

# ZEN DO BRASIL



ano 11 ≡ nº 40 ≡ abril | maio | junho de 2012 ≡ Ano Buda 2578

## Voto de Bodisatva



**"Podemos viver pelo voto ou podemos viver pelo ego."**

Aoyama Shundo Docho Roshi, Superiora do Mosteiro Feminino de Nagoya (Aichi Senmon Nisodo), definitivamente é alguém que vive pelo voto. Em suas palestras, insiste sempre nesta diferença: quem vive de forma egoica sofre e causa sofrimento à sua volta. Pensa tanto em si, não consegue sair de si mesma. Quem vive pelo voto pensa primeiro em como beneficiar outras pessoas, outras formas de vida e, assim, beneficia também a si mesma. Basta praticar o olhar Buda, o olhar grande, vasto, iluminado, claro, sábio e terno. Esse é o voto de salvar, libertar todos os seres. Eu voto, eu faço esse voto.

**"Seres são inumeráveis, faço o voto de salvá-los."**

Como salvar todos os seres? É praticamente impossível. Será que não são todos os seres que nos salvam, nos libertam, nos sustentam, nos mantêm? Como viver separada se convivemos com tudo o que existe, existiu e existirá?

A convivência é sagrada, iluminada. Estar juntos, fazer escolhas de palavras, de gestos, de pensamentos, de práticas espirituais, filosóficas, esportivas, e assim por diante.

Em uma destas tardes ensolaradas de domingo, quando o outono-bebê ainda se aninha no colo da tarde, conversava com um jovem esportista sobre a importância da equipe. Cada pessoa, por mais treinada e mais forte que seja, tem seu papel no grupo e, se cada pessoa faz bem a sua parte, tudo transcorre em harmonia. Assim ele me disse, e como concordei! Mas nem sempre é assim. E, quando não é assim, temos acidentes de percurso.

Vivenciar o voto. Tornar-se o voto de salvar, libertar, apoiar, facilitar, melhorar,

cuidar da vida. Que é a nossa vida, a de todas nós, criaturas humanas. Nós não sobrevivemos sem as outras formas de vida. Sem o sol, o céu, as águas, a terra, os minerais, as árvores, as plantas, os animais, as pessoas agradáveis e as desagradáveis – tudo o que existe.

Viver o voto é apreciar a diversidade. tantas formas de vida entrelaçadas, entrecruzadas. Não mais as cruzadas das armas ferindo, mas as cruzadas dos caminhos de luz, linhas multicoloridas e brilhantes, que respeitam as cores todas dos raios luminosos da multiplicidade da vida. Em cada intersecção, uma joia emitindo raios luminosos em todas as direções. Somos essa rede, essa teia.

Seres humanos pequeninos e ávidos pelo saber, pela ternura, pelo poder, pela loucura. Somos uma grande família plural. Cada qual com sua rede de percepções, sensações, conexões neurais, consciências. Não somos iguais. Somos semelhantes. Reconhecemos alegrias, tristezas e podemos, devemos interferir com sabedoria e compaixão.

**"Apegos são inexauríveis, faço o voto de extingui-los."**

Que coisa difícil, extinguir os apegos. Podemos nos apegar ao desaparego, e temos de nos desaparecer do desaparego. Abrir as mãos é permitir que todo o pluriverso nelas repouse. Pegar, segurar, querer manter estático um só átomo que seja é fechar, limitar.

Viver o voto.

**"Portais do Dharma são inumeráveis, faço o voto de apreendê-los."**

Portais do Dharma, entradas para a grande verdade, para a Lei Verdadeira, são tantos e tantos. Faça o voto de apreendê-los, de penetrá-los, de me tornar esses portais, de ser esses portais. Cada obstáculo se torna uma entrada para a Verdade Suprema. Os rosários budistas, de 108 contas, simbolizam os 108 obstáculos à iluminação. A prece,

o revolver do rosário, o entoar um nome sagrado ou um mantra em cada conta do juzu (como se chama o rosário em japonês) ou do mala (como é chamado na Índia) é a prática do esforço sem esforço de transpor, de transformar obstáculos em portais.

**"O Caminho de Buda é insuperável, faço o voto de me tornar esse Caminho."**

A última linha do poema dos Votos de Bodisatva é a síntese das outras três linhas. O Caminho de Buda, a maneira de viver a vida com sabedoria e compaixão, é a vida superior, a melhor maneira de viver – acima dessa forma, não há outra forma. Por isso, fazemos o voto de nos tornar esse Caminho. Passo a passo – quer lento, quer correndo – é o caminho. Cada gesto, palavra, pensamento. Cada emoção e cada resposta, se desenvolvermos a capacidade meditativa apreciativa, poderá se basear no discernimento correto. O voto se manifesta em nossa vida na dieta adequada, na procura de especialistas nas áreas de nosso aprendizado e interesse, na confiança, na fé e na entrega aos sistemas aos quais nos devotamos. Podem ser sistemas financeiros, sistemas de treinamento funcional para atividades físicas, para corrida, sistemas de crenças, sistemas filosóficos, sistemas de vida e sistemas não sistemáticos, mas todos de alta complexidade.

