

ZEN DO BRASIL



TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ano 18 * nº 67 * janeiro | fevereiro | março de 2019 * Feliz Ano Buda 2585!!

Ano Buda 2585 - Ano Cristão 2019



Em todo início de ano os templos japoneses ficam muito movimentados. Monges e monjas se deslocam para auxiliar nos templos uns dos outros, a

fim de realizar a Cerimônia de Dai Hannya – Grande Sabedoria.

Iniciamos invocando a Grande Sabedoria Perfeita, a sabedoria que liberta as pessoas das amarras e aflições impostas pela falsa percepção de que estamos separados uns dos outros e da verdade.

A Grande Sabedoria aponta para o uno, o não dual. Neste grande Uno, até mesmo o dual está incluso. No dual, o uno não cabe. Está dividido em dois, separado por uma cerca invisível e poderosa. Algumas vezes se biparte ou se divide em várias partes, podendo chegar a dezenas, centenas, milhares, milhões, bilhões, trilhões de partes.

Como um caleidoscópio, que manifesta grande multiplicidade de cores e formatos ao ser girado e continua sendo um único caleidoscópio, nós, seres humanos, podemos apresentar grande diversidade de facetas, cores, etnias, aspirações, posicionamentos filosóficos, políticos, econômicos, educacionais, religiosos, mas continuamos sendo todos uma só família – a família humana.

O Uno, que chamamos de Natureza Buda, inclui todos os seres: da menor partícula ao grande multipluricosmos. Tudo o que existe. Sem exclusão. Sem escolher, sem preferências, sem apegos e sem aversões. Aqui todas as cores e todas as formas se alternam no incessante movimento de vir a ser e deixar de ser. Nascer-morrer é transcendido. A Natureza Buda é não nascida e não morta. Está presente em cada instante e em toda parte. Algumas pessoas conseguem percebê-la.

Zazen é o portal principal para adentrarmos a Grande Sabedoria Perfeita.

Zazen não é sentar e sonhar.

Zazen não é cura para a depressão.

Zazen não é anestesia para as dores da vida-morte.

Zazen é o encontro do eu com o Eu. A transcendência na imanência.

Sem deixar seu corpo-mente individual, adentre a grande mente de Budas Ancestrais. Sem separação, na grande unidade, perceba, acolha e transmute sua visão.

Movimento puro, transformação incessante. Querendo pegar, escapa de suas mãos. Corre mais rápido que o vento, mais veloz que as carruagens dos reis das rodas giratórias celestiais. Como alcançar o inalcançável?

Sentamo-nos em silêncio. A quietude e o movimento já não lutam, mas ocupam seus lugares, como as pausas e as notas em uma partitura musical. Como poderiam existir umas sem as outras? Como seria um texto sem pontos e sem vírgulas? Sem parágrafos e sem pausas? Observar as pausas. Penetrar o grande silêncio. Tornar-se o Uno manifesto.

Janeiro é mês de preces, de liturgias especiais, de invocação do Dai Hannya: "Que toda a dualidade, dúvida, seja afastada". Monges gritam nas salas de preces, expulsando os demônios. Budas são invocados. Os templos ficam lotados de fiéis e os livros sagrados são revolidos de um lado para outro, de forma que o vento dos ensinamentos se espalhe por toda a sala. Os grandes tambores japoneses (taikos) ressoam. As preces são feitas com grande rapidez, velocidade e força. É preciso treinar o corpo e a mente. A língua deve ser hábil a pronunciar cada sílaba com precisão. Sem pular uma só sílaba, sem apressar e sem atrasar o grupo.

Nos Grandes Mosteiros-Sede – Eiheiji, em Fukui, e Sojiji, em Yokohama –, centenas de monásticos entoam o Sutra do Coração da Grande Sabedoria Perfeita (Maha Prajna Paramita Hridaya Sutra, em sânscrito, e Maka Hannya Haramita Shingyo, em japonês).

Incensos formam uma nuvem e todos são envolvidos por essa nuvem de pureza,

de preceitos, de homenagem aos Budas do presente, do passado e do futuro.

Budas são seres que vivem Prajna Paramita, a Sabedoria Perfeita. Seres sábios, que despertaram para a verdade da realidade última. São pessoas que colocam em prática, na vida diária, a sabedoria além do saber e do não saber.

Sem apegos e sem aversões, o Caminho é fácil – conclama um texto clássico antigo. Como perceber apegos e aversões? Como se libertar da rede de samsara?

Orar, invocar Budas, queimar incenso, fazer reverências – são todas práticas muito boas, entretanto nenhuma delas é suficiente se a pessoa não praticar o Caminho dos Budas Ancestrais, se não se tornar um ser iluminado, um ser desperto.

Desperte a mente bodai, a mente à procura da iluminação perfeita, a mente que lê, estuda, pratica, experiencia e acorda, percebe, reconhece estar interligada, inter-relacionada a tudo e a todos.

Em cada gesto, em cada expressão facial, corporal, verbal, em cada movimento de seu corpo e de sua mente, a manifestação de toda a vida do pluriverso.

