

Grande Mãe Prajna Paramita



A mãe de todos os Budas é Prajna Paramita, a Sabedoria Completa ou a Perfeição da Sabedoria. Seres iluminados, despertados, Budas, são filhos e filhas da Perfeição da Sabedoria, ou seja, são a manifestação viva da Sabedoria.

Sabedoria não se resume apenas a conhecimentos e estudos, embora estes façam parte dela. É a aplicação desses conhecimentos e estudos em nossas decisões, atitudes, pensamentos e falas diárias. A transformação ocorre por meio da meditação profunda sobre o vazio de qualquer autoidentidade fixa ou permanente.

O texto original de Prajna Paramita, de 100.000 linhas, é chamado de Grande Mãe. Há vários outros textos derivados deste. Seja qual for, deve ser primeiramente lido, depois questionado, criticamente investigado. Pode abrir profundos níveis de conhecimento, indo além do que até então acreditávamos ser real. Deve ser debatido entre praticantes e, finalmente, deve ser meditado, silenciado, incorporado. O único propósito é o de libertar todos os seres e transformar a vida de todos em amor e plenitude. De Prajna surge o cuidado e o contentamento com a existência.

Sem apegos e sem aversões, sem ódios e sem paixões avassaladoras, sem nada por que matar ou morrer, o ser iluminado caminha livre. Não se envolve em discussões e lutas, em violências e mazelas. Carrega em si a luz da sabedoria, capaz de iluminar até as mentes mais obscurecidas ou envenenadas pela ganância, raiva e ignorância.

Prajna Paramita é a base da nossa tradição. É um dos Seis Paramitas, ou Seis Perfeições: Doação, Preceitos, Paciência, Esforço, Meditação e Sabedoria. A prática das Seis Perfeições nos leva até a margem da liberdade, da harmonia, do prazer

na existência, dos relacionamentos suaves e respeitosos com todos os seres.

É chamada de Grande Mãe porque gera inumeráveis seres sábios, sempre nos orientando e nos protegendo contra os ataques da ignorância e da delusão. Em tristeza, dúvidas ou confusão, nos voltamos aos textos de Prajna Paramita e aos processos meditativos para encontrar a paz e a tranquilidade de Nirvana.

Nesta época do ano, celebramos o nascimento de Sidarta Gautama (8 de abril), que mais tarde (8 de dezembro) se torna o Buda Xaquiamuni – após uma semana de reflexão profunda, libertando-se de todas as dualidades e sendo a manifestação pura da Sabedoria Perfeita. Buda ensina e transforma seres até entrar em Parinirvana (aos 80 anos, no que seria hoje 15 de fevereiro). Seu legado de ensinamentos deixado há mais de 2.600 anos continua a inspirar inumeráveis seguidores no mundo todo.

Algumas ordens budistas do sul da Ásia definiram a lua cheia de maio como a época para celebrar Buda em todas as fases de sua vida. Essa comemoração, chamada Vesak, não é reconhecida pelo budismo japonês (que, como já se disse, celebra o nascimento de Sidarta Gautama em abril). Todos os anos, no início de abril, há o Festival das Flores, no bairro da Liberdade, em São Paulo, ao final do qual a imagem de Buda é levada em uma procissão pelas ruas.

No Brasil, comemora-se, em maio, o Dia das Mães. Este coincide com o dia que o país reconhece como o Dia de Buda (o segundo domingo de maio). Nós honramos e celebramos – todos os dias e em todos os momentos – a Grande Mãe Prajna Paramita, que nos liberta das insatisfações, das dúvidas e dos pontos de vista errôneos trazendo a luz da verdade por meio dos ensinamentos da vacuidade, da transitoriedade e da lei de origem dependente.

Assim nos tornamos seres hábeis, capazes de viver com plenitude e sabedoria, de beneficiar todos os seres e elevá-los aos níveis superiores de compreensão da realidade.

Nada fixo, nada permanente. Ao mesmo tempo, tudo está interconectado, intersendo. Sem uma autoidentidade fixa, congelada, percebemos a transitoriedade da existência e a lei de origem dependente. Sabemos que há insatisfações, causadas pela ignorância, e que há Nirvana, paz e tranquilidade, adquiridos pelo despertar da mente Buda, pelo encontro com a Grande Mãe Prajna Paramita.

Que todos os seres despertem e que possamos viver em harmonia e respeito, apreciando a vida e cuidando respeitosamente de todas as manifestações existentes.

Namu Prajna Paramita (Sabedoria Perfeita)
Namu Kanzeon Bodisatva (Compaixão Ilimitada)

Mãos em prece,
Monja Coen



Acontece no Zendo



1.



2.



3.

1. Palestra especial de Ano Novo, com a Bênção da Grande Sabedoria Perfeita - Dai Hannya Gokito - no dia 10 de janeiro no Teatro Bradesco, em São Paulo.

