

Mente vazia – mente plena



Qual o princípio fundamental do zen-budismo? Por que praticamos? A que leva essa prática? O que é o despertar da consciência? Como sair do antropocentrismo e desenvolver uma consciência cosmológica e abrangente da vida? O que é a Lei, o Dharma, o cossurgir interdependente e simultâneo de tudo o que é e não é?

O vazio, o assim como é, a origem codependente – reciprocidade e reversibilidade. Não há nada unidirecional. Não é o absoluto. Não é o relativo. Por isso é chamado de vazio. No vazio tudo é assim como é. As diferenças são claramente percebidas, bem como a sua interdependência. Por isso o vazio é pleno: a distinção de cada aspecto é claramente realizada.

Quem desperta para a realidade, quem compreende o cossurgir, a interdependência, o vazio, o tal qual é, pode ser chamado de ser iluminado, de Buda, de seguidor dos ensinamentos do Buda histórico, de sucessor da linhagem, de Buda Ancestral. É alguém que entrou na correnteza, que compreendeu o princípio fundamental, que sabe por que pratica, sabe que, embora a prática não leve a lugar nenhum, nos leva a conhecer nosso eu original – nossa consciência pura, cosmológica. Podemos sair do estado alterado de consciência em que muitos de nós nos encontramos: ansiedades, depressões, expectativas, raivas, bipolaridades. Adentramos o estado natural da consciência, da mente, da compreensão da natureza Buda, de Nirvana, de tranquilidade e harmonia com o fluir da existência.

Entre os inúmeros Budas Ancestrais, na nossa linhagem Soto Zen, alguns se

tornaram mais conhecidos. Um deles foi chamado de Sexto Ancestral na China, por ser o sexto sucessor de Bodidarma – o monge que levou os ensinamentos da Índia para a China, no século VI. Simultaneamente, foi a 33ª geração de sucessores do Buda histórico, Xaquiamuni Buda. Seu nome era Daikan Eno, e viveu de 638 a 713.

O Caso 23 do Portal sem Portas (Mumonkan), uma série de contos zen compilados pelo monge Mumon Ekai (1183-1260), reconta um episódio importante desse Ancestral do Dharma:

O Sexto Ancestral foi perseguido pelo monge Myô até as distantes montanhas Taiyu.

O ancestral, vendo a chegada de Myô, colocou o manto e as tigelas sobre uma rocha e disse:

– Este manto representa a fé. Não se pode brigar por causa dele. Se você o quer levar, leve-o agora.

Myô tentou levantar o manto, mas ele era mais pesado que uma montanha e não se movia.

Tremendo e gaguejando, falou:

– Vim para o Dharma, não pelo manto. Suplico: por favor, me instrua.

O ancestral disse:

– Não pense nem no bem nem no mal. Neste exato momento, qual é o eu original do monge Myô?

Ao ouvir essas palavras, Myô foi diretamente iluminado. Seu corpo, coberto de suor. Chorou e prostrou-se, dizendo:

– Além das palavras secretas e do significado secreto que agora o senhor me revelou, existe ainda algo mais profundo?

O Ancestral respondeu:

– O que disse a você não é nenhum segredo. Quando você enxerga seu eu

verdadeiro, o profundo está exatamente aí.

Myô disse:

– Eu estive com os monges de Mestre Ôbai por muitos anos, mas não fui capaz de realizar meu verdadeiro eu. Agora, recebendo sua instrução, sei, assim como um homem bebendo água sabe se está fria ou quente. Meu irmão leigo, você agora é meu mestre.

O ancestral falou:

– Se assim você o diz... Mas vamos nós dois chamar Ôbai de nosso mestre. Lembre-se de que o que agora obteve é um tesouro incalculável. Preserve-o bem.

Eno era órfão de pai. Tornou-se lenhador para sustentar sua mãe. Certo dia, ouviu a seguinte frase: “Sem fixar-se em parte alguma, a mente funciona”. Era uma frase do Sutra do Diamante, e quem o recitava era um dos monges discípulos do Quinto Ancestral, conhecido como Mestre Ôbai.

Eno desperta. Deixa a mãe e vai ao mosteiro. Serve, como leigo, durante oito meses. O mestre um dia o chama a seus aposentos e o reconhece como seu sucessor. Auxilia-o a fugir levando a tigela e o manto, símbolos do Dharma. Ele é seguido pelo monge Myô, que havia sido um general. O diálogo acima ocorre.

A mente vazia de Myô: não pensar no bem nem no mal, nem em si mesmo nem nos outros. As palavras do Sexto Ancestral auxiliam a ruptura: o eu original é a mente vazia. No silêncio, onde todos os sons habitam. No não eu, onde todos os seres interseio.

