



ZEN DO BRASIL



ano 13 ≡ nº 47 ≡ janeiro | fevereiro | março de 2014 ≡ Ano Buda 2580!

Cavalo de Madeira – Ano Buda 2580



O cavalo de madeira dispara em galope rápido e macio. Se o cavaleiro, a cavaleira forem hábeis, poderá marchar suavemente. Para onde queremos ir? Qual o sentido que vamos dar às nossas vidas? Se não soubermos, se não decidirmos, se não esclarecermos, o cavalo poderá nos levar a comer capim.

“Se um cavalo passar arreado, monte”, é um ditado popular do Sul do Brasil.

Esteja desperta, esteja acordado. Monte no cavalo e vá. Para onde? Por onde?

E se não passar nenhum cavalo arreado, arree o seu. Há quem saiba montar em pelo, sem arreo. Há quem não saiba cavalgar, terá de aprender. Há quem não tenha acesso a um cavalo? Torne-se o veículo. Mas torne-se o Grande Veículo de Buda.

Nossos estímulos neurais, se repetidos, abrem autoestradas. Se esquecidos, fecha-se a mata. É preciso praticar incessantemente – assim ensinou Buda, assim repetiu Mestre Eihei Dogen Zenji Sama. “A prática é o Caminho”, “prática-iluminação não são duas” – expressões básicas do Dharma de Buda. Conexões neurais. Inúmeras possibilidades. Conecte-se a Buda através do Zazen da Mahayana.

Ano Novo. Ano Buda de 2580. Essa data é de sua morte ou de seu nascimento? Se for de sua morte, devemos somar 80 anos e estaríamos no ano 2660. É diferente, mas faz diferença em sua vida? Há discussões e controvérsias, descobertas e recobertas. Sabemos que Buda Xaquiamuni nasceu, cresceu, viveu, iluminou-se, pregou como um grande Mestre, ordenou homens e mulheres, crianças e idosos. Sem fazer distinção entre castas sociais, ensinou, transmitiu e passou – atravessou – entrou em Parinirvana com 80 anos de idade. Celebremos o Caminho de Buda nos tornando esse caminho.

Buda dizia que nós, seres humanos, podemos ser comparados a quatro tipos de cavalo. O primeiro corre ao ver a sombra do chicote – significando pessoas que percebem a transitoriedade da existência e penetram a Sabedoria Perfeita, sem passar por grandes perdas. O segundo cavalo só corre se sentir o chicote em seu pelo – referência a quem ressignifica sua vida ao perceber a transitoriedade se manifestando em pessoas públicas, conhecidas, porém distantes. O terceiro cavalo corre quando o chicote penetra sua carne e fere – pessoas que só despertam para a verdade quando o sofrimento se manifesta em alguém ou algo muito, muito próximo, muito amado. O quarto cavalo só se move quando o chicote fere profundamente seu corpo, chegando até os ossos – pessoas que só penetram a verdade e o Caminho quando a dor é tão profunda como se rasgasse e penetrasse o mais íntimo de nós mesmas, destruindo todos os sonhos e todos os conceitos.

Devemos nos esforçar para que todos

os seres despertem, para que muitos possam ser como o primeiro cavalo, acordando para a mente suprema sem receber nenhuma lambada. Mas, se o chicote chegar, receba, acolha, sinta a dor sem reclamar e galope macio para beneficiar todos os seres. Afinal, nada é fixo, nada é seguro neste mundo.

Ano Novo, época para renovar nossos votos de Bodisatva, reler nossa história e ir além da individualidade, reconciliarmo-nos com nossa Natureza Buda (em japonês, Bussho). Vamos insistir, vamos praticar, vamos acordar a nossa Sanga unida e forte, pronta a movimentar o Dharma, girando a Roda da Lei, vivendo como Budas.

Que a harmonia, a Sabedoria Perfeita e a compaixão ilimitada se manifestem em cada criatura, construindo a cultura da paz, baseada em direitos humanos e ambientais – para o bem de todos os seres.

Em Buda, no Dharma e na Sanga.

Gasshō (mãos em prece),
Monja Coen



Pelos Campos

Durante um mês, andei por campos de concentração destruídos e mantidos pelos nazistas durante a Segunda Guerra Mundial em Dachau, Dora-Mittelbau e Sachsenhausen, na Alemanha, e também em Auschwitz, na Polônia.

Enquanto passava por esses lugares, busquei por imagens de vida-morte nos campos que serviram à morte, busquei ciclos de renovação, busquei "cinzas e árvores" e busquei a mim mesmo junto com todos; ser árvore e ser cinza junto com todos. No fundo do meu ser, busquei nada.