Repetindo as palavras iniciais de Aoyama Shundo Docho Roshi: "Podemos viver pelo voto ou pelo ego" – qual a sua escolha?

Pense: viver pode ser uma experiência maravilhosa se houver entrega, se fizermos o voto altruísta, se nos envolvermos no bem coletivo em vez do bem individual, se sairmos da dualidade e penetrarmos a unidade. Faça o voto. Viva o voto. Não se anule. Vote, acenda lâmpadas votivas, faça o voto de fazer o bem a todos os seres e viva feliz.

Mãos em prece,  
Monja Coen

## Acontece no Zendo



1. A Associação Zen Budista do Rio Grande do Sul (Via Zen) realizou o Nehan Sesshin de 18 a 25 de fevereiro. No último dia, Coen Sensei realizou a ordenação de quatro novos monges. Na foto, André Joji Garcia Kroeff (Nan Ryu Joji) e Marge Daien Oppliger Pinto (Gekkai Daien). Entre parênteses, os nomes monásticos.
2. Ronaldo Luiz Honen Souza Leal recebeu o nome monástico de Kan Shin Honen.
3. Ligia Odete Daikan Gonçalves Bizarro ganhou o nome monástico de Kyo Bubu Daikan.
4. Monja Coen com monges e monjas do Rio Grande do Sul, de São Paulo e do Rio de Janeiro no Galpão Crioulo montado no Via Zen para retiros e cerimônias até a construção do templo.
5. O pequeno Filipe recebeu a bênção de Coen Sensei. Filipe é filho de Ana Luiza e Marcus Cesar Ricci Teshainer, que está fazendo o Curso de Preceitos I, às segundas-feiras.
6. Em 11 de fevereiro foi realizado o Jukai-e de Andrea Rachel Caitano, que recebeu o nome de preceitos de Shobun, que pode ser traduzido como "A Palavra Correta".
7. Grupo de praticantes no encerramento do Sesshin do Nascimento de Buda, no dia 8 de abril, no Templo Tenzui Zenji.
8. Altar do Gotan-e de Xaquiamuni Buda – imagem do Buda bebê, cercado de flores e banhado por chá doce (néctar celestial).

Fotos: Genzo André Spinola e Castro

Foto: Luciana Cardoso

Foto: Marcus Cesar Ricci Teshainer

## crônica

### Minha primeira corrida

Por Monja Coen

Cinco quilômetros.

Será que eu conseguiria chegar inteira?

A largada e a chegada seriam na Praça do Estádio Municipal do Pacaembu. Essa praça foi, na minha infância, o meu quintal. Andava de bicicleta, corria com os meninos vizinhos, quebrava o braço ao sair correndo para olhar os fogos de artifício – lindos e coloridos, silenciosos – que meu pai trazia nas festas juninas.

E a praça era meu desafio. Havia treinado nela, mas nunca havia corrido pela avenida.

Como iria saber a hora de voltar? Minha assessora, Mônica Peralta, apenas dizia: "Você vai ver. Vai ter alguém lá". E se eu me perdesse e entrasse na Meia Maratona Internacional de São Paulo?

Ufa! Ela estava certa. Meu local de partida era entre os de pulseirinha – os últimos, as últimas pessoas a sair. Tudo bem. Minha assessora havia dito que eu deveria sair nos fundos e manter meu ritmo. Ela me acompanhou. Mônica Peralta de um lado e, do outro, Edson Moraes – o Zenso, praticante Zen.

Antes da prova, encontrei outras pessoas conhecidas que iriam correr. Pessoas que eu nem sabia que corriam. No dia anterior, fui comer massa. Dormi cedo. Acordei às 5 horas. Tomei café da manhã com banana e aveia, uma colher de mel, um pedaço de pão sem queijo, sem laticínios. Água, boa e santa água fresca.

Cheguei à praça e a barraca da Peralta Sports me esperava. Outras pessoas, também gordinhas como eu. Ah! Já me senti melhor. Fizemos alongamentos, aquecimento.

A organização da prova me pediu para dizer algumas palavras. Foi logo depois da saída da elite feminina. Lá fui eu, de tênis, legging e camiseta com o número afixado por pequenos alfinetes de gancho – que o professor da Peralta Sports colocara para mim, bem como o chip no tênis. Este, bem amarrado, com dois laços, um sobre o outro. Peguei o microfone meio sem jeito. O que dizer para aqueles atletas todos? A elite masculina bem ali, na minha frente. A praça lotada de pessoas que vieram para correr. Falei da paz, da saúde e da alegria de estarmos ali.

Eu estava muito alegre.

Depois me posicionei lá no fundão. A saída foi quase caminhando, e eu pensei: "Ué, será que só vai dar para caminhar?" Era tanta gente!

Havia um jovem forte com uma prancha de surfe. Ele iria surfar nessa corrida. Fácil para ele. Havia um corredor de elite que iria apenas treinar os cinco quilômetros.

