

Viralizar Buda



Quando postagens viralizam nas redes sociais, a mensagem é transmitida de uns aos outros incessante e rapidamente. Atinge muitas pessoas, e estas passam para outras, que passam para outras. Há quem fique feliz: minhas mensagens, meus pensamentos, minhas fotos, ideias, músicas viralizaram – todos viram, milhões de pessoas...

Entretanto, agora, com o novo coronavírus, ninguém está se alegrando. Estamos vivenciando uma pandemia, ou seja, esse viralizar supera todos os anteriores, supera os das redes sociais e os de outros vírus de gripes e resfriados. É a transmissão de uma doença grave, a Covid-19, que passa de país a país, contaminando populações e levando muitas pessoas à morte.

Especialistas estão tentando entender como o vírus atua e quais os antídotos a ele, o que pode ser feito com quem foi contaminado, a fim de minimizar dores e sofrimentos. O próximo passo é a vacina, que talvez só fique pronta para a grande população depois que o vírus for afastado e o contágio, minimizado.

O que nós podemos fazer neste momento? Podemos retardar o contágio em massa, para que os hospitais possam atender à demanda brutal. Por isso, siga as medidas sugeridas pela OMS:

- Evite contato social.
- Fique em casa, isolado – o mais possível.
- Mantenha a calma e a tranquilidade – lembre-se de que todos vamos morrer, de uma forma ou de outra.

Nada é seguro neste mundo. Mesmo assim, siga todas as instruções. Não permita que os venenos virais da ganância, da raiva e da ignorância tomem conta de sua mente e impeçam você de agir de forma correta. Atenção! Esses três vírus são muito perigosos e contagiam tão rapidamente quanto o novo coronavírus.

Antídoto da ganância é doação, amor, caridade. Compartilhe. Não pegue todos os itens das prateleiras, não pense só em você.

Antídoto da raiva é a compaixão. Há pessoas irritadas, brigando por nada. Compreenda a pessoa que ainda não despertou, que é rude, egoísta e toma decisões erradas. Não deixe de sentir compaixão quando falar, quando se manifestar. Nada de insultos e agressões inúteis.

O antídoto para a ignorância é a Sabedoria. Sabedoria desenvolvida por meio das práticas de autoconhecimento. Conhecer a si mesma é conhecer o ser humano. Não é a sua história pessoal. É conhecer o funcionamento da mente, do corpo, do espírito.

Nem todos foram educados para o bem coletivo. Muitos estão se fechando. Você pode fazer diferente. Você pode doar alimentos e refeições aos carentes, transformar suas destilarias em produtores de álcool em gel e oferecer à população a preços acessíveis.

Há muito que pode ser feito para impedir o crescimento exponencial da doença. Ela vai se espalhar, mas que seja de forma mais lenta e que haja atendimento e recursos para a cura.

Não pense em lucro pessoal agora, nem em salvar a si mesmo apenas. Estamos todos juntos nesta jornada.

"Eu, a grande Terra e todos os seres, juntos, simultaneamente, nos tornamos o Caminho Iluminado." Palavras de Buda ao amanhecer, depois de sete dias e sete noites de meditação profunda (zazen).

Esse "eu" da frase acima não é apenas a pessoa.

Todos surgimos desse eu, inclusive a Terra e todos os seres, inclusive o novo coronavírus.

Perceba como estamos interconectados. Perceba que não há nada fixo nem permanente. Perceba que é possível acessar Nirvana – tranquilidade sábia.

Pratique. Aprecie estar a sós.

Silencie. Medite. Leia. Estude. Crie uma rotina saudável de movimentos, exercícios, coma bem. Alimente seu corpo e sua mente com sabedoria e compaixão ilimitadas. Faça escolhas adequadas.

Beneficie abertamente todos os seres, mantendo a distância física e a proximidade do amor.

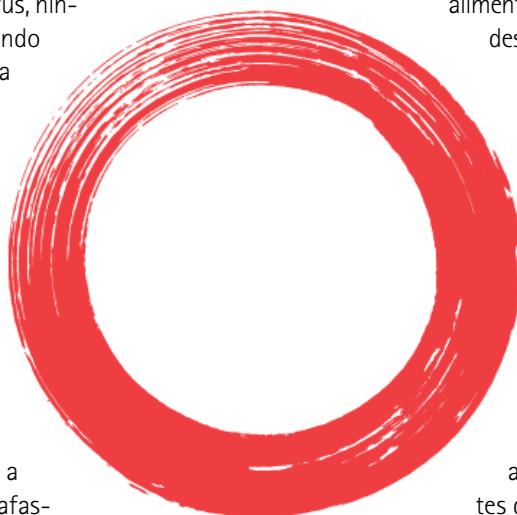
É chegado o momento de praticar o que você leu, estudou, compreendeu.

