

ZENDO  
BRASIL

TAIKOZAN  
TENZUIZENJI  
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ano 15 ≡ nº 56 ≡ abril | maio | junho de 2016 ≡ Ano Buda 2582

## Cerejeiras em flor



*"As pétalas que ainda não caíram são as que cairão."*

Durante dez dias as cerejeiras florescem, no Japão. Belíssimas pétalas branco-rosadas nos galhos marrom-escuros. Sem nenhuma folha verde. E se tornam abundantes: as árvores dos dois lados dos rios e das ruas formam túneis luminosos.

O vento faz voar as pétalas macias. As calçadas e as águas se cobrem de pétalas. As primeiras folhas surgem. Chuva e vento derrubam mais pétalas, até que, finalmente, as cerejeiras se tornam verdes.

Todos os anos, na primavera, há dez dias dessa beleza exuberante. E este ano pudemos apreciá-la.

A Monja Waho precisava ir aos mosteiros-sede de Eiheiji e de Sojiji para officiar as cerimônias matinais, confirmando sua capacidade de ser reconhecida como monja da Ordem Sôtô Zenshû – essa foi a razão de nossa ida. Quem nos acompanhou foi o Monge Hoon, ainda um noviço, que cuida da pequenina recém-nascida sanga de Petrópolis, no Rio de Janeiro. Assim, nós três partilhamos a beleza efêmera das cerejeiras em flor.

Caminhamos por ruas atapetadas de pétalas, sorrimos às pétalas que voavam sobre nós, vimos jovens comendo, bebendo, rindo sob árvores frondosas, iluminadas à noite, na Jinja de Kyoto. E nos sentamos também, apreciando as cerejeiras e alguns alimentos simples.

Nossa vida é semelhante a esse desabrochar. Surgem os primeiros botões pequeninos, que vão se abrindo em cinco pétalas. Há um momento de apogeu e, depois, o despertar. Dependendo das circunstâncias, o processo é mais longo ou mais lento. Mas sempre acontece, em cada momento. O transformar é incessante.

A árvore se mantém por gerações e gerações. Assim também os DNAs. O DNA humano, transmitido de geração a geração, é a continuação da espécie.

Nós também, no zen-budismo, temos a missão de transmitir o Dharma de Buda. A transmissão do Dharma é a confirmação, por alguém anteriormente confirmado, de que alguém mais compreendeu os ensinamentos de Buda e os pode transmitir.

Compreender os ensinamentos é compreender os selos do Dharma: impermanência, nada fixo; shunyata, o vazio; a trama de relacionamentos que somos; e o Nirvana – estado de compreensão e tranquilidade.

Precisamos nos lembrar da verdade, mesmo sendo cada um, cada uma de nós a verdade manifesta. Estamos relacionadas com tudo o que existe no céu e na terra. E tudo o que existe é chamado, por nosso fundador no Japão, Mestre Eihei Dogen Daiocho Zenji (1200-1253), de Natureza Buda. Somos – e tudo é – a Natureza Iluminada manifesta.

Quem acessa esse nível de compreensão acessa a compreensão da vida humana e de toda a vida do universo. Viver de acordo com os ensinamentos é viver em plenitude a sua própria natureza, que é a Natureza Buda.

É não falar dos erros e faltas alheios, é não se elevar e rebaixar os outros. É criar harmonia e respeito para que todos os seres se beneficiem.

Nossa viagem ao Japão – de dez dias, como o desabrochar das cerejeiras – foi macia e suave. Até mesmo o terremoto em Kyoto foi pequenino e nada feriu.

Mas a visita aos templos-sede de Eiheiji e de Sojiji, o reencontro com minha superiora Aoyama Shundo Docho Roshi, no Mosteiro Feminino de Nagoya, o chá tomado com Ishizuki Roshi no Mosteiro de Daiyuzan Saijiji e a acolhida terna do reverendo Kuroda Junnyu Roshi, do Templo Kirigayaji, em Tóquio, e do Templo Fujidera, em Shizuoka, me encheram de esperança e decisão: é preciso sempre recomeçar. É preciso estar sempre estimulando nossas sinapses neurais para não nos distanciarmos da prática verdadeira que nos faz estar em contato com a Natureza Buda.

Na visita ao Templo de Kannon Bodistavas em Asakusa, Tóquio, pude ouvir os monges recitando o Sutra da Flor de Lótus da Lei Maravilhosa, capítulo de Kannon Bodisatva. Essa bênção me trouxe de volta ao Brasil com a decisão de fortalecer cada vez mais a nossa Sanga para que todos possamos ter fé e sabedoria suficientes para compreender a vida, os momentos de turbulência e os de tranquilidade e sem medo viver em plenitude os ensinamentos de Buda.