Soube de uma pessoa que iria correr 36 quilômetros – já chegava à prova depois de correr 15. Quanta novidade!

Tênis e roupas de todas as cores e modelos. Pessoas magras e musculosas. Pessoas gordas e flácidas. Pessoas altas, baixas, homens, mulheres, algumas crianças (vi duas) com seus pais. O Homem-Aranha, o que corria como o Senna, o idoso com a bandeira do Brasil. Fomos descendo a Avenida Pacaembu. Muita gente me passou. Mas eu nem liguei. Continuei no meu ritmo, acompanhando a porcentagem adequada dos meus batimentos cardíacos. Mônica Peralta me aconselhou a mantê-los sempre abaixo dos 90%. Em um momento, notei que estava a 115%. Mas logo baixou. Na virada, depois do túnel – nossa, tem que passar pelo túnel? Onde será que a gente vai começar a voltar?



Monja Coen e Mônica Peralta (ao seu lado direito) entre corredores da equipe Peralta Sports após a Meia Maratona Internacional de São Paulo

Água fresca. Beber e jogar na cabeça. Pelo bem de Buda, careca, recebendo diretamente a refrescante água. Fomos chegando de volta. Uma ladeira enorme, que sempre me pareceu plana e agora era uma superladeira. Que interessante. Fechando nas curvas, lá fui eu. Passei algumas pessoas. Mas havia tanta gente. Outras, não deu para passar. E, no final, cheguei. De braços para cima, sorrindo, feliz.

Muito feliz e muito grata, principalmente à minha assessora, Mônica Peralta, que me fez perceber que eu podia, que eu conseguiria.

Chegada da elite feminina. Aplausos, festa.

Chegada da elite masculina. Aplausos, alegrias.

O pódio.

Comendo sanduíche de queijo branco e peito de peru no pão integral, água fresca e maçã. Frutas, uvas, na barraca da Peralta.

Fotos, aplausos. Vontade de continuar correndo, de correr de novo, de correr mais.

Encontro Edu na tenda, como se nem tivesse corrido 21 quilômetros. Tranquilo como se houvesse apenas chegado de carro. Espero pelas outras pessoas.

Faço parte da festa. Faço parte da corrida.

Leo se emociona e, comovido, chora.

Que bonito.

É tão bom viver.

E qual será a próxima corrida?

Correr faz bem ao corpo, faz bem à mente, faz bem a Buda.

Gassho ☸

## Correndo com o Zen

Por Mônica Peralta

Correr no estado Zen é um movimento sem movimento.

Correndo com o tênis, sentado no zafu.

É um estar presente com toda a Natureza Buda. Basta permitir-se para Ser.

A cada passada, sentindo o cheiro da terra subindo pelo corpo, despertando o estado de contentamento, produzindo endorfinas.

Olhando para o céu e vendo o olho de Buda se manifestando entre as nuvens.

Perceber e sentir o frio, o calor, o peso e a leveza do corpo. Tudo dói até atingir o steady-state (estado estável ou estado de equilíbrio), no qual a captação de oxigênio reflete as necessidades de todo o organismo durante a corrida.

Estar dentro de um grande arco-íris trazido pelas lindas cores das assessorias esportivas. Correndo para o grande preto do Zen. Para o nada. ☸

## A comemoração do nascimento de Buda

Por Jhony Arai

Primavera, 563 a.C. Lua cheia. Estamos no reino de Kapilavastu, atual sul do Nepal, fronteira com a Índia. A rainha Maya, grávida, partiu com um grande séquito para a casa de sua mãe para dar à luz, como era o costume na época. No caminho, parou para descansar nos jardins floridos de uma cidadezinha hoje conhecida como Lumbini. Foi ali, segurando um dos galhos de uma árvore, que Maya deu à luz, em pé.

Nascia Sidarta Gautama, príncipe que se tornaria Buda, o ser iluminado que despertou para a verdade. Data de nascimento: 8 de abril, segundo os eruditos japoneses. (Nós celebramos, reverenciamos, agradecemos.)

Seu pai era o rei Sudodana, do clã dos Xâquias. Vem daí o outro nome pelo qual Sidarta ficaria conhecido, Xaquiamuni: Xâquia = nome do seu clã; muni = sábio.

No século XIX, difundiu-se a crença de que a história de Buda não passava de invenção dos budistas. Mas as pesquisas mais recentes mostram que o Buda histórico realmente existiu. O príncipe Sidarta Gautama, um homem de carne e osso, existiu.

Aos detalhes da sua vida, no entanto, foram acrescentados metáforas, alegorias e simbolismos da época, de forma que é impossível dizer onde começa e onde termina o mito que se criou em torno de sua vida. Mas que, de certo modo, é importante para a compreensão da própria doutrina criada por Xaquiamuni Buda.