Genshin Edvaldo Armellini



Dachau Neste campo, que no início da guerra servia para prisioneiros políticos, as folhas caídas não marcam mais caminhos de dor, apenas se curvam ao ciclo de cada manhã. São apenas folhas, maravilhosas como a grande Terra. Foto: Quando menores, essas árvores na frente das barracas viram dor e sofrimento, mas sempre buscaram a renovação, derrubando folhas para formar o caminho do novo – o novo se apoiando no antigo são todos um. O antigo, gentil amarelo dá espaço ao verde e todos deixam o um – a vida – maior e forte. Não existe mais nada, apenas todos na árvore.



Dora-Mittelbau Deste campo nada ficou e, por garantia, uma floresta foi plantada. O solo sofrido dá forças às árvores que cobrem o que ninguém mais queria ver. Elas se alimentam do que ficou e devolvem sombra aos olhos que gostariam de ser cegos.

Foto: Campo de trabalho forçado, trouxe do solo o sofrimento, a morte e a dor. A guerra total tem uma forte raiz em Dora. Lá foram construídas armas de destruição de massa. Das entranhas da montanha nasceu a espada de fogo, última esperança dos que tinham sede de superioridade.



Sachsenhausen Cenário da repressão política dos nazistas desde a metade dos anos 30. Tudo o que era contrário era destruído, nada podia existir além da superioridade de poucos. Não há vozes neste campo, apenas sons da opressão. Não há expressão, apenas rostos podres. O trabalho nunca libertou, apenas se calou.

Foto: Doces velas repousam nas fundações das celas de tortura, levam rios de mel aos lábios infantis. Pobres seres, que foram abandonados nestes porões, repousam nas suas cinzas. Felizes seres abandonados podem observar olhos infantis inocentes apenas vagando nos campos dos seus primeiros passos, recebendo o mel de suas velas.



Auschwitz Nasceu para fabricar morte como todos os outros campos, porém a morte é a essência de Auschwitz, nada além dela foi produzido, o foco sempre foi o extermínio. Este campo não foi destruído após a guerra, como os outros. A opressão nas suas fundações se mantém.

Foto: Durante o período do retiro, fizemos zazen dentro das barracas e na plataforma de desembarque. Estranho fazer zazen em lugares desprotegidos, mas, pensando bem, sempre estamos desprotegidos fazendo zazen, estamos sempre de frente com nós mesmos, a parede à nossa frente não existe. Em alguns períodos de zazen, os nomes de algumas vítimas eram lidos – melodia para paredes surdas.



Foto: Vidas que ficaram em Auschwitz levaram seus planos às cinzas, vidas que passaram por Auschwitz não mataram seus planos, trouxeram outros à luz. Olhares se cruzaram em Auschwitz, olhares afitos, olhares de dor, olhares enfraquecidos que penetram na alma e buscam sentimentos que lhes tragam alívio e acalanto.

Ensinar? Aprender?

Minha mestra no Brasil, Coen Roshi, pediu que eu escrevesse para o nosso jornal. É a primeira vez que me faz esse pedido e talvez, depois de ler o que escrevo, seja a última.

Estou no final de meu treinamento no Japão.

Como tem sido?

Espero contar pessoalmente quando voltar, mas há duas palavras que podem exprimir como foi, como é e como continuará a ser enquanto eu viver: muito bom!

Espero que este "muito bom" não dê a vocês a ideia de uma supermonja voando com sua okesa (manto) amarela como uma super-heroína. Nada disso. Pelo contrário. À medida que os dias e os meses passavam, comecei a constatar – no início com raiva, depois com medo, tristeza, ansiedade, frustração – que eu deveria estar perdendo tempo neste mosteiro.

Muitas vezes, a pouca informação que conseguia, à custa de suor e lágrimas (isso não é uma metáfora), não servia para a cerimônia daquele momento. Faltava algo, alguma coisa estava errada, outra havia mudado. Eu reclamava, brigava, exigia, querendo saber direitinho tudo, ter o roteiro certo e perfeito. Demorou para que eu entendesse. Foi necessário passar por uma grande crise pessoal, o que me levou aos aposentos da nossa superiora do mosteiro, Aoyama Shundo Docho Roshi – minha mestra no Japão. Foi como se uma pequena luz se acendesse em mim, então pude enxergar a noite da minha imensa ignorância.

Há muitos níveis, diferentes formas de aprendizado aqui no Nisodo (mosteiro feminino). Dependendo do momento de sua vida, de sua mente, é a percepção do treinamento – que nem sempre é a mesma das outras praticantes.

Eu sempre me comparava com pessoas que, em primeiro lugar, falam japonês. Em segundo, estão em seu país, sua cultura, com expectativas e motivações de vida bem diferentes das minhas. Entretanto, eu me comparava, competia e queria demonstrar ser capaz de fazer tudo o que me pediam para fazer, tão bem quanto as monásticas locais.

Depois de conversar com Docho Sensei (Aoyama Roshi), teve início em mim um processo de compreender o que vim fazer aqui, qual o verdadeiro tesouro que esconde o Nisodo e que se mostra apenas a quem verdadeiramente o procura.

