Teve pneumotórax. Furo na pleura. Teria sido o aparelho de respiração, usado incessantemente?

O que pensa meu pai? O que não pensa?

Vá para a luz infinita. Radiante luz, mais forte que a do sol.

Por do sol. A luz bate em meus olhos e é refletida nos olhos de meu pai.



Verde luz envolve parte de seu rosto. Olhei demais para o sol, mal vejo sua face, pai.

Minha irmã mais velha chora, acarinhando, abraçando, querendo colocá-lo em seu colo.

Ele olha. Olhos azuis que olham.

Ele quer as filhas felizes.

Bom pai. Não queria me despedir de você. Queria ficar mais um pouco, queria acreditar que você sobreviveria à anestesia geral, apesar da pneumonia.

Choro orando o Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa.

Anoitece.

Prática incessante do caminho.

Gate gate para gate parasamgate Bodhi svaha

Indo indo, tendo ido, tendo chegado e ainda assim indo. Salve a Iluminação.

Pai, agradeço sua vida minha vida, ensinamentos, ternura, cuidados, alimentos, limites ilimitados.

Beijo suas mãos inchadas de tanto soro e saio do quarto querendo voltar.

Há volta meu pai?

Onde dorme agora? Onde sonha? O que sonha? Pensa?

Não pensa?

Triste, escrevo a tristeza.

A despedida de meu pai. Dói.

Respiro fundo, solto lentamente.

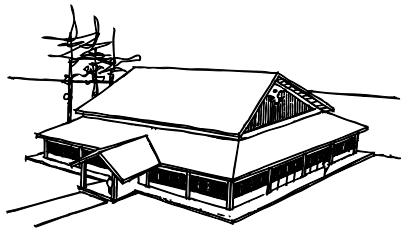
Lenta a mente.

Isso é Zen. Isto é Yoga. Isto é vidamorte. Nós.

Mãos em prece,

Monja Coen

José Soares de Souza, pai da Monja Coen, faleceu no dia 12 de julho, aos 93 anos de idade. Dados sobre sua vida, no site monjacoen.com.br



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

Agosto

6 e 7 Seminário Disciplina e Convivência com Monja Coen. Local: Unipaz Goiás, em Goiânia, unipazgoias.org.br.

14 Sesshin Zen da Paz e Cerimônia Memorial de Tendo Nyojo Zenji, mestre de nosso fundador Eihei Dogen Zenji. Local: Zendo, das 8h às 17h

15 Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca. Local de encontro: Recanto das Figueiras, 10h. Cerimônia de Novos Membros, 11h. URABON – SEJIKI-E – Cerimônia de Oferecimento de Alimentos a todos os seres, 13h30

16 Cerimônia Memorial de 35 dias para José Soares de Souza, pai da Monja Coen, 19h

Setembro

10 a 12 Sesshin no Via Zen, em Viamão, viazen.org.br

12 Sesshin no Águas da Compaixão, em Porto Alegre (organizado pela Monja Isshin), <http://aguasdacompaixao.wordpress.com/>

18 Samu das Estações

19 Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca. Local de encontro: Recanto das Figueiras, 10h. OHIGAN-E – Cerimônia do Equinócio de Primavera, 13h30

20 Viagem da Monja Coen ao Japão com a Monja Zentchu (retorno no dia 7 de setembro)

25 Palestra da Monja Coen sobre Cidadania e Compaixão. Local: Espaço Epsicos

26 Meditação Zazen e Yoga. Coordenação do professor Marcos Rojo. humaniversidade.com.br/cursint/zen_yoga.htm

29 RYOSO-KI – Memorial de Mestre Eihei Dogen e Mestre Keizan Jokin, 20h

Cerimônias de novos membros

10 de julho | Ida Angélica Ribeiro, Sérgio Blanco, Pedro Krauss Cheberle, Raphael Madureira Weyne e Régis Monteiro Silva Luz
Recebimento de preceitos

21 de abril | Hoshin Rossini Alberneiz Neto (Brasília)



Hasta pronto, Zentchu

Monja Zentchu está de malas prontas para ir ao Japão. Dia 1º de setembro ela dará entrada no Mosteiro Feminino de Nagoya, onde deverá ficar por três anos. Dia 18 de agosto, às 20h,

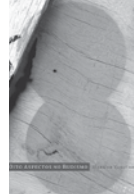
faremos uma festa de despedida aqui no ZendoBrasil. Obrigada por sua prática, dedicação e carinho aqui no Zendo Brasil.

Muita saúde e sucesso no Japão!

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



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



PARA UMA PESSOA BONITA
Ensaio escritos 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\$ 53,90



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

Trecho: "Paz não é comodismo. Paz não é deixar de se importar com o mundo. Paz não é se fechar em concha. É estar presente, aberto a todas as possibilidades. É sentir a palpitação de um encontro e de um desencontro. É sorrir com as alegrias e chorar com as dores. É ficar indignado com as injustiças. É encontrar soluções não-violentas para os conflitos. Paz não é apenas a ausência de conflitos."

Programação Fixa

Segunda-feira

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

Terça-feira

20h Palestra do Dharma
(aberta a todos)

Quinta-feira

20h Zazen para principiantes*

Sexta-feira

20h Zazen*

20h40 Kinhin

20h50 Zazen e Teisho
(palestra formal do Dharma)

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

* Chegar 15 minutos 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: Fabricio Brasiliense
Arte: Regina Cassimiro
Revisão: Chiho Otavio Lilla
Agradecemos à Gera Gráfica Editora Ltda. pela impressão gratuita deste jornal (11 5011-9722).
Tiragem: 500 exemplares

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: jornalzen@gmail.com