Mãos em prece,

Monja Coen

Acontece no Zendo



1.



2.



3.



4.



5.



6.

1. Combate do Darma da Monja Kokai Eckert, no Templo Zenguenji, em Mogi das Cruzes, em 4 de julho, com a presença do Reverendo Sookan Rôshi.

2. Monja Kokai entre seus filhos, após o Combate do Darma.

3. A cerimônia foi oficiada pelo abade de Zenguenji, Monge Kosshu Sato Sensei.

4. Refeição durante o Treinamento Intensivo, realizado de 1º a 15 de julho no Templo Taikozan Tenzuizenji.

5. e 6. Apresentação da dança Hagaromo por Emilie Sugai, com narração de Marilda Alface, em 30 de junho.

7. Celebração do aniversário da Monja Coen Rôshi no Templo Taikozan Tenzuizenji, em 30 de junho.



7.

DEPOIMENTO

A escuta do coração: sentir-se em zazen durante uma jornada

Entre o final de abril e o começo de junho deste ano, tive a oportunidade de conhecer Portugal e França. Na verdade, Portugal não era um país que me despertasse curiosidade imediata, pois sempre havia outros a visitar e mais desafiantes para treinar outros idiomas. Mas aqui estava. E bem à minha frente. Num momento em que eu realmente precisava arejar. Enxergar novas cores para reequilibrar minha visão, coração e discernimento.

Enquanto no Brasil nessa época do ano passamos pelo outono, ao chegar a Portugal deparei com a exuberância de coloridas flores, um céu azul e longos dias iluminados de primavera. E senti-me abraçada. Primeiro pelo calor de minha mãe, com quem dividiria parte da viagem com seu companheiro, e depois por uma terra que se apresentava igualmente maternal.

O aconchego da língua, a proximidade da culinária, a compreensão da origem da arquitetura de cidades como Salvador e Ouro Preto. O acolhimento proporcionado pelas trocas em boas e profundas conversas com os portugueses, tudo isso me chamava à vida novamente. E de forma despreziosa. O que era para ser uma agradável viagem tornara-se um grande presente para minha jornada.

Em Lisboa, encontrei uma querida amiga que se dedica à arte japonesa da cerimônia do chá e sorvemos respeito, compaixão, alegria, amor. De lá, parti para Braga. E nessa cidade participei de ciclos de seminários, conhecer a Universidade do Minho, aprender sobre escrita criativa. Despertava minha curiosidade intelectual e a vontade de retomar, com afeto e leveza, meu projeto engavetado de doutorado.

Um dia, levantei bem cedo e voltei à prática de hatha yoga. Os dias se passavam e eu agradecia, todas as manhãs, cada oportunidade oferecida e vivenciada. Sem perceber, meus passos estavam mais curtos, minha respiração voltara a ser mais longa, sentava-me para a prática do zazen, e assim recomecei. Deixei-me guiar por um sentido que estava aquecido e, pela primeira vez, senti-me habitando o que os japoneses chamam de "espaço Mah".

Mah é o espaço intervalar, o vazio. Não no sentido que no Ocidente conhecemos, como algo negativo, de falta, a ser preenchido. Entretanto, um valor de espaço de possibilidades que, para existirem, precisam habitar o não ocupado, o esvaziado e livre para a circulação do novo.

Esvaziava meus pulmões, esvaziava meus pensamentos e emoções acumuladas. Sentava-me. Assentava-me, praticava zazen. Depurava uma escuta mais humilde e ativa. Passei a observar a apropriação que fazia da língua e suas linguagens.

Tentava praticar uma escrita mais afetiva, apreender uma comunicação menos objetiva e mais sentida, mais humana. Coração e razão alinhados, quem sabe.

Enquanto dizemos "desculpa", os portugueses dizem "peço desculpas". E isso já é uma grande diferença. De maneira ativa, os portugueses já se apropriam do reconhecimento de sua ação como sujeito, e nós, brasileiros, muitas vezes demoramos para enxergar nosso papel na relação com o outro.

Nesses últimos quase três anos passei por dolorosas desilusões. Nunca ouvira a canção Meu Mundo Caiu, da Maysa, antes de a própria Monja Coen me apresentar. Ela mesma cantara para mim: "Se meu mundo caiu, eu que aprenda a levantar". Esses versos, cantados há mais de um ano, reconectaram-se de sentido nessa minha viagem.

Etimologicamente, a palavra ilusão provém do latim ludus, ludere, cuja raiz se refere ao lúdico. Tudo o que é lúdico contém o registro ambíguo gerado pela ludicidade, a qual paradoxalmente é leve pelo divertimento do jogo, mas profunda pelo acesso ao conhecimento íntimo da manifestação criativa.

