



ZAZEN ZANMAI – ZAZEN SAMADHI



Zazen, literalmente, significa sentar em meditação. Geralmente, na tradição Soto Shu, evitamos chamar zazen de meditação, plena atenção, mindfulness. Preferimos usar a palavra zazen.

Zazen transcende dualidades, transcende complementos, separação entre a prática e a realização. "Prática é iluminação" talvez seja o principal ensinamento de nosso fundador no Japão, Mestre Eihei Dogen Daiosho Zenji (1200-1253).

Zen é palavra originária da Índia antiga. Vem de *dhyana* ou *jhana*, para a qual os chineses, pelo som, escolheram um ideograma lido como *ch'an* e que os japoneses leem como *zen*.

Sentar em *dhyana*.

Sentar em meditação.

Zazen.

A verdadeira prática de zazen é a manifestação do zanmai ou samadhi. Samadhi também é uma palavra da Índia, encontrada nos escritos de Patanjali, organizador da ioga. Para expressá-la em japonês, criaram-se ideogramas cuja leitura é zanmai.

Esse é o oitavo aspecto a ser alcançado por uma pessoa que pratique ioga. É a grande identificação com tudo e todos. Estado de não separação entre o eu individual e o grande Eu: tudo, todas as experiências do passado mais remoto e as deste instante se manifestam no agora. Todos os seres, todas as formas de vida, da menor partícula às maiores esferas, fazem parte. Inclusão total e presença absoluta. Estar absolutamente presente no momento e no local em que nos encontramos e reconhecer que somos a vida da Terra e de todos os seres.

Nas salas de zazen dos mosteiros zen, no Japão, há uma placa de madeira entalhada com os dizeres: Zanmai Ō Zanmai (Samadhi Rei Samadhi).

Temos também em nosso pequeno Zendo essa placa de madeira, entalhada pelo Professor Suzuki, pai da antiga praticante Flávia Shoen Suzuki, um mestre em caligrafia e uma inspiração para quem pratica.

Zanmai Ō Zanmai significa que a sala de zazen – chamada de Zendo (salão zen) ou de Sodo (salão dos e das praticantes) – é o local onde o samadhi dos samadhis se manifesta.

Há vários níveis de samadhi. Podemos nos identificar com um som, uma forma, um pensamento, um ensinamento. Mas o samadhi dos samadhis é quando todos

os caminhos se unem, como as correntes tributárias que chegam ao grande rio, e do rio aos mares e oceanos. Penetrar as profundezas da mente, reconhecer as sutilezas das sensações, encontrar a fonte luminosa e pura que jorra incessantemente a sabedoria perfeita.

Para acessarmos a fonte, atravessamos o doce orvalho que de lá emana e nos purificamos, deixando apegos e aversões para nos tornarmos uma gota pura da fonte, sendo a própria origem, meio e fim. É um estado de equilíbrio e tranquilidade, sem mágicas e sem oscilações mentais, cujo portal principal é o zazen da Mahayana (Grande Veículo).

Convido você a penetrar o zazen zanmai e sentir os cílios de Buda bem próximos de suas pupilas.

Pessoas com experiência em zazen podem participar do Sesshin de 1º a 8 de dezembro, quando celebramos a iluminação do Buda histórico, nos sentando em zazen zanmai e despertando a mente suprema.

Bem-vinda e bem-vindo à Família (Casa) Buda.

Mãos em prece,

Monja Coen

Acontece no Zendo



1.

1. No dia 7 de setembro, a monja Zentchu Sensei conduziu o Zazenkaï na Universidade Unisinos, em São Leopoldo (RS), organizado pela Sanga Vale dos Sinos, da Monja Kokai.

2. Também na Unisinos, em 6 de setembro, palestra de Zentchu Sensei, com o tema: "Visão zen-budista da vida".

3. Monja Heishin liderando uma Caminhada Zen-budista para participantes do Encontro Santo Yoga, nos dias 10 e 11 de setembro, nas proximidades de Campinas.

4. Visita e palestra do enviado especial da sede da Soto Shu do Japão, Reverendo Chocho Seino Roshi, do Templo Choenji, da província de Aomori, ao final do Zazenkaï de 17 de setembro.

5. Entrega de presente aos participantes da palestra do Reverendo Choho Seino Roshi: uma colher de madeira para servir arroz, com os caracteres "Mente Buda – que o plantar, o colher, o negociar, o cozinhar, o servir, o comer e o limpar sejam sempre a prática da Mente Iluminada".

