

# ZEN DO BRASIL



ano 10 ≡ nº 35 ≡ janeiro | fevereiro | março de 2011 ≡ Feliz Ano Buda 2577!

## Ano Novo, Tempo Novo, Templo Novo



Ano do Coelho, ano da rapidez, da reprodução, da multiplicação.

Que possa ser um ano de multiplicadores e multiplicadoras do Dharma de Buda.

Que possamos iniciar as obras de nosso Templo.

Há dez anos fundamos a Comunidade Zen Budista Zendo Brasil.

É hora de termos uma sede própria.

Nosso reconhecimento oficial como templo da tradição Soto Shu no Japão depende de uma sede própria.

Para melhor acomodarmos as pessoas que procuram pelos ensinamentos de Buda, quer em aulas, práticas, palestras e retiros, precisamos de espaços adequados.

Assim, no ano Buda de 2577 (2011) vamos unir esforços para conseguirmos um terreno ou uma casa que possa ser reformada, na Zona Oeste da cidade de São Paulo.

Quando focamos nossa atenção, Buda nos responde.

Nosso propósito maior e principal é a transmissão dos ensinamentos de Xaquiamuni Buda.

A transmissão dos ensinamentos de Xaquiamuni Buda é a transmissão do caminho da sabedoria, entendimento, compreensão, ternura, cuidado, compaixão.

Tudo e todos incluídos: seres humanos, a grande natureza, a mãe Terra.

Sustentabilidade: o que vamos deixar para gerações futuras.

Que gerações futuras estamos deixando?

Como educamos nossos filhos e filhas?

Como formamos nossos jovens e nossas jovens?

Homens e mulheres capazes de transformar o sistema sócio-pólitico-ambiental-psico-

espiritual-mental-coletivo-individual por funcionarem nos níveis mais profundos de consciência – só no conhecimento de nosso eu verdadeiro isso pode acontecer.

Queremos Budas homens e Budas mulheres, lado a lado, cultivando um novo campo, cultivando uma nova cultura – a cultura da não-violência ativa, da paz, da justiça, da cura da Terra.

Há tanto a ser feito.

É preciso correr.

O que fazemos, falamos e pensamos interfere em tudo e todos.

Então escolha palavras, pensamentos e ações. Perceba hábitos antigos e descarte-os. Faça o exercício de compreender e acolher, transformando você e as situações através da ternura e do carinho.

Se você concorda com nosso propósito de fomentar mentes iluminadas na coalizão de pessoas capazes de transformar um mundo de medo em um mundo de não-medo, uma realidade de violência em uma realidade de não-violência, junte-se a nós.

Venha sentar-se em Zen. Venha se comprometer à prática de respirar conscientemente e escolher respostas sábias e ternas aos conflitos que surjam.

Venha ser a revolução permanente. A

única possível, pois é feita de jovens e idosos, homens e mulheres, ricos e pobres, incluídos e excluídos. É a Terra, as plantas, as águas, o ar, as pedras, o solo e todas as formas de vida. De vida-morte. Morte-vida. O planeta. Planeta em um sistema. Sistema em uma via.

Multiplicação de alimentos, trabalho, justiça, saúde, cuidados por e para seres iluminados de todas as crenças e não-crenças, filosofias e não-filosofias, todos que acreditam em uma ética global para que a vida humana possa ser desfrutada com alegria na beleza deste planeta azul.

Então nos ajude.

Ajude-nos a construir um templo.

Templo de pedra, madeira e cimento. Templo com teto e com paredes. Paredes vazias e tetos que nos protejam da chuva e do sol, mas não nos separem do céu.

Templo do novo tempo. Tempo novo de construção interna-externa. Alvenaria? Brancas paredes como nuvens passando. Pensamentos, sentimentos vem e vão. O que fica?

Silêncio para ouvir o tudo nada.

Respostas ao invés de reações viciadas.

Liberdade responsável. Transformando modelos antigos e auto centrados em modelos mentais abertos e inclusivos.

Somos a vida da Terra.

Não viemos de fora, não iremos para fora.

Não há fora nem dentro.

Não há vida a ser desejada.

Não há morte a ser temida.

Cada instante – apreciação sentida.

Feliz Ano Novo.

Feliz Tempo Novo.

Feliz Templo Novo.

Mãos em prece,  
**Monja Coen**



## Acontece no Zendo

1. No dia 26 de novembro os premiados no concurso de camisetas estiverem no Zendo para um chá da tarde. Na foto, o artista Guto Lacaz, premiado com o primeiro lugar, recebe seu exemplar das mãos de Anju-san. A camiseta já está a venda na nossa lojinha.



1.