Que os seres iluminados nos abençoem e protejam.

Mãos em prece,

**Monja Coen**

## Acontece no Zendo



1.

Monja Heishin Gandra

1. Assembleia-Geral Ordinária da Comunidade Zen Budista, realizada no Zendo, em 24 de abril.

2. Nehan Sesshin, de 6 a 13 de fevereiro, e ordenação monástica de Shogan HôKyô (Ensino do Dharma), no Vila Zen (RS), em 12 de fevereiro.

3. Jukai coletivo, de dez praticantes que completaram o Curso de Introdução ao Zen-Budismo em 2015, no Zendo Brasil, em 20 de fevereiro.

4. Terceiro Encontro Zen Latino-Americano, em Bogotá, de 7 a 13 de março.

5. No Mosteiro Eiheiji, em Fukui, no Japão, durante a cerimônia de Zuisse da Monja Waho, com a Monja Coen Roshi e o Monge Hôon (de Petrópolis/RJ), em 5 de abril.

6. Visitantes do Japão no nosso templo, em 19 de abril: o diretor do Departamento Educacional do Shumuchô, Reverendo Kenji Nakamura Roshi (Kyoka Butcho – ao centro), acompanhado pelo gerente da Divisão de Educação e Disseminação, Reverendo Risai Furutani. Compareceram também o Reverendo Nambara Ikki, do Centro de Educação dos Estados Unidos, e o Reverendo Koeda Sensei, de São Paulo.



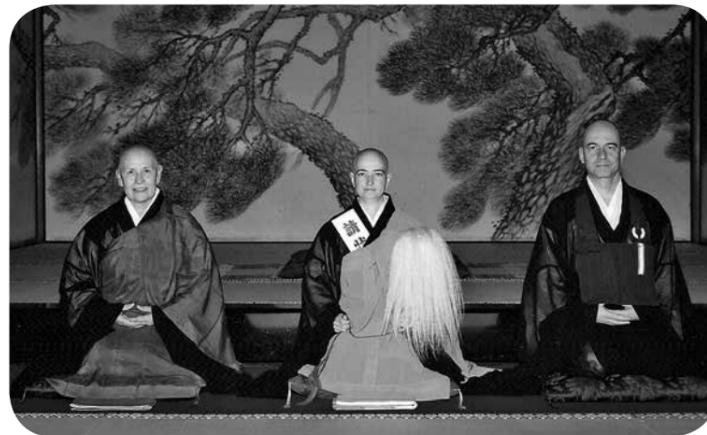
6.



2.



3.



4.

5.



## DEPOIMENTO

## Cozinha Zen. Visita Zen. Vida Zen.

É Sesshin de Páscoa, o shinrei (sino de despertar) toca. Acordo, me arrumo e, em vez de ir para a sala de meditação, vou para a cozinha. Dessa vez a minha meditação é (será) preparar o okayo, cortar o mamão, cozinhar a verdura. Ter essa função é muito familiar para mim. Nos dez meses que passei no Zen Center de San Francisco, integrei a equipe da cozinha. Cortar vegetais, manejar panelas, lavar a louça eram parte da minha rotina diária. E, nesse momento, preparar o café da manhã do zendo é como construir uma ponte. Lá e cá estão aqui. Presente, futuro e passado, agora.

Comecei a praticar com a Monja Coen Roshi em 2006, recebi os preceitos budistas em 2009 e, em 2013, resolvi explorar o Zen americano vivendo e visitando diversos Zen Centers, comunidades de prática zen que eu gosto de dizer que nasceram do "casamento" do Zen tradicional japonês com a contracultura americana. Em 2014, optei por passar uma temporada mais longa no Zen Center de San Francisco, comunidade urbana onde moram aproximadamente 60 pessoas e na qual acontece uma interessante mistura: há pessoas que moram e trabalham lá, ou que moram lá mas trabalham fora, e também pessoas que moram fora e vêm para a prática no centro. Foram dez meses trabalhando na cozinha.

Todas as manhãs, antes de iniciar o trabalho propriamente dito, fazíamos uma rápida cerimônia na qual liamos o *Tenzo Kyôkun* (*Instruções para o Tenzo*), do mestre Dogen, e comentávamos sobre o trecho lido. Era uma lembrança de que não estávamos apenas trabalhando mas praticando e tendo a tarefa de nutrir a comunidade. Dar suporte para que a prática acontecesse.