Cuidando, somos cuidadas.

Círculo perfeito.

Mãos em prece,

Monja Coen



Acontece no Zendo



Foto: Genzo Sensei

1.



2.



Foto: Genzo Sensei

3.

1. Dai Hannya (Cerimônia de Ano Novo) no Zendo Brasil, no início de 2020.
2. Sesshin com a Monja Coen Roshi no Rio de Janeiro (RJ), de 17 a 19 de janeiro.
3. Jukai-e no Zendo Brasil, em 4 de janeiro: Artur Jorge Silva Azevedo – SoZen (Ancestral Zen); Andrei Miklailov – DaiJo (Grande Pureza); Igor Carvalho – MuRyo (Sem Fim).
4. *Bricando de Templo*, atividade para crianças de 5 a 10 anos, com Joen Luciana Colucci, no Zendo Brasil, em 12 de janeiro.
5. Palestra e celebração especial de Ano Novo e Bênção da Grande Sabedoria com a Monja Coen Roshi. Teatro Bradesco (São Paulo/SP), em 23 de janeiro.
6. Sesshin em São Leopoldo (RS), entre 27 e 29 de fevereiro, e Jukai-e com a Monja Kokai Sensei.



4.



Foto: Cássio JP. Silva

6.



5.

Assembleia-Geral Ordinária

Domingo, 26/4, às 15h

Devido à pandemia do coronavírus, a Assembleia será realizada remotamente, por meio da plataforma WebEx. Quem quiser participar deve instalar o aplicativo Cisco WebEx no seu computador ou celular, ou entrar na reunião pelo seu navegador de internet. Envie um e-mail para zendobrasil@gmail.com e receba todas as informações. Participe!

Esopo e o coronavírus

Ano de 2020. Há quanto tempo Esopo escreveu, pensou, contou as fábulas que chegaram até os dias de hoje, cheias de ensinamentos, experiências e, sobretudo, de atualidade...

Estamos vivendo momentos como a humanidade nunca viveu. Ou, pelo menos, acreditamos nisso. Um vírus que se espalha e que não conhece raça, religião, nacionalidade, profissão. Algo tão microscópico, mas que nos colocou a todos, sem exceção, de joelhos. Países em quarentena, milhares de pessoas que morrem, não só fisicamente, mas também de medo, de incerteza.

Já tivemos grandes epidemias. A peste negra, a peste de Londres, a varíola, o ebola... Cada vez que éramos atingidos por uma dessas epidemias, ficávamos indefesos, confusos, assustados com a fragilidade de uma civilização, de uma vida que parecia tão forte, indestrutível, imperecível.

E – oh, surpresa! – faz mil anos, 700 anos, 10 anos, agora descobrimos com o mesmo assombro, com a mesma incredulidade, com o mesmo temor, com a mesma raiva, que somos frágeis e que a diferença entre a vida e a morte pode estar às vezes (como agora) num simples gesto (tocar o rosto, por exemplo).

Sempre procuramos explicações. Antigamente pedíamos aos deuses respostas, e agora, ajoelhados, nem que seja simbolicamente, pedimos à ciência as mesmas explicações que nossos antepassados.

Vocês devem estar se perguntando: e o Esopo? Cadê ele? Será que algum vírus acabou com a vida, com a história dele antes de começar? Não, nada disso. Eu estava aquecendo os motores da história.

O Esopo, esse de quem estou falando, das fábulas, está muito vivo, e muito mesmo, entre nós. Nas redes, vejo, vez ou outra, sobretudo uma fábula que, apesar de antiga, parece feita sob medida para qualquer época: a fábula da cigarra e da formiga, essa maravilha.

A grandeza das obras clássicas é que não importa a época, não importa se a civilização anda de trenó, de carro ou se decolou para a Lua. Se nesse trenó, nesse carro ou no foguete estiver um ser humano, poderá entender e se identificar com essas histórias, com essas mensagens – poderíamos até dizer – eternas.