2 e 3. Um grupo de praticantes reuniu-se na Praça do Pôr do Sol no dia 28 de novembro para desenhar e fazer zazen. Os encontros de zazenhos devem acontecer ao longo deste ano. Fique ligado nos murais ou acompanhe no Facebook (Zazenhos).



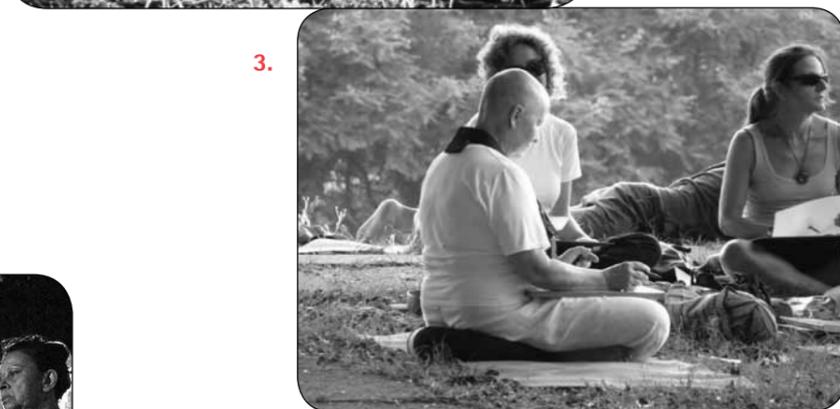
2.

4. Final do Rohatsu Sesshin, retiro da Iluminação de Buda, que aconteceu entre os dias 1 e 8 de dezembro de 2010.

5. O Zendo completou 9 anos no dia 20 de novembro com festa na casa do Pacaembu. Na ocasião aconteceu a apresentação do ensaio aberto da peça Terighata - Canções das Antigas Mulheres, dirigida por Marilda Alfaca e Sofu Roberto Mello. Participaram Monja Waho, Monja Heishin, Anji e Ciça.



5.



3.



4.

## VIVENDO O ZEN



## Daiyuzan Saijōji

Por Monja Coen

O templo Daiyuzan Saijōji foi fundado em 1394 na província de Kanagawa, no Japão. Compõem o lugar cerca de 30 edificações cercadas por 20 mil cedros japoneses com mais de 600 anos em uma área de 270 mil metros quadrados. Há uma linha de trem que leva da cidade de Odawara até a estação de Daiyuzan. Da estação até o templo são vinte minutos de ônibus, subindo as montanhas.

Daiyuzan Saijōji é considerado o terceiro templo mais importante para a tradição Soto Shu (os dois primeiros são os Templos Sede de Eihei-ji e de Sojiji) e foi ali que recebi a transmissão do Dharma de meu mestre, então abade superior reverendo Yogo Suigan Rōshi. Após o falecimento de Yogo Rōshi, assumiu o atual Abade Ishizuki Rōshi, chamado respeitosamente por todos de Gozen sama.

Os monges e as monjas ordenadas por em nossa sanga são registrados em Daiyuzan Saijōji, sede administrativa da tradição Soto Zen Shu do Japão.

O templo foi fundado pelo Mestre Zen Ryoan Emyo que nasceu em Kanagawa e se tornou monge ainda bem jovem. Praticou no templo Engakuji, em Kamakura, e no Dai Honzan Sojiji, em Ishikawa. Foi discípulo do ancestral do Dharma Tsugen Jakurei (1323-1391), no templo Yotakuji, em Hyogo.

Mais tarde, Ryoan Emyo Zenji foi nomeado abade superior do Mosteiro Sede de Sojiji. Entretanto, com 57 anos de idade retirou-se para um eremitério nas redondezas de Odawara, chamado de Jikudo-un.

Conta a lenda que certo dia Ryoan Emyo Zenji estava secando sua okesa (manto budista) ao sol quando uma águia passou voando e levou o manto em direção às profundezas da montanha. Como a okesa havia sido dada pelo seu mestre Tsugen Jakurei Daiocho, durante

uma cerimônia de transmissão do Dharma, Ryoan Emyo Zenji foi procurá-la. Passou pela densa floresta e encontrou-a pendurada no topo de um pinheiro muito alto. Como era impossível alcançá-la, sentou-se em zazen sob a copa da árvore.

Depois de algum tempo a okesa voou e cobriu seu ombro.

Ryoan Emyo Zenji percebeu que ali era um local perfeito para construir um templo e que a águia teria sido uma mensageira celestial apontando o caminho.

Para executar tarefa tão grande precisava de ajuda. Lembrou-se de um amigo de confiança que conheceu no mosteiro de Sojiji, o monge Myokaku Doryo. Um homem forte, grande e muito disposto. Diziam que tinha a força de 500 homens.