Diz a lenda que Sidarta foi concebido em um sonho. Um magnífico elefante branco com seis presas desceu dos céus e entrou no ventre da rainha Maya. Quando acordou, ela contou o sonho ao rei, que convocou os sábios do reino para decifrar o enigma. Eles disseram: "Vossa majestade, a rainha dará à luz um filho que será um grande líder. Ele está destinado a se tornar um poderoso rei ou um grande mestre que mostrará o caminho da verdade a todos os seres". A profecia fez com que o rei



cercasse Sidarta de luxos e prazeres, acreditando que o isolamento, a superproteção e a embriaguez dos sentidos fariam com que ele não encontrasse o caminho espiritual. (Curiosamente, Sidarta significa "aquele que realiza o seu propósito".)

Oito dias depois de dar à luz, a rainha Maya morreu. Sidarta foi criado por sua tia Mahapajapati, conhecida por Gotami.

### Era Axial

O nascimento de Sidarta ocorreu em uma época especial para a espécie humana. Segundo o filósofo alemão Karl Jasper, foi um período em que nós, homens e mulheres, tivemos consciência sobre nós mesmos, nossa existência e nossas limitações. Tornamo-nos mais contemplativos. A essa fase, que se estendeu de IX a II a.C., deu-se o nome de Era Axial, em que buscamos um "eixo".

Houve um alinhamento em diversas partes do planeta com o surgimento de grandes sábios que nos ensinaram a viver em um mundo imperfeito e a transcender nossas fraquezas. Segundo o jornalista Caco de Paula, no livro *Buda* (Editora Abril, 2003): "Do século VIII ao VI a.C., os profetas de Israel reformaram o antigo paganismo hebreu. Na China do século VI ao V a.C., Confúcio e Lao Tsé construíram uma nova ordem de pensamento sobre as antigas tradições religiosas. Da Pérsia, o monoteísmo proposto por Zoroastro expandiu-se para influenciar outras religiões. No século V a.C., Sócrates e Platão encorajaram os gregos a questionar até mesmo as verdades que pareciam mais evidentes. Tudo isso aconteceu mais ou menos junto, causando uma impressão comum à espiritualidade do homem dessa época".

### Entenda as datas

Todos os budistas de origem japonesa, incluindo nós, da Soto Zen, celebramos três datas importantes:

8 de abril – Nascimento de Sidarta

8 de dezembro – Iluminação de Sidarta

(quando ele se torna Buda)

15 de fevereiro – Parinirvana de Buda

(morte física de Buda)

As datas foram determinadas por eruditos japoneses. As outras tradições budistas, no entanto, não seguem esse calendário. Em um concílio, essas tradições decidiram criar o Vessak, um festival no qual se comemoram, simultaneamente, na lua cheia de maio, o nascimento, a iluminação e o parinirvana de Buda. ☸

### Festival das Flores (Hanamatsuri) na Liberdade

O nascimento de Buda é comemorado com o Festival das Flores (Hanamatsuri), realizado no bairro da Liberdade, em São Paulo, desde 1966. A imagem do pequeno Buda é exposta num altar decorado com flores, e as pessoas a banham com chá doce. No final do evento, um cortejo desfila pela Rua Galvão Bueno, acompanhando um grande elefante branco, sobre o qual está a imagem do pequeno Buda. Conforme a crença popular, quem realiza o ritual é abençoado e tem seus pedidos realizados. O evento é uma promoção conjunta da Federação das Seitas Budistas no Brasil (entidade que congrega as seis tradicionais seitas budistas) com a ACAL – Associação Cultural e Assistencial da Liberdade. Participam as seguintes escolas: Templo Budista Higashi Honganji, Religião Budista Honmon Butsuruyu Shu do Brasil, Comunidade Budista Jodo Shinshu Honpa Hongwanji, Comunidade Budista Soto Zenshu da América do Sul, Templo Budista Jodoshu Betsuin Nippakuji de São Paulo, Templo Budista Koyasan Shingonshu da América do Sul, Comunidade Budista Nitirensu do Brasil.

## A vida de Buda, a nossa vida

Aos 19 anos, Sidarta Gautama ficou noivo da mulher mais bonita do reino: Yashodhara, que deu à luz Rahula, um menino. Até os 29 anos, o príncipe viveu cercado no palácio, com todo o luxo, conforto e regalias que qualquer homem pode desejar. Ele tinha absolutamente tudo o que o poder, o dinheiro e o prestígio poderiam conquistar. (Tudo o que nós sofremos por não ter.) O rei Sudodana havia tomado todas as providências para que o filho não conhecesse o sofrimento. Até os jardineiros tinham ordens de remover as folhas e flores envelhecidas e mortas. Um mundo de sonho e ilusão foi criado para ele. Mas Sidarta sentia uma profunda inquietação em seu coração. Quando, finalmente, saiu pelos portões do palácio, viu três cenas que mudariam radicalmente sua vida: um doente, um velho curvado e um cadáver sendo carregado para o funeral.

