

# ZENDO BRASIL



TAIKOZAN  
TENZUIZENJI  
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ano 16 ≡ nº 60 ≡ abril | maio | junho de 2017 ≡ Ano Buda 2583

## Perdas e encontros



Perdi.

Perdi o caminho imaginário de uma identidade especial. Encontrei o caminho real de uma identidade comum.

Buda nasceu no que seria hoje dia 8 de abril.

Cresceu como um menino esperto, inteligente, com boa coordenação motora, brincalhão, bom jogador, bom cavaleiro, bom arqueiro e que apreciava meditar. Gostava de ficar em silêncio, de observar em profundidade, de refletir e de esvaziar-se no todo, tornando-se o todo.

Celebramos, todos os anos, o nascimento, as decisões, os ensinamentos daquele que é chamado O Mais Honrado do Mundo, que entrou em parinirvana (o grande Nirvana final) aos 80 anos de idade e cujos ensinamentos chegam até nós 2.600 anos depois.

Seres raros estão presentes nas várias tradições espirituais. Sempre vivos, se manifestam em cada criatura que segue o Caminho Iluminado.

O Caminho pode ser dividido em oito aspectos: compreensão ou memória correta, pensamento correto, fala correta, ação correta, meio de vida correto, esforço correto, atenção correta e concentração ou meditação correta.

O fio que liga os oito aspectos é a prática incessante da visão clara, lúcida, sábia, que liberta todos os seres vivos.

Em maio celebramos o Dia das Mães, aqui no Brasil.

Prajna paramita – a sabedoria completa, perfeita – é a mãe de todos os Budas. Cada pessoa que desenvolve o discernimento correto é um filho ou uma filha de Prajna paramita. Filhos e filhas de Prajna são Budas e Bodisatvas.

Prajna é um dos seis paramitas. Paramita significa completude, o que nos faz

atravessar, e chegar, é o mesmo que perfeição.

Existe a perfeição da sabedoria (Prajna paramita) e as outras cinco perfeições: generosidade ou doação, preceitos ou vida ética, paciência ou tolerância, esforço ou perseverança, meditação ou zen.

Cada um deles interage com os outros cinco e nos permitem atravessar o oceano de nascimento, velhice, doença e morte com a tranquilidade de um sábio.

Frio é frio, mas podemos apreciar o frio e nos aquecer. Podemos auxiliar quem não tem como se aquecer, oferecendo comida, cobertores, roupas.

Podemos também oferecer a quem não conhece a si mesmo os ensinamentos sagrados de Buda e levá-los à libertação, usando a armadura do samádi, essa armadura que não permite que a sabedoria se perca.

Não há mais tempo para reclamar e lastimar.

Não invoque mais a tristeza e o sofrimento.

Abra os portais da compreensão clara, da decisão assertiva e aprecie sua vida.

Perder-se no todo é encontrar seu eu maior, seu eu verdadeiro. O grande encontro está esperando você.

Não se atrase. Não desista. Caminhe, pois estar limitada ao eu menor é o grande desencontro da vida.

Pratique zazen, penetre o Darma, aprecie a Sanga e se torne um Buda, uma Buda Ancestral, um ser que abre os portais da Sabedoria Completa (Prajna Paramita) para todos os seres. Sem preferências e sem aversões, o Caminho é livre. Aprecie.

Mãos em prece,  
**Monja Coen**

## Acontece no Zendo



1.

1. Cerimônia de Dai Hannya Gokito – Bênção de Ano Novo (1º, 2, 3 e 8/1).

2. Subir a Montanha – Caminhada, Corrida e Zen no Parque da Cantareira. Zazen na Pedra Grande com o grupo Peralta Sports (7/1)

3. Hoon Sesshin – Retiro de agradecimento (24 a 28/2)

4. Meditação e Caminhada Zen no Sesc Bom Retiro (11/3)

5. Brincando de Templo – atividade para crianças (7/2)

6. Palestra da Monja Zentchu Sensei (quintas-feiras, às 20h)

7. Zazenkai (retiro de um dia, no terceiro sábado de cada mês, das 9h30 às 17h)

8. Palestra da Monja Coen Roshi no Auditório Armando Nogueira, anexo ao Museu do Futebol, no Pacaembu, com a presença de seu bisneto, Mahao, vestido de Superman (9/2)



8.



7.



2.



3.



4.



5.



6.

CHARLIE CHAN



## Nascimento Buda

No dia 8 de abril, comemoramos, mais uma vez, sempre igual, sempre diferente, a data em que nasceu o Buda histórico, Xaquiamuni Buda.

