



ZENDO BRASIL



ano 10 ≡ nº 38 ≡ outubro | novembro | dezembro de 2011 ≡ Ano Buda 2577

Dez anos de comunidade Dez anos de prática incessante Dez anos de gratidão



No dia 14 de novembro, completaremos dez anos da fundação oficial da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil.

É momento de recordar e agradecer.

Agradecer àquelas pessoas que se uniram por acreditarem na prática do Zen e na continuidade dos estudos do Darma sob minha orientação.

Pioneiras e pioneiros são pessoas estranhas. Não se importam em praticar sentados no chão, com pouco conforto, nem em dormir em colchonetes finos e com cobertores ásperos.

Aceitam os alimentos oferecidos, sem reclamar.

Acolhem os ensinamentos, mesmo na imaturidade de quem os transmite.

Dogen Zenji Sama recomendava que, ao encontrarmos um mestre ou uma mestra do Darma, não devemos julgar seu nascimento ou origem. Não devemos dar atenção a suas faltas e erros, mas apreciar o Darma de Buda. Os ensinamentos podem estar enfraquecidos, diluídos como leite misturado à água. Por outro lado, nenhum outro diluente é permitido. E é esse leite aguado que tenho sido capaz de oferecer a todos. Quisera poder oferecer o néctar celestial do Darma Supremo!

Nestes dez anos, nossa comunidade cresceu e se modificou.

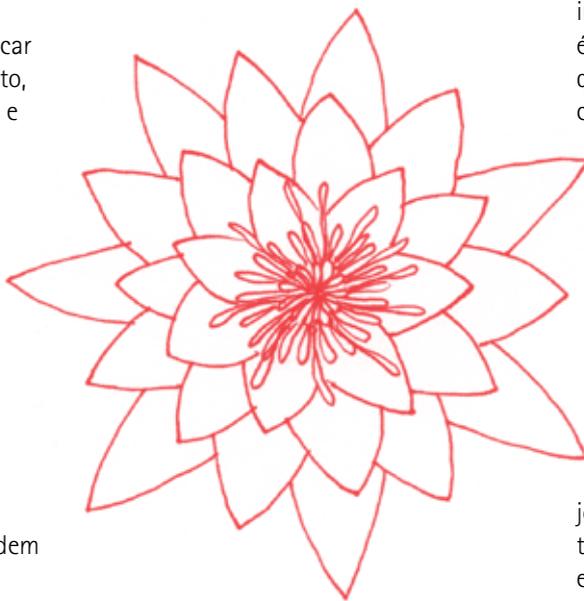
Todos nós nos transformamos.

Um certo amadurecimento natural, resultante da prática incessante do Caminho.

Em fevereiro, celebramos o Memorial de Sete Anos para Koshin Shozan Osho,

o monge que me trouxe ao Brasil e que tanto me ajudou a formar uma Sanga brasileira, a criar cursos de Budismo, de Preceitos, a ensinar a costurar os mantos monásticos e laicos, a officiar liturgias e transmitir o selo da mente iluminada.

Em maio foi a data dos 17 anos de morte de Koun Taizan Hakuyu Daiocho, Maezumi Roshi, meu mestre de ordenação monástica.



Em dezembro, será a vez de celebrar também os 17 anos de morte de Zengetsu Suigan Daiocho, meu mestre de transmissão.

Como agradecer a eles e a ela, Aoyama Shundo Docho Roshi – abadessa do mosteiro de Nagoia, que me acolheu como uma de suas discípulas?

Só vejo um caminho: estudo e prática do Darma, transmissão dos Preceitos, construção de uma Cultura de Paz e sensibilização do maior número possível

de pessoas para valores éticos e morais.

A gratidão a meus mestres e amigos monásticos mais próximos se estende ao Mestre Dogen, ao Mestre Keizan, à primeira monja histórica, Mahaprajapati Daiocho, a todos os monges e monjas da linhagem e especialmente ao nosso mestre original fundador, Xaquiamuni Buda.

Somos mui pequeninos. Nossa comunidade tem menos de 200 pessoas inscritas como praticantes assíduos. Mas é para mim como uma plantinha sagrada, que precisa de cuidados e ternura, de conforto e harmonia.

Muitas pessoas têm vindo e têm ido embora. Algumas pessoas ficam por mais tempo e outras permanecem na Sanga há mais de dez anos.

Minha gratidão, entretanto, é a todas as pessoas que tenham se aproximado, se interessado, perguntado, participado, convidado para eventos, palestras, aulas, programas de rádio e de televisão, doado papéis e tipografia para nosso jornal, doado trabalho profissional e tempo para nossas publicações. A todos e todas que receberam os Preceitos laicos e monásticos – a joia preciosa, o tesouro da Sanga de Buda.

A lista é grande. A gratidão é maior ainda.

E estamos apenas começando.

Que esta semente Zen do Darma de Buda possa se desenvolver plenamente, e que todos e todas que venham a entrar em contato possam alcançar o Caminho Iluminado.

Mãos em prece,
Monja Coen

Acontece no Zendo



Fotos: Monja Heishin Gandra

1. No dia 27 de agosto, aconteceu o Combate do Dharma do monge Dengaku Bandeira, no templo Enkoji, de Itapeverica da Serra, sob a orientação do monge Tensho Ohata, abade do templo. 2. Estiveram presentes monges oficiais dos mosteiros-sede de Eiheiiji e de Sojiji, bem como o representante da Sotoshu Shumicho e do Superior Geral para a América do Sul, Reverendo Dosho Saikawa Sookan Roshi.