Sorria. Você é a vida, é o movimento. O que faz, fala e pensa altera a trama, a teia da existência. Escolha palavras corretas e amáveis, pensamentos de acolhida e respeito, gestos gentis e suaves. Pronto. Eis que a mente desperta sorri e aprecia o momento.

Deixe de lado as reclamações e os preconceitos. Acolha a vida em sua pluralidade. Chore e sorria, comova-se e se maravilhe a cada instante, sem jamais desistir de si e de outros seres: todos podem e devem despertar.

Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha, Hannya Shingyo (Indo, indo, tendo ido, tendo chegado, honra à mente Bodai e ao Sutra do Coração da Sabedoria).

Gasshō (mãos em prece),
Monja Coen

Acontece no Zendo



1.

1. Transmissão do Darma do Monge Kojun, de Ribeirão Preto (SP), no Templo Tenzui, de 16 a 22 de dezembro.

2. Darma Combate do Monge Dokan, com a presença do Superior-Geral da Soto Shu para a

América do Sul, Saikawa Sookan Roshi, e de vários missionários oficiais, além de membros das Sangas do Rio de Janeiro, do Rio Grande do Sul, de Minas Gerais e de São Paulo, em 29 de novembro.

3. Monja Coen Roshi e professor Clóvis de Barros Filho no lançamento do livro A Monja e o Professor, na Livraria Cultura em São Paulo, em 15 de outubro.

4. Palestra da Monja Coen Roshi em parceria com o Instituto Amor, de Manaus (AM), em dezembro.

5. Encerramento do Rohatsu Sesshin, retiro em homenagem à iluminação de Xaquihamuni Buda, no Templo Tenzui, de 1º a 8 de dezembro.

6. As editoras de Portugal (20!20) e do Brasil (Bella) com Monja Coen no lançamento da versão portuguesa do livro O Sofrimento é Opcional, no Festival Literário Internacional de Óbidos (Portugal), em outubro.

7. 3º Encontro com Monja Coen em Salvador, em 25 de novembro.



2.



4.



3.



5.



6.



7.



Feliz Ano Novo!

2585 * 2019
Ano do Javali

À procura do que nunca perdemos

Vocês podem pensar que há um problema com o título deste artigo. Quem vai procurar o que nunca perdeu? A resposta mais rápida, lógica, comum e – parece mentira – a única errada é: ninguém. Vou tentar levá-los numa viagem que tem começo, mas... será que tem fim?

Este título se instalou na minha cabeça quando ouvi que nós, monges, não precisávamos ir ao Japão para continuar nosso treino, para conhecer o que não pode ser transmitido nem por palavras, nem por fotos, nem por anedotas – algumas engraçadas, outras nem tanto, e a imensa maioria delas fica só na mente das pessoas que tiveram a coragem de querer partir para lugares sonhados, desejados, mas que muitas vezes viram pesadelos.

Aqueles que partiram não são nem originais, nem mais corajosos. São apenas descendentes e integrantes da imensa tribo dos buscadores daquilo que não perderam.

E quem foi o primeiro, pelo menos documentado, comentado, estudado, iluminado, quem foi aquele que não se conformou com o lugar onde "tudo" estava pronto para ele? Quem foi o primeiro que levou muito a sério os questionamentos que se fazia: quem sou? De onde vim, para onde vou, por que sofro, existe algum remédio, medicamento para essa dor? O que é vida, o que é morte? O Buda histórico, Xaquihamuni Buda, não se acomodou. Mais do que qualquer um de nós, tinha absolutamente tudo no seu reino, no seu castelo, na sua vida. Para que sair? Para que se expor a um mundo desconhecido? Por que abandonar a comodidade do completamente conhecido, da rotina, das palavras amáveis, das músicas agradáveis, dos poemas maravilhosamente escritos, com arte, com rima, com sentimentos misturados com tinta, papel e vida?

Por que Xaquihamuni Buda e tantos Budas decidiram seguir o caminho do "não me conformo", o caminho do "pago pra ver"? Ancestrais que atravessaram oceanos tão perigosos como a vida, navegaram por rios tão caudalosos e infinitos que poucos sabiam onde nasciam ou morriam. Que enfrentaram desertos, tempestades, fome. Que encontraram inúmeros Budas que não conheciam sua condição de Budas porque ficaram presos com correntes feitas de segurança, de estradas que tinham começo e fim, e que não tiveram a coragem de escutar, dentro deles, o canto que foi entoado, em silêncio, pelo primeiro Buda histórico e que continuou na boca, na vida de todos os seus descendentes, que entenderam, sim, que temos de sair do castelo, do conforto, não só físico, mas também emocional. Temos de sair do castelo, sim. Temos de sair principalmente de nós mesmos.

Budas podem escolher seus caminhos. Infinitos ou não, estão sempre à nossa frente. Escolhas nos fazem ou desfazem. Ou seja, nos transformam.

Quando terminei minha formação como pianista na Venezuela, todas as vozes diziam: fique neste castelo, feito em espanhol, feito de música, de caras, não importa se você gosta delas ou não, pelo menos você já as conhece. E, apesar de todas as vozes e todas as melodias me dizerem "fique", eu parti. Procurando o quê?