6. Dança baseada no livro *O Monge e o Touro*, interpretada por Emilie Shundo San, no Zendo, em 15 de julho.



6.



2.



3.



4.



5.

Prática incessante

Nestes dias em que a temperatura diminuiu bastante (hoje no meu quarto fazia 16 graus), lembrei do tempo que passei na Academia de Música Frédéric Chopin, em Varsóvia, na Polônia.

Os que tivemos o privilégio de ser aceitos não tínhamos dias de folga. Meus amigos venezuelanos viajavam todos os fins de semana para Alemanha, Itália, França, Hungria, Tchecoslováquia, etc. Voltavam sempre com histórias maravilhosas das pessoas e lugares diferentes que tinham descoberto nessas viagens, curtas mas intensas.

Da turma, eu era a única que não conseguia viajar, aproveitar um pouco os dias livres. A causa? Tinha nome e sobrenome: aulas de piano às segundas, às 7 da manhã. Horário terrível, sobretudo no inverno, quando o sol saía (às vezes a gente só o adivinhava no céu) depois das 8 horas ou mais tarde. E às 17 horas já era noite. E eu, na academia, constatava com profunda tristeza que, apesar de estar tudo escuro, havia ainda mais quatro horas de prática intensa.

Qual era essa prática? Em que consistia? Qual era seu segredo? Era e é, como todas as coisas importantes da vida, como quase tudo, muito simples: estudar todos os dias, de segunda a segunda, no mínimo, oito horas. Sem exceções. Parece muito, mas os padrões da minha escola, para mim, eram ainda pouco.

Perseverança inteligentemente conduzida pela minha professora Regina Smendzianka. No inverno, lembro de chegar absolutamente congelada à escola, com os dedos rígidos de frio. Vinte e cinco graus negativos era uma coisa comum.

Ainda sinto, como se fosse ontem, a dor, muito forte, de ter de começar a estudar, das 7h às 21h, com aulas intercaladas, e continuar tocando, tocando e tocando, apesar de os dedos sangrarem quando a carne se separava das unhas. Estudar, estudar e estudar, até nos momentos em que pensava o que era que

estava acontecendo, porque nada acontecia. E sempre, depois de cada maravilhosa aula, em que minha mestra me mostrava, doce mas muito firmemente, minhas falhas – muitas, as velhas, as novas e as que estavam começando por aparecer –, voltar de novo ao meu velho amigo, que sempre me acolhia com seu sorriso maravilhoso, em preto e branco. Tradição de todos os músicos que herdamos conhecimentos, músicas, que se perpetuam para e por nós.

Cheguei à Academia de Música Frédéric Chopin depois de estudar 11 anos e me formar professora de piano na minha cidade natal, Caracas. E ouço ainda a voz da minha professora, que me disse: "Você tem sorte de não ter vícios na execução. Graças a isso, vai poder aprender absolutamente tudo". Ou seja, começar a aprender, sem vícios, mas ter que aprender tudo.

Achei que sabia tudo e, surpresa, fui levada por uma grande mestra até esse lugar onde, depois de estudar muito, intensamente, desesperadamente, nos encontramos sós, temos de provar nossa fé em nós, na música, em tudo.

Só depois dessa prática, de querer atingir alguma coisa que eu achava que estava fora de mim, entendi, nota a nota, que tudo o que procurava já estava em mim. Que sempre esteve. Mas, sem prática, sem dor, sem desespero, sem esperança, nunca atingiremos esse lugar.

Sejam bem-vindos nessa procura. Tentarei guiá-los com a mesma doçura e sabedoria com a qual meus mestres me guiaram, me ensinaram. Se conseguir transmitir aos meus alunos a certeza de que é preciso atingir o silêncio antes de conseguir fazer brotar a música, ficarei feliz e saldarei a dívida – imensa – que tenho para com meus mestres, com a música, com tudo.

Gasshō!