Mais de 2.600 anos atrás, um homem, depois de uma procura intensa, atingiu o estado de Buda, de iluminado, daquele que acordou. Mas Buda já falava que existiram Budas antes dele, com ele e depois dele. A quem se estava referindo? De quem ou de que estava falando? Esse é o ponto que gostaria de compartilhar neste artigo.

Perceberam que escrevi como título: Nascimento Buda? Não foi um erro de digitação. De que estou falando?

Quando Xaquiamuni Buda estava para morrer, nos deixou o Parinirvana Sutra, seus últimos ensinamentos, cheios de amor, de compaixão, de urgência. E no final, vendo as demonstrações de dor por parte de seus discípulos, disse: "Façam dos meus ensinamentos seu mestre. Se fizerem isso, eu viverei para sempre". O Buda histórico morreu, ou melhor, entrou em Parinirvana. A extinção total.

Mas o Buda morreu? O que é um Buda? O que significa ser Buda? Um professor no Mosteiro de Nagoya nos fez para essa pergunta. E eu respondi: Buda é um processo mental em contínua transformação.

Xaquimuni Buda entrou em Parinirvana, morreu. Mas o Buda, esse processo em constante transformação, que se encontra, que se perde, que está na procura constante do caminho do meio, está vivo.

E cada vez que qualquer ser humano – sem distinção de raça, sexo, religião ou classe social – atinge esse olhar, essa percepção de ser um com o Todo, de se perceber como uma manifestação maravilhosa desse processo chamado vida, podemos dizer, sem nenhuma dúvida, que nasceu um Buda.

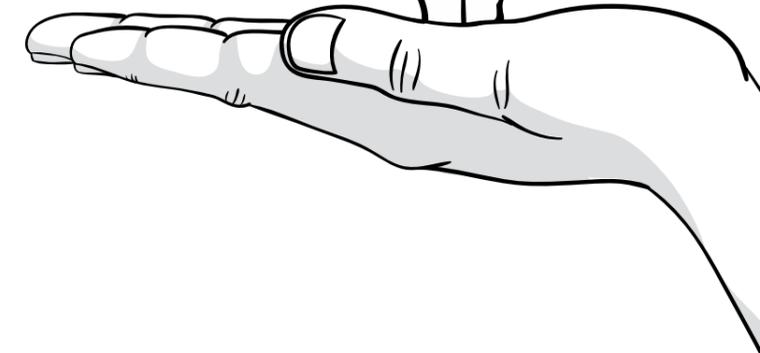
Xaquiamuni Buda disse que não se é brãmame por nascimento, e sim pela conduta. E é assim que se manifesta um Buda. O maravilhoso Caminho Óctuplo nos permite trilhar a senda de todos os Budas do passado, do presente e do futuro. Quem conseguir segui-lo com certeza poderá fazer nascer o Buda que está em todos nós.

Visão Correta, Pensamento Correto, Fala Correta, Ação Correta, Modo de Vida Correto, Esforço Correto, Mente Atenta Correta e Meditação Correta. Tudo tão simples, tão cotidiano, tão sem mistérios que muitos começam a procurar outras coisas além deles mesmos, achando que essa budeidade, esse acordar, esse olhar iluminado é alguma coisa completamente distante de nós.

Cada vez que um ser humano está presente em qualquer momento da sua vida, nasce um Buda. Cada vez que olhamos e vemos a vida como ela é, sem colocar nada entre ela e nós, já que nada realmente nos separa, já que somos a manifestação maravilhosa da vida, nasce um Buda.

Cada vez que escutamos o que nos estão falando, o que a vida nos está dizendo e – o mais difícil – quando conseguimos nos escutar realmente, o escutar puro dos Budas, nasce um Buda.

Cada vez que, na hora de preparar os alimentos, entendemos, com todo o nosso corpo, com toda a nossa mente, sem que



nada, nem a faca mais afiada da cozinha consiga nos separar, que estamos recebendo vidas que se doaram e que temos que ser dignos dessa doação, nesse momento nasce um Buda.

Cada vez que olhamos no olho de outra pessoa e percebemos que já não existe o olho que olha nem o olho que é olhado, que viraram um só, nasce um Buda.

E assim poderia seguir escrevendo sobre e descrevendo todos esses momentos mágicos, simples, sem mistérios, cotidianos, ignorados, inaproveitados, esquecidos... Mas minha folha teria que ser maior que todo o Universo conhecido (e desconhecido também). E não teria tinta, nem tempo, nesta curta vida humana, para poder contar, compartilhar, fazer perceber cada um dos momentos em que nasce um Buda.