2. Todas as quintas-feiras, às 20h, palestra da Monja Zentchu Sensei no Templo Taikozan Tenzui Zenji. A palestra é transmitida ao vivo pela página do Zendo Brasil no Facebook, mas venham pessoalmente - é bem melhor.

3. Godofredo morreu em março, com 13 anos de idade, na cozinha do templo. Foi nosso guardião e companheiro fiel. A ele, nossa gratidão, saudade e respeito. Que esteja na grande paz de Nirvana. Foi cuidado até o último momento por todas as monjas do templo, pela veterinária Teishin Angelica Tatarunas e por Ygar Gandra.

4. Nos dias 5 e 6 de janeiro reiniciamos o Brincando de Templo (ioga e meditação para crianças) com a orientação de Joen Luciana Colucci.

5. Grupo de apoio da Monja Kokai Eckert, do Zen Vale dos Sinos, no jardim interno da Unisinos antiga, em São Leopoldo (RS), onde foi organizada uma palestra da Monja Coen Roshi e o pré-lançamento do livro *Verdade?*

6. O Auditório Araujo Viana, em Porto Alegre, precisou de mais 300 cadeiras, pois seus 3.000 lugares já estavam lotados para a palestra da Monja Coen Roshi que aconteceu em 8 de março, Dia Internacional da Mulher. Estavam presentes pacientes oncológicas da rede pública, o grupo de voluntários Imama e alguns participantes do Retiro de Gratidão no Vila Zen, em Viamão. A Monja Coen Roshi também fez palestras no Vila Zen, esteve no Via Zen do Bairro Petrópolis, em Porto Alegre e no Zen Vale dos Sinos em São Leopoldo.

Lançamentos



**Nem Anjos
Nem Demônios**
Como podemos transformar vícios em virtudes? De que adianta ser bom num mundo tão corrupto e injusto? O filósofo Mario Sergio Cortella e a Monja Coen, debatem essas e outras questões.
208 páginas
R\$ 38,90



**Aprenda a
Viver o Agora**
Monja Coen Roshi ensina como é possível estar presente no aqui e agora com técnicas rápidas e práticas que podem ser aplicadas no dia a dia.
192 páginas
R\$ 36,90



"... Em *Verdade?*, a Monja Coen desestabiliza essas crenças eternas e mostra, com muita sabedoria e bom humor, que elas têm outras leituras que levam à reflexão e a um conhecimento melhor do íntimo de cada um de nós."
_Heródoto Barbeiro
144 páginas
R\$ 30



4.



5.



6.

transformação

Praticante zen?

Faz tempo que tenho a oportunidade, a felicidade e a honra de treinar alguns membros da comunidade. Cada dia é uma surpresa. Tanto para mim como para os que estão sendo treinados. Por quê? Porque pedimos por essa prática Zen e não fazemos a menor ideia do que ela seja.

A fragilidade, a dificuldade da nossa prática é que não entendemos em que consiste realmente. Cada pessoa que começa a treinar faz com que o que eu tinha aprendido sobre o treinar, o compartilhar os ensinamentos budistas no dia a dia, mude, se transforme ou até desapareça.

Nosso mestre fundador, Xaquiamuni Buda, como todos os grandes mestres, falava como escutava, como via a realidade, a vida, o mundo. Com palavras simples, diretas. Como se diz: chamava ao pão, pão, e ao vinho, vinho.

É aí, na parte que deveria ser a mais simples, na compreensão do significado das palavras de Buda quando disse: praticar 24 horas por dia, incessantemente, que tudo se complica. Mas por quê? Quem ou o que complica? As respostas mais confortáveis, "seguras" e que obviamente nos afastam cada vez mais da verdade são as primeiras a sair de nossa boca.

Será que o Buda histórico estava nos pedindo para não dormir, não comer? Para ficar 24 horas repetindo, sem cessar (lembrem: 24 horas de prática, todos os dias): estou praticando, estou praticando, estou praticando? Em primeiro lugar, tenham a certeza de que, depois de umas horas nessa atitude louca, no mínimo perderíamos relacionamentos, empregos, ônibus, o horário das refeições e, o pior, nos perderíamos nessa fantasia, nessa nebulosa imensa que se interpõe entre nós e a verdadeira realidade, entre nós e a Vida.

As palavras dos grandes mestres devem ser levadas muito a sério. O que não entendemos é que a verdadeira compreensão - neste caso, da frase de Buda sobre treinar 24 horas - já faz parte dessa prática. E nós, dignos herdeiros de seus ensinamentos (não é o que entoamos nas dedicatórias das cerimônias às quais assistimos, nos sutras que lemos?), ficamos sempre presos a frases que, quando não são entendidas, realizadas, quando não nos transformam de cima para baixo, quando não mexem conosco, quando não nos fazem duvidar de tudo o que conhecemos, de tudo o que pensamos, de TUDO, são e sempre serão só isso: um pouco de tinta no papel. Ou seja, nada.