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



NOVA DIRETORIA

Mudança na diretoria do Zendo

Na Assembleia Geral Extraordinária realizada na Comunidade Zen Budista Zendo Brasil em 14 de agosto, efetivou-se uma mudança na diretoria que havia sido eleita no começo deste ano. Fica assim, então, a composição atualizada:

DIRETORIA

Conselheiro Geral: Genzo André Spinola e Castro
Conselheiro Financeiro: Genshin Edvaldo Armellini
Conselheiro Administrativo: Taizen Vinicius Spira

CONSELHO FISCAL

Monge Ryozan Mauricio Marchi Testa
Dotchu Oswaldo Aranha de Campos Filho
Hoshin Aureliano Monteiro Neto
Tchigen Vanessa Andrade (suplente)

Conheça um pouco sobre o recém-eleito Coordenador Financeiro e a recém-eleita Conselheira Fiscal:



Genshin Edvaldo Armellini Formado em administração e em publicidade e propaganda, com especialização em estatística e em marketing. Trabalhou por 20 anos em institutos de pesquisa e em empresas de tecnologia e agora tem um bureau de impressão Fine Art e estuda fotografia. Praticou no Zendo desde 2010 e recebeu os preceitos em 2013. Praticou e estudou no Zen Center de San Francisco, em Green Gulch, River and Mountain Monastery e no Zen Center de New York.



Tchigen Vanessa Andrade Analista financeira, formada em administração com ênfase em processos gerenciais, e especialista em controladoria e finanças. Trabalha em uma empresa do ramo de cimento, desenvolvendo atividades de planejamento estratégico e orçamentário. É paulista, mãe de três jovens e três gatos. "Conheci a prática budista como tantos outros brasileiros: pela internet. Busquei contato com o Zendo há pouco menos de um ano e hoje sou membro da comunidade, tendo recebido os preceitos em julho deste ano."

Denkôroku - Anais da Transmissão da Luz

Capítulo inicial – Xaquiamuni Buda

Keizan Jôkin

Tradução: Eirin Christina Carvalho
Revisão técnica: Monja Coen

HONSOKU – CASO PRINCIPAL

Quando Xaquiamuni Buda viu a estrela da manhã, se iluminou e disse: "Eu e todos os seres da Grande Terra, ao mesmo tempo, nos tornamos o Caminho" (Em japonês: "Ware to Dai Tchi Ujo Doji ni Jodo su").

KIEN – CIRCUNSTÂNCIAS

Xaquiamuni Buda descendia da linhagem do sol (surya vamsa) na Índia antiga. Em seu 19º ano, abandonou o palácio de Kapilavastu no meio da noite e dirigiu-se ao Monte Dantoku, onde cortou os cabelos, renunciando ao mundo. Em seguida, iniciou seis anos de práticas ascéticas, sentando-se mais tarde no Trono de Diamante. Aranhas teceram teias em suas sobrançelas, passarinhos fizeram um ninho em sua cabeça e ervas cresceram entre suas pernas, enquanto ele permanecia sentado – tranquilo, ereto e imóvel – durante mais seis anos. Aos 30 anos de idade, no oitavo dia do 12º mês, ao surgir a estrela da manhã, ele obteve a iluminação. As palavras acima foram seu primeiro "rugido de leão".

Durante os 49 anos seguintes, nunca mais ficou sozinho: ensinou constantemente o Dharma à assembleia. Possuía apenas manto e tigela, e pregou a seus discípulos mais de 360 vezes. Mais tarde, transmitiu a Makakashô o Olho do Tesouro do Verdadeiro Dharma, que tem sido passado de geração em geração até o presente. Na verdade, essa Transmissão vem ocorrendo através da Índia, China e Japão, sendo a base da prática do Dharma Correto.

Os feitos da vida de Xaquiamuni Buda são um modelo para seus descendentes no Dharma. Embora ele possuísse as 32 grandes marcas e as 80 marcas menores, mantinha a aparência comum de um velho monge, nada diferente de pessoas comuns. Por isso, desde seu aparecimento no mundo, e durante as três eras de seus ensinamentos – a era do Dharma Correto, a era do Dharma de Imitação e a presente era do Dharma Degenerado –, todos os seus seguidores imitam suas ações e sua conduta, usam o que ele usava e fazem o que ele fazia em cada momento, seja ao andar, ficar em pé, sentar-se ou deitar-se. Buda após Buda, Ancestral após Ancestral tem transmitido diretamente a Lei Verdadeira sem interrupção, para que o Dharma Correto nunca se extinga, como indica claramente o caso principal acima. Embora os métodos de expressão de Buda – histórias, palavras e figuras de linguagem – tenham diferido muito nas 360 ocasiões ao longo dos 49 anos, todos são manifestações do mesmo princípio do caso de sua iluminação.