3. Em setembro, no Via Zen de Viamão (RS), foi colocada a pedra fundamental para a construção da sala de zazen, que ficará a 50 metros da estátua do grande Buda. 4. Na ocasião, foi inaugurado o Tossu (banheiro). 5. Monja Coen também oficiou a transmissão de Preceitos leigos para três membros do Via Zen.

6. Nos dias 24 e 25 de setembro, Monja Coen fez palestra e conduziu a Caminhada Zen pela Paz em Brasília.

7. No dia 22 de setembro, no Zendo, Monja Coen realizou o Casamento em Frente a Buda de Mario Amaya e Ingrid Westmann Amaya.

8. Monge Getúlio Taigen ao lado do pinheiro que ele plantou na Ilha do Governador (RJ) na ocasião de sua ordenação, em 2008. Na época, o pinheiro tinha menos de um metro



Fotos: Artur Carneiro

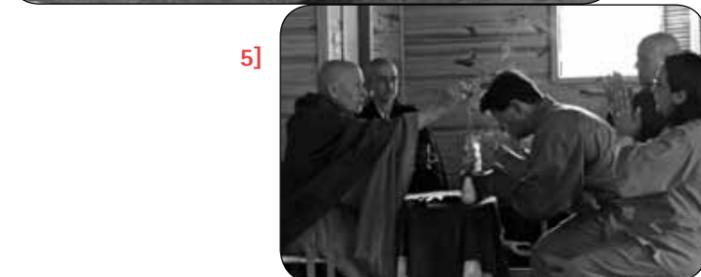


Foto: Camillo ACR



[8]



[7]

crônica

Diário de uma principiante no treinamento intensivo

Por Christina Wangmo Carvalho

Sexta-feira: Chego receando ser a primeira só para descobrir que estou "atrasada", pois o horário foi antecipado de última hora... [Seja flexível!] Pego afobadamente um bonde andando sobre Orioki. Puxa, como vou lembrar todos esses detalhes? Depois zazen e liturgia... Que saudade do meu zafu e do meu zabuton em casa!

Sábado: Pulamos da cama às 6h da manhã. Somos cinco mulheres não-monásticas empilhadas na biblioteca, três delas bem a caminho de se tornarem monjas. Tenho um milhão de perguntas a fazer, mas não quero tomar para mim o pouquíssimo de tempo que temos de conversa.

Domingo: Passamos a levantar às 5h, pois fomos lerdos demais ontem para cumprir o programa. O esquema é intenso e à noite estamos um bagaço. E assim o cansaço e as exigências da prática começam a expor nossas vulnerabilidades... E justo quando contemplava a ideia de jejuar para não ter de enfrentar outro Orioki, Sensei vem com seu entusiasmo efusivo: "Que maravilha termos mais oportunidades de praticá-lo!". Será que ela ouve meus pensamentos?

Segunda-feira: E eu que estava achando que o trabalho de Tenzo (na cozinha) era o mais duro! Parece que a cada dia as tarefas ficam mais difíceis... Sensei dá cada bronca, mas com tal limpidez que assusta, mas não machuca. As aulas são esplêndidas! Os zazens... bem, quando é que *minha* mente vai parar de resistir e a *minha* perna vai parar de formigar?

Terça-feira: Não sei se vou aguentar até o final. Quando li "treinamento para monges", achei que seria para gente que pensa em se tornar, um dia, e não para quem já é monge e sabe um milhão de coisas mais que eu. Além disso, se aquela pessoa vier me corrigir mais uma vez naquele tom de voz, acho que vou dizer-lhes umas boas. Ora, mais provável eu começar a chorar... *Eu, eu, eu...* coisa mais enfadonha!

Quarta-feira: Sensei explica que o treinamento é prioritariamente essa fricção, esse incômodo que a convivência acaba criando, pois é nessas mútuas "pisadelas" que a alquimia começa a acontecer... Então não sou só eu que estou tendo meus momentos de dificuldade! Mas... veja só, hoje aquela outra pessoa que também me incomodara foi especialmente gentil.

Quinta-feira: Parece um milagre, mas já não "brigamos" pelo único chuveiro. Ao contrário, cada um anda disposto a ceder sua vez, inclusive eu! Tampouco tropeçamos uns nos outros no uso da pia de manhã cedo. Parece que ocupamos menos espaço e "sentimos" quando alguém está à espera de um cantinho. Os movimentos físicos se suavizam como num Tai Chi coletivo.

Sexta-feira: Sem dúvida tem havido mais fricções de ego, pois Sensei insiste no assunto e começo a compreender a profundidade de suas palavras. E não é que esses benditos detalhes do Orioki são exatamente para que estejamos presentes todo o tempo, sem desperdiçar nenhum gesto? Puro treinamento de atenção plena. Diabolicamente eficaz.

Sábado: Parece que os desafios se intensificam no convívio com alguns. Sei que não sou a única a senti-lo. E por outro lado, a suavidade conquistada no convívio com outros é um verdadeiro bálsamo. Como se vários anjos tivessem baixado não se sabe de onde, dispostos a dizer uma palavra de conforto e encorajamento. E o Jukai triplô à noite foi simplesmente emocionante.