O *Tenzo Kyôkun* contém as recomendações de como a cozinha deve funcionar, qual a atitude correta do cozinheiro. Também fala dos encontros de Mestre Dogen com mestres tenzos na China e como esses encontros foram importantes para o seu entendimento da prática. O texto também pode ser lido de forma a trazer esses ensinamentos para a maneira como vivemos a nossa vida. Dois livros contemporâneos falam sobre isso: *How to Cook Your Life – From the Zen Kitchen to Enlightenment* (Como Cozinhar a Sua Vida – Da Cozinha Zen para a Iluminação), de Kosho Uchiyama Roshi, e *Instructions to the Cook – A Zen Master's Lessons in Living a Life That Matters* (Instruções para o Cozinheiro – Lições de um Mestre Zen para Viver uma Vida que Importa), de Bernie Glassman e Rick Fields.

Uma passagem importante do texto relata o encontro de Mestre Dogen com o tenzo do monastério do Monte Tiatong. O monge tinha idade avançada e estava pondo cogumelos para secar sob um sol fortíssimo. Mestre Dogen, ao saber que o tenzo já tinha 68 anos, perguntou por que ele não designava um assistente para essa tarefa, ao que o monge respondeu: "Os

outros não são eu". Mestre Dogen perguntou ainda por que ele tinha de fazer aquilo naquele horário, sob um sol tão forte. E o tenzo: "Se não agora, quando?".

Essa passagem tem ecoado em mim e me feito refletir sobre prática e a vida. Voltei para o Brasil no final de 2015 e estou me preparando para um novo período de um ano, agora em Tassajara Zen Mountain Center. Mas, enquanto estou aqui, procuro compartilhar o que vivi lá, a experiência de vida comunitária, praticando em conjunto. Viver assim é maravilhoso, com muitos desafios de convivência que nos ajudam a aprender mais sobre quem somos. E também a simplesmente compartilhar a vida: fazer refeições juntos, estar próximos em momentos tanto de alegria quanto de tristeza.

Nessa temporada aqui no Brasil eu tinha esse desafio: como trazer a minha experiência de lá para a vida agitada de São Paulo? Eu nasci aqui e amo a cidade, mas sempre me incomodou o ritmo corrido, a dificuldade de encontrar as pessoas no meio de agendas cheias e ruas congestionadas. Como eu ia fazer isso: juntar a vida comunitária com a cidade que leva ao isolamento?

Então eu tive a ideia de visitar as pessoas para estar e praticar junto. Daí surgiu o Visita Zen: no meu blog, eu pedia para me hospedar na casa das pessoas e, em troca, eu estaria disponível para praticar junto, cozinhar ou simplesmente estar lá, disponível para esse encontro. Não sabia como seria a repercussão e a aprovação que teria, mas, quando vi, mais pessoas me ofereceram hospedagem do que eu estou tendo tempo para ficar. E nesses quatro meses eu morei em Pinheiros, no Brooklin, nos Jardins, na Vila Nova Conceição, no Alto de Pinheiros, em Campinas e Maresias. Passei uma semana com a Monja Waho e uma semana aqui no Zendo.

Parte da minha Visita Zen no Zendo foi exatamente para cozinhar durante o sesshin. Nunca havia ficado totalmente encarregada da cozinha nem aqui nem em San Francisco. Aqui já fui ajudante e lá fazia parte

da equipe. Dessa vez, preparar as refeições com capricho, sabor e pontualidade seria realmente responsabilidade minha. Afinal... "os outros não são eu" e... "se não agora, quando?". Bernie Glassman diz que você deve usar todos os ingredientes da sua vida e fazer o seu melhor prato possível. Ele pode não agradar. Ai você faz de novo, coloca a sua melhor intenção, não economiza disposição e vê o que acontece.

A lentilha na hora do almoço ficou crua, no jantar virou uma boa sopa. E o maravilhoso da cozinha é que, terminada uma refeição, já tem a seguinte, não há tempo para lamentar que alguma coisa não tenha dado certo ou ficar vaidoso com o sabor de um prato. Logo mais as pessoas vão ter fome e precisam ser nutridas. Assim segue a vida, assim segue a prática.

Carol Enguetsu Lefèvre é designer gráfica e ilustradora, praticante zen desde 2006 e "turista zen" desde 2013, alternando momentos de vida nos Zen Centers nos Estados Unidos com viagens pelo México e América Central. Tem compartilhado suas experiências no blog [www.enguetsu.wordpress.com](http://www.enguetsu.wordpress.com)



## Natureza-Buda

Hakuun Yasutani Roshi\*

[...]

No Parinirvana Sutra, Xaquiamuni Buda disse: todos os seres têm Natureza-Buda. "Todos os seres" significa não apenas os seres humanos, mas também animais e plantas, e até mesmo objetos inanimados. Na realidade, Natureza-Buda é outro nome para todas as existências nesse mundo. Dizer que todos os seres contêm Natureza-Buda é o mesmo que dizer que não há diferença entre um homem branco e um homem negro; entre homens e mulheres. Todos têm Natureza-Buda.