TEISHÔ – PALESTRA DO DARMA

O assim chamado "Eu" não é Xaquiamuni Buda. Xaquiamuni Buda também surge desse "eu". Não apenas Xaquiamuni Buda surge, mas a Grande Terra e todos os seres daí emergem. Quando se ergue uma grande rede, todos os seus buracos também são levantados; da mesma forma, quando Xaquiamuni Buda torna-se iluminado, a Grande Terra e todos os seres também se tornam iluminados. Não apenas a Grande Terra e todos os seres, mas também todos os Budas do passado, do futuro e do presente.

Assim, não pensem que foi apenas Xaquiamuni Buda a ser iluminado. De fato, não devem vê-lo como separado da Grande Terra e de todos os seres. Embora montanhas, correntezas e miríades de formas floresçam em grande abundância, nenhuma é excluída da clara visão do Olho de Gautama. Todos vocês aqui também estão alojados em seu olho. Não apenas estão instalados no Olho de Buda, mas na verdade este está contido dentro de vocês. A pupila do olho de Gautama torna-se a carne e os ossos – o corpo inteiro – de cada pessoa, como um precipício de 80 mil pés de profundidade. Por isso, não imaginem que desde o passado até o presente houve uma pupila brilhante separada das pessoas. Vocês são a pupila do Olho de Gautama. O próprio Buda é a totalidade de cada um de vocês.

E, se assim é, como podemos explicar o cerne da iluminação? Pergunto a esta assembleia de monges: será que Gautama torna-se iluminado com todos vocês, ou vocês se tornam iluminados com Gautama? Se vocês disserem que se tornam iluminados com Gautama ou que ele se torna iluminado com vocês, esta não é a iluminação de Gautama. Não podemos ver isso como o cerne da iluminação.

Se quiser intimamente compreender a iluminação, você deve se livrar imediatamente de "você" e de "Gautama" e compreender, num átimo, essa questão do "eu". "Eu" é a Grande Terra e todos os seres como no "e". "E" não é o "eu" do velho amigo Gautama. Investiguem e reflitam cuidadosamente, clarificando esse "eu" e esse "e". Mesmo que vocês esclareçam o significado de "eu", se não clarificarem este "e", perderão o olho de discernimento.

Sendo assim, os verdadeiros "eu" e "e" não são idênticos nem são diferentes. Em verdade, sua pele, carne, ossos e medula são totalmente o "e". O(a) "Senhor(a) da casa" é o "eu". Este não tem nada a ver com pele, carne, ossos ou medula. Sem nenhuma relação com os quatro elementos ou os cinco agregados. Em última análise, se vocês querem conhecer a "Pessoa

imortal em seu eremitério", ela não está separada deste presente saco de pele, está? Portanto, não pensem nisso como a Grande Terra e todos os seres.

Embora as estações do ano mudem e as montanhas, rios e a terra tomem diferentes formas, vocês devem entender que essas mudanças são apenas o velho amigo Gautama erguendo as sobrançelas e piscando os olhos. Tudo é aquele corpo manifesto aberta e independentemente nas miríades de formas. Ele as descarta e não as descarta.

O antigo mestre Hogan perguntou: "Por que discutir se descarta ou não descarta as miríades de formas?". E Jizo respondeu: "O que você quer dizer com 'miríades de formas'?".

Portanto, pratiquem completa e incessantemente, desenvolvam a maestria e clarifiquem a iluminação de Gautama, assim como a sua própria. Vocês o poderão perceber se inspecionarem este caso principal em todos os detalhes. Sem emprestar palavras dos Budas do passado ou do presente, deixem que a resposta flua de seus corações. No próximo dia designado para as explicações, quero que me mostrem sua compreensão com uma palavra decisiva.

JUKO – VERSO

Este monge das montanhas gostaria de dizer algumas humildes palavras sobre esse caso. Vocês gostariam de ouvi-las?

*Um ramo esplêndido brota da velha ameixeira.
Com o tempo, dos espinhos obstruentes,
Surtem flores por toda parte. ☸*



Keizan Jôkin Daiosho Zenji (1268-1325)

Considerado fundador da ordem Soto Shu do Japão, junto do Mestre Eihei Dogen Daiosho Zenji (1200-1253), foi levado ao Mosteiro Sede de Eiheiji por sua mãe, quando tinha 8 anos de idade. Recebeu os Preceitos Budistas em Eiheiji e mais tarde seguiu seu mestre para o Templo Daijôji. Foi lá que obteve a iluminação, ao ouvir as palavras "A mente diária é o Caminho", de seu tutor, o Mestre Zen Tetsu Gikai Daiosho Zenji.