O que estamos vivendo agora não é uma epidemia. Passamos a pandemia, ou seja, a nossa incrível mãe Terra, que achávamos imensa, na qual pensávamos estar seguros pela distância que nos separava dos "outros" (com seus problemas, com suas doenças, com suas carências), ficou pequena para tantas pessoas doentes, carentes, para tantas pessoas... E, como na fábula de Esopo, continuamos divididos em dois grupos. Continuamos na visão dual: branco/preto, bom/mau, que não nos tem levado, pelo menos até agora, à compreensão e à imersão na verdadeira realidade.

Que tal, como dizia Xaquiamuni Buda há 2.600 anos, possamos tentar, neste momento em que a nossa humanidade (em todos os sentidos da palavra) está sendo submetida a grandes provas e provações, não o caminho da cigarra (que só canta e ela mesma se encanta para fugir, quem sabe, de tantos medos e incertezas), nem o da formiga (que, de tanto trabalhar, pensando só naquele inverno que talvez não verá, perde um verão delicioso, quente e que também vai acabar)?

Nesta época de tantas informações, vejo cigarras espanholas, italianas, francesas, brasileiras, etc. que, informadas da chegada do inverno, continuam não só cantando (o que não é ruim, sempre que o canto estiver "afinado" não apenas no tom, como também com o momento), mas rindo e menosprezando a apreensão, o medo de tantas formigas que sentiram, inclusive no calor do verão, uma pequena rajada do que será este inverno que, queiramos ou não, deverá chegar.

E qual seria o caminho, a solução – depois de entendermos que nem o caminho da cigarra, descuidada e desrespeitosa, nem o caminho da formiga, que, incapaz de viver o presente, foge dele com o olhar, com o viver colocado num lugar no futuro que ainda não chegou (e que, quem sabe, não chegue para muitas delas)?

O caminho é simples e, de tão simples, foge de nós. O caminho daqueles que entenderam que não somos cigarras, não somos formigas, somos Budas. Presentes e imensos nas nossas vidas. Podemos escolher quando cantar, quando trabalhar, quando rir, quando chorar, quando transpirar – de tanto trabalho ou de tanta praia, de tanto verão.

Podemos e devemos escutar o que realmente acontece ao nosso redor, e agir com a ação correta dos Budas. Se for para guardar comida, medicamentos, para nos guardar dentro de nossas casas, dentro de nós mesmos, façamos isso. E, quando chegar o momento de cantar, de sair, de explodir de felicidade por tanta energia guardada, silenciada, quieta, mas nunca morta, cantemos, dançemos e celebremos não só a chegada de novo do verão, da vida, mas – e sobretudo isso – celebremos por estarmos e sempre termos estado no momento que nos coube viver, seja no frio do inverno ou no calor do verão.

E, quem sabe, possamos aproveitar esses momentos para entender que não pode haver briga entre formigas e cigarras, nem competição, nem zombaria, nem sequer separação. Os Budas carregam, cada um deles, todos os sentimentos, pensamentos, dúvidas, medos, certezas de qualquer ser humano, seja este uma formiga ou uma cigarra que ainda não entendeu que esses momentos cigarra-formiga são só uma pequena parte de uma coisa muito maior.

E o que será isso? Percebamos nossas cigarras, nossas formigas e, sem negá-las, deixemos que elas se completem e se unam a todos os seres humanos que nos precederam e que nos sucederão. Todos esses seres que completaram os ciclos das formigas, das cigarras e que entraram na dimensão de todos os Budas do passado, do presente e do futuro. Qual dimensão? A dimensão do não apego às formas, aos momentos, aos clichês, a tudo o que negue o que sempre fomos e seremos: cigarras/formigas/vida/morte/ou o que tivermos de ser, e depois, com a alegria do dever cumprido, da vida bem trabalhada, bem cantada, simplesmente desaparecer da dualidade do verão/inverno e entrar, quem sabe, na estação/sem estação dos Budas.

E qual será essa estação? Perguntem ao Buda que está dentro de todos nós e terão a resposta.

Gasshô,
Monja Zentchu

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.



Cordel e Sutra de Daikan Eno

Genzo Sensei

Cordel é corda fina e flexível, barbante, cordão. É poesia popular em livro ilustrado, de acabamento simples, de rimas fortes. Antigamente os livros eram vendidos pendurados em corda, barbante, cordel. Sutra significa literalmente corda ou fio, mas também costura, costurar. É ensinamento de Budas e Ancestrais em forma de texto. É o Dharma costurado em livro, palavra a palavra, com corda ou linha, como em uma sutura.