Quando entrou em contato com a dor do mundo, foi tocado. Tomou uma decisão drástica: abandonar tudo e sair em busca de respostas para o sofrimento humano. (Agora, ponha-se no lugar do jovem príncipe. Você teria coragem de largar a vida que ele tinha para virar um andarilho?) É preciso lembrar que naquela época não era uma atitude tão incomum os homens tornarem-se andarilhos em busca de respostas para a libertação pessoal. "Naquela época, as pessoas discutiam espiritualidade com o mesmo entusiasmo com que hoje se discute futebol", afirma Karen Armstrong, uma das mais respeitadas estudiosas de religião, que escreveu o livro *Buda* (Editora Objetiva, 2001). O surpreendente da atitude de Sidar-



Acima e abaixo (à esq.): páginas de *A História de Buda em Mangá*, lançado no Brasil. Abaixo (à dir.), a capa do livro



Foto: Marcus Cesar Ricci Teshainer

ta fica por conta da sua posição social. Ele era o herdeiro do reino e, mesmo assim, deixou tudo para trás. Ele aprendeu a dormir no chão, a mendigar por comida e a avançar em técnicas ascéticas. Conheceu mestres, aprofundou-se em filosofias e meditações. Fazia jejuns prolongados. Dizem que passou a comer em intervalos cada vez maiores, até chegar a comer apenas um grão de arroz por dia. Ficou pele e osso. Entrou no Rio Nairanjana para banhar-se, mas estava tão fraco que quase morreu afogado pela correnteza. Foi socorrido por Sujata, uma bela camponesa que lhe ofereceu arroz e leite.

Recuperado, ele percebeu que suas respostas não estavam nos extremos, mas no "caminho do meio". Sentou-se, decidido, sob uma árvore bodhi, um tipo de figueira, que ficaria conhecida como a árvore da sabedoria. Estava determinado a não se levantar enquanto não atingisse a iluminação. Demônios o tentaram, ameaçaram, infernizaram. Ele não desistiu. Manteve-se firme. Depois que transpôs os obstáculos, despertou, superou o sofrimento. No Dia da Iluminação (8 de dezembro, segundo os eruditos japoneses), Sidarta se tornou Buda. Ele tinha 35 anos. Pregou por 45. Atingiu o Parinirvana aos 80 anos.

A Editora Satry, que faz sua estreia no mercado brasileiro, está lançando *A História de Buda em Mangá*, que narra a história do príncipe Sidarta Gautama em forma de quadrinhos japoneses. Confira alguns trechos. ☸



## Receita-buda

Por Antonio Eduardo Pesaro

Desde janeiro de 1993, estudo a saúde das pessoas diariamente. Não poderia ser de outra forma – a medicina que pratico hoje é tipicamente contemporânea e ocidental. Quer dizer que, para cada problema, essa prática traz uma solução geralmente farmacológica e pautada na reversão do efeito e não na atuação sobre a contribuição do ser para a gênese de sua doença. Para os obesos, inibidores de apetite ou redução cirúrgica do estômago. Para os ansiosos, antidepressivos. Para hipertensão e entupimento das artérias, medicações hipotensoras e redução de colesterol com hipolipemiantes. Para diabéticos, hipoglicemiantes e insulina. Para dores, anti-inflamatórios. Para idosos terminais, tubos, nutrição e respiração artificiais.

Seguramente, as terapêuticas alopatricas modernas foram descobertas inestimáveis para o prolongamento da vida. Mas esse ganho temporal foi proporcional ao ganho em bem-estar? Essas medidas terapêuticas possibilitaram às pessoas conhecerem melhor a si mesmas? Proporcionaram uma consciência mais ampla sobre os mecanismos de gênese e propagação de suas doenças? Possibilitaram entender o que esses fenômenos biológicos significavam em suas vidas? Geralmente não.

Um exemplo coletivo emblemático é o da nação norte-americana. A nação mais sofisticada do mundo, com a maior produção intelectual e científica, é a campeã mundial de obesidade, hipertensão, diabetes e venda de antidepressivos. Vejo o valor simbólico disso. Conhecer bem as doenças e os fármacos não quer dizer conhecer bem a si mesmo. Definitivamente, não quer dizer viver melhor. Como chegamos a isso? Como uma criança superdotada, mas mimada e imatura.

Esse processo, não por acaso, coincidiu com a expansão capitalista para a medicina. A saúde virou um bem de consumo. O volume financeiro movimentado pela indústria farmacêutica, por exames diagnósticos e por hospitais tornou essa mercadoria uma das mais atraentes no mundo dos negócios. Mas, para os usuários e os governos, impagável. Os homens de negócio estão contentes. Mas e os humanos, como estão?