Nessa época o monge Doryo era líder de 800 monges. Praticavam ascetismo em Mii-dera (templo na província de Shiga). Quando Doryo recebeu o chamado de Ryoan Emyo Zenji, lembrou-se de sua promessa antiga: "se precisar de qualquer coisa, me avise. Ficarei feliz em ajudar". E assim foi imediatamente cumprir sua palavra.

Doryo esteve presente durante toda a construção e preparação do terreno, cortando árvores gigantes, levantando pedras enormes, como se fosse de algodão.

No mosteiro há uma pedra gigantesca que Doryo carregou e também a fonte que ele teria aberto e que está lá até hoje para quem quiser beber a água pura que brota da montanha.

Com a ajuda de Doryo e o suporte financeiro do chefe de um poderoso clã, em apenas um ano o templo foi construído. A inauguração foi em 1394.

Dezessete anos depois, em 1411, o abade fundador, Ryoan Emyo Zenji, faleceu.

Dilacerado pela dor, Doryo deixou de se alimentar e disse:

"Não quero mais ficar neste mundo. A partir de agora serei a divindade guardiã deste templo."

Segundo a lenda, ele ascendeu aos céus com os pés sobre as costas de um cachorro branco.

A lenda conta que se tornou um *tengu* criatura mística do folclore japonês que habita montanhas íngremes e vales profundos, caracterizado pelo nariz muito longo, bico e asas de pássaro em um corpo humano.

Dizem que seu corpo nunca foi encontrado e que de tempos em tempos aparecem penas gigantes nas montanhas.

O templo e as montanhas são considerados locais sagrados pelos devotos.

Este homem-pássaro passou a ser chamado de Doryo satta (Satta de Bodhisatva) e é consagrado em uma das

edificações do templo/mosteiro, chamado de Goshinden.

O templo é também um mosteiro de treinamento intensivo para monges da tradição Soto Zen.

Além das práticas de zazen, samu, liturgias comuns a outros mosteiros, se caracteriza pelo Gokito – o revolver do Sutra da Sabedoria Perfeita, invocando as bênçãos para as pessoas que as solicitam. Durante todo o ano inúmeras pessoas pedem bênçãos, quer sejam pessoais ou mesmo para empresas e países. Durante os primeiros dias de cada ano formam-se filas enormes de carros e de pessoas para receber as bênçãos de sabedoria do ano novo.

Os monges andam de getas (sandálias altas de madeira), e o som de seu caminhar pelas escadas de pedra é inconfundível.

Há também uma área dedicada a essas getas, mais de cem, algumas gigantes, de madeira ou de metal. Dizem que simbolizam a felicidade conjugal, pois são um par, e que mulheres grávidas que passam sobre os arcos das getas enormes terão partos felizes.

Na época da construção, grande parte dos fundos vieram de Yoriaki Oomori, chefe de um poderoso clã ao nordeste de Shizuoka e também construtor do Castelo de Odawara. Para ele há um monumento especial e preces mensais de gratidão.

Muitos samurais praticaram nesse templo/mosteiro e o décimo sucessor foi um dos netos de Yoriaki.

Todos os meses, na noite do dia 26, há também uma cerimônia rara e especial. A oferta de preces, luz de vela, incenso e alimentos a Doryo Satta, feito ao ar livre, sob o som de conchas, sinos e tambores.

É um lugar dedicado à celebração da vida.

# 大雄山

# Hachi Dainin Gaku

## Oito Aspectos da Iluminação<sup>1</sup>

Por Dogen Zenji Sama

Os vários Budas todos foram pessoas iluminadas. Sua iluminação é designada Hachi Dainin-Gaku porque tem oito aspectos importantes, cuja compreensão leva ao Nirvana. Foi o próprio Xaquiamuni Buda, em seu último sermão<sup>2</sup>, na noite de seu Parinirvana<sup>3</sup>, quem clarificou esses oito aspectos.

### O primeiro é LIBERDADE DA GANÂNCIA.

Isto significa controlar os cinco desejos.

Buda disse:

"Monges<sup>4</sup> — Vocês devem saber bem que uma pessoa de muitos desejos busca fama e lucro, assim se submetendo a grande sofrimento.

Uma pessoa de poucos desejos, entretanto, não procura nenhum dos dois e por isto não sofre.

Assim, vocês devem rapidamente se libertar da ganância, tanto por esta razão como também porque o mérito dessa liberdade faz surgir muitos outros méritos.

Além disso, uma pessoa de poucos desejos nem se apega nem deseja que os outros se tornem escravizados por seus órgãos dos sentidos.

Satisfeita com pouco, não tem preocupações e consequentemente está sempre tranquila. A liberdade da ganância certamente garantirá sua entrada em Nirvana.