Como já escrevi para minha mestra, Coen Roshi, aqui aprendemos muitas coisas importantes sobre cerimônias, sobre a cozinha, sobre receber pessoas, sobre limpeza. Apesar de tudo ser difícil, mais difícil ainda é o outro nível de aprendizado. Somos Budas, somos inteligentes, fizemos o voto de salvar, de ajudar a todos os seres sem nenhum tipo de discriminação ou preconceito.

Colocar o incenso de maneira correta, no momento certo, é importante. Cerimônias, quer grandes liturgias ou pequenas, são um treinamento perfeito para a memória, a atenção, a concentração. Mas uma boa máquina pode ser programada para fazer tudo isso corretamente. O que podemos pegar, levar conosco para nossa vida, para a vida de todos?

Aqui se inicia outro tipo de prática, no qual eu, sendo abençoada por todos e todas as Budas, por Aoyama Roshi e por Coen Roshi, tive a oportunidade de me aprofundar.

Não é apenas colocar o incenso, limpar o chão e preparar o arroz.

Quem prepara o arroz?

Você está absolutamente presente, sem um "eu" atrapalhando o trabalho, a função?

Você entra em harmonia com você mesma e com o que tem a fazer?

Você entende a suprema importância de tudo – tudo o que você faz, fala, pensa e passa para os outros?

Atualmente sou a segunda na hierarquia do Nisodo, considerando apenas as monjas em treinamento.

Sou a sempai, a ryochô, líder do grupo Inoryo.

Isso é importante? Sim e não.

É uma honra para mim que Docho Roshi me tenha colocado nessa posição, apesar de minhas insuficiências.

No início foi muito difícil, já que a posição de Ino ryochô exige que decida muitas das atividades e tenha o comando sobre todas as praticantes. Nesse aspecto, não o faço bem, pois não sei falar japonês corretamente, venho da América do Sul, tenho costumes e hábitos corporais, mentais, organizacionais diferentes e também sei pouco do que sei. Mas confio completamente em Aoyama Roshi. E ela me recomendou: "Abra sua mente, deixe de lado a mente pequena". É o que estou praticando agora. Todos temos algum tipo de inteligência, de capacidade, e devemos usá-lo para aprender o que podemos e o que devemos aprender.

Estou escrevendo sobre o Nisodo, o mosteiro feminino. Entretanto, tudo o que escrevi pode se aplicar à nossa vida em qualquer lugar, não é mesmo? Nisodo é uma panela de pressão, uma máquina perfeita para moer egos. Mas você deve saber como usar essa máquina.

A vida de cada um de nós é o Nisodo, é a escola, o treinamento de aprendizado sobre o que há de mais precioso para todos e todas: a nossa vida.

Usar bem a vida, o tempo de prática, o aprendizado. Não há duas oportunidades. É agora. O depois não existe.

Acorde, aceite com alegria a imensa tarefa de ser totalmente responsável por sua vida.

Você é a sua vida.

E isso é tudo o que temos.

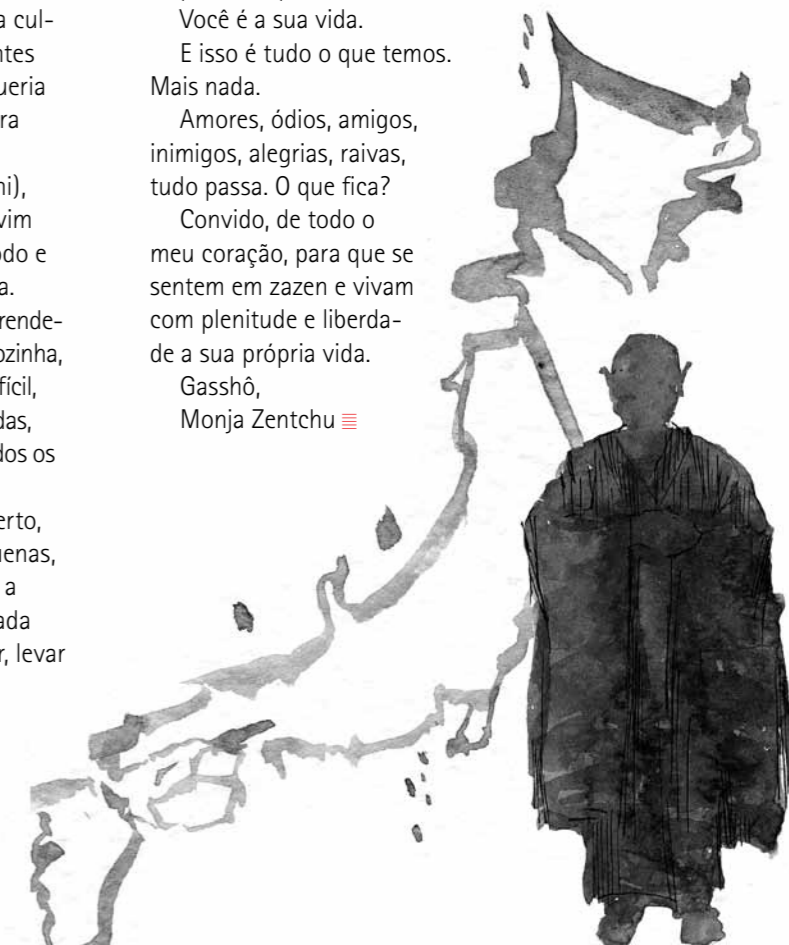
Mais nada.