Após quase 20 anos cuidando de pessoas, posso ver uma tendência entre os humanos ocidentais que moram na minha cidade em 2012. Trabalham demais, dormem pouco e mal, comem comida imprópria, nas horas erradas, não sabem mastigar direito, respiram mal e inconscientemente, sentem medo na maior parte do tempo. Praticamente não têm nenhuma atividade espiritual, pouquíssimo lazer e contato insuficiente com seus familiares. Têm maior intimidade com seus celulares do que com as pessoas mais próximas. Resultado: sofrimento, ansiedade e maus hábitos. Ao longo desses anos, o que me pareceu mais difícil entre todas as tarefas humanas foi a de interromper um mau hábito – aquele que claramente é deletério, mas que, por alguma razão, não conseguimos interromper. Falsi-

dade nas relações, brutalidade, abuso da sexualidade, abusos alimentares, abuso do uso de mídias e instrumentos eletrônicos, abuso do álcool... Os humanos têm sido sistematicamente abusados. Por si mesmos. Pela própria mente – mais temível que "serpentes venenosas", segundo as últimas palavras de Xaquiamuni Buda. Após quase duas décadas de prática médica, considero a mente mais perigosa que qualquer vírus ou célula neoplásica. Há um koan que diz simplesmente ao aluno que quer se iluminar: "Coma nas horas certas". É dessa simplicidade que precisamos com urgência para viver melhor. Comer frugalmente, respirar conscientemente, dormir plenamente e exercitar o corpo todos os dias. É simples, mas muito difícil de aplicar. Não queremos esforço. Queremos uma pílula mágica. Não existe. Se não sabemos o suficiente sobre como viver melhor, também não sabemos morrer. A realidade diária dos hospitais privados de um país que envelheceu sua pirâmide populacional é tratar excessivamente idosos e pacientes terminais, em virtude da dificuldade de lidar com a morte. Está fechado o ciclo de inabilidade de compreensão da vida-morte.

Não há um caminho melhor que outro para conhecer bem um humano e fazer sua vida-morte mais plena, pacífica e saudável. Qualquer filosofia pode ajudar. Qualquer religião pode ser um caminho. Psicanálise, terapias alternativas, cidadania, convivência em grupo, esporte, família, tudo pode ser um portal. Menos os hábitos abusivos, obsessivos, ilusórios. Conhecer intimamente a verdade sobre a condição humana, independentemente do veículo utilizado, é o melhor caminho para uma vida mais saudável. Isso é mais potente do que qualquer pílula.

O portal do Zen não é melhor que outros portais para a saúde. Mas é o que nós escolhemos. Viver em atenção plena, conscientes de que a cobiça é a causa da nossa enxaqueca; a raiva, a da nossa gastrite; e a ignorância é a fonte de nossa ansiedade, é a receita-buda para uma vida-morte melhor. Compreender que nosso corpo é nossa casa, assim como o corpo do outro, assim como o corpo do planeta, é a prescrição Zen para cuidarmos melhor de nós mesmos e de tudo. Cuidar de tudo, porque somos tudo. Nunca fomos nada separado de tudo.

Que os méritos de nossa prática se estendam a todos os seres e que possamos todos e todas nos tornar seres humanos mais saudáveis. ☸

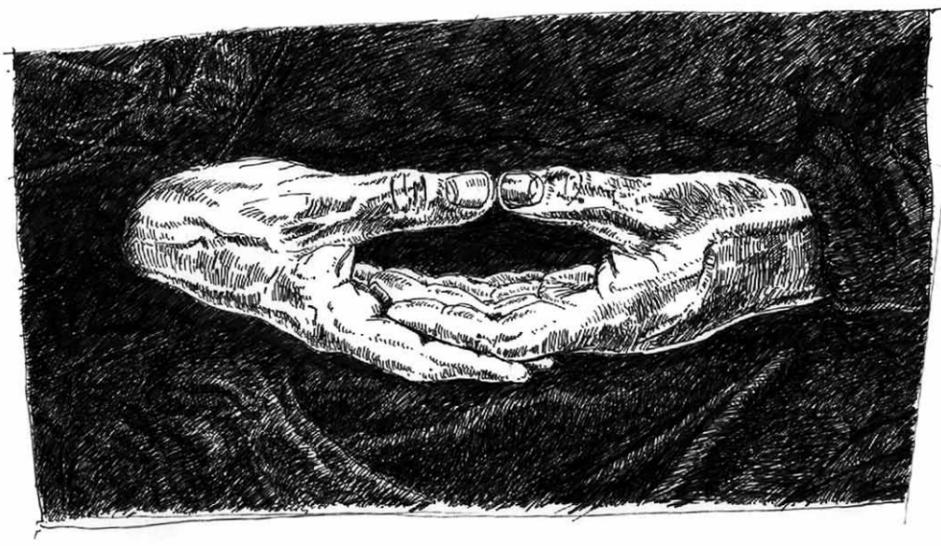


Ilustração: Enkan Kanekaki Tada

## Retiro de rua 2012

Por Jhony Arai

Vamos começar a organizar o II Retiro de Rua em São Paulo. A previsão é que ele ocorra de 7 a 9 de setembro. No ano passado, realizamos o primeiro retiro de rua da América Latina, com a participação de nove pessoas, incluindo o mestre Zen Genro Roshi, que veio especialmente de Nova York para nos liderar durante os quatro dias (*leia a entrevista abaixo*).