Comemoremos, sim, com muita fé, com imensa gratidão, o nascimento de Xaquimuni Buda. Aquele que, com sua vida, com seu exemplo, abriu o caminho para tantos Budas que seguiram e seguirão seus passos. Mas nós, os dignos herdeiros dos ensinamentos de Buda, devemos começar a comemorar cada momento das nossas vidas em que, honrando sua memória, fazemos das coisas miraculosas o nosso cotidiano. Das coisas impossíveis, nossa realidade. De um pensamento, um sorriso. E, de tudo o que a vida nos oferecer, uma imensa oração de gratidão, de contentamento, baseada no entendimento de que, efêmeros como somos, não podemos perder nem um segundo deixando de ser o que sempre fomos: Budas aqui, lá e onde for preciso.

Gasshō,

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.



## Completo 70 anos de vida e 35 de monasticismo

Metade da vida, laica.

Metade da vida, monástica.

E só tenho agradecimentos.

Aos Budas e Bodisatvas, monges e monjas, leigos e leigas que me antecederam, que partilham o Dharma de Buda comigo e que me sobreviverão – a sagrada Sanga.

Buda, Dharma e Sanga – as três joias, os três tesouros inseparáveis, em fé profunda me refugio, confio e me entrego a cada dia.

Nestes 35 anos de vida monástica, tive o privilégio de praticar sob a orientação de grandes mestres e mestras. Koun Taizan Hakuyu Daiosho (Maezumi Roshi) e membros da White Plum Asanga: Joko Roshi, Genpo Roshi e todos os meus contemporâneos no Zen Center of Los Angeles.

Durante oito anos, tive a honra de praticar no Mosteiro Feminino de Nagoya, sob a orientação da superiora Aoyama Shundo Docho Roshi e toda a equipe de professoras e professores do Dharma. Fui a primeira shusso (chefe das monjas em treinamento) desse mosteiro, abrindo essa possibilidade para muitas outras monjas. Meu Mestre de Transmissão, Yogo Suigan Roshi, vinha ao mosteiro para os retiros principais e me acolheu como sua discípula e herdeira do Dharma. O Mestre Kuroda Junnyu Roshi, do Templo Kirigayaji, em Tóquio, sempre me deu e continua dando ensinamentos e apoio. Em Hokkaido, pude praticar com o Reverendo Sato, abade de Daishoji, junto ao meu então marido e companheiro do Dharma, Shozan Murayama Sensei. Agradeço aos muitos monges e monjas, suas esposas, filhos, companheiras e companheiros, sangas e amigos que me inspiraram e orientaram durante estes 35 anos. A cada um, a cada uma, minha gratidão profunda.

Nos 35 anos de vida laica, tive a bênção de uma família de educadores que me ensinou a inclusão e o respeito a todas as formas de vida.

Fui esposa, mãe, avó e agora sou bisavó.

Só gratidão.

Fui filha, irmã, neta, sobrinha, prima.

Fui casada, desquitada e recasada.

Fui jornalista, iluminadora de shows de rock and roll, professora de inglês, secretária do Banco do Brasil em Los Angeles e monja zen-budista.

Bênção das bênçãos.

Iniciei minha prática zen-budista no Zen Center of Los Angeles, dei continuidade no Aichi Senmon Nisodo (Mosteiro Feminino de Nagoya). Fiquei oito meses no Mosteiro de Hosshinji, em Obama, apreciando a mendicância no outono e no inverno – congelando dedos e me arrepiando nos retiros mais fortes e profundos que já pratiquei. Recebi a Transmissão do Dharma no Mosteiro Saijoji, em Odawara, onde passei alguns meses, e trabalhei no Templo Daishoji, em Sapporo, recebendo instruções e oficiando velórios, enterros, cerimônias memoriais, palestras, zazen para crianças e cerimônia do chá.

Voltei ao Brasil formada professora de monges e monjas, leigos e leigas. Tokubetsu Niso – monja especial.

Fiquei seis anos no Templo Busshinji, no bairro da Liberdade, servindo, limpando, oficiando cerimônias, praticando o Caminho dos Budas Ancestrais no Zazen e nas liturgias tradicionais da Soto Shu.

Fiz inúmeras cerimônias memoriais, enterros, casamentos, ordenações leigas e monásticas, bênçãos de casas, escritórios, ano-novo.

Fui presidente da Federação das Seitas Budistas do Brasil por um ano.

O templo floresceu e os ensinamentos de Buda se tornaram acessíveis a muitas pessoas.