Quando me perguntaram por que havia feito essa escolha tão difícil, diferente, respondi: porque não quero que ninguém me conte como se toca Chopin, como se toca piano, a música.

Se eu soubesse o que estava procurando, realmente nunca teria partido. Esse não saber faz parte mesmo da procura, do caminho. Quando minha mestra me ordenou monja, pedi para continuar minha formação no Japão. Por quê? Dei a mesma

resposta de 30 anos atrás: não quero que ninguém me conte como é o budismo no Japão. Coitada de mim.

Minha mestra teve a sabedoria de não falar quase nada sobre o que me esperava, as dificuldades do caminho. Eu reclamava, perguntava, queria respostas. E ela disfarçava, desconversava, calava. Sábia, sabia que o caminho de cada um é único e, uma vez que eu tinha pedido para sair do templo-castelo, teria de viver por mim mesma, quase sem referências. Sair da casa, do templo, do conhecido. Então parti.

Duas fases diferentes na minha vida: na primeira, eu era uma menina de 20 anos que abandonou pela primeira vez o lar-castelo. Já na segunda, com 50 anos, parti novamente. Igualmente deixei tudo o que tinha e continuei, sem saber, as mesmas pegadas de todos os meus ancestrais da música, do budismo, do Zen.

O que fui procurar na Polônia, na Academia Federico Chopin, em Varsóvia? O que fui procurar no mosteiro Aichi Senmon Nisodo, em Nagoya, Japão?

Fui buscar o que não tinha perdido. Mas não sabia. Procuras dolorosas, procuras infantis, procuras erradas, procuras apressadas, procuras tristes, procuras que nem nasceram, mas procuras.

Somos sementes-Buda que, na nossa ingenuidade, procuramos aquele solo, aquele sol, aquela água, tudo distante, tudo diferente, que nos permita germinar, crescer.

Sair do castelo – seja para o Japão, para a Polônia ou para a esquina – é pisar outros chãos, beber outras águas, sentir o calor de um sol que esquenta de um jeito diferente. À procura de um chão que nos permita enraizar fortemente nossa vida, de uma água que acalme a sede por tantas respostas, de um sol que aqueça tantos medos e ponha fim a tantas noites...

E, à medida que nossos pés tocam cada vez mais terrenos diferentes, que nossa boca bebe outras águas, que nossos olhos enxergam outros sóis, começamos – no princípio, incrédulos, desconfiados – a perceber que já conhecíamos todos os chãos que pisamos, que já tínhamos na memória o sabor de todas as águas que bebemos, que os sóis que nos iluminaram e nos aqueceram nos tinham acompanhado desde o começo do caminho...

Procurar o que nunca perdemos é um ato de fé, de coragem, de Budas. Fé e coragem dos Budas a pé, dos Budas em zazen, dos Budas do teclado, dos Budas dos arados, dos Budas que estão lendo este texto e se perguntando: o que procurei e nunca perdi?

O perder e o achar se unem naquele momento em que entendemos que não há nada a perder, nada a encontrar. Mas temos de nos perder para nos achar.

Entenderam? Não é para que entendam. Não há nada para ser entendido.

Fé. Coragem. Sair, viajar e entender que, por mais que andemos, por mais países que atravessemos, por mais carimbos que carreguem nosso passaporte, por mais marcas nas nossas malas, na nossa cara, por mais dor que possam ter nossos pés cansados, só chegaremos a entender, a ser, a realizar quando, ao abrir os olhos, cansados e mais velhos, sentirmos, com um imenso sorriso de alegria, de surpresa, de gratidão, que nunca saímos das mãos de Buda, que nunca saímos de nós mesmos.

Gasshō

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



MAKA HANNYA HARAMITSU

A Grande Sabedoria Completa

Todo o corpo reflete que os cinco agregados são totalmente vazios. Quando Kanzeon Bodisatva experimentou e compreendeu a verdade através de Prajna Paramita, percebeu que a existência é formada por cinco agregados: forma, sensação, percepção, conexões neurais e consciência.

Os cinco agregados, ao serem profundamente observados através de Prajna, são a reflexão de todo o corpo de que se revelem totalmente vazios.

Por meio desta observação, você descobriu que os agregados em si mesmos são vazios. Cada agregado é independente e se origina em Prajna.

Quando assim compreender, será capaz de entender:

Forma é vazio. Vazio é forma.
Forma é forma, vazio é vazio.
São mil folhas de grama e todos os fenômenos.

Prajna Paramita pode ser considerada os doze ou dezoito métodos de análise.

Os doze são: olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente, forma, cheiro, som, sabor, sensação e razão. Os dezoito são esses doze mais as seis percepções: visual, auditiva, olfativa, gustatória, tátil e mental.

•

Existem quatro espécies de Prajna Paramita:

1. dukkha – a insatisfação existe
2. causa da insatisfação
3. nirvana ou cessação da insatisfação
4. Caminho de Oito Aspectos.

Há seis ações de um Bodisatva, chamadas de seis paramitas:

1. doação
2. preceitos
3. paciência
4. esforço
5. meditação
6. sabedoria

Em Prajna Paramita há três espécies de compreensão temporal: passado, futuro e presente.