O retiro de rua é uma iniciativa do Zen Peacemakers, uma organização que acredita em uma atuação social do budismo, principalmente para a promoção da paz. O primeiro retiro foi dirigido pelo mestre Zen Bernie Glassman nas ruas de Nova York. Desde então, já aconteceram mais de 35 retiros, inclusive em Auschwitz, na Polônia, e em Ruanda, na África.

Vamos para as ruas sem dinheiro, apenas com as roupas do corpo. Comemos em cozinhas públicas ou mendigamos por dinheiro e comida. Dormimos ao ar livre. Simplesmente confiando na generosidade da rua para tomar conta de nós. Às vezes nos dividimos em grupos menores, mas também nos reunimos várias vezes ao dia para compartilhar nossas experiências em uma prática de conciliação (Conselho) e cantamos a prece do "Portal do Doce Néctar". Também passamos as noites juntos. Esta é uma prática poderosa sobre o não conhecimento e o testemunhar, na qual a vida é imprevisível e a rua é o maestro principal.

Os interessados em participar devem deixar seu nome na lista que se encontra no Zendo.

## Entrevista: Genro Roshi

### Qual a proposta do Retiro de Rua?

A proposta do Retiro de Rua é despertar para a unidade e a completude da vida. Profundamente experienciar a unidade de nós mesmos e de toda a criação. Quando mergulhamos em um ambiente não familiar, como o dos moradores de rua, despertamos para o momento presente, porque temos que sobreviver. E, quando despertamos, vemos as coisas como elas são, em vez de pensarmos sobre o que são. E, quando vemos as coisas como são em sua iminência, simplesmente respondemos sem esforço, com meios naturais, sem máscaras, construções ou manipulação. Retornamos aos nossos papéis como seres humanos naturais, descomplicados e alegres. A vida pode ser linda, mesmo nas ruas. E descobrimos que somos de fato capazes de sobreviver sem todas as nossas coisas – o que é um milagre em si mesmo.

### Como foi o Retiro de Rua em São Paulo?

Temos feito retiros de rua em muitos lugares pelo mundo. Um dos principais desafios é como verdadeiramente encontrar a população moradora de rua, como nos envolver com essas pessoas de forma que elas possam nos ensinar. Em São Paulo, foi impossível NÃO encontrar ou se envolver com os moradores de rua. Eles permeiam a vida da cidade e são parte da tecitura do ambiente. Foi um grande privilégio estar envolvido com tantas pessoas individualmente, em família e em comunidades que encontramos. Eles rapidamente se tornaram nossos amigos, nossos professores, nossos guias. Aprendemos que não existe de fato algo como "morador de rua", mas simplesmente indivíduos únicos, cada um e cada uma com sua história e estória individual... assim como nós.



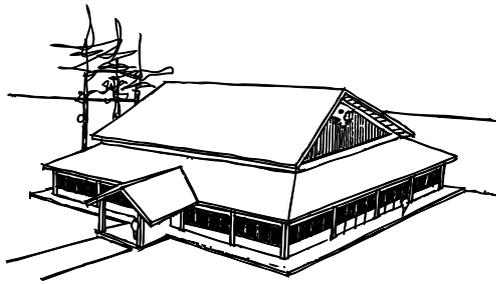
Genro Roshi (o terceiro da esq. para a dir.) e alguns dos participantes do retiro de 2011

### Qual a história mais marcante em São Paulo?

Retiros de Rua representam a oportunidade de encontrar o caminho milagroso que nossas vidas de fato são. Sem dinheiro, posição, identidade ou recursos pessoais, dependemos da vida que se desdobra para oferecer-nos aquilo de que precisamos. Porque estamos fora de nossas vidas cotidianas, nossos olhos, ouvidos e todos os nossos sentidos ficam bem abertos e temos de fato a oportunidade de experienciar com todo o nosso corpo-mente o que está acontecendo conosco de momento a momento. Uma tarde, estávamos fazendo o Conselho após mendigarmos por frutas no Mercado Municipal. Eu segurava um belo cacho de bananas e não pude evitar dizer que me sentia como Hanuman, o macaco servo e devoto de Rama na religião hindu. No dia seguinte, fomos requisitados a oferecer uma cerimônia de preces aos moradores de rua em um parque público. Um homem sem teto se uniu a nós. Ele vestia um casaco esporte novo, um turbante muçulmano e uma gravata. Depois da cerimônia, ele fez reverências, me vestiu e me deu um capuz de preces judaicas (yarmulka), seu casaco esporte novo e sua gravata – na qual havia três imagens de Hanuman! Isto – é sério! – é apenas uma de muitas histórias que aconteceram neste retiro.