Keizan Zenji é o fundador do Mosteiro-Sede de Sojiji, inicialmente em Noto (Prefeitura de Ishikawa) e atualmente em Tsurumi (Prefeitura de Yokohama). Escreveu *Denkôroku*, *Zazen Yojin-ki*, *Sankon Zazensetsu*, *Keizan Shingi* e *Shinjin Mei Nentei*, além de outras obras.

É respeitado por sua grande benevolência compassiva e capacidade de disseminar o Dharma de Buda através de palestras e encontros de Zazen em várias áreas do Japão medieval.

A ordem Soto Shu considera Três Veneráveis: Mestre Fundador Xaquiamuni Buda Daiosho, Mestre Zen Eihei Dogen Daiosho e Mestre Zen Keizan Jôkin Daiosho. ☸

Luz é para iluminar ou Historinha do ET e do budista

"Todas as coisas são transcientes e completamente vazias; esta é a grande Iluminação de Xaquiamuni Buda."
(Hakuun Yasutani em *Oito Aspectos no Budismo*)

A noite caiu, e o velho budista ainda estava na floresta catando lenha. Foi acender seu lampião, mas não precisou, pois uma luz intensa de repente brilhou entre as árvores, que tremaram e ondularam, como se toda a paisagem se tornasse líquida. Dali emergiu um Ser, ainda mais luminoso, que se postou diante do velho catador.

– Quanta luz! – exclamou o homem, ofuscado. – Dá pra diminuir um pouquinho? Não estou enxergando nada.

O Ser, então, se tornou um pouco mais opaco.

– Obrigado. Luz é pra iluminar, não cegar, né? – disse o velho, bem-humorado.

Um pouco impaciente, o Ser de Luz declarou, solene:

– Meu bom velho, para encontrá-lo vim de muito longe, mais longe que suas noções de espaço e tempo podem conceber.

O velho fez cara de admiração:

– O senhor demorou mais tempo pra chegar aqui do que o tempo que uma rocha de 10 milhas cúbicas demora pra se desgastar, sendo roçada a cada três anos pelas abas de seu manto de luz?

O Ser ficou um pouco confuso, mas não perdeu a pose:

– Eu não uso manto... e cheguei aqui imediatamente. A separação das coisas no espaço é uma mera ilusão.

– Então concordamos! – disse o velho, sorrindo satisfeito.

O Ser tentou continuar seu discurso, mas o velho o interrompeu:

– Seria muita exigência minha pedir para ver seus olhos?

– Na verdade, não tenho olhos – disse o Ser, com uma pontinha de orgulho mal disfarçada. – Estou além de olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo. Sou pura mente.

– Que legal! – entusiasmou-se o velho. – Mas, como o senhor pode ver, ou perceber, eu tenho olhos e as outras coisas todas...

Fazendo surgir olhos e uma face para emoldurá-los, o Ser atendeu ao pedido:

– Melhorou? – perguntou.

– Muito! Que consideração a sua – disse o velho, agradecido. – Em que posso ajudá-lo, viajante das estrelas?

O Ser, então, se mostrou um pouco ofendido:

– Sou EU que venho lhe oferecer ajuda – disse.

– Ah, que bom! – suspirou o homem, passando seu fardo para o Ser Luminoso. – Essa lenha está mesmo pesada demais pras minhas costas velhas.

De repente, eles se desmaterializaram.

Os dois apareceram dentro da casa do velho (na verdade, uma espécie de galpão, onde havia outras pessoas: alguns, mais velhos que ele, de cama, e crianças brincando num canto).

– Mais veloz que a luz, hein? – admirou-se o velho. – O senhor não tem mesmo esses problemas com o espaço e o tempo! Viram só, crianças?

Mas elas não se interessaram muito e continuaram a brincar.

O Ser, já sem disfarçar a impaciência, se adiantou:

– Captei suas ondas mentais, durante aquilo que chama de meditação, e você conquistou meu respeito. Vim além do tempo para lhe mostrar as conexões que você está buscando.