Há seis espécies de compreensão física e espiritual, baseadas na terra, água, fogo, vento, ar e mente.

Quatro compreensões de ações na vida diária: ir, ficar, sentar e deitar. Cada uma e todas as compreensões de Prajna Paramita são realizadas no eterno presente, ou seja, na iluminação suprema e perfeita.

Na Sanga de Xaquiamuni Buda havia um monge absorvido com a questão de Prajna. Secretamente pensou: "Eu respeito a profunda Prajna Paramita. Seus méritos estão expressos por cinco aspectos: preceitos, meditação, sabedoria, desapego e compreensão intelectual baseada em desapego.

Conheço as práticas Hinayana dos quatro estágios:

1. abandonar pontos de vista falsos
2. apenas mais um renascimento antes de Nirvana
3. estágio de não retornar a este mundo
4. iluminação ao ouvir os ensinamentos de Buda

Também sei sobre o veículo da iluminação individual, o veículo do Bodisatva, a iluminação suprema, os Três Tesouros, o girar da roda do Dharma e o voto de salvar todos os seres."

Xaquiamuni Buda percebeu o que o monge secretamente pensava e disse a ele: "O que você está pensando é correto. Entretanto, a profunda, fina e sutil Prajna Paramita não pode ser apreendida".

O monge tinha respeito pelas várias formas de fenômeno, especialmente por Prajna, que revela o mundo de vida-morte.

Quando verdadeiramente respeitamos Prajna, ela se autorrealiza. Isso é o que chamamos de preceitos, samadhi, insight e o voto de salvar todos os seres. Em outras palavras, nós a chamamos de MU, o nada. Surge de acordo com o princípio descrito. É chamada Prajna Paramita – extremamente profunda, sutil e além de qualquer medida.

Certo dia, Indra perguntou a Subhuti: "Virtuoso! Se um Bodisatva Mahasatva quiser aprender a profunda Prajna Paramita, como deve se aproximar dela?"

Subhuti respondeu: "Ó Indra! Se o Bodisatva Mahasatva quiser aprender Prajna Paramita, deve aprender o vazio. Aprender Prajna é aprender o vazio e aprender o vazio é aprender Prajna".

Indra então disse a Buda: "Mais Honrado do Mundo! Como pode o devoto ou a devota preservar corretamente a profunda Prajna Paramita que receberam e ensinam? Por favor, tenha compaixão por nós e nos mostre o caminho correto".

Quem respondeu foi Subhuti, no lugar de Buda: "Ó Indra! Você vê algo que precise ser protegido ou não?"

Indra respondeu: "Não, virtuoso. Não encontro nada que eu precise proteger".

Subhuti então disse: "Ó Indra! Se discípulos e discípulas devotos seguirem o ensinamento de Prajna Paramita, protegerão o Dharma, que nunca desaparecerá. Deveríamos saber que todos procuram meios de obtê-lo, mas quem pensar que o

poderá perder ao iniciar a procura, nunca o obterá.

Ó Indra, se você quer preservar o Dharma, precisa praticar o ensinamento de Buda. Não há diferença entre Prajna Paramita, Bodisatvas e o vazio. Se quiser proteger os Bodisatvas que vivem em profunda Prajna Paramita, não é diferente de querer proteger o espaço vazio".

Lembre-se de que receber e memorizar, ler e entoar sutras, refletir profundamente é proteger e preservar Prajna. Proteger é receber, memorizar, ler e entoar.

Meu antigo mestre disse certa vez:

O corpo inteiro é a boca, pendurada no vazio.

Não importa de qual direção o vento sopra

– norte, sul, leste ou oeste –,

o sino de vento sempre faz o som de Prajna

– tchin ten ton ryan tchin ten ton.

Esse é o som de Prajna na transmissão de geração a geração dos Budas Ancestrais, em todo o seu corpo e todo o corpo dos outros. É Prajna no norte, no sul, no leste e no oeste.

Xaquiamuni Buda disse uma vez a Subhuti: "Todos os seres deveriam respeitar e reverenciar Prajna Paramita da mesma maneira que os Budas têm feito. Cada vez que você considerar Prajna Paramita, deve considerá-la uma reverência em direção a Buda.

Por quê? Porque Prajna Paramita não é diferente de Buda e Buda não é diferente de Prajna Paramita.

Ó Subhuti! Não é verdade que a iluminação de Buda surge de Prajna Paramita?

Mais ainda: os seres iluminados surgem de

Prajna Paramita. Os dez preceitos, os vários tipos de meditação e os poderes miraculosos das deidades derivam de Prajna Paramita. Assim sendo, todos os Budas são nada mais do que Prajna Paramita.

Prajna Paramita é o completo Dharma de Buda. Esse Dharma é a forma do vazio – não nascido, não morto, não puro nem impuro, não perdido nem encontrado, sem aumentar nem diminuir.

A manifestação de Prajna Paramita é a manifestação de um Buda. Se você procura a verdade, aprenderá que honrar Prajna Paramita é encontrar Buda. Você não pode dizer que realmente encontrou Buda a menos que o tenha servido, venerado e honrado. São Budas em serviço e em atendimento. ▮

Entregue aos monges de Kannondori-in durante o período de treinamento de verão de 1233 e transcrito por Ejo, nos aposentos do chefe-discípulo, em 21 de março de 1244, em Kippoji, na prefeitura de Fukui.