Quando o Sexto Ancestral do Dharma se encontrou pela primeira vez com o Quinto Ancestral, este perguntou se era verdade que as pessoas que viviam ao sul da montanha não possuíam Natureza-Buda. O Sexto Ancestral do Dharma respondeu que ainda que norte e sul existam, no que diz respeito à Natureza-Buda não há nem norte nem sul. Graças a essa resposta, pôde se tornar discípulo do Quinto Ancestral.

Dogen Zenji, Mestre Zen, fundador da Ordem Sôtô Shû no Japão, no século XIII, interpretou essa frase do Parinirvana Sutra da seguinte forma: todos os seres são a própria Natureza-Buda e nada mais. Portanto, não é uma questão de ter ou não ter. É importante simplesmente perceber que todas as existências são Natureza-Buda.

[...]

Primeiramente gostaria de corrigir diversas ideias confusas ou enganos comuns sobre Natureza-Buda. Algumas pessoas imaginam que Natureza-Buda é uma alma espiritual existente em algum lugar dentro de nosso corpo, ou dentro de tudo, e que ela permanece escondida até que uma pessoa se torne um Buda. A história a seguir se origina de uma típica interpretação incorreta.

O secretário Chiku perguntou ao Mestre Zen Chosha: "quando partimos uma minhoca ao meio, as duas metades continuam se contorcendo. Então qual metade contém a Natureza-Buda?". O Mestre o repreendeu dizendo: "não seja tolo!". Entretanto o secretário Chiku insistiu: "mas as duas metades se movem!". Chosha respondeu: "porque a minhoca ainda está viva".

Algumas vezes Mestre Joshu disse "o cachorro tem Natureza-Buda" e, outras vezes, "o cachorro não tem Natureza-Buda (*Mu*)". Não é preciso dizer que sua principal intenção ao dizer "sim" algumas vezes e "não" outras vezes era simplesmente nos fazer perceber que Natureza-Buda está além do sim e do não. Não apenas toda existência é Natureza-Buda; todo o universo é Natureza-Buda. Falar desta Natureza-Buda é explicar as numerosas coisas no universo. Falar desta Natureza-Buda é explicar a natureza verdadeira de nós mesmos.

Eu poderia repetir isto tudo infinitamente, mas, ao invés disso, vou escolher uma das características mais fundamentais da Natureza-Buda para tentar explicá-la.

Denominamos esta característica fundamental da Natureza-Buda de *ku* (*shunyata*). É uma condição de entidade não fixa ou, em outras palavras, de entidade desprovida de um eu (*selfness*) ou desprovida de natureza própria (*naturelessness*).

Dr. Junjiro Takakusu, um dos mais brilhantes filósofos budistas do século XX, denominou-a de "Teoria da Não Entidade".

*Shunyata* é a essência de tudo que existe. A melhor expressão que demonstra este fato, a mais simples, a mais direta, é uma das máximas de Nagarjuna: "todos os dharma (fenômenos) são resultado de causas. Eu os denomino *shunyata*".

A maioria das religiões, exceto o Budismo, acredita em um Criador, declarando que tudo é feito por Ele. Se não me engano isto é verdade para algumas pessoas da China. Também é verdade no Judaísmo, no Cristianismo, no Islamismo e no Hinduísmo. Entretanto o Budismo ensina que todos os fenômenos são resultado da Lei da Causalidade. Se a causa muda, há uma mudança correspondente no efeito; se a causa desaparece inteiramente, o efeito naturalmente desaparece. Portanto nenhum fenômeno possui uma entidade fixa por si só.

Se fosse explicar este ensinamento usando exemplos mais concretos, eu diria que uma pessoa boa não possui a entidade específica "o bem". Dependendo das circunstâncias, pode se tornar uma pessoa má. A pessoa má não possui uma entidade específica "má" ou "maldade". Se a causa mudar ela pode se tornar uma pessoa boa. O mesmo pode se dizer de pobres e ricos, saudáveis e doentes, pessoas simples e sofisticadas ou ainda da felicidade e infelicidade, paz e guerra, céu e inferno. Tomemos como outro exemplo a interação do carbono e do diamante. Colocado sob pressão suficiente o carbono se transformará em diamante. Por outro lado, se a pressão for removida, o diamante se desintegrará em carbono.

O ponto mais importante é que nada possui uma entidade fixa por si próprio. Tudo é temporário no seu estado imediato devido às causas particulares, e este estado de não especificidade chama-se *shunyata*.