O praticar 24 horas dos Budas começa por entender a frase. O que é essa prática da qual todos os grandes mestres, começando pelo Buda histórico, falaram? O que estavam querendo nos dizer realmente?

Tão simples e difícil ao mesmo tempo: esse praticar dos Budas é começar a morrer em cada ato, em cada pensamento, em cada gesto.

Quando chegam os "treinandos" (assim chamo aos praticantes que pediram para começar a praticar como fizeram todos os Budas) e encontram (sem entender) essa primeira dificuldade, a de morrer de verdade para o que sempre acharam, o que sempre enxergaram e escutaram, ficam desorientados. Acham que vieram varrer, passar pano úmido no chão, colocar umas cadeiras na sala. A parte mais gostosa, que todos preferiam fazer sempre: ficar de braços cruzados, bem sorridentes, recebendo o público, dando as boas-vindas, para uma prática que mal conhecem.

Não, isso não está bem, isso não faz sentido.

Morrer. Sim, morrer. Para nós mesmos. Que morram todas as nossas desculpas, nossas mentiras, nosso falso escutar, nosso falso enxergar. Digo aos que querem ser treinados: não queremos faxineiros. Queremos, precisamos, de Budas varrendo, Budas colocando cadeiras na sala, precisamos de Budas.

E, para que nasça, para que floresça toda essa budeidade, precisam entender que só "mortos" é que podemos realizar uma ação plena de vida. Vivos, imensamente, com todos os nossos sentidos completamente acordados, com a mente aberta, disposta a tudo, é que pegamos uma humilde vassoura e, vazios de intenção, nos deixamos guiar, viramos instrumentos da vassoura, do chão a ser varrido, da sujeira que estamos varrendo. Só nesse momento em que não existe uma mão separada da vassoura, porque já só há uma mão-vassoura, quando os nossos pés viram uma extensão desse chão, quando a sujeira e o pó de fora se misturam com o pó que carregamos dentro, quando varremos toda a sujeira, a do chão, a da mente, quando, livres, absolutamente livres de conceitos, de julgamentos, de intenção, livres de tudo, é que começa a nossa prática.

E a prática, que era uma coisa externa a nós, afastada de nós, vira nossa vida. E nossa vida vira essa prática da qual falava Xaquiamuni Buda e todos os grandes mestres. Mas acreditem: não é lendo este artigo que vão entender do que estou falando.

A tinta, o papel, as frases têm de transformar, têm de nos transformar. Em quê? No que sempre fomos: Budas. E no que sempre estive à nossa frente: a maravilhosa, incessante, impermanente realidade-vida. Boa faxina para todos nós.

Gasshô,

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



Em breve lançaremos o novo curso online **Introdução ao Zen Budismo para aqueles que não podem comparecer aos cursos presenciais. Saiba mais em www.monjacoen.com e aguarde as novidades!**

Estudando o Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa

O Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa, é o sutra que nos oferece a maior quantidade de ensinamentos de Buda no menor espaço, sem ser superficial ou generalista.

O autor, autora, ou grupo que o escreveu é desconhecido, mas certamente tinha uma experiência profunda do Dharma, além da habilidade de resumir uma vida inteira de prática em algumas poucas linhas muito bem construídas.

Por isso, na opinião de Red Pine, autor do livro *The Heart Sutra* no qual foi baseado este texto, o Sutra do Coração, além de obra religiosa, é uma obra de arte. Me formei no jornalismo e na fotografia. Para mim é muito natural pensar como ele e sempre buscar na vida a relação entre arte e espiritualidade. Na Introdução do livro *Zen of Creativity*, o autor, John Daido Looi, irmão do Dharma de Coen Roshi (estudaram com o mesmo Mestre - Maezumi Roshi) diz o seguinte:

"A criatividade é nosso direito de nascer. É uma parte fundamental de ser humano, tão básica quanto andar, falar e pensar. Ao longo da evolução da nossa espécie, ela provocou inovações na ciência, beleza nas artes e revelação na religião."

Isso é maravilhoso! Os ensinamentos que a Roshi nos passa apontam que não há nada fora a ser buscado. Não há algo externo de onde vem a revelação. Ela é fruto da criatividade humana e uma das formas de expressão da nossa espécie, manifestação da Natureza Buda.

O Sutra do coração é o mais conhecido de todos os Sutras Budistas. Acredita-se que tenha sido escrito no Norte da Índia, por volta do ano 100 a.c., Ano Buda 660. O exemplar mais antigo ainda conservado é uma tradução para o Chinês, feita mais ou menos entre o anos 200 e 250 a.c., Ano Buda 860. Por volta do ano 700 d.c, Ano Buda 1160, o Sutra alcançou uma posição de destaque entre os textos budistas, e desde então seu alcance só aumentou.