Tal é a natureza da liberdade da ganância."

### O segundo é SATISFAÇÃO.

Isto significa ficar satisfeito com aquilo que se tem.

Buda disse:

"Monges! Se quiserem se libertar do sofrimento, devem manter a satisfação em suas mentes.

Estar satisfeito é manter um estado mental de paz e felicidade.

Uma pessoa satisfeita é feliz mesmo se precisar dormir no chão.

Uma pessoa insatisfeita, entretanto, mesmo que viva em um enorme palácio é infeliz.

Embora esta última pessoa seja rica, na verdade é pobre.

Embora a anterior seja pobre, na verdade é rica.

Uma pessoa satisfeita sente piedade por uma pessoa insatisfeita, pois esta última está continuamente escravizada pelos cinco desejos.

Tal é a natureza da satisfação."

### O terceiro é SENTIR PRAZER EM QUIETUDE.

Isto significa viver uma vida solitária, separada de todas as perturbações mundanas.

Buda disse:

"Monges! Se quiserem apreciar a quietude de Nirvana, devem viver uma vida solitária.

Uma pessoa quieta é respeitada tanto pelo Rei Sakrenda<sup>5</sup> como por todos os seres celestiais.

Por esta razão vocês devem abrir mão do apego a mim e aos outros, e viver uma vida solitária, assim eliminando a raiz do sofrimento.

As pessoas que querem sempre ter companhia serão perturbadas pelas outras pessoas — exatamente como uma grande árvore murcha quando muitos pássaros se aninham nela.

Pessoas comuns não podem escapar de várias espécies de sofrimento, assim como um velho elefante é incapaz de se libertar uma vez que tenha ficado atolado na lama.

Tal é a natureza de uma vida solitária."

### O quarto é DILIGÊNCIA.

Isto significa fazer o bem, meticulosa e continuamente.

Buda disse:

"Monges! Se forem diligentes, [o Caminho] não será difícil para vocês.

Por isso, sejam diligentes. A água corrente, não importa quão pouca seja, pode eventualmente perfurar uma rocha.

Entretanto, se forem relapsos, será como alguém que para de esfregar as pedras antes da faísca surgir.

Tal é a natureza da diligência."

### O quinto é MEMÓRIA CORRETA.

Isto é também chamado de preservação da lembrança correta. A palavra preservação significa a compreensão do Dharma.

Buda disse:

"Monges! Se quiserem encontrar um verdadeiro mestre, que possa lhes dar bons conselhos, vocês devem preservar a lembrança correta, pois quem assim o faz se mantém livre das várias delusões.

Logo, sempre mantenham a memória correta, pois se falharem em fazê-lo perderão todos os méritos que porventura tenham obtido.

Se, por outro lado, preservarem-na, permanecerão firmes mesmo que cercados pelos cinco desejos — assim como um guerreiro que se torna invencível graças a sua armadura.

Tal é a natureza da memória correta."

### O sexto é a PRÁTICA DO SAMADHI.

Samadhi significa residir na Verdade, em um estado mental imperturbável.

Buda disse:

"Monges! Ao controlarem suas mentes, vocês entram em samadhi e assim se tornam conscientes do mundano nascer e morrer. Por esta razão vocês devem sempre ser diligentes em praticar as várias formas de samadhi.

Se assim o fizerem, sua mente permanecerá imperturbável.

Diques são cuidadosamente mantidos por pessoas que temem as enchentes.

Da mesma maneira, praticantes devem construir o dique de samadhi para prevenir que a água da Sabedoria vaze.

Tal é a natureza do samadhi."

### O sétimo é a PRÁTICA DA SABEDORIA.

Sabedoria (Prajna) brota da iluminação, que é o resultado de haver praticado o Dharma uma vez que o ouviu e refletiu sobre ele.

Buda disse:

"Monges! Quando vocês possuem Sabedoria, estão livres do apego e da ganância.

Assim sendo, devem continuamente engajar-se em auto-reflexão, cuidando para não perderem a Sabedoria, pois este é o caminho para a Iluminação.

Pessoas que falham em assim o fazer não são monásticos nem leigos discípulos de Buda.

A pessoa que possui verdadeira Sabedoria é como um navio navegando através do oceano da velhice, doença e morte; é como uma luz brilhante dispersando a escuridão da delusão; como um machado afiado usado para derrubar a árvore da ilusão.

A sabedoria resultante de haver ouvido, refletido e praticado o Dharma pode assim ser usada para aumentar os méritos.

Se a pessoa tomou posse da luz da Sabedoria, tem o poder de ver a Verdade a olhos nus.

Tal é a natureza da Sabedoria."