Em 1997, Eishin Sensei criou um cordel a partir do Sutra da Plataforma, uma corda a partir de outra. A base das cordas é a mesma, os ensinamentos de Buda transmitidos por Daikan Eno, o sexto ancestral do Zen na China. Já a forma...

O Sutra da Plataforma foi ministrado por Daikan Eno (em chinês, Dajian Huineng) no Templo Daibon Ji (em chinês, Tafan). Depois foi transcrito por seu discípulo Koho (em chinês, Fahai). É um texto de grande importância para nossa tradição, por meio do qual, Mestre Daikan Eno transmite ensinamentos do Sutra da Perfeição da Grande Sabedoria (Prajna Paramita Sutra) e do Sutra do Diamante, dois dos mais importantes ensinamentos da Mahayana.

Em primeiro lugar, Eishin Sensei traduziu o Sutra da Plataforma do inglês para o português. Usou uma versão traduzida diretamente do chinês por Philip Yampolsky, em 1967. E manteve sua escrita original em prosa. Esta é a primeira corda: a corda em prosa.

Baseado na primeira, Eishin Sensei trançou outra corda, outro fio para costurar palavras uma a uma, para criar o Cordel de Daikan Eno. Deu forma a um texto que fala sobre os Preceitos sem Forma, Zazen e a Iluminação Súbita. Como dar forma a algo que não tem forma? Eishin Sensei deu a forma da poesia, dos versos, da rima para esta segunda corda.

Liderados por nossa Professora, a Monja Coen Roshi, trançamos essas duas cordas novamente para criar dois livros, um para o Sutra da Plataforma e outro para o cordel. Às palavras adicionamos ilustrações em xilogravura, típicas da literatura de cordel, produzidas por Renato Hofer. Fugetsu San, designer da Comunidade, cuidou do projeto gráfico. Gabriela Aguerre, escritora, preparou os textos para publicação. Nossa Mestre e eu cuidamos da revisão técnica e Shobun San, revisora, cuidou da revisão final. Nossa revisão técnica apoiou-se numa tradução mais recente (2006) do Sutra da Plataforma (do chinês para o inglês), do americano Red Pine.

Criamos dois livros que têm formas muito diferentes entre a prosa e o verso. Serão lançados em breve. Sem forma, são o mesmo livro. Transmitem os mesmos ensinamentos. Com eles procuramos transmitir as palavras de Buda e salvar todos os seres. Nestas páginas vocês encontram o mesmo trecho dos dois livros e algumas das ilustrações. Apreciem!

O Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral (Trecho)

Sutra da Plataforma, ministrado pelo Sexto Ancestral Daikan Eno, no Templo Daibon-Ji, em Shao-chou, registrado pelo discípulo Kohô, que ao mesmo tempo recebeu os Preceitos sem Forma.

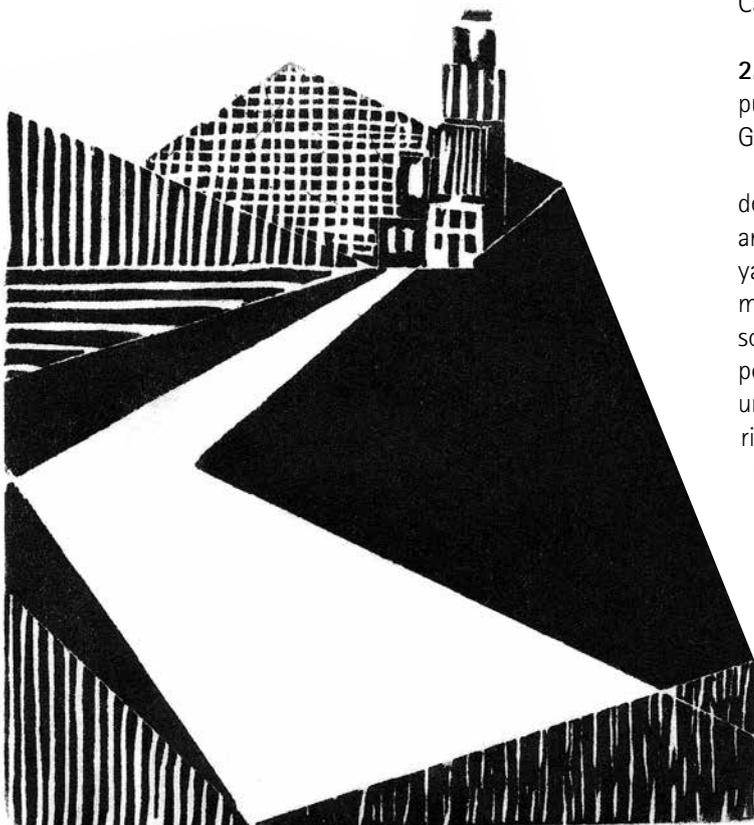
1. O Mestre Daikan Eno ocupou o assento alto da sala de conferências para dar ensinamentos sobre o Dharma da Perfeição da Grande Sabedoria e transmitir os Preceitos sem Forma. Naquela ocasião, mais de dez mil monges, monjas, leigos e leigas se sentaram diante dele, além do prefeito de Shao-chou, Wei Chu, cerca de 30 funcionários de vários departamentos e 30 eruditos confucionistas. Juntos, pediram que o Mestre expusesse o Dharma da Grande Perfeição da Sabedoria e que seu discípulo, o venerável monge Kohô, registrasse a fala para o benefício das futuras gerações e para que os praticantes do Caminho pudessem transmitir entre si o ensinamento.