Capítulo do Shobogenzo, de Mestre Eihei Dogen, traduzido pela Monja Coen Roshi.

SUTRA DO CORAÇÃO DA GRANDE SABEDORIA COMPLETA

Quando Kanzeon Bodisatva praticava
Em profunda Sabedoria Completa
Claramente observou

O vazio dos cinco agregados
Assim se libertando
De todas as tristezas e sofrimentos.
Oh! Sarishi!
Forma não é mais que vazio.
Vazio não é mais que forma.
Forma é exatamente vazio.
Vazio é exatamente forma.
Sensação, conceituação, diferenciação, conhecimento
Assim também o são.
Oh! Sarishi!

Todos os fenômenos são vazio-forma,
Não nascidos, não mortos,
Não puros, não impuros,
Não perdidos, não encontrados
Assim é tudo dentro do vazio.
Sem forma, sem sensação,
Conceituação, diferenciação, conhecimento;
Sem olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente,
Sem cor, som, cheiro, sabor, tato, fenômeno.
Sem mundo de visão, sem mundo de consciência,
Sem ignorância e sem fim à ignorância,
Sem velhice e morte e sem fim à velhice e morte,
Sem sofrimento, sem causa,
Sem extinção e sem caminho,
Sem sabedoria e sem ganho,
Sem nenhum ganho.
Bodisatva devido à Sabedoria Completa.

Coração-Mente sem obstáculos,
Sem obstáculos, logo, sem medo,
Distante de todas as delusões,
Isto é Nirvana.
Todos os Budas dos Três Mundos
Devido à Sabedoria Completa

Obtêm ANOKUTARA SAN MYAKU SAN BODAI.
Saiba que Sabedoria Completa
É expressão de grande divindade,
Expressão de grande claridade,
Expressão insuperável,
Expressão inigualável,
Com capacidade de remover
Todo o sofrimento.
Isto é verdade não é mentira!
Assim, invoque e expresse a Sabedoria Completa,
Invoque e repita:

GYA-TE GYA-TE
HA-RA GYA-TEI
HARA SO GYA-TE
BO-JI-SOWA-KA

Sutra do coração da grande sabedoria completa. ▮

A leveza de deixar ir

A morte não me assusta mais. É o meu presente e o meu futuro. Por muitos anos tive medo, aversão a ela. Por mais que a soubesse líquida e certa, parecia algo distante, que nunca me pertenceria.

Da mesma forma, eu considerava que algumas coisas seriam definitivas, dificilmente mudariam, e isso me deixava forte. Mentira... acomodada. Mas feliz. Será?

Então veio um tsunami que mudou todos os parâmetros. Essa onda forte me fez mergulhar no zen-budismo. Começou com uma professora de ioga que apareceu de maneira despretensiosa, com o sorriso mais amoroso que vi. Com palavras tranquilas e acolhedoras. Ela trazia duas experiências de morte muito fortes. Eu pensava: como ela consegue ter tanta luz, esse sorriso verdadeiro e essa felicidade simples? E ela me dizia que tudo passava.

O meu turbilhão me levou a despertar para um caminho que – hoje vejo – já estava em mim. Michelangelo dizia, quando elogiavam o David, uma de suas obras-primas, que ele não havia feito nada, a não ser tirar o excesso da pedra para que o homem escultural aparecesse.

Mas tinha uma pedra no meio do meu caminho. O medo, a projeção de um futuro tenebroso, a quase certeza de que nada daria certo. Veio a depressão. E também os ensinamentos, o zazen, a sanga.

Vieram a permanência, o contentamento, a compaixão. E outro tsunami: a morte. Meu pai faleceu de mãos dadas comigo, às 11h11 do dia 24 de setembro deste ano. Carregava com ele anos de uma doença degenerativa. Uma pessoa que – hoje vejo – era um Buda. Amava a vida, tinha uma resiliência imensa, sempre ajudava os outros antes de pensar em si, tinha um amor imenso por todos. Nunca fez o mal, queria o bem.

E aí veio a morte. Suave. Tenho a sensação de que a vi chegando e pedindo licença. Os últimos movimentos com o corpo ainda quente. E veio a maior sensação de paz que jamais tive na minha vida. Difícil de explicar. Foi a continuidade. O fluxo da vida. Não senti tristeza. Tenho uma saudade absurda. O que é a morte? Vida Morte. Aprendi que tudo é transitório. Estou aprendendo e ainda preciso aprender tanto. Jamais vou esquecer a sensação de estar com a morte ao meu lado, quase que me dizendo: não tenha medo. Me lembrei do poema de Drummond:

Por muito tempo achei que a ausência é falta.

E lastimava, ignorante, a falta.

Hoje não a lastimo.

Não há falta na ausência.

A ausência é um estar em mim.