### O oitavo é EVITAR DISCUSSÕES INÚTEIS.

Isto significa ir além do pensamento discriminatório e realizar a verdadeira natureza de todas as coisas.

Buda disse:

"Monges! Discussão vaga perturba a mente e, caso nelas se engajem, muito embora tenham se tornado monásticos, serão incapazes de realizar a iluminação.

Por esta razão devem rapidamente abandonar essas discussões à toa, que perturbam a mente.

Apenas as pessoas que assim o fizerem poderão experimentar a bênção da iluminação.

Tal é a natureza de evitar conversas inúteis."

Estes são os oito importantes aspectos da iluminação.

Cada um desses aspectos tem oito funções diferentes, perfazendo sessenta e quatro funções ao todo.

De maneira mais ampla, entretanto, esses oito aspectos têm um número infinito de funções, e o número sessenta e quatro representa apenas uma abreviação.

Buda Xaquiamuni explicou os oito aspectos — seu último ensinamento e a essência do Mahayana — por volta da meia noite de 15 de fevereiro.

Buda disse:

"Monges! Procurem cuidadosa, meticulosa e continuamente o Caminho, pois todas as coisas mundanas estão sujeitas à destruição e desaparecimento.

Monges! Parem de falar um pouco, pois o tempo passa e eu estou quase morrendo. Estas são minhas últimas palavras."

Depois disso não disse mais nada, permanecendo em silêncio até sua morte<sup>6</sup>.

Estas instruções finais são a razão pela qual discípulos e discípulas de Buda sempre estudam estes ensinamentos.

Pessoas que não os estudam nem os praticam não são discípulos de Buda, pois estes ensinamentos são o Olho Tesouro do Verdadeiro Dharma, a suprema e mais elevada Mente de Nirvana.

Entretanto, apesar disso, hoje em dia há muitas pessoas que ignoram estes ensinamentos. Poucos os conhecem.

Antigamente, tanto durante os períodos do Dharma Correto e do Dharma Formal, todos os discípulos e discípulas de Buda estudaram e praticaram os oito aspectos.

Agora, entretanto, nem mesmo um monástico em mil os conhece. Quão lamentável!

Esta é verdadeiramente a época do Budismo Decadente!

Ainda assim, o verdadeiro Dharma do Tathagata continua a existir e pode agora ser encontrado através de todo o mundo.

Logo, cuidado para não se tornar negligente — devemos estudá-los imediatamente.

É difícil, mesmo no curso de inumeráveis kalpas de tempo, entrar em contato com o Caminho de Buda.

É igualmente difícil nascer humano.

Nós não apenas nascemos humanos, mas temos a boa fortuna de termos nascido no continente Jambudvīpa, o melhor dos três continentes<sup>7</sup>.

Aqui somos capazes de entrar em contato com Buda, ouvir seus ensinamentos, entrar para a vida monástica e realizar a iluminação.

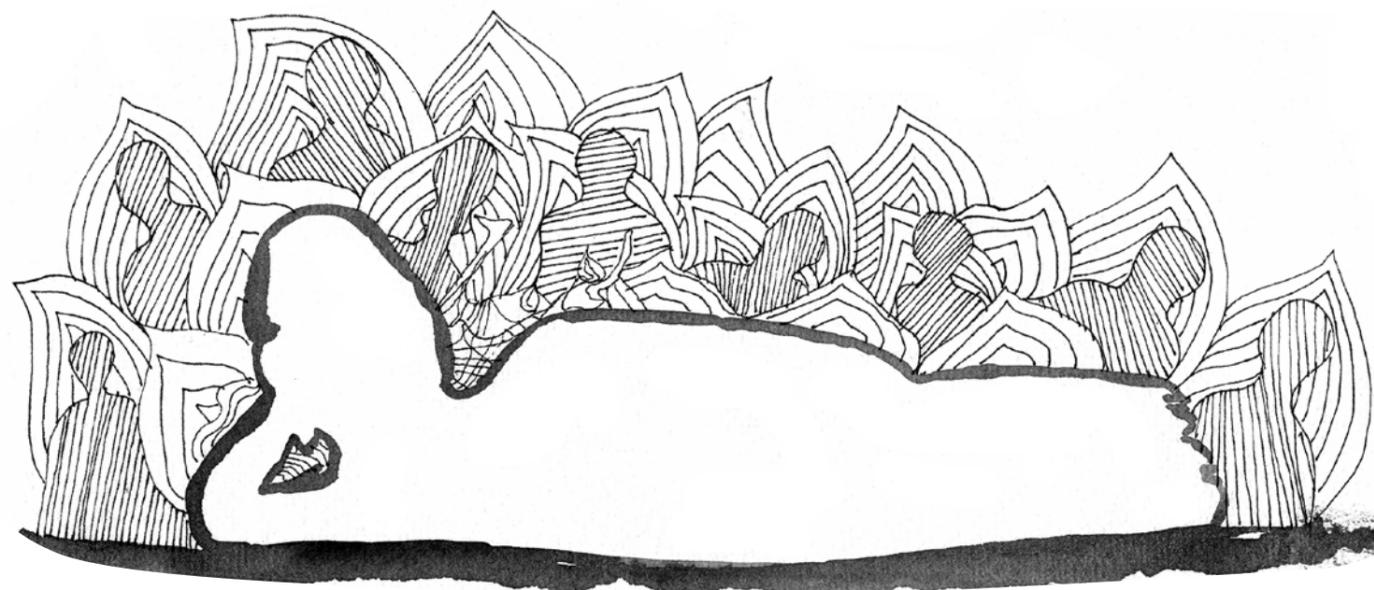
Pessoas que morreram antes do Tathagata foram incapazes de ouvir ou de estudar estes oito aspectos.