Domingo: A hora da despedida se aproxima e, com ela, mais uma ou outra aproximação de última hora, infinitamente sutil. Trocam-se pouquíssimas palavras, pois estas quase atrapalham o fluxo de comunicação delicado e poderoso. Não sei dizer quantos sentem tudo isso, mas arrisco pensar que todos, cada um a seu modo. Despeço-me de Sensei e saio "à francesa" com uma gratidão grande demais para ser abarcada em palavras.

E o mundo aqui fora parece lindo, mesmo em sua "feitura". Temporariamente, pelo menos.

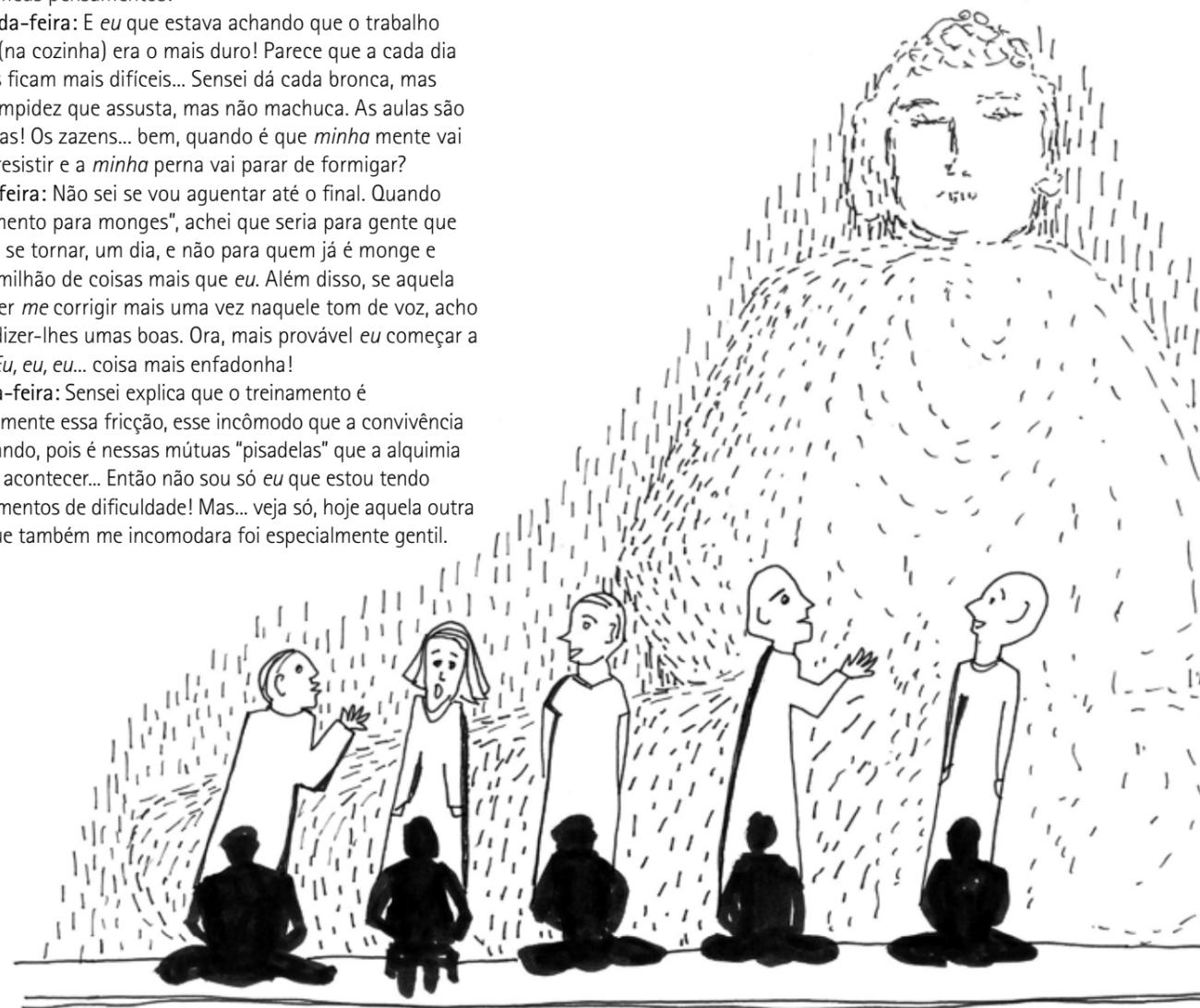


Ilustração: Engetsu Carol Lefevre



Imagem de Mestre Keizan no altar do Zendo Brasil

Mestre Keizan Jokin Uma breve biografia

Mestre zen Keizan (1258-1325) — também chamado Jokin, nome que recebeu ao se tornar monge — foi o Quarto Ancestral da linhagem Soto Zen no Japão, a partir da implantação da escola no país por Mestre Eihei Dogen. O fato de Mestre Keizan ter se tornado sucessor da linhagem zen-budista de Dogen foi de fundamental importância para a realização do zen-budismo em solo japonês. Graças a essa sucessão, o Zen de Mestre Dogen sobreviveu não apenas como uma religião, mas também como uma comunidade capaz de sustentar essa tradição ao longo do tempo. Sete séculos depois, a escola veio a se tornar a maior do Japão.