Num gesto dele, o velho galpão desapareceu, dando lugar

a uma vastidão cósmica, com estrelas, nebulosas e sóis. Eles estavam, então, próximos de uma estrela grande e vermelha, e o Ser explicou o que viam:

– Esta estrela está prestes a explodir – disse

ele, agora mais confortável em seu tom grandioso, em acordo com o cenário espetacular. – De sua explosão, surgirão elementos que se expandirão em todas as direções do universo.

Mergulharam, então, na massa estelar, até chegar ao âmago da estrela:

– Aqui é a fornalha do universo. Veja os átomos se fundindo. Nada permanece o que é, tudo compartilha uma mesma natureza profunda, em perpétua transformação.

A estrela explodiu e, como num filme com velocidade acelerada, eles surfaram na onda de matéria, linda, que dela emanava, até alcançar um outro sistema solar, no qual a matéria estelar se agrupou, reunindo-se a um planeta em formação.

O velho acompanhava tudo, maravilhado. E o Ser seguiu sua explanação:

– Essa poeira das estrelas formará novos planetas e, em muitos deles, fará parte de gerações e gerações de seres vivos, feitos de matéria semelhante à sua.

O "filme" se acelerou de novo, o planeta amadureceu, e eles voaram em sua atmosfera, ao lado de pássaros, ou algo assemelhado: seres alados, coloridos, fantásticos.

A voz do Ser reverberava pela imensidão:

– A vida e as estrelas são uma coisa só. Tempo e espaço são ilusões. Você estava certo: tudo e todos são um. O que mais você quer saber, meditador?

O velho, ainda admirando o infinito de estrelas, pegou o Ser Iluminado de surpresa:

– Será que a gente consegue carne pra sopa de hoje?



– Sopa? – indignou-se o Ser, voltando ao pobre galpão ao lado do velho. – Com a máquina do mundo aberta a você, sua pergunta é sobre sopa?

– O senhor não fica pro jantar? – disse o velho, simpático.

– Você não prefere vencer a morte, velho? – perguntou o Ser, ainda inconformado.

– Não estou muito disposto a lutar com ela. Então, não dá pra vencê-la, né? No caso da sopa, meu pessoal conta com ela. A noite vai ser fria.

O Ser de luz estremeceu:

– Não entendo!

O velho lhe sorriu:

– Talvez porque o senhor não tenha olhos, nariz, ouvidos, língua (e por isso não gosta de sopa), nem corpo que viva no tempo. Talvez por isso o senhor saiba que tudo e todos estamos conectados, mas não sinta compaixão pelos que vivem nas mesmas condições.

A luz do Ser deu uma piscada, talvez interrogativa. O velho começava a pôr a lenha sob um caldeirão:

– Adorei o passeio, e agradeço muito pela sua luz. Este galpão é mesmo um pouco escuro. Se o senhor tivesse ombros, eu o abraçaria, em sinal de gratidão. Fica pra sopa?

– Fico... – disse o Ser, titubeante, já sentindo sua luz brilhando numa faixa mais empática.

– Ótimo! – entusiasmou-se o velho budista. – Depois, lave sua tigela, seque e coloque naquela pilha ali, junto com a dos outros. Agora, pode me ajudar a acender as velas pro jantar?

Gyokan Leandro Rocha Saraiva é praticante zen desde 2013, e recebeu os preceitos em fevereiro de 2016. É roteirista e professor de cinema e televisão



Na experiência do universo sem fim

Faço aqui uma tentativa de expressar momentos da experiência marcante que é integrar grupos de estudos conduzidos por Coen Roshi Sama. Há algumas semanas, busquei fazer o exercício de dar sentido ao infinito do universo e vivenciar a dimensão tempo-espaço, para além da razão e da experiência comum.

Como diz Hakuun Yasutani, o senso comum deve ser "colocado na geladeira" quando discutimos budismo. O universo infinito é uma expressão abstrata que pode ser entendida por qualquer pessoa, mas buscar apoio em grandes números (maiores até do que os anos-luz definidos pela astronomia), para dimensionar de forma ainda que pequenina essa imensidão, é algo que leva à vertigem.

Na visão budista de universo, ainda nas palavras de Yasutani, pode-se multiplicar o sistema solar por mil. Esta é a unidade: um *sensekai* pequeno. Mil vezes o *sensekai* pequeno é o *sensekai* médio, mil vezes o *sensekai* médio é o *sanzei daisen sekai*, que é 1 bilhão de vezes o sistema solar. E se o universo é infinito em termos de espaço, o é igualmente em relação ao tempo. Nesse caso, também se recorre a um tipo de medida, a

ko papoula, que pode assim ser ilustrada: a unidade de tempo é medida ao serem retiradas todas as sementes de papoula, sendo uma a cada três anos, de um recipiente de dimensão inimaginável – por exemplo, comprimento, extensão e profundidade equivalentes a 64 mil metros cúbicos.