Veio mais uma onda. No último ano aconteceram várias mudanças. Não as vejo mais como perdas. Foram transformações. Algumas delas significam um ganho de qualidade de vida, desapego, simplicidade. A impermanência, a cada dia que passa, se faz mais clara. A busca do pensamento correto, como é difícil. Mas como faz bem quando conseguimos. E, das Quatro Nobres Verdades, uma busca de entendimento. E vejo, feliz, como este ciclo segue. Como ainda estou engatinhando. Mas feliz de estar tirando o excesso da pedra e deixando que eu mesma floresça para o bem de todos.



Ana Lúcia Moretto Nogueira, jornalista formada na USP, é membro da comunidade desde junho de 2018.

A plena atenção na vida e nas mortes

Era 11 de setembro de 2001, num quarto do Hospital AC Camargo, São Paulo. Eu estava internada para uma cirurgia de remoção de nódulo benigno no seio esquerdo. Aguardava assistindo a TV e, de repente, uma chamada no noticiário apresentou um avião se chocando contra um grande edifício em Nova York, seguido de explosão. Pensei, assustada: o que será que aconteceu com o piloto?

A enfermeira pediu que eu tomasse um comprimido e me colocou em uma maca. Cai no sono rapidamente. Acordei por alguns segundos na mesa de cirurgia ouvindo aqueles homens ao meu redor, de branco e usando máscaras, comentando: "Parece ter sido um ataque terrorista". Apaguei...

Voltei da cirurgia e fiquei sozinha na UTI, sentindo-me perdida.

Depois soube do ocorrido em Nova York, onde cerca de 3 mil pessoas morreram violentamente por ataques terroristas, nas Torres Gêmeas e em outros locais.

Retornei ao médico para saber do resultado da cirurgia, acompanhada da minha irmã, e ele disse: "Você tem um nódulo *in situ*, maligno. Precisar fazer nova intervenção para ampliar a margem de segurança, a fim de eliminar qualquer possibilidade de retorno da doença". Sem pensar, e reagindo espontaneamente, perguntei ao médico: "Mas posso tomar vinho?" E ele respondeu: "Um bom vinho Bourbon".

No dia 2 de outubro seguinte fui submetida a nova cirurgia e, posteriormente, ao tratamento de radioterapia, 28 sessões.

O período de tratamento foi bastante especial para mim. Desenvolvi inúmeras atividades, projetos, estudos. Estava motivada de forma muito diferenciada, pois coloquei toda a minha atenção no momento presente e também nos meus sonhos e ideais, tornando cada momento todas as possibilidades. E esse não era um movimento planejado por mim, mas natural. Não se trata de uma atitude mobilizada por "agora que estou assim preciso fazer isso e aquilo": uma energia de vida me movia.

A doença, como o câncer, pode ser como a "sombra da mão da morte", com a dor do sofrimento sobre nós ou em nós, mas naqueles momentos foi uma "sombra-luz" que delineava a vida diante de mim.

Prossigui com medicamentos e exames de rotina por cinco anos. E já se passaram 15 anos sem que o câncer tenha retornado. O diagnóstico não afirmava "alta", mas me liberou para acompanhamentos de rotina. Acho que é assim que nos sentimos quando a "morte bate à nossa porta". A vida se torna imperativa, ressignificando a própria morte.

Mas, quando a morte vem, ela vem inteira, sem nenhuma negociação.

Vida é vida. Morte é morte.

Buda dizia que nascemos e morremos 70 mil vezes por segundo. São as nossas células que morrem e nascem, renovando-nos incessantemente, tornando-nos vivos, transformando-nos.

Em 2012, acompanhei o falecimento de minha mãe em decorrência de "broncopneumonia e Alzheimer". A morte aconteceu lentamente, a "morte da memória" e, nós, seus filhos, fomos testemunhas cuidadoras.

Fatos da vida, do cotidiano, eram ofertados como estímulos, como provocações para que nossa mãe criasse "conexões neurais" que ativassem setores de seu cérebro em degeneração.

Levamos a ela tudo aquilo que a fazia feliz. As respostas vinham sempre com a sua doçura, assim como a irritação surgia quando ela não compreendia o que estava acontecendo.

Ao colocarmos música clássica, minha mãe respondia com o corpo, com suas mãos que acompanhavam o ritmo.

Mamãe estava lá, em algum lugar...

Às vezes, fechava os olhos ao ouvir melodias. Em outras, seus olhos abertos pareciam avistar um profundo vazio à sua frente.

Diante da morte lenta de nossa mãe, as lembranças se tornavam cada vez mais vivas em nossa mente. Mais uma vez, a morte evocava a vida em nós...

A vida era agora memória sensorial.

Nós, seus filhos, durante todo o período de agravamento, a acompanhamos em uma despedida longa e presencial.

Não apenas nossa mãe morria diante de nós, mas todos nós também morremos um pouco testemunhando tanto sofrimento. A chegada da sonda enteral foi acelerando o fim de sua vida.

Na véspera de sua morte, minha mãe olhou intensamente em meus olhos. Toda a vida se expressou, sem nenhuma racionalidade ou tradução. Em 5 de abril de 2012, um mês antes de completar 84 anos, ela descansou.

Somos interdependentes, interconectados; assim, morremos juntos, mas em nosso sangue mamãe está viva em nós, seus filhos, e na vida daqueles que a amam e recordam dela com muito carinho.