Ao longo das semanas, sentava, caminhava, alimentava meu corpo, nutria minha alegria. Ao chegar a Paris, senti um impacto. O ruído ampliado da cidade cosmopolita, a língua que não domino. Porém, quando menos esperava, mais uma vez deparei com o terno. Tinha o endereço de uma amiga de minha mãe que eu não conhecia. E, mesmo sem me conhecer, se ofereceu para me acolher. Cheguei à noite a um prédio de mais de 100 anos. Marie abriu a porta e me abraçou sorrindo. Ofereceu-me seu quarto. Preferia dormir na sala porque acordava muito cedo. Logo de manhã, tive uma surpresa. Vi Marie em silêncio, meditando. Aproximei-me da luz da janela, em frente do Canal Saint-Martin.

Nesse mesmo dia, fomos a um templo budista. Durante a prática da meditação, percebi uma goteira e me inquietei. Custou-me o retorno a tudo o que vinha me deliciando em Portugal. Terminada a prática, um dos monges sorriu e me explicou sobre a fluidez da gota que eu não deixava ir embora durante meu exercício. Entre palavras, práticas, eu, ela, ele, nós continuamos a caminhar até a saída do templo. E aprendi a conjugar não só um novo verbo, mas apreendi mais um saber para o coração.

De Paris retornei a São Paulo e, hoje, me dou conta de que foi o encontro de 40 dias e 40 noites alentando um novo horizonte. Agora inspiro. Expiro. E percebo que, por mais que tenha voltado no inverno, trouxe comigo botões de flores. Lá se vai a quarentena. Afinal, conscientizo-me de um processo de cura a trabalhar. Cada dia, um novo passo. Em frente, à frente...

Mãos em prece, gasshō

Juliana Kiyomura é comunicadora, pesquisadora em sociologia da imigração e novas mídias pela USP, e praticante de zazen há dois anos.



3.



Gratidão e sincretismo na Igreja do Bom Jesus, em Braga (Portugal)

Atilio Avarchi

Fotos: Maurício Kessler

Foto: Monja Heishin

Fotos: Genzo André Spínola e Castro

Celebrações

OBON ou URABON

Durante os meses de julho ou de agosto, por volta do dia 15, todos os templos budistas japoneses celebram o Obon Sejiki-e. Nas áreas de Tóquio e Yokohama, a cerimônia ocorre em julho; em Okinawa, Chugoku e Shikoku (mais ao sul), em torno de 15 de agosto. Como nosso templo atende pessoas das várias áreas do Japão, faremos a cerimônia tanto em julho como em agosto, nos domingos próximos a essas datas.

A cerimônia de Obon é para honrar os espíritos dos ancestrais. A origem do nome vem de Ullambana – Urabon – Obon, que significa literalmente “pendurado de cabeça para baixo”. Os textos budistas antigos relatam que Maha Maudgalyana, chamado no Japão de Mokuren Sonja, era um dos principais discípulos de Buda.

Mokuren Sonja possuía poderes sobrenaturais e, quando sua mãe faleceu, viu que ela entrara em um mundo de sofrimentos (de cabeça para baixo). Consultou Buda, que o orientou assim: depois de três meses de treinamento intensivo, monges e monjas, leigos e leigas faziam uma grande celebração. Formariam um altar especial, com uma grande variedade de alimentos, e ele, Buda, faria uma prece especial, para chamar e abrir as gargantas dos espíritos famintos e dos que sofriam, para que recebessem as ofertas e ficassem satisfeitos.

Assim foi feito, e Mokuren Sonja, vendo que sua mãe estava livre do sofrimento, começou a dançar de alegria. Essa é a origem do obon odori (dança de obon, geralmente realizada ao final das celebrações).

É, até hoje, no Japão, uma ocasião especial, em que familiares se reúnem. Na noite que antecede o dia 13 de julho, fazem um pequeno fogo com folhas secas de cânhamo, cedro ou pinheiro, na porta de casa, para chamar os espíritos ancestrais. Durante três dias, um altar especial é colocado na sala principal, com os tabletes memoriais e várias ofertas. Na noite do dia 15, ou na manhã do dia 16, novamente fazem um foguinho à porta de casa para que os espíritos possam ir embora. São três

dias de muitas alegrias e encontros de familiares. Geralmente no dia 15 todos vão a um templo para as celebrações, que terminam com a dança de alegria por saber que todos os ancestrais estão bem e livres de sofrimento.