Assim, o universo não tem fim em termos de tempo e espaço. Procurar a dimensão tempo-espaço por *ko papoula* e *sensekai* é viajar para outras dimensões permanecendo na própria mente. É a sensação de estar inebriado por efeitos de substâncias psicoativas em uma viagem que prescinde de tudo, a não ser do ar que respiramos. É uma experiência que coloca em questão o lugar que ocupamos no espaço-tempo deste universo infinito: talvez uma partícula de pó sempre em movimento advinda das estrelas.

Esse exercício me faz retomar a ideia que li pela primeira vez no livro *Mente Zen, Mente de Principiante*, de Shunryu Suzuki: nós sempre estivemos aqui e sempre estaremos.

Refletir sobre o eu como um grãozinho de areia que desaparece diante do infinito, sobre a existência a partir desse entendimento de universo provoca uma espécie de vertigem que resulta do esclarecimento diante de

situações tão paradoxais. Essa é experiência que frustra, porque parece desmoronar a construção ilusória daquele "Eu" que se busca fixar para além do aqui e agora; mas é experiência que tranquiliza, acalma o espírito e ameniza a angústia, já que diante de tal infinitude se torna em vão prender-se à ilusão de que tudo se pode saber ou se pode controlar. E aí podemos ver que nosso conhecimento não vai além de fragmentos; contudo, cada fragmento sintetiza o todo, que, por sua vez, são fragmentos. Se é assim, somos seres interdependentes e vazios de substância pré-determinada; estamos ligados a tudo sem sermos entidade fixa e, assim, não estamos sozinhos nunca, podendo ser aquilo que quisermos ser.

Essas parecem ser clarezas que permitem redimensionar cada construção produzida, inclusive a própria ciência, que, na experiência-tentativa de apreensão da realidade, não é mais do que um conhecimento provisório, embora potente como instrumento que pode facilitar nossa travessia com menos sofrimento.

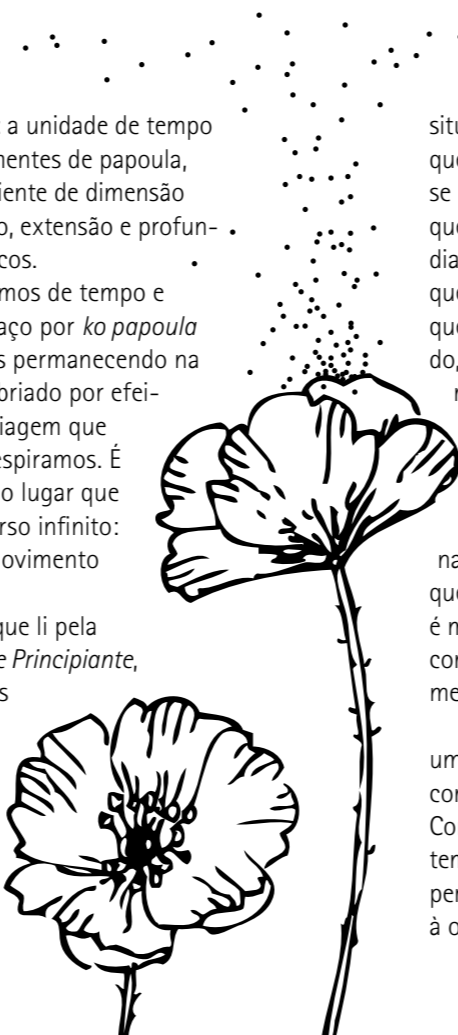
Para finalizar, a imagem que me ocorre é a de estarmos em um caminho com seus percalços. De repente, deparamo-nos com um grande e profundo rio que precisa ser atravessado. Construímos um barco que facilitará ou tornará possível, neste tempo-espaço do aqui agora, concretizar a travessia que permite a continuidade do caminhar. A experiência de chegar à outra margem, conquistada à custa do medo e de muito

esforço, pode nos abrir para uma outra parte do universo: o novo que a outra margem agora representa. Novo, contudo, relativo, porque na unidade do absoluto tudo sempre esteve aqui e sempre estará. Absoluto-relativo é o círculo do vazio-forma da grande sabedoria, sem velhice-morte, sem medo da velhice-morte; forma não é mais que vazio, vazio não é mais que forma; forma é exatamente vazio, vazio é exatamente forma. E forma é forma e vazio é vazio.