Amores, ódios, amigos, inimigos, alegrias, raivas, tudo passa. O que fica?

Convido, de todo o meu coração, para que se sentem em zazen e vivam com plenitude e liberdade de sua própria vida.

Gasshô,

Monja Zentchu ☸



Denkoroku - Anais da Transmissão da Luz

Capítulo 51 – Eihei Dogen

Keizan Jokin

Tradução: Eirin Christina Carvalho

HONSOKU – CASO PRINCIPAL

Eihei Dogen, 51º Ancestral do Darma, praticava sob o Venerável Tendô Nyojo (T'ien-t'ung Ju Ching), quando este, um dia, disse aos monges durante o zazen noturno: "A prática do Zen é abandonar corpo e mente". Ao ouvir isso, Dogen atingiu grande iluminação. Foi imediatamente aos aposentos de Nyojo e ofereceu incenso. Tendô Nyojo questionou-o: "Por que está oferecendo incenso?" Dogen respondeu: "Corpo e mente foram abandonados". Nyojo comentou: "Corpo e mente abandonaram o abandonar de corpo e mente". Dogen retrucou: "Esta é uma habilidade temporária; não me conceda a aprovação tão facilmente". Tendô Nyojo objetou: "Não a estou concedendo tão facilmente". E Dogen perguntou: "Por que não a está concedendo tão facilmente?" Nyojo respondeu: "Você abandonou corpo e mente". Dogen fez prostrações perante ele. Tendô Nyojo acrescentou: "Você abandonou o abandonar".

Naquele momento, o atendente de Nyojo, Huang-ping, de Fu-chou, disse: "É bem raro um estrangeiro obter esse estágio". E Nyojo retrucou: "Quantos estudantes em todo este mosteiro poderiam obtê-lo? Liberado, ele é gentil e pacífico; mas como ressoa o trovão!"

.....

TEISHO – PALESTRA DO DARMA

Nos mais de 700 anos em que os ensinamentos de Buda se espalharam pelo Japão, Eihei Dogen foi o primeiro Mestre Zen a promover o verdadeiro Darma. Em 552 d.C., 1500 anos depois que Buda adentrou o nirvana, sua imagem e outros objetos foram trazidos pela primeira vez da Coreia ao Japão; no ano seguinte, dois outros objetos vieram da mesma procedência. Depois disso, eventos miraculosos ligados ao Buda-darma começaram a acontecer: dizem que, 11 anos mais tarde, o príncipe Shotoku nasceu segurando nas mãos uma relíquia de Buda. Anos depois, quando este começou a dar palestras sobre os Sutras da Flor de Lótus da Lei Maravilhosa (*Suddharma-pundarika*), Shoman (*Shirimaladevi*) e Yuima (*Vimalikirti*), os nomes, textos e ensinamentos do budismo espalharam-se por todo o país. A pedido da princesa Tachibana, o Mestre Zen Giku, seguidor do Mestre Nacional Enkan Seian, veio a Nara, capital do sul; no entanto, logo retornou à China, deixando apenas um monumento. Não havendo nenhum sucessor no Japão, seu ensinamento não foi transmitido. Mais tarde, o Venerável Kakua retornou da China como discípulo verdadeiro do Mestre Zen Bukkai (Fo-hai Hui-yüan), mas seu ensinamento não prosperou.



Sino de ventos no mosteiro de Heiheiji. Foto: Monja Heishin

Eisai Zenji, sucessor de Torin Esho e 8º Ancestral da Escola Oryu do Zen Rinzai, também tentou espalhar o ensinamento, escrevendo tratados, como o *Kozen-gokoku-ron* (*Como promover o Zen e proteger a nação*), e petições para o rei. Mas, apesar de contar com o apoio de autoridades em Nara e Quioto, foi incapaz de estabelecer o puro zen-budismo, formando então uma versão estilizada que combinava Tendai, Shingon e Zen.

Embora Mestre Dogen tivesse penetrado completamente a corrente de ensinamentos Rinzai e se tornado descendente no Darma de Eisai, ainda assim foi procurar Mestre Tendô Nyojo na China, esclareceu a grande questão da vida e morte, e voltou ao Japão em 1227 para espalhar o verdadeiro Darma. Isso foi uma grande sorte para o Japão e uma bênção para seu povo. Da mesma forma como Bodidarma, 28º Ancestral indiano, tinha viajado à China e introduzido o Darma lá, Dogen foi o primeiro a introduzir o Darma verdadeiro no Japão. Portanto, embora seja o 51º Ancestral na China, aqui no Japão é o Ancestral fundador, honrado como Primeiro Ancestral de nossa linhagem monástica Soto.