O Sutra do Coração é um resumo do Sutra da Sabedoria Completa, ou Sutra da Perfeição da Sabedoria (Prajnaparamita Sutra). Este Sutra tem duas versões: a de 25.000 linhas e a de 8.000 linhas. Acredita-se que os textos maiores foram escritos no sul da Índia por volta do ano 100 ou 200 a.c, Ano Buda 460. Eles são os textos mais antigos da nossa linhagem Budista, a Mahayana.

Por isso, dizemos que estes Sutras são uma definição clara, uma espécie de manifesto de quem somos, e de como praticamos os ensinamentos de Xaquiamuni Buda, em oposição às práticas e ao entendimento de outras linhagens.

Oposição. Não é uma palavra fácil de usar. Parece agressivo. Mas é preciso entender que o Budismo Mahayana nasce a partir de uma discordância sobre como compreender e praticar os ensinamentos de Buda em relação ao que se fazia na época de seu surgimento. Um novo entendimento surge, uma nova prática surge, e assim surge a Mahayana.

Mesmo na época de Xaquiamuni Buda havia discordâncias quanto a prática, os preceitos e os ensinamentos. E, claro, depois que ele entrou Parinirvana houve muitas divisões mais. Concílios foram convocados, decisões foram tomadas e

diferentes caminhos foram escolhidos. Dentre eles, dois caminhos ficaram mais conhecidos: Hinayana (um grupo menor) e Mahayana (um grupo maior).

A nova compreensão Mahayana é baseada em: Prajnaparamita, a Grande Sabedoria Perfeita, mãe de todos os Budas; Sunyata, o Vazio, o fato de que nenhum fenômeno tem uma essência substancial, permanente; e uma nova forma de olhar para Nirvana como um estado de paz em tranquilidade que pode ser acessado por todos nós nesta existência.

Esses conceitos base da nossa prática são inexistentes ou muito diferentes em sua formulação na prática Hinayana. Por volta do ano 200 a.c., uma escola Hinayana chamada Sarvastivada era a mais influente delas em boa parte da Índia. A maneira como esta escola entendia os ensinamentos ficou muito conhecida. Acredita-se que o Sutra do Coração converse diretamente com ela, mostrando que a prática pode ir além em relação ao que os Sarvastivada faziam.

O Sutra do Coração é mesmo este manifesto condensado, um guia conciso de prática a partir desta nova compreensão, mostrando também onde e como ela difere de uma compreensão considerada limitada, dos Sarvastivadins.

Red Pine em seu livro divide o sutra em 4 partes.

1.

Quando kanzeon bodisatva praticava / Em profunda sabedoria completa / Claramente observou / O vazio dos cinco agregados / Assim se libertando / De todas tristezas e sofrimentos. / Oh! Sariputra! / 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! Sariputra! / Todos os fenômenos são vazio-forma, / Não nascidos, não mortos, / Não puros, não impuros, / Não perdidos, não encontrados

Nesta primeira parte o sutra lembra dos ensinamentos de Buda sobre a Matriz da Realidade de acordo com a compreensão dos Sarvastivadins: tudo o que existe não tem uma substância fixa e permanente, mas é composto de elementos menores, chamados Darmas. As coisas não são reais, são um composto de darmas. Os darmas, os elementos formadores, são reais, substanciais. Aqui eles são representados pelos 5 agregados: forma, sensação, conceituação, diferenciação, conhecimento.

Shariputra foi quem recebeu este ensinamento de Buda, e sua compreensão é a base dos Sarvastivada. Por isso ele é aparece no Sutra. O que acontece é uma conversa entre ele e Kannon Bodisativa, que apresenta uma reformulação dos ensinamentos para corrigir uma interpretação errônea de Shariputra.

A base desta reformulação é o ensinamento de Prajna, ou Sabedoria, para substituir Jnana, ou conhecimento. Os Sarvastivada acreditavam que o conhecimento dos darmas era a chave da liberação. Kannon Bodistava vai mostrar que a Sabedoria é a chave para realizar a natureza vazia de tudo o que existe. É a chave da Iluminação.

Os agregados são examinados e observa-se que são vazios de qualquer substância que possa separá-los do tecido indivisível da realidade. Para os Sarvastivadins, a realidade podia ser dividida nos seus darmas formadores, entidades discretas e reais. Os ensinamentos de Prajna vão além deste tipo de análise divisível e conceitual da realidade.

O Vazio é o denominador comum do mundano, do metafísico e do transcendente. O Vazio vai além de qualquer dualidade. Vai além da idéia de agregados formadores, além da idéia de permanência e impermanência, além da idéia de nascimento e morte.

2.

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, 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.