Para monges e monjas, é uma época de muito trabalho, pois todos esperam pelos religiosos para rezar em seus altares especiais de Obon. Geralmente iniciamos as preces na casa dos devotos por volta das 5 ou 6 da manhã e oramos até cerca das 7 ou 8 da noite. Em algumas casas nos oferecem almoço e em outras um pouco de chá e doces.

A celebração no templo é chamada de Obon Sejiki-e. Um altar especial é montado, distante do altar de Buda, e vários alimentos são nele colocados. Entoa-se o Portal do Doce Néctar (Kanromon), e a pessoa que oficia a celebração invoca todos os espíritos a vir e ter condições de receber as ofertas, ficando completamente satisfeitos.

Assim, todos se libertam de dores e sofrimentos e podem voltar tranquilos para o mundo dos espíritos.

Neste ano, a cerimônia será celebrada no domingo 12 de julho, às 13 horas. Haverá outra celebração em agosto (confira na programação, na última página).

O-HIGAN – EQUINÓCIO DE PRIMAVERA E DE OUTONO

Na semana do equinócio, as pessoas preparam seus altares familiares e os templos se organizam para receber muita gente. É momento de orar pelos falecidos e também de pedir sabedoria aos vivos. Nos templos, a celebração se parece com a de Obon, pois o altar é semelhante e as preces são as mesmas do Sejiki-e.

A palavra O-higan significa atravessar para a outra margem, ou seja, sair do sofrimento causado pela ignorância e alcançar a tranquilidade da sabedoria perfeita. Os Seis Paramitas (ou Haramitas) são a base dessa travessia: doação ou generosidade, preceitos ou vida ética, perseverança ou prática incessante, paciência ou resiliência, meditação ou concentração correta, sabedoria ou compreensão correta.

Quem pratica as Seis Perfeições ou os Seis Paramitas facilmente atravessa o oceano de sofrimento, nascimento, velhice e morte para chegar à margem de Nirvana. A celebração é realizada nos equinócios, pois é quando o dia e a noite têm a mesma duração e os opostos se equivalem, facilitando a travessia.

Essa cerimônia será realizada em nosso templo no mês de setembro, no domingo próximo ao equinócio (veja na programação, na última página).