Mesmo estando a China repleta de mestres corretos, e seus ensinamentos espalhados por todo o país, se Mestre Dogen não tivesse tido a chance de encontrar um verdadeiro mestre como Tendô Nyojo, como poderia o Olho do Tesouro do Verdadeiro Darma dos Ancestrais ter sido aberto e revelado a nós? Àquela época, a China já estava no estágio de degeneração do Darma budista (*mappa*), sendo poucos os mestres iluminados que podiam esclarecê-lo. Mesmo a grandes professores como Musai Ryoha e Hsi-wen Ju-tan, abades de grandes mosteiros, ainda lhes faltava alguma coisa. Por isso, pensando que não

havia na China um mestre verdadeiro, Dogen estava a ponto de retornar ao Japão, quando ouviu que Mestre Tendô Nyojo, 12º descendente de Tozan, era o único a transmitir a verdadeira linhagem dos Ancestrais. Embora mantivesse sua Transmissão em segredo, Nyojo não a ocultou de Dogen, transmitindo-lhe os ensinamentos sem recusar sua instrução oral. Isso foi excepcionalmente raro.

De forma semelhante, hoje eu, Keizan, tenho a sorte de encontrar os descendentes da tradição Soto do Mestre Eihei Dogen – é como o encontro do 3º Ancestral chinês (Kanchi Sosan) com o 4º (Daii Doshin). O Caminho dos ensinamentos dos Ancestrais não foi perdido; apesar de haver alguns traços diferentes entre Índia, China e Japão, naquilo que foi transmitido como essência do Darma não há discrepância alguma. Como poderia o cerne que permeia o Darma ser diferente? Para clarificarmos o Darma de Buda devemos, em primeiro lugar, clarificar nossa Mente original. Como exposto antes, Mestre Dogen obteve o Caminho ao ouvir que a prática era abandonar corpo e mente e estar livre de delusão. De fato, a prática Zen consiste em abandonar apego ao corpo e deixar para trás a mente comum; se não abandonamos corpo e mente, não estamos na prática do Caminho. Normalmente pensamos que o corpo é composto de pele, carne, ossos e medula, mas, quando examinamos com meticulosidade, naturalmente percebemos que nada, de maneira nenhuma, pode ser encontrado.

As pessoas de hoje pensam que há duas interpretações para "mente": a primeira é a do pensamento discriminativo, que avalia e julga; a segunda é a mente de quietude e tranquilidade, sem

nenhuma discriminação individual, e considerada profunda e brilhante. Esta segunda interpretação ainda não está livre das raízes da consciência discriminativa. Os antigos chamaram-na de "estágio de brilho interior profundo e imóvel"; vocês, estudantes, não o confundam com a Mente, apegando-se a esse estágio.

Quando examinamos com mais cuidado, encontramos três tipos: mente (*citta*), pensamento (*manas*) e consciência (*vijñāna*). A "consciência" é o aspecto de discriminação entre amor e ódio, certo e errado. O "pensamento" discrimina entre frio e calor, reconhece dor ou coceira. A "mente" não discerne entre certo e errado, nem reconhece dor ou coceira; é como um muro ou parede, como madeira ou pedra. Pode ser verdadeiramente tranquila, como se não tivesse olhos ou ouvidos; como um boneco de madeira ou uma estátua de ferro que tem olhos, mas não pode ver; tem ouvidos, mas não pode ouvir. Palavras e conceitos não podem descrevê-la. Embora possa ser chamada de "mente", é de fato o germe de cognição de calor e frio, dor e coceira; pensamento e consciência surgem dela. Portanto, não cometam o erro de pensar que essa é a Mente original.

Aprender o Caminho é ir além de mente, pensamento e consciência. Estes não devem ser pensados como corpo e mente. Há ainda uma claridade magnífica e estável; se vocês investigarem com cuidado, por certo atingirão esse estágio. Se clarificarem essa Mente, nenhum corpo e mente será encontrado; nem eu nem outros podem ser envolvidos. Por isso se diz "corpo e mente são abandonados". Nesse estágio, mesmo se olhar com atenção, procurando com mil olhos, não há um grão que possa ser chamado de pele, carne, ossos ou medula; nada a ser discriminado como mente, pensamento ou consciência. Como poderia então sentir calor ou frio, ou discernir dor ou coceira? O que há ali para afirmar ou negar, amar ou odiar? Por isso se diz: "Quando você procura, não há nada lá". Quando Mestre Dogen realizou pessoalmente esse estágio, disse: "Corpo e mente foram abandonados". Então Nyojo confirmou, dizendo: "Corpo e mente abandonaram o abandonar de corpo e mente". E, no final, acrescentou: "O abandonar foi abandonado".