A trajetória de Mestre Keizan como praticante zen se iniciou aos 8 anos de idade, quando ele se tornou discípulo de Tettsu Gikai (1219-1309) — mestre que mais tarde entraria para a linhagem de Dogen por meio de Koun Ejo (1198-1280), o segundo abade do mosteiro de Eiheiji logo após Dogen. Aos 13 anos de idade, Keizan foi ordenado monge noviço por Ejo. Depois da morte de Ejo, a fim de continuar seu treinamento, Keizan passou a seguir Gikai, que havia se tornado o terceiro abade de Eiheiji.

Na idade adulta, o treinamento de Mestre Keizan aconteceu de seus 18 anos — quando viajou e conheceu muitos mestres zen — até os 32 anos de idade, quando veio a suceder Mestre Gikai na linhagem de Dogen. Mestre Gikai ocupava o cargo de abade fundador de Daijōji, em Kaga, e havia renunciado ao cargo de abade de Eiheiji. Aos 35 anos, Mestre Keizan tornou-se então o segundo abade de Daijōji, no ano de 1300.

Mestre Keizan praticou o Zen severo e rígido de Jakuen — Chi-yüan (1207-1299), que era chinês, mas seguiu Mestre Dogen até o Japão e tornou-se sucessor da linhagem por

Em homenagem ao aniversário de Mestre Keizan Jokin, celebrado em 21 de novembro, apresentamos uma breve biografia e também um de seus textos litúrgicos, uma dedicatória para Bodidarma, cujo memorial anual é celebrado em 5 de outubro. Textos traduzidos do inglês por Genzo André Spinola

meio de Ejo. Ele assistiu a aulas de mestres da linhagem Rinzai Shoichi em Kyoto, cuja tradição incorporava o budismo esotérico da escola Tendai. Keizan chegou a assistir a uma aula em Wakayama com Mestre Muhon Kakushin (1207-1298), que havia praticado com Mestre Dogen no mosteiro de Koshōji, em Fukakusa, Kyoto, e dele recebeu o Código Mahayana dos Preceitos de Bodhisatva (bodhisatva-sila). Esse mestre é famoso por ter ido à China receber a transmissão na tradição Rinzai e por ter sincretizado essa tradição com o budismo esotérico Shingon do Monte Koya. Mestre Keizan também estendeu seus estudos aos budismos exotérico e esotérico da escola Tendai, do Monte Hiei, e aos 29 anos recebeu o Código Mahayana dos Preceitos de Bodhisatva de Mestre Gien, na época o quarto abade de Eiheiji. Mestre Gikai também transmitiu a Mestre Keizan os segredos de uma linhagem Rinzai que ele havia recebido de outra escola Zen, a Nihon Dharuma-shu, fundada no final do século XIII por Dainich-bo Nonin, originalmente um monge tendai. De fato, a amplitude do treinamento e da qualificação de Mestre Keizan é impressionante, abrangendo todo o espectro das tradições budistas existentes na época. É preciso dizer, porém, que Mestre Keizan decidiu seguir somente a linhagem de Mestre Dogen, abandonando todas as outras tradições.

A trajetória de Mestre Keizan como mestre zen foi brilhante e bem-sucedida. Como abade de Daijōji até 1311, ele se dedicou à tarefa deixada por Mestre Gikai de instituir as regras monásticas e treinar os praticantes. Escreveu o *Denkoroku — Anais da Transmissão da Luz*, baseado em sua realização face a face da transmissão de Dogen e dos ancestrais do Dharma desde Xaquiamuni Buda. Também escreveu diversos textos, como o *Zazen Yojinki — A que Estar Atento em Zazen*, entre outros, para a instrução na prática do zazen. A visão ampla de Mestre Keizan pode também ser observada em sua contínua fundação de templos monásticos. Ele costumava designar seus melhores discípulos para cuidar desses templos.

Ainda em Daijōji, Mestre Keizan fundou Jojuji, em Kaga. Depois disso, mudou-se para a província de Noto, em 1313, e após apenas quatro anos, em 1317, fundou Yokoji. Keizan veio então a fundar Kokoji e Hoshōji alguns anos depois e, finalmente, Sojiji em 1321, na mesma província. (O atual mosteiro de Sojiji foi transferido para Tsurumi, Yokohama, por volta do início do século XX.)

No ano anterior, em 1320, Keizan havia recebido um enviado do imperador Godaigo (1288-1339). As respostas de Mestre Keizan para as dez perguntas doutrinárias a ele apresentadas foram bem recebidas pelo imperador. Graças a esse fato, Sojiji recebeu o título imperial de Templo-Sede da Escola Soto do Japão. E assim a Escola Soto passou a ter dois templos-sede — o outro sendo Eiheiji. Nos últimos anos de sua vida, Mestre Keizan retornou a Yokoji, onde no ano de 1324 terminou de escrever o *Noshu-Tokokusan-Yokozenji-Gyoji-Shidai* (A Programação de Eventos no Templo Zen Tokokusan Yokoji na Província de Noto), que ficou mais conhecido como *Keizan-Osho-Shingi*, ou mais simplesmente como *Keizan Shingi*.

Memorial de Bodidarma

Trecho do texto *Keizan Shingi*, de Mestre Keizan Jokin, que contém uma cerimônia para honrar o Primeiro Ancestral

29. O Quinto Dia do Décimo Mês Lunar

Memorial de Bodidarma: Todos os monges residentes no templo contribuem financeiramente para a preparação das ofertas de acordo com suas possibilidades. Todos devem participar das oferendas entregando itens com suas próprias mãos, com oferta de incenso e reverências. O mestre se ajoelha em frente ao incensário e o Ino do Sodo inicia a leitura da seguinte dedicatória:

No mundo dos fenômenos, o Puro Corpo do Dharma não aparece nem desaparece. No entanto, por meio da imensa compaixão e do poder de seu voto, ele se manifesta assim como é, aparecendo e desaparecendo no mundo. Que a verdadeira compaixão, nós imploramos, derrame sobre nós seu reflexo, brilhante como o de um espelho.