Em 2015, minha irmã gêmea recebeu o diagnóstico de câncer. Larguei a minha rotina de trabalho, com o apoio da chefia à época, o que agradeço imensamente, e acompanhei minha amada irmã em todas as sessões de quimioterapia: foram seis semanas, de segunda a sexta, com intervalos de 20 dias entre elas. E minha irmã, assim como se passou comigo – embora eu tivesse apenas me submetido à radioterapia e se tratasse de outro tipo de câncer, levava a cada sessão seus livros, seu computador, estudava, produzia, brincava com atendentes, médicos e pacientes.

Eu já tinha a cabeça raspada por ser monja. Minha irmã perdeu todos os cabelos em uma semana. Estávamos iguais e brincávamos com isso.

Quando chegávamos no centro de quimioterapia falavam comigo como se eu estivesse sendo solidária a minha irmã. Ou diziam: "Chegaram as irmãs gêmeas".

Testemunhei a força de minha irmã, seu temperamento alegre que também se voltou à criação, aos estudos. Sua tristeza estava presente, mas não era alimentada. O corpo precisava de cuidados, gentilezas e alegrias, não de pensamentos derrotistas. Estar com ela foi outra confirmação de que viver o presente, apreciá-lo diante da ameaça à vida, são atitudes de entrega que nos fazem bem.

Sim, a morte é iminente. Em 1987, meu pai recebeu o diagnóstico de câncer de pâncreas. Deram-lhe três meses de vida e ele sobreviveu por três anos, pois se dedicou ao que mais gostava nesse período e manteve a mente solta e lúcida. Quando a morte veio, estávamos lá, juntos, inteiros. E ele em nós, seus filhos, ainda vivo.

Vida e morte são os móveis na casa de Buda. Compõem a nossa existência interminável e em constante transformação.

Quantas experiências, quanta dor, quantas descobertas, intimidades, emoções profundas...

O "Olhar Buda" transcende a tudo, pois somos toda a vida do cosmo, que se faz vida morte vida...

Mãos em prece.

Monja Heishin Sensei, discípula de Monja Coen Roshi. Possui experiência na área pública, nas temáticas Meio Ambiente, Direitos Humanos e Cultura de Paz e Não Violência. É facilitadora do Curso de Introdução ao Zen-Budismo.



Guia para funerais e memoriais

No Japão, quando alguém morre, imediatamente chamam um monge ou monja para fazer a prece do travesseiro. Essa prece é feita no travesseiro onde a pessoa morreu, ou seja, no local em que morreu. Geralmente se lê o Breve Parinirvana Sutra.

O Breve Parinirvana Sutra foi o último ensinamento de Buda, na noite de sua despedida da vida. Ele orienta seus discípulos a não se lamentar, pois tudo o que começa inevitavelmente termina e não era o seu corpo que eles amavam, mas seus ensinamentos. "Façam do Dharma o seu mestre e eu viverei para sempre."

Há também preces para o momento do tamponamento, da troca de roupas, da colocação do corpo na urna funerária e do velório. Chamado de noite do doce néctar, o velório é quando familiares e amigos se reúnem. A saída do velório para o crematório é acompanhada pelas pessoas e é feita outra prece no crematório. No dia seguinte é realizado o serviço fúnebre, com a invocação de Budas e Bodisatvas e o encaminhamento do espírito para a luz infinita.

No Brasil, onde há muitos enterros, geralmente as preces são feitas no velório e no cemitério antes, durante e depois de o corpo ser enterrado, enquanto os familiares oferecerem incenso.

Memoriais

Sétimo dia: conta-se a partir do dia do falecimento. Assim, por exemplo, se a pessoa morreu numa segunda-feira, o sétimo dia será no domingo posterior.

49 dias: sete vezes sete dias. Famílias mais devotas pedem orações todas as semanas e os restos mortais só são enterrados ou levados para os templos após esse período. É também nessa ocasião que se troca o tablete memorial: substitui-se o de madeira branca, utilizado no enterro ou na cremação, por um ihai de laca. Até que se completem 49 dias, o ihai com o nome, a idade do(a) falecido(a) e a data do falecimento não deve ser colocado no altar familiar, pois considera-se que o espírito está passando pelo mundo intermediário. O ihai fica num altar especial, sobre um pano branco, próximo do altar familiar. A partir dos 49 dias, finda a travessia, pode ser posto no altar familiar.

Um ano: novo memorial. Não se deve passar a data da morte, mas a cerimônia pode ser antecipada para que todos os amigos e familiares se reúnam.

Três anos: geralmente é feito dois anos após a morte, visto que o ano do falecimento é considerado o primeiro memorial.

Sete anos, treze anos, dezessete anos, 23 anos, 25 anos, 27 anos, 33 anos, 37 anos, 43 anos, 47 anos e 50 anos – sempre iniciando a contagem no ano do falecimento.

O memorial de 50 anos é considerado importante. A família que se manteve unida é abençoada por esse ancestral, que se torna um eterno protetor de seus familiares e descendentes.