Aqui, Kannon Bodisatva elenca as categorias conceituais principais dos Sarvastivada, e outros ensinamentos de Buda e os observa sob a luz de Prajnaparamita e do Vazio. O sutra segue a exata sequência das categorias conceituais utilizada por eles:

- Os Cinco Agregados: *Sem forma, sem sensação, conceituação, diferenciação, conhecimento.*
- Os Corpos da Consciência: *Sem olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente.*
- Os Campos da Sensação: *Sem cor, som, cheiro, sabor, tato, fenômeno.*
- Os Elementos da Percepção (apenas dois, mas se referindo a todos eles): *Sem mundo de visão, sem mundo de consciência.*
- A Corrente de 12 Elos da Origem Dependente (também apenas dois): *Sem ignorância, sem fim à ignorância, Sem velhice e morte e sem fim à velhice e morte.*
- As Quatro Nobres Verdades: *Sem sofrimento, sem causa, sem extinção e sem caminho.*
- E a obtenção e não-obtenção de Nirvana: *Sem sabedoria e sem ganho, Sem nenhum ganho.*

Kannon as revisa enquanto elas se dissolvem no vazio. Nenhum fenômeno tem substância. Nada pode ser separado do tecido da realidade. Cada coisa, cada ser é o todo manifesto. Não é possível dividir a realidade em elementos formadores que tenham uma existência separada e substancial.

Convencionalmente, os objetos são reais, existem separadamente uns dos outros. Para a Hinayana, objetos não são reais, mas os darmas são. Sob a luz da Sabedoria, objetos e darmas não são nem reais, nem não-reais. Eles não são reais, porque são vazios de uma auto-existência. Mas também não são não-reais, porque são vazios de não-existência. O vazio é o que torna tudo real. Auto-existência e não-existência tornam tudo falso.

3.

Bodisatva / Devido à sabedoria completa. / Coração-mente sem obstáculos. / Sem obstáculos, logo sem medo. / Distante de todas delusões, / Isto é nirvana. / Todos Budas dos três mundos / Devido à sabedoria completa / Obtém anokutara san myaku san bodai.

Aqui o sutra volta-se para o Caminho do Bodisatva, com as etapas finais desta jornada: a realização da natureza não-nascida de todos os darmas, a ausência do medo e a decisão de não entrar em Nirvana até que todos os seres desenvolvam esta capacidade. O Caminho do Bodisativa é o Caminho da Mahayana.

Na Hinayana, o ideal de prática é o do Sravaka, aquele que adquire conhecimento sobre a Matriz da Realidade e através deste conhecimento procura a liberação do ciclo de renascimentos. A chave é o conhecimento e a liberação é individual; aquele um praticante se libera de renascer.

Já o Bodisativa é aquele, aquela que pratica para a libertação de todos os seres. Através da realização da Iluminação, adquire um novo olhar sobre a realidade, um olhar sem obstruções

que permite uma ação sem obstruções para o bem de todos. A chave é a Iluminação e o benefício é de todos os seres.

O caminho dos Sravakas termina com o não-renascimento, o caminho do Bodisatva chega ao não-nascimento, com a compreensão de que nada vem a existir desde o primeiro momento. Não é possível um nascimento que estabeleça algo separado do tecido indivisível da realidade.

Diz Red Pine: E porque nada surge, nada desaparece. E porque nada desaparece, nada é impermanente. E porque nada é impermanente, o sofrimento não pode ocorrer. E porque o sofrimento não pode ocorrer, todos os seres estão livres do sofrimento. E porque todos os seres estão livres do sofrimento, os bodisatvas realizam seu voto de liberar todos os seres. E porque os bodisativas realizam o seu voto de liberar todos os seres, eles mesmos estão liberados de liberar todos os seres.

4.

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-tei gya-tei / Ha-ra gya-tei / Hara so gya-tei / Bo-ji-sowa-ka / Sutra do coração da grande sabedoria completa

Kannon nos oferece um resumo dos ensinamentos da Grande Sabedoria Completa (Prajnaparamita) na forma de um encantamento, uma fórmula mágica que nos lembra e nos empodera para ir além de todas as categorias conceituais.

Na tradução de Red Pine, lê-se: *Penetrando o tendo ido (ou a compreensão) / Penetrando além do tendo ido (ou da compreensão) / Penetrando completamente além do tendo ido (ou da compreensão)*

Ao longo dos muitos anos em que nossa Mestre, Coen Roshi nos transmite os ensinamentos, em diversas ocasiões a ouvimos traduzir este canto de uma forma que nos leva a olhar para o caminho e não para o destino e que nos inspira a paraticar com a certeza de que não há um destino fixo, definido, permanente a ser alcançado: *Indo, Indo / Tendo ido, tendo ido / Chegando, chegando*

Nas nossas traduções em português, raramente vemos a palavra mantra associada a este encantamento. Já em outros idiomas é normal definir esse canto como sendo um mantra e um darani.

A palavra *mantra* quer dizer "protetor do pensamento". É como um amuleto ou talismã que protege a mente do usuário. Em algumas tradições é algo secreto transmitido somente de professora para discípulo com muitas ritualizações. Mas o mantra do Sutra do Coração é um Mantra e um Darani; não tem nenhuma dessas restrições e é acessível a todos e todas que o encontrarem.