O monge Keizan — fundador de Tokokusan Yokoji, na Prefeitura de Sakai, distrito de Gashima, nas terras de Noto, divisão de Hokuiku, do grande país chamado Japão, no (continente) Jambudvīpa — junto aos presentes encontra-se aqui reverentemente no quinto dia deste mês, que é o memorial do Primeiro Ancestral, o Grande Mestre Bodidarma. Respeitosamente preparamos uma humilde oferta de incenso e flores, luzes e velas, e oferecemos estas dádivas, por meio das quais expressamos nosso cuidado e devoção.

Reverenciamos o mestre como se ele aqui estivesse e entoamos o sagrado Surangama-sutra Darani. Que o mérito acumulado possa retribuir nossa dívida para com o Dharma, o alimento espiritual (que nos foi transmitido).

Refletindo sobre esse assunto, compreendemos que desde os tempos em que o sol benevolente (Xaquiamuni) se pôs no oeste, por trás da Cadeia Rochosa dos Abutres, mil anos se passaram. Mas nas terras orientais da China, tão longínquas quanto 100 mil lis, muitas formações de nuvens do Dharma se espalharam. E, por isso mesmo, no Hakubaji (Pai-ma-ssu ou Templo do Cavalo Branco) a prática e os ensinamentos budistas floresceram pela primeira vez sob a graça auspiciosa da Corte Han. Em seguida, surgiu o reino do Papo Vermelho (da dinastia Wu), que apoiou a auspiciosa tarefa do monge sogdiano Hui, de Wu.

A partir de então, as escrituras do dragão ondulante foram traduzidas, propagando assim os textos e ensinamentos (no continente chinês). Textos em prosa e comentários organizados em seções e sub-seções tornaram-se tão numerosos quanto estrelas no céu, e as redes doutrinárias baseadas em nomes e aspectos formais se espalharam como nuvens. Os caracteres *Tiao* (desonesto) e *Tao* (faca) eram muito parecidos entre si, e os caracteres *yū* (peixe) e *lu* (estupidez) não eram facilmente diferenciados.

Assim, nosso Primeiro Ancestral, grande Mestre Bodidarma de Hsiao-lin-ssu, motivado por sua mente de benevolência, sustentando em si mesmo a descendência de uma longa

ancestralidade (espiritual) e instruído por seu mestre, viajou para um mundo distante e remoto, apesar de um gigantesco oceano de abomináveis ondas. O Mestre chegou inicialmente às terras de Liang, mas, uma vez que (o governante de Liang) não foi capaz de compreender sua verdadeira intenção, transferiu-se secretamente para o território de Wei. Após cruzar o enorme rio (Yang-tzé) em uma pequena embarcação, o Mestre completou nove anos (de concentração em diana) no Monte Hsiao-shih e transmitiu o selo da mente suprema face a face ao apontar para o princípio essencial (do Zen) através da iluminação súbita. Como no momento em que Xaquiamuni ergueu a flor para transmitir a verdadeira linhagem do Dharma a Kasyapa, de pé, no gramado, sob a neve que caía, não há dúvida de que Hui-k'o atingiu a medula (compreendeu a essência) da transmissão de seu Mestre. O trovão do Dharma rapidamente sacudiu a terra das nove províncias e o vento do caminho finalmente espalhou as ondas pelos quatro oceanos.

Por isso, relembro o dia em que o único calçado do Mestre retornou para o oeste (o dia do falecimento de Bodidarma), como podemos esquecer nossos deveres de honrá-lo (voltados para o norte), fazendo oferendas? Agora, vislumbrando sua honrada virtude e sua profunda importância, veneramos o Mestre por todo esse longo período de tempo, como se ele aqui estivesse hoje. Desejamos que o Mestre esteja disposto a receber, sem relutância, as humildes ofertas que preparamos.

Vemos a nós mesmos humildemente como cestas vulgares para medir arroz, e o restante de nossa vida como a vida de grilos e formigas. E, mesmo que fôssemos capazes de esticar um fortíssimo arco, no fim das contas não conseguiríamos acertar o alvo mesmo sendo ele (grande como) um veado. Ainda que tentemos lançar um anzol como o Mestre Gensha, jamais pescamos um peixe sequer. É (para nós) uma grande honra elevar a luz recebida da chama distante e assim fazer ofertas ante a real presença do Mestre Ancestral.

Humildemente pedimos que o Mestre conceda uma direção clara para nossos ambiciosos votos (de iluminação) e que, por meio de sua verdadeira benevolência, nos direcione para um caminho sem obstáculos. Que o Mestre volte seu ouvido para nos escutar e nos torne capazes de adquirir a mente da quietude, para que possamos atingir a compreensão cristalina, para nos engajarmos em uma reflexão intensa, fazendo girar a realização e atingindo rapidamente o Estado de Buda, sem distinção entre prática e iluminação.

Além disso, desejamos que os rios deem voltas (pelos campos) e que as montanhas sejam escudos protetores e façam votos de congratulações ao eterno trono do palácio imperial; que as nuvens sejam como garças brancas e a chuva como bruma abençoada; e que a população se beneficie de uma colheita abundante nas plantações do sul.