Foram seis anos de trabalho incessante. Acordar antes das 5h da manhã, zazen, cerimônia litúrgica da manhã, samu, samu, samu, retiros zen tanto no templo como em fazendas e sítios fora de São Paulo, aumento do número de praticantes e de adeptos do Zen. Atendendo todas as pessoas que me procuravam, dando aulas, traduzindo textos, mantendo as liturgias tradicionais, refazendo e completando os altares do Templo Busshinji, completando as obras do templo, a sala dos ihaís (tabletes memoriais) e do nokotsudo (sala para guardar cinzas/restos mortais). Ajudei a fazer novo estatuto, troquei

lâmpadas, passei cães, zazen para crianças, convoquei professores de Baika do Japão para virem ensinar no templo. Traduzi os mangás de Xaquiamuni Buda, Mestre Dogen e Mestre Keizan, feitos no Japão pela Shumuchu, produzi cópias pequenas de bronze de imagens de Kannon Bodisatva e de Jizo Bosatsu para vender na lojinha do templo.

Ordenações laicas, cursos de zen-budismo, Zazenkais, seminários para monges e monjas, leigos e leigas, seminários inter-religiosos, participação em encontros inter-religiosos, formação de um grupo para limpar o bairro da Liberdade, procissão do nascimento de Buda, confecção do elefante branco que até hoje leva o pequeno Buda nas procissões.

Durante esse período, conseguimos fazer o primeiro encontro de monges e monjas budistas, todo em português, bem como um encontro inter-religioso no Templo Busshinji.

Abrimos o templo para o mestre Jorge Kishikawa, do Instituto Nitem, e para mestres de caratê, de aikido, de ninjutsu. Aulas de ikebana, caligrafia, música clássica japonesa, coral japoneses dos grupos budistas – os participantes se reuniam no templo para os ensaios.

Houve, pela primeira vez, inclusão das mulheres nas eleições das diretorias do templo, bem como inclusão dos membros de zazen para votar e serem votados.

As mulheres participavam apenas do grupo feminino, responsável por comidas e bazares, e só a presidente desse grupo participava das reuniões, sem poder decisivo.

Dei inúmeras entrevistas sobre o zen-budismo para jornais, televisões, rádios e para alunos de faculdades e escolas. Dei aulas de zen-budismo em várias universidades de São Paulo, Rio de Janeiro, Brasília, Pernambuco, Paraíba, Piauí.

Até que, em 2001, fundei a Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Nossa primeira sede foi na Rua Arruda Alvim, perto do Hospital das Clínicas. Zazen, liturgias, ordenações, palestras, caminhadas zen nos parques das cidades. Tornei-me membro da Iniciativa das Religiões Unidas, compromisso de criar uma cultura de paz, participei da revisão da tradução de livros de Aoyama Shundo Docho Roshi, minha superiora em Nagoya.

Recebi a imagem de Kannon Bodisatva vinda do templo Kirigayaji, em Tóquio.

O espaço de prática foi ficando pequeno e nos mudamos para o bairro do Pacaembu, onde estamos até hoje. Cerca 320 pessoas receberam os Preceitos laicos e 30 pessoas receberam os Preceitos monásticos. Muito pouco diante da população do Brasil, mas uma pequenina semente do Dharma de Buda está sendo lançada. Centros de prática foram abertos e são mantidos em Campina Grande (PB), em Brasília, no Rio de Janeiro e, o maior de todos, no Rio grande do Sul. Lá, a pedido do antigo superior para a América Latina, dei continuidade aos ensinamentos e à prática, ordenando monásticos e apoiando a construção do Buda de 9 metros de altura, do zendo para 90 pessoas – obra da discípula Monja Waho com Monge Dengaku, Monja Shoden, Monge Joji, Denshin, autor do grande Buda, e



Aos 35 anos, Monja Coen Roshi em sua cerimônia de recebimento de Preceitos Permanentes (voto monástico - Shukke Tokudo) no Zen Center of Los Angeles, 1982.

todos os praticantes do Rio Grande do Sul, Uruguai, Suíça e de todo o Brasil.

Hoje, três de meus discípulos são professores reconhecidos pela ordem: Dengaku Sensei, Zentchu Sensei e Waho Sensei.

Os dois primeiros monges que ordenei, Enjo Sensei e Monja Isshin, foram transmitidos por outros professores do Japão, aonde os enviei para praticar, após sua ordenação monástica comigo. Enjo Sensei construiu e administra um templo belíssimo em Pedra Bela (SP), e a Monja Isshin lidera um grupo em Porto Alegre (RS).

Assim, revendo esses 35 anos de prática incessante, vejo que muito foi feito na divulgação e expansão dos ensinamentos de Buda e da verdadeira prática de zazen.