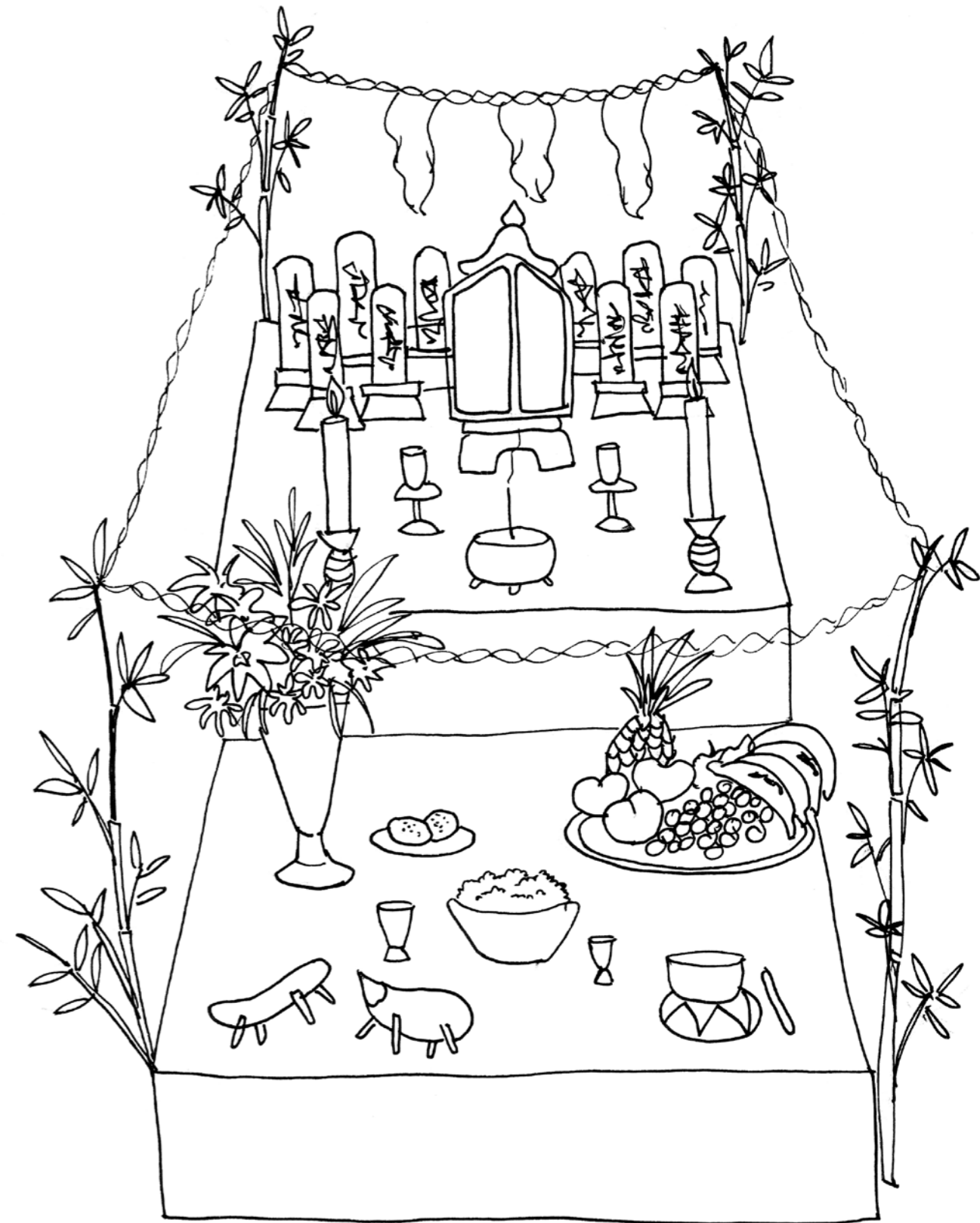
RYOSO-KI

Esta é a grande celebração memorial anual (ki) para nossos dois fundadores (RyoSo) da ordem Soto Shu, no Japão: Mestre Eihei Dogen Daiosho Zenji e Mestre Keizan Jokin Daiosho Zenji.

Celebrada em todos os templos e mosteiros da Soto Shu – e aqui no nosso templo, no dia 29 de Setembro –, demonstra nossa gratidão e respeito aos dois monges fundadores.

Mestre Dogen Zenji (século XIII) fundou o Mosteiro de Eiheiji e Mestre Keizan Zenji (século XIV) fundou o Mosteiro de Sojiji.

A obra principal de Mestre Dogen Zenji é o Shobogenzo (Olho Tesouro do Verdadeiro Dharma) e de Mestre Keizan Jokin é o Denkoroku (Anais da Transmissão da Luz). Nos mosteiros sede de Eiheiji e de Sojiji as celebrações duram mais de uma semana e a maioria dos monges e monjas participam, de acordo com sua linhagem, em um dos mosteiros principais.



ALTAR DE OBON

Altar familiar montado especialmente para a Celebração de Obon.

Tabletes memoriais com o nome da família e dos falecidos, velas, flores, incensário, sino, ofertas de alimentos, algas marinhas penduradas entre os bambus dos quatro cantos do altar e animais representados por vegetais.

Monges e monjas budistas, no Japão, oram de casa em casa, nesta época do ano, em frente a altares como esse.

Dia 15 de julho é feita a grande celebração nos Templos e Mosteiros da Soto Zen Shu.



Família medieval japonesa preparando o fogo na entrada da casa – usado tanto no início (mukaebi) como no final da Celebração de Obon (okuribi), para chamar e depois se despedir dos espíritos ancestrais. Ilustração de de J. M. W. Silver (domínio público/Wikimedia Commons)

As sementes da flor de lótus

Fiquei surpresa ao colocar em minhas mãos aquelas sementes de flor de lótus que encomendei para cultivar no sítio, em um lago que se formou lentamente por nascentes escondidas na mata.

Conhecemos a beleza da flor de lótus, tanto em botão quanto em flor. Conhecemos as suas hastes longas, que saem do lago em meio a grandes folhas. Seu nome científico, *Nelumbo nucifera*. É uma planta aquática, nativa da Ásia, onde seu habitat são cursos de água lentos ou lagoas de água doce, vivendo em pouca profundidade. É enraizada no fundo lodoso, em caules horizontais vigorosos, onde surgem essas belas folhas arredondadas, sustentadas no espelho-d'água. E, segundo algumas fontes bibliográficas, é conhecida pela longevidade das suas sementes, que podem germinar após 13 séculos.

A flor de lótus é associada à pureza espiritual: ao nascer na lama ou no lodo, convida ao "caminho da purificação, da transcendência". E, nas representações em estátuas ou pinturas, Buda e bodisatvas se encontram sobre uma flor de lótus.

"A flor de Lótus não se suja de lodo, nossas mentes devem ser assim puras..."

Mas, afinal, o que me surpreendeu? As sementes são extremamente duras. Lisas, duras e escuras... Abri o papel que continha as recomendações de como dar início ao cultivo e uma delas era cortar ou raspar uma de suas pontas com cuidado para não "comprometer o núcleo", facilitando assim a penetração da água. Deixar de molho em água morna, trocar a água todos os dias e, ao nascer das folhas, transferir para o local definitivo – o lago, a lagoa...