Uma vez atingido esse reino, vocês são como um balde de bambu sem fundo, ou como uma tigela de laca com um buraco na base – não importa quanto vaze, nunca está vazia; não importa quanto se despeje dentro, nunca está cheia. Chegar a esse estágio é chamado de "o cair do fundo do balde". Se então vocês pensarem que há um fio de cabelo de iluminação ou aquisição, não é o Caminho; é simplesmente a atividade de brincar com o espírito.

Monges, investiguem com diligência e vivenciem pessoalmente, e descobrirão que há um corpo que não é afetado por pele, carne, ossos e medula. Embora tentem finalmente liberar esse *corpo*, não é possível; por mais que tentem abandoná-lo, não serão capazes. Por isso os mestres ancestrais dizem sobre esse estágio: "Quando tudo é completamente esvaziado, ainda há algo que não pode ser esvaziado". Se puderem realizar isso completamente, nunca duvidarão dos ensinamentos de todos os veneráveis monges do mundo e de todos os Budas passados, presentes e futuros.

JUKO – VERSO

Qual é esse princípio? Vocês gostariam de ouvir?

Claro e brilhante,
brilhante solo;
dentro e fora não há.

Como haveria corpo e mente a abandonar? ☰

Mensagem da Conselheira Geral 2014 - 2015

Agradeço a confiança em mim depositada por Coen Roshi, ao indicar meu nome para a Coordenação-Geral da Comunidade Zen Budista Zendo do Brasil, e o acolhimento de todos os presentes na Assembleia de eleição da nova diretoria para o biênio 2014-2015.

Em 1995, presenciei uma palestra de Roshi, com seus quatro cães brincando à sua frente, na sala de palestras do Templo Busshinji, para cerca de 70 pessoas. Entre tantas palavras que me fizeram sentido, lembro-me destas: *"Abra as mãos e todo o universo estará presente..."*. Abri meu coração às palavras de uma Mestre que se revelava a mim e que acompanho até hoje.

Integrei a fundação da Comunidade, como cofundadora. Meu caminho foi se delineando lento e gradual. Em 9 de dezembro de 2006, em meu Jukai, recebi o nome Heishin, que significa *coração-mente de paz*, ainda um koan para mim. E, em 18 de maio de 2008, fui ordenada monja, iniciando minha formação como noviça.

Sempre tive claro que deveríamos criar condições para que Coen Roshi pudesse disseminar seus preciosos ensinamentos, ao disponibilizar para nós as palavras dos Mestres Dogen Zenji Sama e de Keizan Zenji Sama, clarificando o Dharma de Xaquiamuni Buda.

Com a viagem de Zentchu ao Japão, passei a permanecer no Templo com maior frequência, pernoitando periodicamente e conjugando as rotinas incessantes do Templo, o meu trabalho diário enquanto servidora pública, as difíceis questões familiares e os cuidados necessários à Roshi, buscando assegurar seu bem-estar. Um aprendizado de aproximadamente três anos.

Na gestão de 2010, assumi a função de conselheira financeira, passando a aprender e a conhecer a realidade dessa pequena Comunidade. Mas, mais do que isso, desse período em diante passei a testemunhar as nossas necessidades gerais, os movimentos de entradas e saídas, isto é, do ir e vir de pessoas e de membros, os rostinhos que se repetiam, as colaborações, as pessoas que nos procuravam e a incansável Roshi, em sua rotina repleta de atividades. Também deparei inúmeras vezes com as minhas limitações, dificuldades, expectativas e com a grande vontade de que essa Comunidade crescesse e, assim, pudéssemos realizar o sonho de Roshi, de uma sede própria para o Templo, com salas repletas de pessoas em zazen, para o Teisho, sesshins e samus...

Agora, a partir de 2014, na função de coordenadora-geral, gostaria de dar continuidade à Grande Roda dessa Comunidade Zen, no sentido da pureza de sua missão. Atuar na motivação de todos os seus membros e na sua sensibilização, para que um número maior de pessoas possa acessar esses ensinamentos, transformando suas vidas.

E, dentro de meu perfil, daquilo que integra minha formação de educadora e minhas convicções, buscarei incorporar em nossas atividades as recomendações de Taiho Fukuyama Roshi, Monge Supremo da Soto Shu, quando compartilhou a sua preocupação diante dos dilemas atuais – as orientações de seguirmos os princípios de *"respeito aos direitos humanos, a consolidação da paz e a preservação do meio ambiente"*.

Na diversidade de corpos e mentes e no "som do olhar de Kannon", peço a ajuda de todos e de cada um, de cada uma, no desenvolvimento dessa tarefa, para o bem de todos os seres. Sim, Crianças Buda no jardim da pureza-darma.

Comigo, nessa tarefa, Monge Shoki, como Conselheiro Financeiro, Sofu san, como Conselheiro Administrativo e, Conselheiros Fiscais, Hosshin san, Teishin san, Myozen san e Genshin san.