Ainda há muito a ser feito. O Zen no Brasil está apenas iniciando sua trajetória, embora tenha surgido há mais de 50 anos, com a vinda dos imigrantes japoneses e a instalação

dos templos-sede após a Segunda Guerra Mundial.

Neste Zen tupiniquim, comemos mandioca, arroz, feijão, falamos português, traduzimos sutras e ensinamentos e nos alegamos em recuperar o sentido verdadeiro dos ensinamentos de Mestre Eihei Dogen Daiosho Zenji, de Mestre Keizan Jokin Daiosho Zenji, sem nos esquecermos do exemplo da primeira monja histórica, Mahaprajapati Daiosho, e de toda a linhagem de monjas que nos permitem continuar a prática e apreciar a vida.

Trinta e cinco anos de vida monástica é apenas o começo de uma carreira religiosa. Agora, com 70 anos de idade, um pouco mais amadurecida pelo sol e pela chuva, pelo gelo e pelas estiagens, me vejo de dedos curvos e costas eretas, renovando meu compromisso de levar adiante os ensinamentos de Buda e facilitar para que todos os seres despertem e o Caminho se manifeste, beneficiando a todos os seres.

Tenho escrito artigos para jornais e revistas e livros educacionais laicos e de outras linhas religiosas e espirituais.

Espero que meus discípulos e discípulas, aqueles e aquelas cujas sementes Buda desabrocharam e continuam a desabrochar, possam se desenvolver, possam levar adiante a luz da Transmissão Correta.

Lembro-me sempre de um ensinamento de minha mestra de treinamento, Aoyama Shundo Docho Roshi, abadesa do Mosteiro Feminino de Nagoya:

“Levam-se dez anos para formar uma monja, vinte anos para formar uma professora do Dharma e trinta para formar uma mestra”.

Não há atalhos.

Há prática incessante.

Que todos os Budas e Bodisatvas Mahasatvas estejam conosco, e possamos acessar a Sabedoria Perfeita – Anokutara Sammyaku Sambodai.

Mãos em prece,

Monja Coen



Monja Coen Roshi, em março de 2017, cercada por alguns discípulos/as e netos/as discípulos/as, em frente ao Zendo do VilaZen (RS).

## Shushogi – Significado da Prática Autêntica

### Primeira parte – Princípios gerais

Clarificar completamente o significado de vida-morte é o assunto mais importante para todos que trilham o Caminho Iluminado.

Quando há Buda na vida-morte, não há vida-morte.

Compreenda, simplesmente, que vida-morte é, em si mesma, Nirvana.

Não há viver-morrer a ser odiado nem Nirvana a ser desejado.

Então, pela primeira vez, você estará livre de nascer-morrer.

Compreenda que esse assunto é de suprema importância.

É raro nascer humano, mais raro ainda entrar em contato com os ensinamentos de Buda.

Devido às nossas virtudes do passado, nascemos humanos e também podemos encontrar o budismo.

Dentro do campo de vida-morte, esta vida atual deve ser considerada a melhor e a mais excelente de todas.

Não desperdice seu precioso corpo humano à toa, abandonando-o ao vento da impermanência.

Não se pode depender da impermanência.

Não sabemos quando nem onde nossa vida transiente terminará.

Este corpo já está além de nosso controle, e a vida, à mercê do tempo, continua sem parar nem por um só momento.

Assim que a face da juventude desaparecer, é impossível encontrar mesmo seus traços.

Quando pensamos a respeito do tempo cuidadosamente, descobrimos que o tempo, uma vez perdido, nunca volta.

Repentinamente, ao estarmos de frente para a possibilidade de morrer, governantes, reis, rainhas, ministros e ministras de Estado, parentes, servos, companheiras, companheiros, filhos, filhas, joias raras não servem para nada.

Devemos entrar no campo da morte a sós.

Apenas nos acompanha nosso carma bom ou mau.

A lei da causalidade, entretanto, é ao mesmo tempo clara e impessoal: os que fazem o mal inevitavelmente descendem e os que fazem o bem inevitavelmente ascendem.

Se assim não fosse, os vários Budas não surgiriam neste mundo nem Bodidarma teria ido à China.

A retribuição do bem e do mal ocorre em três diferentes períodos de tempo:

Retribuição experimentada na vida presente;

retribuição na vida seguinte a esta;

retribuição em vidas subsequentes.

Esse é o primeiro assunto que deve ser estudado e compreendido quando se pratica o Caminho.

Caso contrário, muitos de vocês cometerão erros e manterão pontos de vista errados.

Mais do que isso: poderão descender aos mundos do mal, passando por um longo período de sofrimento.

Compreenda que nesta vida você só tem esta vida, não duas ou três.