### Pode explicar como funciona o Conselho?

A prática do Conselho, ou Círculos de Paz, como nós estamos começando a chamá-los, se iniciaram no passado distante, quando as pessoas se sentavam ao redor do fogo e compartilhavam suas experiências. O processo que usamos hoje foi adaptado dos indígenas americanos, que usam os conselhos para contar histórias, para governança e cerimônias. Nosso processo, com a instrução de falar a partir do coração, escutar a partir do coração, ser espontâneo (não ensaiar), confidencial e não interromper nenhuma fala significa que falamos apenas de nossa própria experiência e não debatemos, criticamos ou julgamos as outras pessoas no Círculo. A proposta do Conselho é atualizar a ligação que estamos experienciando por meio de nossas palavras de partilha. Quando verdadeiramente compartilhamos nossa experiência no momento presente (realidade), as pessoas escutam realmente. Quando verdadeiramente escutamos sem julgamento, podemos ouvir quem está falando realmente – tanto que de fato experienciamos uma profunda identificação com o outro. Apenas pense o que a nossa vida seria se pudéssemos praticar isso como uma família, comunidade... mundo. Quando uma pessoa fala, está falando por todos nós. Compartilhamos o caminho desperto em unidade. ☸



## UM TEMPLO PARA O **ZENDO** BRASIL

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

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

### AGENDA DA COMUNIDADE

#### Abril

- 5 a 8** Sesshin. Local: Zendo Brasil
- 21** Zen da Paz, das 8h às 17h. Local: Zendo
- 22** Caminhada Zen no Parque da Água Branca.  
Local de encontro: Recanto das Figueiras, 10h
- 28 a 1** Sesshin. Local: Zendo Brasil

#### Maio

- 5** Cerimônia de Novos Membros, 18h30. Local: Zendo Brasil
- 19** Zen da Paz, das 8h às 17h. Local: Zendo Brasil
- 20** Caminhada Zen no Parque da Água Branca.  
Local de encontro: Recanto das Figueiras, 10h

#### Junho

- 7 a 10** Zen e loga em Ubatuba, com  
Monja Coen e Marcos Rojo
- 16** Zen da Paz, das 8h às 17h. Local: Zendo Brasil
- 17** Caminhada Zen no Parque da Água Branca.  
Local de encontro: Recanto das Figueiras, 10h

#### Jukai-e – Cerimônia de recebimento de preceitos

- 23/1** | Cassiano Augusto Cavalcanti – Ryoen (Círculo do Bem)  
| Herbert Hiroshi Sato – Ryuzan (Dragão da Montanha)  
| Leticia Sato – Mui (Sem Intenção)
- 25/1** | Antonio Ferreira Guinho Filho – Zengan (Rocha Zen)
- 11/2** | Andrea Rachel Caitano – Shobun (A Palavra Correta)
- 24/2** | Adriana Muniz Retamal – Myoden (Brilhante Transmissão)
- 26/2** | Janice Ortiz – Jishu (Bondade Excelente)

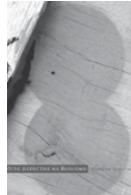
#### Ordenações monásticas

- 25/2** | Ligia Odete Daikan Gonçalves Bizarro – Kyobubu Daikan  
| Ronaldo Luiz Honen Souza Leal – Kanshin Honen  
| Marge Daien Oppliger Pinto – Gekkai Daien  
| André Joji Garcia Kroeff – Nanryu Joji

### Livros



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



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



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



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



**ZAZEN – A PRÁTICA  
ESSENCIAL DO ZEN**  
Um guia passo a  
passo para o zazen.  
R\$ 35



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

Trecho: "Acordávamos antes dos pássaros. Os insetos chilreavam enquanto nós nos sentávamos em meditação. No silêncio de nossas bocas, ouvíamos o primeiro piar anunciando a manhã. Assim passávamos os dias. De meditação em meditação, silêncio e orações. Plena atenção dos gestos, passos, olhos baixos. Havia dor. A dor do corpo não acostumado a tantas horas na mesma posição e a dor da tristeza, da saudade, da incerteza, da culpa. Havia a dúvida. Havia o medo de perder a razão. Como se perde a razão? Primeiro, seria de bom senso encontrá-la. O que é a razão? Eu tenho razão? Ele tem razão? Estaria ela com a razão? Que arrazoado é esse?"

### Programação Fixa

#### Segunda-feira

20h Curso de Preceitos I  
(para membros inscritos)

#### Terça-feira

20h Palestra do Darma  
(aberta a todos)

#### Quarta-feira

20h Curso de Preceitos II  
(para membros inscritos)

#### 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\*

18h30 Zazen\*

19h Kinhin

19h10 Zazen e Dokusan

19h40 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 no 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  
Zendo Brasil**. Ele é o resultado  
do trabalho voluntário realizado  
pelos membros da comunidade.  
**Supervisão:** Monja Coen  
**Edição:** Jhony Arai  
**Arte:** Fugetsu Regina Cassimiro  
**Ilustrações:** Enkan Kaneaki Tada  
**Revisão:** Chiho Otavio Lilla  
e Shobun Andrea Caitano  
Agradecemos à Gera Gráfica Editora  
Ltda. pela impressão gratuita  
deste jornal (11/5011-9722).  
Tiragem: 1.000 exemplares

#### Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

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  
Zendo Brasil*. Mande fotos, dê sua  
opinião, sugira pautas, envie sua  
dúvida sobre o Zen, escreva um artigo.  
Nosso e-mail: zendobrasil.org.br