Mãos em prece,
Monja Heishin ☸

Monja Heishin – Maria de Lourdes Ribeiro Gandra
Formação: Pedagogia, Especialização em Orientação Educacional, Magistério e Gestão Ambiental. Atuação: 30 anos no Governo Estadual, em Políticas Públicas das áreas de Direitos Humanos e Meio Ambiente.



Vivendo Zen na Califórnia

Em abril deste ano, fui para os Estados Unidos com a finalidade de visitar e morar em alguns Zen Centers. Queria aprofundar a minha prática e conhecer o "American Zen", saber e sentir como o Zen tinha se misturado com a cultura americana, e o quanto a prática lá tinha acrescentado a mim e a nós aqui no Brasil. Foram cinco meses de muito zazen, trabalho, cerimônias, sesshins e novos amigos de diferentes lugares. Uma experiência maravilhosa em muitos aspectos. Mas o que mais me encantou foi viver e praticar junto, Ser Sanga...



Quando cheguei, passei pelo Zen Center de Los Angeles, mas aonde realmente "cheguei" e fiquei por três meses foi no Yokoji Zen Mountain Center, localizado nas montanhas San Jacinto, no sul da Califórnia. É um lugar bastante isolado, não tem ônibus para nenhuma direção, a cidadezinha mais próxima é Idyllwild, a 40 minutos de distância. Éramos aproximadamente sete pessoas. O número de residentes varia: alguns vêm por um período curto e outros moram lá há anos.

A atmosfera mudava completamente dependendo de quem estava lá. A prática conjunta faz com que a comunidade se torne um só corpo, de modo que o que acontece com um mexe com todos. E nem sempre é fácil. Houve uma situação em que um monge que estava se tratando de alcoolismo voltou a beber e teve que deixar o centro. Antes disso, ele já estava tendo problemas com as pessoas e se sentia um clima tenso. Quando foi embora, ainda era possível sentir a sua presença nos lugares

em que costumava ficar. Todos sentimos muito a sua falta e nos preocupamos, mas a atmosfera mudou completamente.

Uma parte importante da prática eram os councils (conselhos). Falar do coração, ouvir do coração, compartilhar a vida, as angústias, os acontecimentos da semana. Perceber no outro um olhar parecido ou completamente diferente, mas sempre seguindo junto.

Outro aspecto relevante era o trabalho conjunto. Depois das refeições, lavar a louça (numa pia lavar, na outra enxaguar), depois secar, varrer o piso e passar um pano úmido. Parecia uma dança com ritmo próprio. De novo, nem sempre era assim tranquilo. As pessoas, quando chegavam, muitas vezes não entendiam que precisavam ajudar ou queriam fazer as coisas de sua maneira e não como se fazia lá. Aí vinha mais um belo exercício Zen: como se comunicar da maneira correta, sem raiva daquele que não foi lavar a louça, mas ao mesmo tempo mostrando que era juntos que fazíamos aquilo e que a sua presença era necessária?

De Yokoji fui para Sweetwater Zen Center, em San Diego. Particpei de um sesshin de seis dias e fiquei por mais uma semana. Lá não tinha tenzo, mas a gente comia junto! Era um desafio dividir a cozinha, preparar a comida em tempo para comer com todos na hora certa. E também compartilhar algumas coisas: fruta, pão, leite, mas em silêncio!

Depois fui para San Francisco, onde passei uma semana no Zen Center de lá. É o maior e o mais antigo centro Zen do Ocidente, fundado por Suzuki Roshi, nos anos 60. Lá vivem aproximadamente 80 pessoas. Na sala de zazen cabem umas 100, e ela quase sempre estava cheia. Na cerimônia, havia pelo menos 30 pessoas. Sente-se a força de tanta gente praticando junto e por tanto tempo.

Uma parte das pessoas mora e trabalha lá mesmo; outras exercem atividades fora, mas participam das funções do templo. A reunião de trabalho era feita no refeitório. Nessa ocasião, eram dados recados gerais, comunicavam-se chegadas e partidas e as atividades do dia. Trabalhei alguns dias na cozinha. Lá se preparam refeições para aproximadamente 60 pessoas. Eram umas 13 cozinhando. E em silêncio! Havia um sistema de organização: o cardápio do dia e o do dia seguinte ficavam num mural e, conforme os ingredientes fossem preparados, eram tirados da lista. Num certo momento, o tenzo nos pedia para parar o trabalho e respirar profundamente, alongar o corpo e depois retomar o que estávamos fazendo em plena atenção.

Por último, fui para Green Gulch, que é um zen center fazenda orgânica ligado ao Zen Center de San Francisco. Lá residem aproximadamente 40 pessoas, mais os estudantes hóspedes e os hóspedes que vêm por um tempo curto. O trabalho se divide nas diversas áreas: cozinha, limpeza, manutenção geral, fazenda. Às quintas-feiras, tem o momento mais bonito da semana. No que seria o segundo período de zazen da manhã, todos vão juntos trabalhar na fazenda. Do abade ao visitante mais recente, todos vestem suas roupas de trabalho, pegam na enxada e cuidam da terra. O sol vai nascendo e iluminando a cena. É muito emocionante participar.