Quão lamentável se, infrutiferamente, mantendo pontos de vista falsos, você em vão errar, pensando que não está cometendo nenhum mal, quando de fato o está cometendo.

Você não poderá evitar a retribuição cármica de seus atos, mesmo que erroneamente assuma que, por não reconhecer sua existência, não está sujeito a ela.

### Segunda parte – Livre através do arrependimento

Budas Ancestrais devido à sua infinita bondade deixam abertos os grandes portais da compaixão, a fim de que todos os seres – tanto humanos quanto celestiais – possam realizar a Iluminação.

Embora a retribuição cármica por atos maléficis deva surgir em um dos três estágios do tempo, o arrependimento abranda seus efeitos, trazendo alívio e pureza.

Logo, vamos, com toda a sinceridade, arrepender-nos em frente a Buda.

O poderoso mérito do arrependimento ante Buda não apenas nos liberta e purifica, mas também encoraja o crescimento, em nós mesmos, da pura fé, do esforço correto e a eliminação das dúvidas.

Quando a pura fé aparece nos transformamos e os benefícios se estendem a tudo o que existe, a todas as coisas, todos os seres e todos os objetos.

A essência do arrependimento é a seguinte:

"O acúmulo de carma prejudicial, desde o passado mais remoto, tem sido imenso, gerando dificuldades à prática.

Rogo a todos os Budas Iluminados e Benfazejos que me libertem da retribuição cármica, eliminando todos os obstáculos à prática do Caminho.

Rogo que me envolvam em sua compaixão, pois é através dessa compaixão que os méritos de seus ensinamentos preencham tudo o que existe nos céus, nos mares e nas terras.

Budas Ancestrais do passado foram originalmente como sou agora.

No futuro, serei como os Budas Ancestrais.

Todo carma prejudicial, alguma vez cometido por mim, (desde os tempos mais remotos);

devido à minha ganância, raiva e ignorância (sem princípio); produzido por meu corpo, fala e mente, agora, de tudo, eu me arrependo."

Quem se arrepender dessa maneira deverá, sem dúvida, receber invisível ajuda dos Budas Ancestrais.

Compreender e agir de maneira correta é a forma de se arrepender.

O poder advindo (do arrependimento) purifica os erros até suas raízes.

### Terceira parte – Preceitos e iluminação

Em seguida devemos venerar profundamente os Três Tesouros. Os Três Tesouros sempre merecem veneração e respeito, independentemente das mudanças em nossa vida e em nosso corpo.

Budas Ancestrais, tanto na Índia como na China, corretamente transmitiram a veneração a Buda, ao Dharma e à Sanga.

Pessoas sem sorte e sem virtude são incapazes de ouvir até mesmo o nome dos Três Tesouros, menos ainda podem se refugiar neles.

Não aja como aqueles que em vão se refugiam nas divindades e espíritos das montanhas ou adoram altares não budistas, porque é impossível obter alívio do sofrimento dessa forma.

Pelo contrário, rapidamente se refugie em Buda, no Dharma e na Sanga, procurando não apenas alívio ao sofrimento, mas também completa iluminação.

Refugiar-se nos Três Tesouros significa, antes de tudo, fé pura.

Quer durante a vida do Tathagata ou mesmo depois, com as mãos em gasshō (palma com palma) e abaixando a cabeça, devemos entoar o seguinte:

Retorno e me abrigo em Buda.

Retorno e me abrigo no Dharma.

Retorno e me abrigo na Sanga.

Retorno e me abrigo em Buda porque é o Grande Mestre.

Retorno e me abrigo no Dharma porque é um Bom Remédio.

Retorno e me abrigo na Sanga porque é composta de Excelentes Amigos.

É somente através do refúgio nos Três Tesouros que alguém se torna discípulo(a) de Buda e se qualifica a receber todos os outros preceitos.

O mérito de se refugiar nos Três Tesouros inevitavelmente aparece quando há comunhão espiritual entre quem pratica e Buda.

As pessoas que experimentam essa comunhão sempre se refugiam, quer estejam existindo como seres celestiais ou humanos, vivendo nos reinos dos sofrimentos, dos espíritos famintos ou dos animais.

Como resultado, o mérito assim acumulado inevitavelmente aumenta através dos vários estágios da existência, conduzindo, finalmente, à mais alta e suprema iluminação.

Saiba que o Bhagavata já testemunhou que esse mérito é de valor insuperável e de profundidade incomensurável.

Logo, todos os seres devem assim tomar refúgio.

Em seguida, devemos receber os Três Preceitos Puros.

O primeiro é o de não fazer o mal.

O segundo é o de fazer o bem.