Hoje os cientistas atômicos mais experientes começaram a estudar esse campo, mas Xaquiamuni Buda já o havia descoberto há mais de 2.500 anos. Desde sua primeira pregação budista, *shunyata* aparece como o ensinamento fundamental, e desde então tem sido assim transmitido da Índia à China e da China ao Japão.

Um dos objetivos principais do Budismo é experimentar diretamente *ku* (*shunyata*) e o realizar em nossa vida diária. Acreditar na Natureza-Buda, entender a Natureza-Buda, praticar para vê-la claramente e finalmente vivenciá-la – isto é Budismo, isto é tudo.

Meu professor, Harada Roshi, sempre desenhava um círculo no quadro negro no início das aulas e dizia que o universo é Um.

O Terceiro Ancestral do Dharma, Ganchi, escreveu em sua obra *Acreditando na Mente*: "é perfeita; sem nenhuma deficiência e sem nada supérfluo". Esta é uma boa explicação da Natureza-Buda.

Agora permitam-me explicar a Natureza-Buda de outra maneira. Todas as existências são perfeitas como são. Esta perfeição é demonstrada como um círculo. A perna de uma garça é comprida e perfeita em sua extensão, enquanto a perna de um pato é curta e perfeita em sua altura. Perfeição não significa que deveríamos tentar encurtar a perna da garça ou encompridar a perna do pato para transformar cada uma delas de acordo com nossa noção de uma aparência mais agradável.

O real significado da perfeição é que as coisas são perfeitas como são. Uma pessoa alta é perfeita sendo alta. Uma pessoa baixa é perfeita sendo baixa. [...] Uma pessoa negra é perfeita como é, e uma pessoa branca é perfeita como é. O elefante é perfeito como é. A formiga, apesar de pequena, é perfeita como é. Uma formiga não pode fazer as coisas que um elefante pode fazer, mas o elefante também não faz as coisas que as formigas podem fazer. Não há nenhuma razão para um homem rico ser arrogante por ser rico, nem há razão alguma para uma pessoa pobre sentir-se inferior. Ambos são perfeitos como são.<sup>1</sup> No mesmo palco um grande ator pode atuar às vezes como um mendigo e às vezes como um homem rico. Não importa que tipo de pessoa ele represente, seu valor será o mesmo. Ele é sempre um círculo perfeito.

Embora antigos Ancestrais do Dharma tenham exprimido sua perfeição ao sentar, nós também podemos expressar nossa perfeição ao andar, ao dormir; na realidade, em todas as nossas ações. "Todos os seres são primordialmente Buda" significa, realmente, esta perfeição. Quando uma pessoa compreende verdadeiramente isto, nunca terá

1 Perfeito como é pode ser interpretado erroneamente no sentido de que as injustiças sociais, as discriminações, os preconceitos devam ser mantidos assim como são. Entretanto, não é esse o sentido. Cabe a cada um de nós a responsabilidade de agirmos para transformar as injustiças, discriminações, preconceitos, etc. através da sabedoria e da compaixão iluminadas (nota da Monja Coen).

qualquer razão para reclamar ou ficar descontente. Porque então, não importa em qual situação a pessoa se encontre, ela pode viver a paz completamente, com a gratidão de poder trabalhar pelos outros.<sup>2</sup>

Esta devoção é a vida de Buda, e aprender isto é a vida do budista. Algumas pessoas, contudo, estão sempre reclamando de sua situação. Por isso naturalmente não conseguem apreciar sua própria perfeição. Estão sempre pensando egoisticamente e, assim, nunca encontram satisfação. Estas pessoas são chamadas simplesmente de rudes ou grosseiras.

### Todas as existências são Natureza-Buda

[...]

Do ponto de vista budista, tudo é vida. Ou podemos dizer: tudo nada mais é que a vida, a vida sendo denominada Natureza-Buda. Assim é dito: todas as existências são a própria Natureza-Buda.

Por fim, vou explicar as Três Naturezas-Buda. Elas são: *Shoin Bussho*, *Ryoin Bussho* e *Enin Bussho*.

*Shoin Bussho* é a própria Natureza-Buda, e tudo o que tenho dito até aqui é *Shoin Bussho*. Literalmente, [*Shoin*] significa a causa fundamental – significa que nós temos a capacidade maravilhosa de nos tornarmos Buda. Entretanto não saber disso é jogar pérolas aos porcos.

Felizmente temos a capacidade de perceber *Shoin Bussho*, e essa capacidade é chamada *Ryoin Bussho*. *Ryo* significa "perceber".