Esta dedicatória é respeitosamente apresentada.

Que o Primeiro Ancestral aceite essa dedicatória!

Que os sucessivos ancestrais a validem através do reflexo do espelho.

Esta dedicatória é respeitosamente apresentada no quinto dia do décimo mês lunar do quarto ano de Genko.

Zengetsu Suigan Daiosho

O Fundador Honorário do Templo Tenzuizenji é Zengetsu Suigan Daiosho, também conhecido como Yogo Roshi.

Yogo Roshi foi Abade do Mosteiro e Templo de Daiyuzan Saijōji, em Odawara, no Japão, durante muitos anos.

Era considerado mestre dos mestres. Líder de educadores da tradição Sotoshu, foi durante anos Diretor-Geral da Formação de Shike (mestres do Darma, professores e abades de mosteiros) e assumiu outros cargos importantes em diversos templos no Japão.

Era um ardente defensor e propagador da equidade entre monges e monjas, defendia a capacidade feminina de apreensão e transmissão do Darma, tendo como sua seguidora a Abadessa do Mosteiro de Nagoia, Aoyama Shundo Docho Roshi, entre outras.

Deixou dezenas de discípulos transmitidos e entrou em parinirvana no dia 21 de dezembro de 1995.

Treinamento Intensivo e Combate do Darma

Por Monja Waho

Participar de um Ango, treinamento intensivo de prática, é um sonho que tenho desde a minha ordenação monástica, em setembro de 2007.

Não temos um mosteiro aqui em São Paulo, nossa Comunidade ainda é muito jovem, pequena. Onde seria? Quando? Quem decidiria sobre isso?

Enquanto me perguntava em silêncio, seguia praticando.

Com o tempo, a vida que eu achava estar dividida entre um "lá fora" e a prática religiosa foi aos poucos se fundindo, ficando íntimas. O mesmo acontece com nós mesmos quando praticamos zazen.

Nesse momento, a comunidade em mim cresceu e, mais do que nunca, eu precisava continuar praticando.

O treinamento intensivo é principalmente um comprometimento de prática por um período mais longo.

Treinar com intensidade. Serei capaz?

Foi o que me perguntei quando abracei a ideia de fazer um treinamento intensivo. A resposta foi sim. Serão três meses, de 15 de novembro até 15 de fevereiro de 2012.

Por isso, convido todos a participar desse treinamento intensivo comigo.

Seguiremos a rotina diária de um mosteiro zen.

Pela manhã, faremos um período de zazen, em seguida a cerimônia da manhã (Tchoka), a refeição da manhã e samu (trabalho comunitário).

Antes do meio-dia, faremos um período de zazen, a cerimônia do meio-dia (Nitchu Fugin) e a refeição do meio-dia.

O período da tarde é reservado para aulas, estudos, treinamentos ou trabalhos pessoais.

No final da tarde, sentaremos em zazen, faremos a cerimônia da tarde (Banka Fugin) e uma refeição.

Em 1995, antes de voltar ao Brasil, a Monja Coen recebeu o pedido de Mestre Yogo Roshi de que abrisse em São Paulo um templo com o nome Tenzuizenji.

Ten significa a imensidão ilimitada do céu. *Zui* é seguir, obedecer, estar em concordância. *Zen* é de zazen e *Ji* significa templo.

Cerimônia Memorial

A Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, Templo Taikozan Tenzuizenji, celebrará o 17º Memorial de Zengetsu Suigan Daiosho (Yogo Roshi)

O oficiante convidado para esta celebração é o Superior-Geral da América do Sul, Reverendo Dosho Saikawa Sookan Roshi. Após a celebração, a Monja Waho participará da Cerimônia de Combate do Darma, que terá como Shoki o Monge Enjo Stahel e como Benji a Monja Heishin. Após a cerimônia será servido almoço no templo.

Quando: dia 18 de dezembro (domingo), às 10h.

Favor confirmar o horário e também sua presença (até 4 de dezembro).

À noite, participaremos das atividades regulares da comunidade.

Faço aqui um convite. Organize-se para ficar um tempo conosco. Se não puder ficar dias inteiros, sem problema. Crie uma rotina de prática na sua casa, assim sentamos e praticamos juntos.

Nos períodos de aulas e estudos, podemos nos conectar pela internet (s.degenszajn@gmail.com), trocar textos e estudar juntos.

É só nos comprometermos a fazer isso!

Durante esse período, terei o cargo de Shuso, que é parte do treinamento monástico.

Em um mosteiro zen, o Shuso é um monge ou uma monja noviça que durante o Ango assume a posição de liderança no grupo.

Qual a finalidade? Aprender a liderar.

Liderar é servir e dar o exemplo — ser a primeira a acordar, a tocar o sino de despertar, a primeira a se trocar, a se vestir para cerimônias, a primeira a entrar na sala de liturgias.

É também quem limpa os banheiros durante todo esse período. Liderar é servir, e servir fazendo o melhor de si a cada instante. Sendo um exemplo de prática para todos e todas as praticantes, estimulando a prática incessante do caminho.

Aprender a trabalhar juntos, com alegria de trabalhar juntos, renovando meus votos a cada dia.

Fazer o Ango em nossa comunidade será uma grande alegria!

Durante o período de Ango, o(a) Shuso é convocado ao Darma-Combate — Shuso Hosenshiki (informações acima), uma cerimônia em que o(a) Shuso demonstra sua compreensão do Darma.