...natureza berço, lama, lodo, águas nascentes... causas e condições...

Ao ver a semente, levei-a à boca, como uma criança-bebê que leva à boca tudo aquilo que deseja conhecer. Curiosa e atenta, toquei-a com os dentes para sentir a sua resistência.

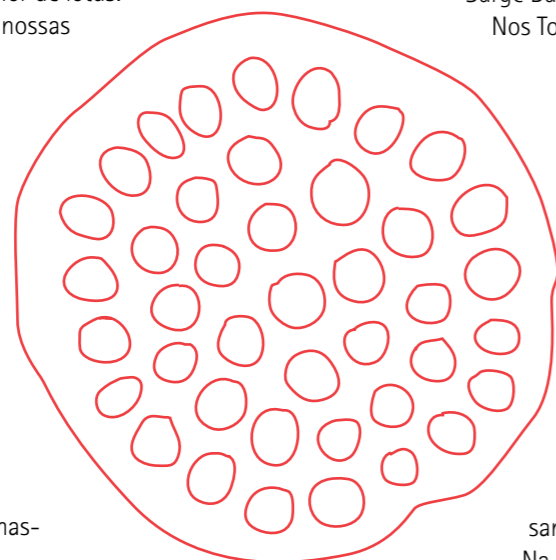
Comecei a estudar com maior determinação o texto de orientação do cultivo, para compreender o que estava à minha frente, no grande desafio de agora facilitar a sua germinação. Nesse momento, percebi estar diante do significado da "prática-Buda". Meus olhos perpassaram aquelas misteriosas sementes escuras e de casca dura, o lodo onde se aninham e a sua realização, expressa em um lago de flores de lótus desabrochadas.

A prática do despertar.

A prática enquanto um processo atento e de reconhecimento da necessidade de romper a casca dura, que impede que a água da sabedoria penetre, e, ao mesmo tempo, enquanto cuidado para não ferir o núcleo essencial, DNA da natureza, com clareza do correto cultivo, seguindo a orientação de uma mestra.

Manejo, prática, perseverança, contemplação, olhar em profundidade e de longo alcance, transformações da semente à flor, em redes sincrônicas e simultâneas...

...sangas, lagos, lagoas, lodo, barro, mãos, papéis, árvores, palavras, relacionamentos, preces, incenso, velas, zafus, paredes, um copo d'água, nuvem... Lágrima, silêncio, vazio – nada fixo... contentamento...



A semente continua semente até o tempo de ser semente. A vocação de ser flor está íntegra na semente. Temos em nós a flor a ser despertada. Temos em nós a essência de tudo o que existe. A natureza da essência que é transformação, interação, movimento. E essa transformação interdepende de infinitas causas e condições. Nela já estão o lodo, a água, o ar, os pássaros, os insetos, a mata, a nossa presença e a de todos os seres.

Romper a "casca dura" é um processo de cuidado e determinação, como quando Sidarta Gautama o fez, ao se colocar no Caminho do Despertar. Sidarta já estava sentindo a "pressão" da florescência da flor de lótus nele, bem antes de se colocar a caminho – ao olhar a doença, a velhice e a morte, seu filho dormindo ao se despedir.

Sidarta cultivou, cultivou, cultivou, cultivou com determinação. No Caminho do Meio, sentou-se, observou o movimento incessante da mente, rompendo a casca dura de todos os condicionamentos, até que, enfim, soltou, se abriu, realizou a grande sabedoria...

... o movimento do desabrochar da mente bodhai, impossível evitar seu florescimento!

Sem dentro e fora, onde está a flor?

"Se desde o início nada existe, onde pode se assentar?"

Surge Buda! "Eu, a Grande Terra e Todos Os Seres Nos Tornamos o Caminho."

Buda, semente, água, ar, lodo, flor de lótus, todos os seres, uma mesma realidade, como você, agora, lendo este texto.

Como você está diante da semente do despertar? A mantém guardada? Uma vez que poderá se manter ainda por séculos?

O Caminho do Despertar nos convida a iniciar a raspar a nossa "casca dura" com determinação e cuidado, seguindo orientações sábias. Nos "aninhando" em condições que permitam a adubação e a florescência.

Em Buda, em seus ensinamentos e na sanga budista.

Na casca dura, a mente de apegos, aversões e a indiferença. Na casca dura, a ganância, a raiva e a ignorância. Na casca dura, os condicionamentos da mente deludida, que tece, freneticamente, realidades fixas, fonte de sofrimento. Na casca dura, também a realidade da proteção, o que nos indica a considerarmos o cuidado para não ferir tudo o que nos constitui, em transformação. Com a compreensão do olhar em profundidade, do acolhimento a tudo o que existe.