Apesar de termos tanto *Shoin Bussho* quanto *Ryoin Bussho*, para atingirmos a realização é necessário que haja alguma causa, alguma condição, já que nada acontece acidentalmente. Por exemplo, o encontro com o mestre adequado para receber a mais apropriada orientação é uma boa condição. Isto é *Enin Bussho* e, felizmente, nós também a possuímos. *Enin* significa "causa cooperativa", e quando dizemos *Enin* geralmente pensamos em algum ambiente externo, fora de nós mesmos; mas afinal de contas o eu (*self*) e os outros não são duas entidades separadas. Se há algo fora de nós, certamente existe também dentro de nós.

Estas três Naturezas-Buda são um tesouro dos seres humanos. Já que é realmente difícil nascer como ser humano, não desperdice esta oportunidade. Ter a determinação e a aspiração corretas para se tornar iluminado nesta maravilhosa Natureza-Buda – isto é o mais importante. ☸

\* Este é um excerto do livro *Oito Aspectos no Budismo* (capítulo 1), de Hakuun Yasutani Roshi, publicado pela Comunidade Zen Budista Zendo Brasil.

2 Isto não significa que devamos aceitar tudo como é em passividade, sem críticas. Podemos criticar, modificar, transformar sem ódios, rancores, raivas. Compreendendo a realidade como ela é, sabendo que tudo é transitório, nossa vida pode se tornar um instrumento de transformação para o bem de todos os seres, preservando os Direitos Humanos e a Sustentabilidade Ambiental (nota da Monja Coen).

## Práticas em nossa Comunidade

Somos um templo relativamente pequeno. Pequeno em espaço, pequeno em comodidades, mas imenso nos tesouros que oferecemos semanalmente e mensalmente às pessoas que nos frequentam.

Assim como as três joias budistas (Buda, Darma e Sanga), temos para as pessoas que realmente querem se aprofundar na prática budista três joias simples da prática. Não são caras, não requerem que os praticantes deixem de lado sua vida por longos períodos de tempo, enfim, estão ao alcance de qualquer pessoa.

A única e verdadeira dificuldade em realizar esses três tesouros está em que você... tem que querer fazer, tem que vir, tem que ter atitude de querer passar do que eu chamo de "ouvintes profissionais do budismo" a verdadeiros, sinceros, devotos praticantes budistas.

Quais são essas três joias, esses três tesouros?

Qual a ordem deles?

Vamos por partes.

### 1. Zazen para Iniciantes

O primeiro tesouro, disponível para todos aos fins de semana, chama-se Zazen para Iniciantes.

O nome já diz tudo. Oferecemos dois horários, nos quais monges e discípulos leigos, com muita fé em nossa principal prática, o zazen, ensinam, de maneira simples, o que é o zazen, o que é na nossa prática sentar-se em meditação.

Parece simples, mas não podemos esquecer que, para a maioria das pessoas, é o primeiro e talvez o único contato com o zazen, a meditação sentada. E, dependendo de como ele é apresentado, as pessoas podem querer continuar na prática ou não.

O Zazen para Iniciantes não consiste só em apresentar e explicar os mudras, as posturas das mãos, do corpo. Claro que zazen é postura, e por isso é que fazemos questão de cuidar das pessoas que nunca fizeram zazen ou que conhecem muito pouco dele. Mas o mais importante é que essa postura, esse sentar por sentar seja incorporado, levado ao nosso dia a dia. De nada adianta sentar como uma linda estátua japonesa se não entendemos que não estamos falando só de postura física. É postura na vida, perante as dificuldades ou facilidades que apareçam no nosso caminho.

O aprender a ter postura pode ser feito nesse Zazen para Iniciantes. Cuidamos das pessoas que vêm sentar conosco. Damos a infraestrutura apropriada para que possam sentar e praticar zazen. Mas nunca devemos esquecer que, depois de toda a técnica, na qual podemos ser corrigidos, alertados, vamos chegar ao verdadeiro momento do zazen: sozinhos com nós mesmos, com toda a nossa brilhante e maravilhosa mente.

Porque acreditamos que o zazen pode mudar o mundo é que oferecemos essa prática para que todas as pessoas – sem diferença de raça, condição social, credo religioso, idade – possam virar o que sempre foram: Budas.

Nossa prática não se ouve só pelos ouvidos, não se vê só com os olhos, não se expressa só pelas palavras. Nossa prática, o Zazen, se ouve, se vê, se expressa pelo corpo inteiro.

### 2. Zazenkai

O significado de Zazenkai é "encontro de zazen" – outra de nossas joias.

Um dia completo, das 10h às 17h, em que podemos parar com o que mata muitas pessoas, com o que destrói tantos relacionamentos, traz tanta infelicidade para os seres humanos, para as nações, para o mundo. De que coisa tão horrorosa estou falando? De uma que é tão comum que nem sequer percebemos: o automatismo, o fazer tudo no nosso dia a dia sem saber estar, sem saber ser em todos os momentos.