Devido ao poder de nossas boas ações passadas somos capazes de ambos.

Em cada sucessivo renascimento devemos estudar estes oito aspectos que aumentam nosso mérito e inevitavelmente levam a Anokutara Sammyaku Sambodai (suprema sabedoria iluminada).

Mais ainda, se os expusermos a todos os seres vivos, então nós mesmos não seremos diferentes de Buda Xaquiamuni.

Escrito por Dogen Zenji Sama no mosteiro de Eihei-ji no dia 6 de Janeiro do quinto ano de Kenchō (1253)<sup>8</sup>.



1 Hachi = Oito; Dai = Grande; Nin = Pessoa; Gaku = Iluminação. O nome deste capítulo do Shobogenzo poderia ser traduzido como "Oito Aspectos da Iluminação" ou "Oito Iluminações das Grandes Pessoas" ou "A Iluminação óctupla dos grandes seres". Este foi o último capítulo do Shobogenzo que Mestre Dogen estava reescrevendo antes de sua morte, conhecido como "Shobogenzo de 12 Capítulos" e considerado como os ensinamentos finais do Mestre. Este também é o último capítulo da edição do Shobogenzo em 95 capítulos (NT)

2 Estes ensinamentos estão no Breve Parinirvana Sutra. (NT)

3 Parinirvana é o Nirvana final, o grande nirvana — palavra usada para designar a morte de Buda (NT)

4 Onde Buda diz "monges", podemos também ler "praticantes" (NT)

5 Sakrendra (Taishaku-ten), também conhecido como Sakra Dvanan Indra, é um dos guardiões do Budismo. Mora no palácio Sudarsana, no topo do Monte Sumeru, governando o Céu dos Trinta e Três Deuses (Trayastrmsa)

6 A data tradicional da morte de Buda é 485 BC, embora eruditos mantenham diferentes opiniões sobre esse ponto. (NT)

7 O continente setentrional dentre os quatro continentes da geografia tradicional da Índia — Uttarakuru — foi omitido porque seus habitantes desconhecem os ensinamentos de Buda.

8 Dogen Zenji Sama faleceu em 29 de Setembro desse mesmo ano. (NT)

## Viagem ao Japão

Visitar templos, sentar em zen, praticar yoga, subir o Monte Fuji. Se você tem interesse em conhecer um Japão, digamos, mais profundo, não deixe de embarcar em julho nesta viagem que terá Monja Coen como guia, junto com o professor de yoga Marcos Rojo. Uma oportunidade única de conhecer as tradições e a cultura pelos olhos de quem viveu o país por 12 anos. Veja alguns lugares que visitaremos:



▲ **Dai Honzan Eiheiji** Eiheiji é o templo mais importante da linhagem Soto Shu. Construído em 1246 por Mestre Dogen, sua estrutura em madeira impressiona pela riqueza dos afrescos. O templo foi destruído pelo fogo diversas vezes e o que encontra-se hoje de pé data de 1749. Na visita, teremos a chance de conhecer setores do templo abertos somente a monges-residentes e pessoas que participam de sesshins (retiros).



▲ **Dai Honzan Sojiji** Mestre Keizan Jokin fundou o segundo templo mais importante da tradição Soto no século 14 na península Noto, em Ishikawa. Contudo, um incêndio consumiu praticamente todo o templo em 1898. Em maio de 1905 decidiu-se por sua reconstrução próximo à capital do país, Tóquio, para que mais pessoas tivessem acesso. Em 1911, Sojiji foi reinaugurado em Tsurumi, Yokohama. O complexo é composto de 42 edificações. No centro da construção fica o Butsudén, ou Buda Hall, que guarda uma estátua do Buda Xaquiamuni e de seus dois principais discípulos, Ananda e Mahakasyapa.