Do reconhecimento de nossas limitações ao reconhecimento de nossa natureza essencial. Do que se constitui lodo à transformação necessária, à transcendência...

A Comunidade Zen Budista convida você a mergulhar no lago de lótus da mente desperta. A estar em comunidade, atuando juntos, juntas nesse despertar, como crianças-buda, com determinação, alegria e fluidez, para que a água da sabedoria penetre e desabroche, em Mente Buda, para o bem de todos os seres.

Bem-vindo! Bem-vinda!

Mãos em prece,

Monja Heishin (Maria de Lourdes Ribeiro Gandra) é pedagoga, com especialização em orientação educacional, magistério e gestão ambiental. Atua há 31 anos no governo estadual, em políticas públicas das áreas de Direitos Humanos e Meio Ambiente.



Ilustração: Fugetsu Regina Cassimiro

Como um bobo, como um tolo...

"O caminho que sobe e o caminho que desce são um único e mesmo."

Heráclito

"Nosso corpo é a árvore Bodhi,
E nossa mente, um espelho brilhante.
Cuidadosamente devemos limpá-lo hora após hora,
Para não deixar nenhum pó se acumular."

Shin Shau (Jinshu)

"Não há nenhuma árvore Bodhi,
Nem lugar para um espelho brilhante.
Uma vez que tudo é vazio,
Onde irá a poeira se assentar?"

Hui Neng (Eno)

Numa certa época, tendo realizado a unicidade de todas as coisas (tudo era um), fiquei muito fascinado por isso. Achava que tinha chegado a algum lugar e estava muito satisfeito comigo mesmo. Eu tinha entendido o Darma... Mas coisas estranhas começaram a acontecer na minha vida. Ia à feira ecológica com minha sacola de pano do Fórum Social Mundial e comprava algumas verduras. Ai chegava em casa, colocava as verduras num gancho, cozinhava a sacola e comia. Mas, por sorte, minhas dores de barriga não duraram muito. Outro acontecimento me livrou desse estado de "iluminação".

Um dia, estava assistindo a uma missa numa igreja católica e, de repente, realizei que aquela missa e uma cerimônia zen-budista eram ao mesmo tempo a mesma coisa e diferentes. Não foi uma descoberta feita com raciocínio discursivo; foi um estalo, uma sacação. Claro que eu tinha lido (e várias vezes) o Sutra da Identidade entre o Relativo e o Absoluto e o o Sutra do Espelho Precioso, de modo que, de uma certa maneira, as ideias de absoluto e relativo já estavam em mim. Mas – como vou dizer? – parecia que era por turnos: uma hora vinha um, outra hora outro.

Mas agora era tudo ao mesmo tempo: o absoluto e o relativo

Cecy Ayumi Costa



se entrecruzando e coexistindo. Cada coisa com seu valor intrínseco e relacionada a tudo o mais em função e posição, a vida comum se encaixando no Absoluto, como diz o sutra. As coisas penetravam em mim e eu estava dentro delas. Eu não estava mais olhando pelo caleidoscópio; eu estava dentro dele, eu era ele.

Há uma interpenetração recíproca do relativo e do Absoluto.

Seria como aceitar miríades de circunstâncias sem cair em várias existências.

O zazen, os ensinamentos, as cerimônias e as tarefas cotidianas não são coisas separadas. Entretanto, cada uma tem seu lugar e posição: a cenoura e a sacola são Um, mas não se pode comer a sacola.

Não devemos dizer que tudo é prática, mas que tudo pode ser transformado em prática.

Posso estar sentado sem realmente fazer zazen, posso limpar o incensário sem estar praticando e me transformar num erudito sem estar seguindo o Caminho.

Na minha posição, de leigo que não segue o catolicismo, eu estava plenamente presente naquela missa, estava dentro dela, o incenso entrava em mim, então era uma prática.

Se estivesse numa cerimônia budista, sem plena atenção, só observando, não seria uma prática.

Prestar plena atenção, mas ficando de fora, tendo um Eu que presta atenção, ainda é dualidade. Temos que prestar atenção estando dentro, fazendo parte do ato, sendo o ato.

Por isso acho que os dois poemas acima, de uma certa forma, devem ser lidos juntos. Jinshu fala do relativo, e Eno, do absoluto.

A dualidade está na nossa mente, nós a criamos. Mas não podemos cair na ilusão oposta e criar apenas a ideia de que tudo é um. Enquanto "achamos" que é isto ou aquilo, ainda há dualidade, porque ainda há alguém que se põe de fora e observa. Enquanto há um Eu que diz que tudo é Um, há dualidade. Mas, quando abandonamos o pensamento discursivo e a prática de observar de fora, quando estamos vazios de um Eu que se separa, fazemos parte de tudo aí entramos no Tão, que não pode ser dito nem pensado...