O terceiro é o de beneficiar abertamente a todos os seres.

Então, nos comprometemos a aceitar e manter as dez graves proibições:

- não matar
  - não roubar
  - não praticar atos sexuais impróprios
  - não mentir
  - não negociar tóxicos (usar ou fazer com que outros usem)
  - não falar dos erros alheios
  - não ser controlada pelo orgulho (não se elevar e rebaixar os outros, não se rebaixar e elevar os outros, não se igualar)
  - não ser controlada pela ganância ou avareza (não cobiçar e/ou não compartilhar o Dharma e/ou coisas materiais)
  - não ser controlada pela raiva
  - não difamar os Três Tesouros (Buda, Dharma e Sanga)
- Todos os Budas têm recebido e observado os Três Refúgios, os Três Preceitos Puros e as Dez Graves Proibições.

Recebendo esses Preceitos, a pessoa realiza a Suprema Sabedoria Iluminada (Anokutara Sammyaku Sanbodai), a sólida e indestrutível iluminação de todos os vários Budas nos três estágios do tempo (passado, futuro e presente).

Há alguma pessoa sábia que, alegremente, não procure alcançar isso?

O Bhagavata mostrou claramente a todos que, quando as

pessoas recebem os Preceitos de Buda, entram no nível de todos os Budas. O nível de todos os Budas é o da grande iluminação. Verdaderamente se tornam crianças Buda.

Todos os Budas existem nesse campo, percebendo tudo claramente e sem deixar rastros.

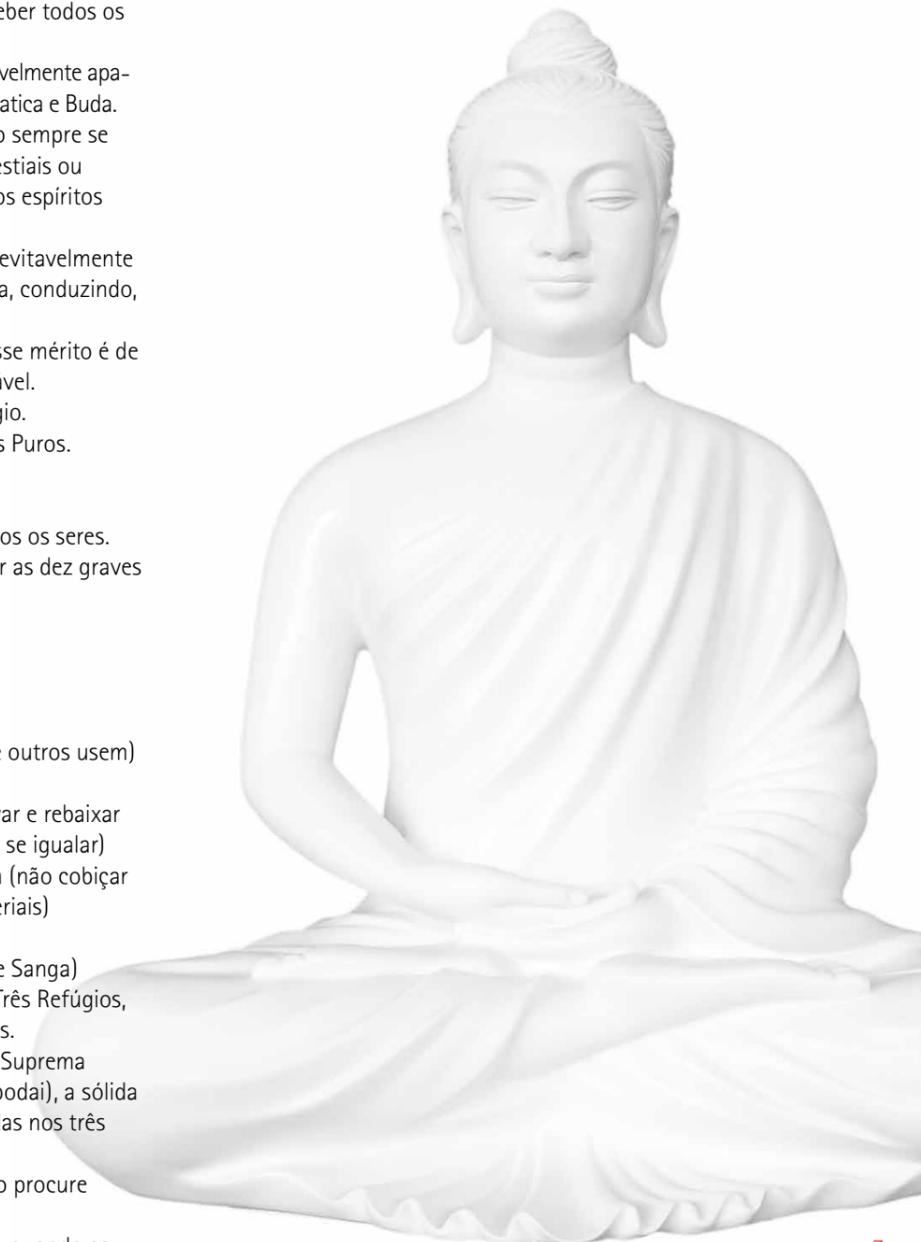
Quando pessoas comuns fazem desse o seu campo, deixam de distinguir entre sujeito e objeto.