Nesses cinco meses em que vivi em Zen Centers, aprendi que essa é realmente uma prática coletiva. Nos sentamos em silêncio, olhamos para a parede e observamos a nossa respiração, mas é juntos que realizamos o Caminho de Buda. E é muito bom perceber que não estamos sozinhos. Gasshô! ☸

Enguetsu Carol Lefèvre é designer e ilustradora, praticante zen há 7 anos e, desde abril de 2013, uma Turista Zen.



⚠️ Atenção: nova programação

Segunda a sexta-feira

6h30 - Zazen
7h - Tchoka (Cerimônia da Manhã)

Segunda-feira

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

Terça-feira

20h - Curso de Introdução ao Zen Budismo

Quarta-feira

20h - Atividades para preceitados

Quinta-feira

20h - Palestra do Darma com monja Coen Roshi

Sexta-feira

20h - Zazen e Dokusan

Sábado

7h30 - Zazen
8h - Tchoka
9h às 12h30 - Samu
18h - Zazen para iniciantes**

Domingo

11h - Zazen para iniciantes**
12h30 - Encerramento
20h - Grupo de Estudos Budistas

** Chegar 15 minutos antes

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

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 e edição: Monja Coen

Projeto gráfico e diagramação: Fugetsu Regina Cassimiro

Ilustrações: Enkan Kaneaki Tada, Engetsu Carol Lefèvre e Zenshō Fernando Figueiredo

Revisão: Shobun Andrea Caitano

Participe você também!

Mande fotos, sugira pautas, envie sua dúvida sobre o Zen, escreva um artigo.

Contato pelo email: zendobrasil@gmail.com

AGENDA DA COMUNIDADE

Janeiro

29/12 a 12/1 Treinamento Intensivo.
Local: Zendo Brasil.

26 Cerimônia em homenagem ao aniversário de Dogen Zenji Sama - Fundador da Soto Shu.

13 a 19 Recesso de férias.

20 Retorno das atividades do Templo.

Fevereiro

14 a 16 Nehan Sesshin.

Março

28/2 a 4/3 Retiro de Carnaval em São Paulo. Local: Zendo Brasil.

5 a 9 Retiro de Carnaval em Porto Alegre. Local: Vila Zen.

12 a 22 Viagem da Monja Coen ao Japão.

23 Cerimônia de Ohigan-e - Preces e ofertas aos nossos antepassados e bênçãos para a vida.

Retiros e datas comemorativas no Zendo Brasil - primeiro semestre de 2014

Abril

5 a 6 Retiro.

8 Cerimônia em homenagem ao Nascimento de Buda - Tchoka à noite.

19 Zazenkai - Retiro de 1 dia.

Maio

1 a 4 Retiro.

18 Zazenkai - Retiro de 1 dia.

Junho

13 Cerimônia de Obon - oferta de preces e alimentos aos ancestrais.

19 a 22 Mugon Sesshin - Retiro de silêncio.

Julho

4 a 13 Treinamento Intensivo.

19 Zazenkai - Retiro de 1 dia.

Ordenações Laicas

08/10 | Zen Vale dos Sinos, São Leopoldo RS
Paulo Fernando Henckel - Hen Shō
(em toda parte, luz)

Janes Leston - Hô Kyô (Darma, Ensino)

13/10 | Montevideo, Uruguay

Virginia Regueira - Tsu Guen

(atravessar o mistério)

Carolina Carnero Cardoso - Ko Kyo

(antigo espelho)

14/10 | Tenzui Zenji, São Paulo SP

Edvaldo Armellini - Guen Shin

(misteriosa verdade)

18/10 | Zendo Rio - Santa Tereza RJ

Andréa Capeliovitch - Ei Ku (eterno vazio)

Fábio Cavalcanti Rabello Deschamps d'

Alvarenga - Ryo Ei (bem eterno)

28/10 | Tenzui Zenji, São Paulo SP

Jhony Kenichi Arai - Ken Pô

(saudável Darma)

Livros



NOVO

A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA
O sensível olhar sobre as coisas simples - e fundamentais - de Shundo Aoyama Roshi. R\$ 29,00



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



PALAVRAS DO DARMA
108 reflexões extraídas das palestras de Monja Coen na Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. R\$ 10



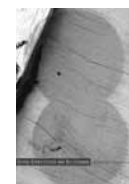
ZAZEN - A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN
Um guia passo a passo para o zazen. R\$ 35



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



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



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



MONJA COEN - A MULHER NOS JARDINS DE BUDA
Romance biográfico escrito pela psicóloga Neusa C. Steiner. R\$ 66,00

Programas de Rádio

_Rádio Mundial (FM 97.5, AM 660, www.radiomundial.com.br).

"Momento Zen" às segundas, 19h30

_Rádio Bradesco Esporte, às sextas, 7h

_www.radiostematicas.com.br

(gravações da Monja Coen Roshi)