Como um bobo, como um tolo,

O relativo e o Absoluto se integram.

É o que é.

Muni Edmundo Arregui Dantas iniciou sua prática em 2007, recebeu os preceitos em 2008 e é o primeiro leigo em nossa família Zen que foi Shusso no ViaZen de Porto Alegre, onde fez o Combate do Darma.



Programação Semanal

Segunda-feira

20h - Zazen (meditação) e Teisho (palestra formal do Dharma)

Terça-feira

20h - Curso de Introdução ao Zen-Budismo*

Quarta-feira

20h - Curso de Zen-Budismo*

Quinta-feira

20h - Palestra do Dharma com Monja Coen Rôshi ou suas discípulas e/ou discípulos

Sexta-feira

20h - Zazen e Dokusan (entrevista para discípulas/os)

Sábado

18h - Zazen para iniciantes (aula prática de meditação zen-budista)**

Domingo

11h - Zazen para iniciantes (aula prática de meditação zen-budista)**
12h30 - Encerramento
15h - Aula de Shodô - caligrafia japonesa (no 3º domingo do mês)

* É necessário fazer inscrição para participar

** 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 **Revisão:** Shobun Andrea Caitano

Participe você também!

Mande fotos, sugira pautas, envie sua dúvida sobre o Zen, escreva um artigo. Contato: zendobrasil@gmail.com

AGENDA DA COMUNIDADE

Julho

1 a 15 Treinamento Intensivo
4 Combate do Dharma da Shusso Monja Kokai Eckert (Zen Vale dos Sinos/RS), no Templo Zenguenji, em Mogi das Cruzes, com o Monge Kosu Sato Sensei
12 Zazen para iniciantes, às 11h.
Cerimônia de Obon, às 12h30.
Cerimônia de Preceitos, às 18h
17 e 18 Encontro Zen em Uberlândia, MG
19 Aula de Shodô (Caligrafia Japonesa), às 15h
22 a 24 Encontro Zen em Petrópolis, RJ
24 a 26 Sesshin Zendo Rio, Sta. Teresa - RJ
16/7 a 2/8 O Templo Taikozan Tenzuizenji de São Paulo estará fechado para pintura interna

Agosto

3 Reinício da programação semanal no templo, com Zazen e Teisho (palestra formal do Dharma), às 20h
4 Início da nova turma do Curso de Introdução ao Zen-Budismo
5 Início do Curso de Zen-Budismo
15 Zazenkai (retiro de um dia), das 9h30 às 17h
16 Zazen para iniciantes, às 11h.
Cerimônia de Obon, às 12h30.
Aula de Shodô (Caligrafia Japonesa), às 15h.

Setembro

4 a 7 Sesshin no VilaZen (RS)
19 Zazenkai (retiro de um dia), das 9h30 às 17h
20 Zazen para iniciantes, às 11h.
Cerimônia de O-Higan-e, às 12h30.
Aula de Shodô (Caligrafia Japonesa), às 15h.

PROGRAME-SE!

9 a 12/10 Sesshin
17/10 Zazenkai (retiro de um dia)
30/10 a 2/11 Sesshin em Montevideu, Uruguai
6 a 8/11 Encontro Zen em Ribeirão Preto
13 a 15/11 Retiro Zen em Uniluz, Nazaré Paulista
21/11 Zazenkai (retiro de um dia)
27 a 29/11 6º Festival de Yoga em Salvador
1º a 8/12 Rohatsu Sesshin
19/12 Zazenkai (retiro de um dia)
27/12 a 10/1 Treinamento Intensivo

Ordenações Leigas

5/4 Lilian Maria Nakhle - Jishin (bondade, amor - coração, mente)
12/7 Thiago Fonseca Veras, de Fortaleza-CE.
Shin (verdade), Zan (montanha)

Livros



NOVO
A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO
Em textos leves e bem-humorados, Monja Coen nos convida a rever valores e conceitos. R\$ 25



A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA
O sensível olhar de Shundo Aoyama Roshi sobre as coisas simples e fundamentais. R\$ 30



PARA UMA PESSOA BONITA
Ensaio escrito por Shundo Aoyama Roshi, professora da Monja Coen no Japão. R\$ 40



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\$ 25 Preço promocional



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 zen-budistas. R\$ 25



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

Programa de Rádio

Momento Zen: segunda, às 19h30, na Rádio Mundial (FM 95.7, AM 660, www.radiomundial.com.br).