Um sábado por mês temos a oportunidade de nos premiar com um dia para nós, para sentar e começar a conhecer nossa própria mente.

Para as pessoas que nunca fizeram zazen, para as que há pouco tempo fazem zazen, para as que se acham veteranas do zazen, o Zazenkai é bom e, como tudo o que é bom, é curto e muito simples.

Vários períodos de 20 minutos de zazen, intercalados por dez minutos de kinhin (meditação caminhando), e uma palestra de manhã; à tarde, mais períodos de zazen. Curtos, intensos e, sobretudo, como a prática é dirigida especialmente às pessoas que estão começando, nesses períodos cuidamos muito das posturas, do jeito de andar na sala, das mãos. Cuidar é a chave nessa prática. Cuidar das pessoas, para que entendam a importância dessa prática. De sentar com elas mesmas, por elas mesmas.

Zazenkai, encontro de zazen, encontro de Budas que ainda não têm consciência de sua budeidade, mas que, pela razão que for, querem trilhar o caminho já trilhado por tantos Budas.

Venham com curiosidade, sem curiosidade, com medo, sem medo, mas venham. Nossa prática não se ouve só pelos ouvidos, não se vê só com os olhos, não se expressa só pelas palavras. Nossa prática, o zazen, em qualquer momento, se ouve, se vê, se expressa pelo corpo inteiro.

Não percam essa chance de sentar para encontrar, achar o que sempre foram. Não percam a chance de procurar o que sempre esteve com vocês.

### 3. Sesshin

O significado literal de Sesshin é "unificar a mente".

Muitas vezes durante o ano temos pelo menos três dias de Sesshin (retiro). Há dois mais longos: na época de Carnaval e nos primeiros oito dias de dezembro.

Pessoas adultas, de diferentes profissões, de diferentes faixas etárias, de vários lugares do Brasil e de São Paulo, que voluntariamente – sim, voluntariamente – se permitem sair completamente da sua rotina, nem que seja por poucos dias.

Quem acorda muito tarde tem que acordar muito cedo. Quem vai dormir muito tarde tem que dormir mais cedo que o habitual.

Incômodos físicos, mentais, emocionais, muito trabalho de limpeza, muito zazen. Temos a joia chamada Teishô (a leitura maravilhosa dos textos sagrados dos nossos grandes mestres). Comemos da mesma maneira que fazemos zazen: em grupo, com muitas regras e, sobretudo, sem entender muito bem o que estamos fazendo. Questionando essa alegria (à medida que avança o Sesshin, essa alegria vai desaparecendo, vai se transformando) que nos fez entrar numa experiência muitas vezes pouco grata.

Sentar, levantar, dormir pouco e às vezes mal, comer comidas diferentes – às vezes gostosas, outras não –, sentir dor, sobretudo nas nossas sofridas pernas e costas, tudo isso para quê? Por que fazer, por que passar por tudo isso?

Pergunto: e por que não?

Três pequenos, imensos, curtos e eternos dias que temos para nós. Para mergulhar na nossa mente, sempre conosco,

sempre tão presentemente ausente, por nossa ignorância. Só três dias – às vezes mais, às vezes menos. Mas, para a tarefa que temos pela frente, todo tempo é pouco.

Sentar, comer, dormir, acordar, sair e entrar em nós mesmos, inúmeras vezes, nos reconhecendo, nos desconhecendo, intuindo alguma coisa que sempre escapa de nós, porque está tão perto.

Sentar, levantar, dormir, acordar, comer, duvidar, entender, esquecer o que entendemos, achar que devemos ser os loucos mais lúcidos do mundo.

Sentar, zazen, sentar, com fé, com expectativas, com ilusões, com tanta vontade de entender, de realizar, de fazer.

Sentar, zazen, e levantar cada vez mais cansados, mais perplexos, mais desiludidos.

Sentar, zazen, já sem fé, sem forças.

E tudo isso é o Sesshin, que, como tudo, tem começo, meio e fim.

Sentar, zazen, levantar e entender que essa postura, esse zazen, é para a vida inteira. Que o nosso próprio Sesshin – que é a nossa vida – não tem segundas oportunidades.

Sentar, zazen, aqui, agora. No próximo Sesshin, esta é a oportunidade. Não perca.

**Monja Zentchu Sensei** (Diana Matilde Silva Narciso) recebeu a transmissão do Darma em 2013, no Mosteiro Feminino de Nagoya. É Coordenadora do Zazenkai, dos Sesshins e do Zazen para Iniciantes aos sábados. É pianista, com curso de especialização em Varsóvia (Polônia), além de massoterapeuta oriental.