A palavra *darani* quer dizer "chamar para a mente". É uma forma de nos lembrar do ensinamento que decidimos praticar, de ativar a nossa memória, a nossa determinação.

Assim, o Sutra do Coração nos oferece um olhar mais amplo, desobstruído para os ensinamentos de Xaquiamuni Buda, um olhar que nos permite praticar para salvar todos os seres. E o mantra do Sutra do Coração protege nossa mente, nossos pensamentos e nos relembra constantemente da nossa prática. ☸

Genzo André Spinola e Castro é aluno de Coen Roshi Sama desde 2003 e recebeu os preceitos em 2007. É voluntário da Comunidade Zen Budista, orientando o Zazen para Principiantes aos domingos. É professor de fotografia, fotógrafo amador, trabalha na escola Rever, e nas Oficinas Criativas do Sesc Pompeia.





Godô e Prajna bebê.

Godofredo

Sou veterinária e zelo pela saúde dos animais do templo: os cães Prajna, Piti e Mori e o gato Charles. Nos últimos anos, tenho me dedicado ao estudo e ao tratamento de meus pacientes com homeopatia. Mas nem sempre foi assim. Ao terminar a graduação, iniciei minha vida profissional na área de cirurgia, fazendo residência, trabalhando em hospital público e seguindo a vida acadêmica, etapa de estudo intenso e muita pesquisa. Ao final desse ciclo, lecionei em uma universidade pública, no interior de São Paulo. Antes de iniciar essa atividade, porém, conheci o templo e nossa Mestra e passei a frequentar as suas palestras e a prática de zazen.

Quando comecei a ministrar aulas no interior, estimulada pelas condições de carência de infraestrutura da universidade, que não possuía ainda um local adequado para as aulas práticas, procurei fazer projetos de extensão nas comunidades pobres da região. Inicialmente a ideia era castrar os animais, mas a condição frágil de sua saúde, agravada pela desnutrição, exigia que, antes de qualquer outra coisa, eles fossem alimentados e medicados. Pessoas e animais viviam em precárias condições de higiene. Então começamos a cuidar desses animais e, indiretamente, de seus proprietários, criando uma relação mútua de carinho e respeito. Motivada, fui buscar meios de conseguir alimento e medicamentos, e a ajuda veio de colegas, empresas e voluntários que se engajaram nesse movimento. Ao mesmo tempo que sentia que realizava algo realmente útil, que proporcionava o bem não só para mim ou para um pequeno grupo, mas para um maior número de seres, sentia também um forte desencantamento com a universidade. As críticas eram frequentes e os alunos ansiavam por uma realidade que a instituição ainda não era capaz de prover. Esse foi um momento de muita tensão e reflexão, muito zazen e vários dokusans com a nossa Mestra. Assim, cansada e em razão de diversas circunstâncias, voltei para São Paulo e lentamente fui mudando o olhar em busca daquilo que realmente fizesse a diferença.

A homeopatia é uma forma de tratamento que visa à cura pelo semelhante (*Similia similibus curentur*). Ela requer observação atenta, foco, presença, a fim de elucidarmos as verdadeiras causas

dos males que afetam o paciente, bem como o que há para ser curado. Procura-se pelos sintomas e características que o tornam único em sua reação diante dos vários estímulos do universo.

No caso dos cães e gatos, as informações obtidas dos tutores são muito importantes, pois permitem uma maior aproximação entre veterinário, paciente e tutor e, dependendo do tipo de doença, contribuem para uma reflexão conjunta sobre saúde, doença e morte. Busca-se aliviar o sofrimento do paciente, mas também ajudar o tutor a ter aceitação e compreensão, principalmente quando a cura não é possível.

Falemos agora um pouco sobre nosso querido Godofredo, ou Godô, forma carinhosa pela qual o chamávamos. Quando o conheci, ainda era um adulto jovem, sempre desconfiado e bravo. Bastava olhar em seus olhos que os dentes apareciam, em um sorriso não muito hospitaleiro. Godofredo era grande, dizíamos que era um bruto e que suas reações muitas vezes não tinham a mínima reflexão, eram imediatas: quando cismava com alguém, ele partia para cima! Quantos de nós guardamos marcas carinhosas de seus afetos mais impetuosos... Godô chegou ao templo já adulto e certamente porque seu primeiro tutor não ficou muito contente com seu temperamento "caloroso". Ele foi doado a um funcionário do templo, que o ofereceu à nossa Mestra. No início, rosnava para tudo e para todos. Como ele convivia com uma cadelinha na casa desse funcionário e eram companheiros, nossa Mestra pediu que ela viesse também morar no templo. Foi assim que, com a ajuda de Malu Matilde, Godofredo passou a interagir melhor com todos.