▲ **Daiyuzan Saijōji** Neste templo, Monja Coen recebeu a transmissão do Dharma. Leia mais na página 3.



▲ **Aichi Senmon Nisodo** Foi neste templo, em Nagoia, dirigido pela Abadessa Shundo Aoyama Roshi (autora do livro Para uma pessoa bonita), que Monja Coen realizou seus estudos por 8 anos. Monjas do mundo inteiro vão para lá a fim de receber treinamento monástico, como é o caso de Monja Zentchu, que vive no mosteiro desde setembro do ano passado.



▲ **Fujii-dera** Templo filial de Kirigaya-ji, próximo ao Monte Fuji, lugar onde Monja Coen morou. Visitaremos o lugar durante a estação oficial de escalada do Monte Fuji. A montanha recebe milhares de visitantes e proporciona uma vista deslumbrante do nascer do sol.



## Yoga e zen

Todos os anos o professor Marcos Rojo organiza um retiro em Ubatuba, no Litoral Norte de São Paulo, em que reúne praticantes do yoga e do zen. Monja Coen participa do evento há vários anos. "Estas viagens são um sucesso e percebemos que as duas práticas têm muita coisa em comum", diz ele. Formado em Educação Física pela Universidade de São Paulo e com especialização em yoga, na Índia, ele atualmente é professor da USP e coordenador do curso de Pós-Graduação em Yoga na UniFMU, além de ter um escola de yoga que leva seu nome, na zona sul de São Paulo. Esta é a segunda vez que Rojo e Monja Coen guiam um grupo em viagem ao exterior com o tema yoga e budismo. A primeira foi na Índia.

De onde surgiu a idéia de juntar zen e yoga em uma mesma viagem?

**Marcos Rojo:** Em todos os cursos que organizo, tenho incluído aulas com a Monja Coen e tem sido maravilhoso para os alunos. Sei que a Monja pratica yoga, o que nos deixa à vontade para propor uma viagem que reúna as duas modalidades.

O que esperar dessa viagem?

**MR:** Conhecer o Japão tendo o zen budismo como foco e a Monja Coen como guia é um privilégio. Para aproveitar uma viagem ao máximo eu costumo recomendar que não espere nada dela. Expectativas criam ilusões que nem sempre correspondem à realidade. Apenas viaje e usufrua. Se o que preocupa é a organização do roteiro, a boa notícia é que estaremos muito bem assessorados pela Raidho Turismo, operadora especialista em Ásia e destinos exóticos que tem nos levado todos os anos à Índia com excelentes preços e ótimo atendimento.

Vai haver práticas de yoga? Algum lugar específico?

**MR:** Sim, sempre que possível faremos práticas de yoga e meditação, diariamente.

Se a pessoa nunca fez yoga ou zazen, poderá se juntar ao grupo?

**MR:** O único pré-requisito é ter interesse pelo assunto e vontade de conhecer outras culturas. Todos são bem-vindos, será uma grande oportunidade para quem quer se introduzir nessas práticas. Os já iniciados terão a chance de se aprofundar ainda mais.

A Turquia também está no roteiro?

**MR:** Sim, a nossa conexão para o Japão é via Istambul, então faremos uma parada de um dia na ida e dois na volta, o que deve tornar a viagem menos cansativa e mais interessante.

### SERVIÇO

#### Vivendo o Zen no Japão

**Cidades do roteiro:** Istambul, Tóquio, Kyoto, Nara, Hiroshima, Obama, Fukui, Nagoya, Gotemba, Daiyuzan, Tsurumi, Kamakura e Narita.

**Saída:** 15 de julho (19 dias e 17 noites)

**Informações:** Raidho (11 3383-1242, [raidho.com.br](http://raidho.com.br))

## Zazenhos

Por Engetsu Carol Lefèvre

Você já pensou que desenhar pode ser como fazer zazen? Que ao traçar o papel, a sua atenção se foca no momento presente, simplesmente percebendo o que os olhos vêem e a mão que toca o papel através de uma caneta? E que estes dois, olhar e traçar, são na realidade, uma coisa só? E você é um junto?

Quem desenha? O que desenha? O que se observa e o que é observado?

Quando iniciei a prática do zen, percebi o quanto tinha em comum com o meu hábito de desenhar. Atenção e concentração, o corpo todo presente...