Tanto os serviços fúnebres como os memoriais devem ser solicitados nos templos budistas e acompanhados por monges ou monjas, capazes de encaminhar o espírito. ☸

Programação Semanal

Segunda-feira

20h - Zazen (meditação) e Teicho (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 Zentchu Sensei. Palestras especiais da Monja Coen Roshi em locais e datas a serem anunciados

Sexta-feira

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

Sábado

18h - Zazen para Iniciantes (aula prática de meditação zen-budista, chegar 15 minutos antes)

Domingo

11h às 12h30 - Zazen para Iniciantes (aula prática de meditação zen-budista, chegar 15 minutos antes)

*Atividades apenas para membros/associados.

** Cursos de 4 meses, apenas para alunos matriculados previamente. Não há aulas avulsas.

Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

Rua Des. Paulo Passaláqua, 134
Pacaembu, São Paulo/SP
CEP: 01248-010 | Tel.: (11) 3865-5285
e-mail: zendobrasil@gmail.com
www.monjacoen.com.br
www.zendobrasil.org.br
Facebook: Zendo Brasil

Este jornal é uma publicação trimestral, de distribuição gratuita, realizado com trabalho voluntário pela Comunidade Zen Budista Zendo Brasil.

Supervisão e edição: Monja Coen

Coedição e arte: Fugetsu Regina Cassimiro (www.reginacassimiro.com)

Revisão: Shobun Andrea Caitano

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



Acesso gratuito à série
SER - Sabedoria e Renovação, com Monja Coen, no Canal MOVA: YouTube:
youtube.com/movafilmes.
Facebook: facebook.com/canalmova



AGENDA DA COMUNIDADE

Atenção: confira mais informações e possíveis alterações de datas e horários dos eventos no nosso site, na página da comunidade no Facebook ou por telefone. Os sesshins no Zendo Brasil estão abertos apenas para membros/associados.

Janeiro

1º, 2, 3 e 5 Dai Hannya Gokito - Bênção da Grande Sabedoria, às 11h

6 Dai Hannya Gokito - Bênção da Grande Sabedoria (após o Zazen para Iniciantes)

10 Palestra e celebração especial de Ano Novo com a Bênção da Grande Sabedoria, no Teatro Bradesco, Shopping Bourbon, às 20h

1 a 10 Treinamento Intensivo

17 Primeira palestra do ano, da Monja Zentchu Sensei

19 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei

24 a 27 Sesshin no Zendo Brasil

Fevereiro

12 Início do Curso de Introdução ao Zen-Budismo

13 Reinício do Curso de Zen-Budismo (para membros que tenham feito o Curso de Introdução)

15 a 17 Nehan Sesshin no Zendo Brasil

23 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei

Março

1 a 6 Hoon Sesshin no Zendo Brasil

7 Palestra na PUC de Porto Alegre (RS)

8 Palestra de Coen Roshi em Porto Alegre (RS) - Dia Internacional da Mulher

8 e 9 Participação de Coen Roshi no sesshin do Vila Zen, em Viamão (RS).

www.viazen.org.br

10 Celebração de dez anos do Zen Vale dos Sinos, em São Leopoldo (RS)

16 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei

28 Palestra de Coen Roshi na PUC de Curitiba (PR)

PROGRAME-SE

Abril 13 Zazenkai 18 a 21 Retiro em Nazaré Uniluz (www.nazareuniluz.org.br)

Mai 18 Zazenkai

Junho 9 Feira do Livro em Ribeirão Preto 15 Zazenkai 18 Fim do Curso de Introdução ao Zen-Budismo 21 a 23 Retiro Zen e

Yoga, com Marcos Rojo, em Ubatuba 25 de junho a 12 de julho Viagem ao Japão para Zuisse (cerimônias de graduação monástica nos Mosteiros-Sede, Eiheiji e Sojiji) de Monja Kokai, Monja Heishin e Monge Kojun, acompanhados pela Monja Coen Roshi

Julho 8 Dharma Combate do Monge Koho (Via Zen Zürich, na Suíça), no Templo Kirigayaji, em Tóquio

Agosto 15 a 18 Zen e Yoga com Monja Coen e Professor Marcos Rojo no Hotel Vila Galé, na Praia do Futuro, em Fortaleza (CE)



A MONJA E O PROFESSOR **NOVO**
Monja Coen e Clóvis de Barros Filho numa inspiradora conversa sobre ética e a felicidade. R\$ 30,00



O INFERNO SOMOS NÓS
A visão de Leandro Karnal e Monja Coen para uma nova atitude na sociedade. R\$ 30,00



ZEN PARA DISTRAÍDOS
Livro de Monja Coen, organizado por Nilo Cruz. Traz conceitos do budismo para a vida diária. R\$ 32



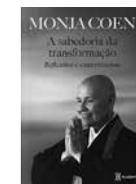
O SOFRIMENTO É OPCIONAL
Monja Coen nos conta como o zen-budismo pode ajudar a lidar com a depressão. R\$ 45



O MONGE E O TOURO
Com ilustrações de Fernando Zenshō e textos de Monja Coen Roshi. R\$ 25



108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS
108 koans aplicados ao nosso cotidiano, por Monja Coen. R\$ 35



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



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