Na continuidade do caminho, lembrando as palavras de Coen Roshi Sama, o barco já cumpriu sua função e percorreu seu caminho de barco. Se tentarmos levá-lo junto de nós para fora do rio, não chegaremos a lugar algum.

Outros percalços certamente virão, e a alegria que a experiência com o barco propiciou estará na realização das novas travessias, por mais difíceis que elas possam ser. Ele, o barco, em sentido relativo, continuará presente não mais como posse, e sim pelos pensamentos, raciocínios, gestos e afetos que poderão ser recriados em novos instrumentos para outras travessias. O barco – não posse, forma-vazio, vazio-forma – nos deixou suas marcas. E o que de nós permaneceu nele?

Izen Ianni Scarcelli é praticante zen desde 2008. É professora da Universidade de São Paulo (USP), onde realiza pesquisas sobre as relações entre psicologia social, políticas públicas, saúde coletiva e saúde mental.



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 Roshi ou suas discípulas e/ou discípulos

Sexta-feira

20h - Zazen e Dokusan (entrevista para discípulos/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

Programa Momento Zen, com
Monja Coen na Radio Mundial
Segundas-feiras das 19h30 às 19h55
FM 95.7 | AM 660
www.radiomundial.com.br



AGENDA DA COMUNIDADE

Novembro

- 2 Cerimônia de Finados, às 11h
- 10 ou 11 Palestra especial do Rev. Junnyu Kuroda Roshi, abade do Templo Kirigaya, de Tóquio, às 20h. Favor entrar em contato para confirmar se será na quinta ou na sexta-feira
- 11 Às 10h, cerimônia de Combate do Dharma (1a graduação monástica) do monge Ikko Bezerra, de Campina Grande (PB). No Templo Zenguenji, de Mogi das Cruzes, sob a tutela do Rev. Kosho Sato Sensei. Às 20h30, cerimônia de Combate do Dharma da monja Heishin, de São Paulo (SP). No Templo Taikozan Tenzuizenji, em São Paulo, sob a tutela da Rev. Coen Roshi
- 12 a 15 Sesshin na Uniluz, em Nazaré Paulista
- 17 Palestra da Monja Coen Roshi
- 19 Zazenkai (retiro de um dia)
- 21 Aniversário de nascimento de Mestre Keizan
- 25 a 27 Festival de Yoga de Salvador
- 29 Encerramento do Curso de Introdução ao Zen-Budismo
- 30 Encerramento do semestre do Curso de Zen-Budismo

Dezembro

- 1º a 8 Rohatsu Sesshin no Zendo Brasil
- 17 Zazenkai (retiro de um dia)
- 22 Palestra da Monja Coen Roshi
- 31 Joya no Kane - Cerimônias de fim de ano e Abertura de Ano Novo
- 27/12 a 10/1/2017 Treinamento Intensivo

PROGRAME-SE!

Janeiro

- 1º, 2, 3, 7 e 8 Dai Hannya - Bênção de Ano Novo
- 10 Fim do Treinamento Intensivo
- 11 a 31 Recesso no Zendo Brasil
- 19 Palestra da Monja Coen Roshi
- 21 Zazenkai (retiro de um dia)

Fevereiro

- 1º Início da leitura do Parinirvana Sutra
- 7 Início do Curso de Introdução ao Zen-Budismo
- 8 Início do Curso de Zen-Budismo
- 15 Cerimônia de Nehan - Nascimento de Buda, às 12h30
- 16 Palestra da Monja Coen Roshi
- 18 Zazenkai (retiro de um dia)
- 24 a 1/3 Hoon Sesshin - Sesshin de Agradecimento

Março

- 1º Fim do Hoon Sesshin, às 12h
- 16 Palestra da Monja Coen Roshi
- 18 Zazenkai (retiro de um dia)
- 19 Ohigan-e - Grande Memorial do Equinócio de Outono, às 12h30

NOVO



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

conto zen "Os Dez Touros" pela Monja Coen Roshi. 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



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

Está no ar o canal da comunidade

YouTube

Zendo Brasil! Acesse, inscreva-se e compartilhe os vídeos: www.youtube.com/c/ZendoBrasilOficial