E então veio a idéia: por que não compartilhar essa experiência? A princípio, sugeri a algumas amigas do Curso de Preceitos que a gente se reunisse para fazer zazen e desenhar. Daí surgiu o zazenhar, ou simplesmente zazenhos, e foi crescendo. No ano passado fizemos um Zen da Paz todo dedicado aos zazenhos. Experiência de sentar junto e desenhar junto, em silêncio.

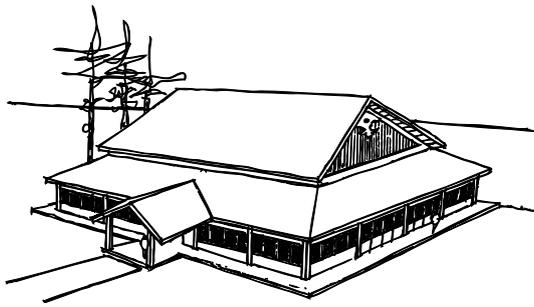
Nesse ano surgiu outra idéia: por que não fazer zazenhos em uma praça da cidade? E assim surgiu o Zazenhos no Pôr do Sol.

O lugar não poderia ser mais propício, na famosa Praça do Pôr do Sol, no bairro de Alto de Pinheiros. Com o sol ainda quente de fim de novembro, as pessoas foram chegando para fazer zazen e desenhar. Cada um com uma caneta, o grupo se formou. Fizemos parte da turma um bebê de poucos meses e um cachorro saltitante. O zazen aconteceu no meio das árvores, com vista para a cidade. E logo depois, desenhamos. Primeiro, o desenho cego, técnica que não se vê o que está sendo traçado. Depois, o desenho de observação.

E assim surgiram desenhos de árvores, cidade, gente, registros daquele momento presente que foi como um presente precioso. Compartilhando um fim de tarde dourado e coisas tão simples quanto sentar e desenhar. Quando percebemos que podemos simplesmente ser. Cada um com seu ponto de vista, mas interconectados com tudo o que existe.

Engetsu Carol Lefèvre é designer e ilustradora.  
E-mail: [carollef@uol.com.br](mailto:carollef@uol.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

#### Janeiro

- 15 a 25** Semana de Treinamento Intensivo. Local: Zendo  
**15** Sesshin Zen da Paz das 8h às 17h. Aula de Yoga às 17h. Zazen às 18h30. Local: Zendo  
**16** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, 10h. Encontro no Recanto das Figueiras  
**29 e 30** Sesshin em São Carlos / Jatobá Terra Prana

#### Fevereiro

- 4 a 6** Vivência Zen e Yoga. Local: Pranaprana, Serra da Cantareira. Informações no site: pranaprana.org  
**6** Início do Curso de Budismo Básico às 19h. Local: Zendo  
**7** Início do Curso de Preceitos às 20h. Local: Zendo  
**11 a 15** Nehan Sesshin. Local: Zendo  
**19** Sesshin Zen da Paz das 8h às 17h. Aula de Yoga às 17h. Zazen às 18h30. Local: Zendo  
**20** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, 10h. Encontro no Recanto das Figueiras

#### Março

- 5 a 8** Hoon Sesshin na Comunidade  
**19** Sesshin Zen da Paz, Samu das Estações e Cerimônia de Novos Membros. Local: Zendo  
**20** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, 10h. Encontro no Recanto das Figueiras  
**25 a 27** Vivência Zen e Yoga na Fazenda Santa Tereza, na Serra da Bocaina

### Recebimento de preceitos

**7 de novembro** | Kaizen Andrea Kaiser - Oceano Zen

### 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



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



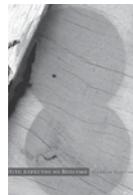
**MONJA COEN - A MULHER NOS JARDINS DE BUDA**  
Romance Biográfico escrito pela psicóloga Neusa C. Steiner. R\$ 53,90



**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



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

Trecho: "Em anos recentes, especialmente no Japão, as pessoas estão começando a dizer que 'tudo está fluindo'. Desde os tempos antigos, o Budismo ensina que nenhuma existência pára seu movimento, nem por um minuto; que todas as existências estão constantemente mudando. Como é possível que um ego imutável exista? Iluminação não é nada mais do que a completa compreensão deste fato e das palavras: 'todas as coisas são transientes e completamente vazias; essa é a Grande Iluminação de Xaquiamuni Buda!'"

### 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

18h30 Zazen\*

19h Kinhin

19h10 Zazen e Dokusan

19h40 Cerimônia (Leitura do Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa)

A programação de sábado é alterada nos 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:** Fabrício Brasiliense  
**Arte:** Regina Cassimiro  
**Ilustrações:** Anju Angelo Palumbo, Engetsu Carol Lefèvre e Enkan Kaneaki Tada  
**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: [jornalzenodo@gmail.com](mailto:jornalzenodo@gmail.com)