Aqueles que praticam juntos durante o período de treinamento participam da cerimônia e fazem perguntas, permitindo que o Verdadeiro Darma se manifeste.

A participação de cada um e de cada uma de vocês é fundamental — fica aqui um convite especial.

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

Gassho,
Waho

Zazen: a prática essencial do Zen

“ Nas salas de zazen, nos templos ou mosteiros, geralmente praticamos em grupo. O grupo estimula a prática, mas também exige alguns cuidados: o local deve ser o mais silencioso possível e deve haver harmonia entre os praticantes.

A Sôtô Zenshû (Escola Sôtô Zen) mantém alguns procedimentos comuns a todos os templos. São toques de instrumentos e posturas que constituem uma linguagem adequada a cada situação. Assim, não há necessidade de palavras nem de preocupações sobre tempo e espaço.

Cada praticante deve cuidar e pensar com respeito sobre as outras pessoas na sala, evitando causar distrações ou incômodos aos que estão praticando juntos.

Observe as seguintes recomendações para a sala de zazen:

- não portar telefone celular nem qualquer objeto que produza sons;
- não usar relógios, joias, enfeites, colares, adornos;
- evitar o uso de maquiagem, perfumes, cremes ou produtos cujo odor possa incomodar;
- as roupas devem ser confortáveis e simples. As cores, de preferência, neutras;
- quando possível, vestir roupas próprias para o zazen, como hakama ou samuê;
- não usar meias (pés descalços e roupas largas facilitam a circulação sanguínea durante o zazen).

Harmonia e respeito são fundamentais.

Todos os movimentos devem ser feitos com atenção e cuidado.

Silêncio: não é permitido falar na sala de zazen, nos banheiros e nas privadas dos templos ou mosteiros zen-budistas.

Ao final de cada período de treinamento, é preciso arrumar o local, de maneira a deixá-lo impecável e pronto para as atividades seguintes. Cada pessoa deve levar adiante sua prática individualmente e coletivamente.

Em qualquer das dependências, devem-se evitar gargalhadas, piadas impróprias e conversas em voz alta que possam perturbar as outras pessoas que vieram para praticar zazen.

Caminhe e sente-se, de preferência, com os olhos baixos.

Deixe os objetos pessoais — como agasalhos, sapatos e bolsas — nos lugares indicados e em ordem.

Jogue o lixo nas lixeiras adequadas, procurando seguir os procedimentos da seleção para reciclagem.

Jamais grite no templo ou mosteiro para chamar alguém à distância. Para falar ou pedir instruções, coloque as mãos palma com palma (em gasshō) e espere sua vez.

Ao chegar, não se esqueça de assinar o livro de presença na entrada e faça uma doação ao templo ou mosteiro.

Lembre que este é um local para praticar Buda, e não para encontros amorosos, abraços, beijos, nem mesmo para caminhar de mãos dadas. Sempre cumprimente a todos — monges, monjas, leigos e leigas, amigos e amigas — com as mãos em gasshō.

Faça uma reverência especial à pessoa responsável, siga seus ensinamentos e não cause aborrecimentos.

Antes de ir embora, verifique se não esqueceu nenhum objeto pessoal. Agradeça e se despeça com respeito.

Feche a porta com cuidado e sem fazer barulho.

Não deixe marcas.”

Trecho extraído do livro *Zazen: a prática essencial do Zen*, que será lançado ainda este ano pelo Zendo Brasil. A data de lançamento será divulgada nos murais e no site monjacoen.com.br.

Palavras do Darma

“ Este livro surgiu com o propósito de divulgar os ensinamentos de Buda transmitidos através dos textos de nossa orientadora Monja Coen Sensei em suas palestras do Darma na comunidade, nos retiros, nos treinamentos intensivos dentro e fora da comunidade.

Foi nesse contexto que nasceu a ideia de enviar textos para os membros da comunidade. Inicialmente a forma que encontramos de transmitir os ensinamentos foi transcrevendo os CDs das palestras de Coen Sensei realizadas às terças-feiras na comunidade e enviá-los semanalmente, como Palavras do Darma, a todos por e-mail.

As Palavras do Darma com o tempo tornaram-se um sucesso. Habituaamo-nos a recebê-las todas as segundas-feiras e, a através delas, nos conectarmos em Buda, no Darma e na Sanga.

Com o advento do aniversário de dez anos da Comunidade em 2011, decidimos juntar todos os textos enviados nesses dois anos de gestão num pequeno livro.

Desde o começo de minha gestão como Conselheira Administrativa da Comunidade, prontifiquei-me a essa difícil, porém muito agradável, tarefa de selecionar os textos de Coen Sensei.

Que estas *Palavras do Darma*, ao ganharem vida além das fronteiras de nossa comunidade, possam auxiliar os leitores e inspirá-los naquilo que é transmitido nestes textos: estudar a si mesmo, estudar a própria mente, olhar para dentro. Tornar-se o caminho iluminado, beneficiando a todos os seres.”

Trecho do prefácio do livro *Palavras do Darma*, editado por Shinkai Valquiria Lis, Conselheira Administrativa da Comunidade e membro do Zendo há dez anos.

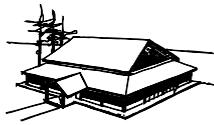
Em primeira mão, veja abaixo alguns trechos do livro:

“Se não houver prática, reflexão, treinamento, não haverá realização. Realização é tornar real. É a ação real, verdadeira, onde se manifestam todas as experiências do passado e todas as possibilidades do futuro.”