A família dos cães foi crescendo, e então recebemos Prajna, filhote que foi por ele adotada e protegida durante toda a sua vida. Posteriormente nasceram as filhas de Prajna, Mori e Piti. E assim ele viveu, correndo atrás de todas e me deixando maluca por causa de suas articulações – Godofredo era um labrador e tinha artrose nos cotovelos e dores na coluna que foram se tornando mais significativas com a idade. Também tinha o "adorável" hábito de latir insistentemente quando queria alguma coisa. Muitas vezes ouvi comentários de que ele havia latido durante a noite e mantido todos em vigília, inclusive os vizinhos...

Fomos cuidando de Godô, tentando entender seus latidos, amenizar suas dores... E, com o passar do tempo, aquele cão bruto e bravo foi se tornando cada vez mais doce, afetuoso e amável. Foi possível a ele expressar o que de mais puro, bom e verdadeiro possuía dentro de si.

Godofredo deu seu último suspiro em meio a preces e incensos, vigiado por seus companheiros humanos e caninos, por todos que o amavam. Godofredo deixará saudades. ☸



Teishin Angelica C. Tatarunas, é discípula da Monja Coen Roshi Samá e médica veterinária homeopata.

Viagem ao Japão

A formação final de um monge ou monja se realiza – de acordo com as regras da Ordem Soto Shu – quando, depois da semana de Transmissão do Darma, o monge ou monja vai até o Japão e oficia as celebrações matinais especiais nos mosteiros-sede Eiheiji (em Fukui-ken) e Sojiji (em Yokohama).

Neste ano, a Monja Coen Roshi levará ao Japão para essa graduação a Monja Kokai Eckert, a Monja Heishin Gandra e o Monge Kojun Almeida. Os três se tornarão, assim, capacitados oficialmente a usar os mantos de cor ocre e a dar ensinamentos da ordem Soto Shu como representantes da tradição fundada no Japão por Mestre Eihei Dogen (século XIII) e Mestre Keizan Jokin (século XIV).

Durante nossa viagem, também haverá a Cerimônia de Combate do Darma para o Monge Koho, que foi ordenado pela Monja Coen Roshi no Vila Zen (Viamão, RS) há mais de dez anos e atualmente reside em Zurique. Essa cerimônia é a confirmação dos votos monásticos e um desafio, pois todos os membros da comunidade presentes na cerimônia vão testar seus conhecimentos do Darma. Será realizada em 8 de julho, no Templo Kirigayaji, em Tóquio, sob a orientação do Monge Kuroda Junnyu Roshi, que muito tem ajudado a Comunidade Zen Budista de São Paulo.

Visitarão a Superiora do Mosteiro Feminino de Nagoya, Aoyama Shundo Docho Roshi, que foi a mestra da Monja Coen Roshi durante os 12 anos em que ela morou e praticou no Japão. Também irão a templos e mosteiros em Kyoto e Nara, ao Templo Fujidera (onde a Monja Coen Roshi residiu), farão uma caminhada pelo Monte Fuji e um passeio pelos jardins do Mosteiro de Daiyuzan Saijōji (onde a Monja Coen Roshi recebeu a Transmissão do Darma).

Praticantes e simpatizantes do Zen também podem fazer parte desse grupo desde que façam uma preparação, frequentando o templo.

Nessa especial viagem ao Japão levo comigo, à Cerimônia de Zuisse, um profundo sentimento de gratidão à minha Mestra de formação, ordenação e transmissão, Monja Coen Roshi. Seus ensinamentos e exemplo de prática-Buda, cotidianos, foram determinantes. E, acessando os ensinamentos de Buda por meio de Mestre Dogen e Mestre Keizan, tive clareza da escolha do Zen, da Soto Zen. Em Sojiji e em Eiheiji, nossos templos-sede, no Japão, a cada oferta de incenso e a cada reverência, a humilde entrega aos ensinamentos dos Ancestrais, na linhagem de consanguinidade, e ao aprendizado do caminho que se seguirá, em todos os dias de minha vida. Eco de sutras, o bater de um hossu, as cinzas em um incensário, o olhar de Buda a Makakasho, o girar da flor, os ensinamentos de Buda, que a tudo transformam, revelam. Zuisse – o começo contínuo, para o bem de todos os seres.

Monja Tengan Heishin, aluna e discípula de Monja Coen Roshi desde 1995, ajudou a formar a Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Recebeu os Preceitos Budistas em 2006, a Ordenação Monástica em 2008, o Darma Combate em 2011 e a Transmissão do Darma em 2018.

“ Até alguns anos atrás, eu considerava impensável uma viagem ao Japão. Hoje tenho motivos de sobra para fazê-lo. Não me sinto indo fazer turismo, apesar de estar animada em poder ver algumas belezas de lá – o Monte Fuji, por exemplo –, andar no trem-bala, comprar algumas coisas necessárias e, talvez, algumas não tão necessárias. Estou indo por um compromisso. Em primeiro lugar, com o Darma de Buda, renovar meus votos e seguir rezando para nunca perder a fé. Poder, por algumas horas, estar de corpo presente em alguns lugares preciosos e fundantes do Zen no Japão: os mosteiros-sede Eihei-ji e Soji-ji, fundados respectivamente por Mestre Dogen e Mestre Keizan, ancestrais do Darma de Buda e fundadores do Zen naquele país.