Nesse momento, tudo o que existe – terra, grama, árvore, muro, tijolo, pedregulho – funciona como manifestação da iluminação.

Aqueles que recebem os efeitos dessa manifestação realizam iluminação mesmo sem o perceber.

Esse é o mérito do não fazer e não lutar: acordar a mente Bodhi (iluminada). ☸

Continua na próxima edição.



## 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 Roshi 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

Facebook: Zendo Brasil

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

**Codificação e arte:**

Fugetsu Regina Cassimiro

**Revisão:** Shobun Andrea Caitano

Praticante da Comunidade, participe você também! Mande fotos, sugira pautas, envie sua dúvida sobre o Zen, escreva um artigo. Contato: zendobrasil@gmail.com



Acesso gratuito à série  
**SER – Sabedoria e Renovação**, com  
Monja Coen, no Canal MOVA: YouTube:  
[youtube.com/movafilmes](https://youtube.com/movafilmes).  
Facebook: [facebook.com/canalmova](https://facebook.com/canalmova)

## AGENDA DA COMUNIDADE

Nossa agenda está sujeita a alterações, confira as atualizações no site, facebook, ou por telefone

### Abril

1º Zen e a Arte da Fotografia, das 9h às 16h

8 Brincando de Templo (para crianças de até 5 anos), das 9h às 10h30

Hanamatsuri (nascimento de Buda), às 19h30

9 Hanamatsuri (banhar Buda, depois do Zazen para Iniciantes), às 12h30

• Brincando de Templo (para crianças de 6 a 10 anos), das 15h30 às 17h

Brincando de Templo (para crianças a partir de 11 anos), das 18h às 19h30

15 Zazenkai (retiro de um dia), das 9h30 às 17h

21 a 23 Sesshin no Zendo Brasil

27 Palestra da Monja Coen Roshi, às 20h

29 Assembleia-geral ordinária, às 15h

### Mai

**Dia a confirmar** Lançamento do livro *O Sofrimento é Opcional* – Livraria Cultura (Teatro Eva Herz), 15h. Com palestra da Monja Coen Roshi

18 Palestra da Monja Coen Roshi, às 20h

20 Zazenkai (retiro de um dia), das 9h30 às 17h

### Junho

15 a 18 Retiro em Ubatuba com Marcos Rojo

22 Palestra especial da Monja Coen Roshi, no auditório do Teatro Gazeta (Av. Paulista) às 20h.

24 Zazenkai (retiro de um dia), das 9h30 às 17h

27 Encerramento do Curso de Introdução ao Zen-Budismo

28 Encerramento do Curso de Zen-Budismo

## PROGRAME-SE

### Julho

8 Zazenkai (retiro de um dia)

14 a 23 Treinamento Intensivo

16 Cerimônia de Obon

20 Palestra da Monja Coen Roshi, às 20h

28 a 30 Retiro em Curitiba

### Agosto

1º Abertura do Curso de Introdução ao Zen-Budismo

2 Abertura do Curso de Zen-Budismo

17 Palestra da Monja Coen Roshi, às 20h

19 Zazenkai (retiro de um dia)

### Setembro

6 a 10 Zen e Yoga no Instituto Hermógenes – Mendes/RJ

16 Zazenkai (retiro de um dia)

21 Palestra da Monja Coen Roshi, às 20h

22 Combate do Darma de Eishin José Fonseca no Via Zen (Porto Alegre-RS)

23 Combate do Darma da Monja Shoden no Vila Zen (Viamão-RS)

24 Cerimônia de Ohigan-e

## Ordenações Leigas

7/2 Marluci Aires – Kaiko (Mar Luminoso) e Rafael Matsuda Suzuki – Shozan (Pinheiro Montanha)



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



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

Programa Momento Zen, com Monja Coen na Rádio Mundial Segundas-feiras, das 19h30 às 19h55 FM 95.7 | AM 660 [www.radiomundial.com.br](http://www.radiomundial.com.br)