“Somos seres humanos capazes de recomeçar. Para que o desespero? Tome todas as medidas corretas, faça tudo o que for necessário para resolver uma questão, mas, se não for possível resolver, se houver injustiças, liberte-se, não tenha apegos, não se lamente.”

“A nossa vida está aqui, neste ponto, neste instante e este instante está passando; não podemos pegá-lo nem segurá-la. E grande parte de nosso sofrimento, de nossos problemas, é que queremos pegá-los, não permitimos que passem. Não existe tempo perdido, vivemos cada instante e é nossa opção viver como vivemos. Precisamos reconhecer que a opção é nossa, que nós somos seres livres, absolutamente livres. Que estamos numa teia de inter-relacionamentos, mas podemos escolher. Não podemos dizer então que estamos presos por causa de fulano ou beltrano.”

“Se o nosso coração é de amorosidade, provocamos no outro amorosidade. Às vezes agredimos não só com críticas e palavras, agredimos também com pensamentos, com postura corporal; transmitimos o que está se passando em nossa mente, e somente quando nossa mente se torna satisfeita é que nós entramos em nirvana. É como é.”



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
e-mail: zendobrasil@gmail.com

AGENDA DA COMUNIDADE

Outubro

- 15 Zen da Paz, das 8h às 17h. Local: Zendo
- 16 Caminhada Zen no Parque da Água Branca. Local de encontro: Recanto das Figueiras, 10h
- 28 a 2/11 Sesshin na Comunidade

Novembro

- 11 a 15 Sesshin em Nazaré Paulista – Uniluz
- 19 Zen da Paz, das 8h às 15h. Local: Zendo
- Assembleia Geral Ordinária, 15h30
- Cerimônia de Novos Membros, 17h30
- 20 Caminhada Zen no Parque da Água Branca. Local de encontro: Recanto das Figueiras, 10h
- 24 a 27 Sesshin de Rua
- 25 a 27 Retiro Zen e Yoga. Local: Pranaprana

Dezembro

- 1 a 8 Rohatsu Sesshin. Local: Zendo
- 17 Samu Anual. Local: Zendo
- 18 Celebração de Dez Anos da Comunidade (favor telefonar e confirmar a presença e os horários)
17º Memorial para o Fundador Honorário, Zengetsu Suigan Daiosho, oficiada por Saikawa Sookan Roshi, 10h
- Cerimônia de Darma-Combate da Monja Waho, 11h
- Almoço de celebração, 12h
- Apresentação da peça *Terighata*, 14h
- 31 Cerimônia de Encerramento do Ano, 19h
- Zazen, 23h
- Joya no kane (Sinos de Ano Novo), 23h45
- Toshi koshi soba (macarrão da passagem do ano), 0h
- Cerimônia de Ano Novo, 0h30

Jukai – Cerimônia de recebimento de preceitos

- 3 de julho | Eliana Regina Tavares da Motta – Eiko (Eterna Luz)
- 9 de julho | Denise Helena Laluci – Keiko (Beatífica Luz); Régis Monteiro – Koun (Luz Nuvem); Leandro Vecchi – Taizan (Grande Montanha); Fernando Figueiredo – Zenshō (Zen Sagrado)
- 13 de julho | Anderson Jacob – Kojun (Filial Pureza)
- 27 de agosto | Francisco Carlos Pupo – Shiko (Gravar e Expandir)

Participe dos sesshins que acontecerão até o final de 2011. De 28 outubro a 2 de novembro, será no Zendo. De 11 a 15 de novembro, o retiro zen – recomendável para iniciantes – será realizado na Uniluz (nazareuniluz.org.br), em Nazaré Paulista. E de 1º a 8 de dezembro é a vez do Rohatsu, sesshin da iluminação de Buda, que volta a ser no Zendo. Mais informações no monjacoen.com.br.

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

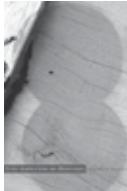
Livros



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



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



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



PARA UMA PESSOA BONITA
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\$ 53,90

Trecho da apresentação escrita por Monja Coen: "Esta história é e não é a minha história. É a história que Neusa Steiner escreveu baseada em algumas conversas que tivemos durante quase um ano. E Neusa constrói e reconstrói, analisa cada personagem, cada situação, cada cena de uma maneira tão particular e profunda que os personagens – meus pais, minha família, meus amigos e eu mesma – vão ganhando vida própria e deixando de ser os que eu conheci".

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

Programação Fixa

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

9h às 12h30 Samu*

19h Zazen*

19h30 Kinhin

19h40 Zazen e Dokusan

20h10 Cerimônia (Leitura do Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa)

O Samu acontece no 1º, 2º e 4º sábado do mês. O Zazen não acontece todos os sábados, favor confirmar antes por telefone (a partir das 14h) ou pelo site da comunidade

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

20h Curso de Budismo Básico (favor confirmar as datas, pois as aulas não serão todos os domingos)

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: Fugetsu Regina Cassimiro

Ilustrações: Engetsu Carol Lefèvre e Fugetsu Regina Cassimiro

Revisão: Chiho Otavio Lilla e Andrea Caitano

Agradecemos à Gera Gráfica Editora Ltda. pela impressão gratuita deste jornal (11 5011-9722).

Tiragem: 1.000 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