A segunda razão é meu comprometimento com Coen Roshi Sama, a quem fiz o voto de servir. Assim, devo cumprir todas as etapas necessárias de uma discípula e fazer bonito na terra do sol nascente, no momento em que terei de officiar duas cerimônias. E ainda terei a honra de conhecer pessoalmente Shundo Aoyama Roshi, mestra da minha mestra.

Esta etapa (Zuisse) marca o final da formação que me permite ser reconhecida como sensei, uma professora do Darma – com toda a responsabilidade que isso demanda. Percebo, no entanto, que sigo aprendendo, que não há um acabamento final, que sou humildemente inacabada. Com isso, quero manter o frescor de desejar seguir aprendendo, a mente de ser sempre iniciante em um caminho sem partida e sem chegada.

Monja Kokai Eckert recebeu os preceitos no ano de 2002 por Moriyama Roshi, no Viazen. Desde 2005 é discípula de Monja Coen Roshi, que a ordenou monja no ano de 2009. Orienta a prática budista no Zen Vale dos Sinos (RS) e trabalha como psicóloga, atendendo famílias, casais e adultos.

“ Estar nos mosteiros sede de nossa ordem, pisar no mesmo chão em que inumeráveis Budas ancestrais pisaram, vivenciar a experiência mística de nos reunirmos com todos esses mestres do passado, presente e futuro, aprender com eles e com eles homenagear e reverenciar os mestres Dogen Zenji-sama e Keizan Zenji-sama certamente será enriquecedor, transformador. Que Budas e Bodisatvas cuidem bem, e que inúmeros seres possam se beneficiar nas dez direções!

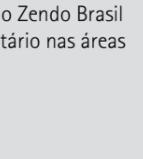
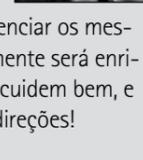
Monge Kojun é discípulo da Monja Coen, orientador do Zendo Brasil Ribeirão Preto e atua também como professor universitário nas áreas de Arquitetura e Urbanismo, Psicologia e Filosofia.

SERVIÇO

Quando: 25/6 a 13/7

Informações e reservas: Raidho Viagens

www.raidho.com.br | (11) 3383-1200 | grupos@raidho.com.br



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

Coeção 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.

ABRIL

8 Gotan-e - Cerimônia do Nascimento de Buda, no Zendo Brasil, às 20h (apenas para membros associados)

13 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei

18 a 21 Retiro com Monja Coen Roshi na Uniluz, em Nazaré Paulista (www.nazareuniluz.org.br)

28 Assembleia-Geral Ordinária para membros da Comunidade, no Zendo, às 15h

MAIO

14 Lançamento do livro *Nem Anjos Nem Demônios*, com o Prof. Cortella, no Teatro Iguatemi, em Campinas (SP), às 19h30

15 Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro Bradesco, no Rio de Janeiro (RJ), às 20h

25 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei

27 Lançamento do livro *Nem Anjos Nem Demônios*, com o Prof. Cortella, na Livraria Cultura da Av. Paulista, em São Paulo (SP), às 19h

28 Monja Coen no *Sempre um Papo*, no Sesc 24 de Maio, em São Paulo (SP)

JUNHO

9 Palestra da Monja Coen Roshi na 19ª Feira Nacional do Livro de Ribeirão Preto (SP), às 19h30

11 Monja Coen Roshi no *Sempre um Papo*, no Sesc Guarulhos (SP)

14 a 16 Retiro com Monja Coen Roshi em Cabo Frio (RJ)

15 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei

21 a 23 Zen e Yoga com Monja Coen Roshi e Marcos Rojo em São Roque (SP)

25 Início da viagem ao Japão

PROGRAME-SE

Julho 20 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei 20 e 21 Monja Coen Roshi no Via Zen (RS) 27 Lançamento do livro *Nem Anjos Nem Demônios*, com o Prof. Cortella, na Livraria Cultura da Av. Paulista, às 19h, em parceria com a rádio CBN. Mediação de Fabíola Cidral

Agosto 13 Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro Ulysses Guimarães, em Brasília, às 20h 15 a 17 Zen e Yoga em Fortaleza (CE)

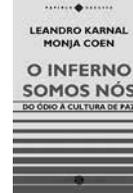
17 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei

23 a 25 Retiro com Monja Coen Roshi na Uniluz, em Nazaré Paulista

Setembro 19 Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro Bradesco, em São Paulo (SP), às 20h 21 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei 22 Cerimônia de Ohigan-E no Zendo Brasil, às 12h30



A MONJA E O PROFESSOR
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



ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN
Guia de meditação, editado pelo Zendo Brasil sob a coordenação da Monja Coen Roshi. R\$ 15



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\$ 30



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