## Curso de Introdução ao Zen-Budismo

Organizado para atender às necessidades de pessoas que desejam conhecer a tradição zen-budista por meio de uma linguagem acessível e em um curto espaço de tempo, este curso, com duração de quatro meses, consiste em aulas de zazen (meditação), aulas teóricas sobre os princípios do zen-budismo, leitura de textos clássicos (os sutras) e atendimento individual pelas monjas da Comunidade.

As aulas são coordenadas e ministradas pela Monja Coen Roshi.

Em sua quinta edição, o curso tem demonstrado ser uma oportunidade singular aos alunos e alunas que por ele passaram e se formaram.

Quando: terças-feiras, das 20h às 21h20

Matrícula | Mensalidade: R\$ 150,00

Início das aulas: 2 de agosto

As matrículas poderão ser feitas em julho.

Informações pelo e-mail [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com).

**Monja Heishin** (Maria de Lourdes Ribeiro Gandra), discípula de Monja Coen Roshi, é facilitadora do Curso de Introdução ao Zen-Budismo. É pedagoga, com atuação na temática ambiental, e realiza ações relacionadas à cultura de paz e não violência. Trabalha no Governo do Estado há 33 anos.



### Para saber mais:

No site da Comunidade você encontra uma sequência de atividades que pode orientar aqueles que se interessam em percorrer o caminho do zen budismo. Acesse: [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br) > Pratique > Caminhos de prática

## Programação Semanal

### Segunda-feira

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

### Terça-feira

20h - Curso de Introdução ao Zen-Budismo\*

### Quarta-feira

20h - Curso de Zen-Budismo\*

### Quinta-feira

20h - Palestra do Darma 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

\* 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

### Abril

16 Zazenkai (retiro de um dia)  
21 Palestra com Monja Coen Roshi

### Maio

1 Flipoços - Palestra de Coen Roshi na Feira do Livro de Poços de Caldas  
6 a 8 Sesshin no Zendo Brasil  
15 Cerimônia Memorial de Maezumi Roshi  
19 Palestra com Monja Coen Roshi  
21 Zazenkai (retiro de um dia)  
26 a 29 Zen e Yoga em Ubatuba, com Marcos Rojo

### Junho

16 Palestra com Monja Coen Roshi  
18 Zazenkai (retiro de um dia)  
28 Término do Curso de Budismo Básico  
29 Término do Curso de Zen-Budismo

### PROGRAME-SE!

#### Julho

1 a 3 Treinamento Monástico  
6 a 18 Treinamento Intensivo  
16 Zazenkai (retiro de um dia)  
17 Cerimônia de Obon, às 12h30  
21 Palestra com Monja Coen Roshi  
29 a 31 Seshin em Curitiba

#### Agosto

02 Início do Curso de Budismo Básico  
03 Início do Curso de Zen-Budismo  
12 a 14 Sesshin no Zendo Brasil  
14 Cerimônia de Obon, às 12h30  
18 Palestra com Monja Coen Roshi  
20 Zazenkai (retiro de um dia)

#### Setembro

17 Zazenkai (retiro de um dia)  
18 Cerimônia de Ohigan-e, às 12h30  
22 Palestra com Monja Coen Roshi  
30 a 02/10 Sesshin no Zendo Brasil

### Ordenações

**Receberam os Preceitos de Bodisatva (Preceitos Laicos) no dia 20 de fevereiro de 2016, no Templo Tenzuizenji:**

André Guerreiro - Dai Myô (Grande Claridade) • Luis Fernando de Oliveira - Nan Dô (Caminho do Sul) • Sandra Barbosa Pinto Vaiano - Shin Mei (Prudente Brilho) • Sandra Cristina Tridico - Shi Sei (Aspiração Pura) • Carolina Bahiense Guimarães - An Raku (Paz Tranquila) • Clea Virginia Klouri - Gyo En (Prática Perfeita) • André Freitas Ferreira de Oliveira - Ten Ryu (Dragão Celestial) • Leandro Rocha Saraiva - Gyo Kan (Prática do Observar Profundo) • Emily Takeuchi Sugai - Shun Dô (Excelente Caminho) • Carolina Rossi Wosiack - Shu Ei (Guardiã Excelente)

NOVO



O MONGE E O TOURO  
Com ilustrações de Fernando Zenshō, traz uma releitura do clássico

conto zen Os Dez Touros pela Monja Coen Rôshi. R\$ 24,90

NOVO



108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS  
108 koans selecionados e aplicados ao nosso cotidiano por Monja Coen R\$ 34,90



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



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\$ 10