2. O Mestre Daikan Eno disse: "Bons amigos e boas amigas, purifiquem suas mentes e concentrem-se no Dharma da Grande Perfeição da Sabedoria".

O Mestre parou de falar e aquietou a própria mente. Depois de um bom tempo de silêncio, ele disse: "Bons amigos e boas amigas, ouçam calmamente. Meu pai era funcionário em Fan-yang, mas foi despedido e banido para Hsin-chou. Quando ele morreu, eu ainda era criança. Minha velha mãe e eu, menino solitário, nos mudamos para Nan-hai. Vivíamos em extrema pobreza e eu vendia lenha no mercado. Um dia, um cliente fez uma compra e me pediu que levasse a lenha até a hospedaria de funcionários onde estava. Depois de fazer a entrega e receber meu dinheiro, voltei em direção ao portão de entrada, quando vi um homem recitando o Sutra do Diamante. Ao ouvir o sutra, minha mente clareou e eu despertei.

"Perguntei: 'De onde você veio, e por que recita esse sutra?'

"Ele respondeu: 'Fui me prostrar diante do Quinto Ancestral, Daiman Konin, na Montanha do Leste, onde estavam mais de mil discípulos. Naquele momento, ouvi o mestre aconselhar os monges e discípulos leigos e leigas a recitar o Sutra do Diamante, dizendo



que assim poderiam ver suas próprias naturezas e, com essa compreensão direta, tornar-se Budas'.

"Ao ouvir o que ele disse, desejei ir em busca do Darma, mas me dei conta de que não poderia deixar minha mãe sozinha. Deve ter havido condições cármicas de vidas passadas que me fizeram receber dez moedas de prata, o suficiente para fornecer roupas e alimentos para ela. Feitos os arranjos, me despedi de minha mãe e fui para a Montanha do Leste me prostrar diante do Quinto Ancestral, Daiman Konin.

3. "O Mestre Daiman Konin me perguntou: 'De onde você é, por que veio a esta montanha me reverenciar? O que está procurando e o que quer de mim?'.

"Respondi: 'Sou de Ling-nan, um homem do povo, e fiz esta longa viagem apenas para reverenciá-lo. Não estou procurando nada em particular além do Darma de Buda'.

"O Mestre me disse, com reprovação: 'Se você é de Ling-nan, então é um bárbaro. Como pode se tornar um Buda?'.

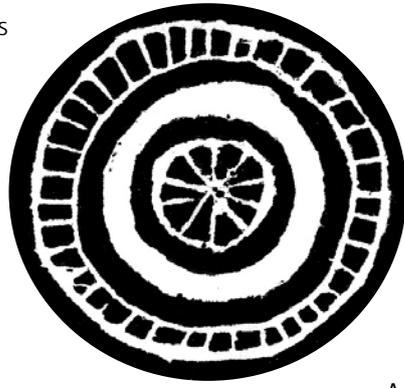
"Respondi: 'Embora as pessoas do sul e as pessoas do norte sejam diferentes, não existe norte e sul na Natureza Buda. Embora o meu corpo de bárbaro e o seu corpo não sejam o mesmo, que diferença há em nossa Natureza Buda?'.

"O Mestre queria continuar a discussão comigo, mas, vendo que havia outras pessoas por perto, não disse mais nada e me mandou trabalhar com um grupo de discípulos. Mais tarde, um discípulo leigo me mostrou o galpão de onde se descascava arroz, e passei mais de oito meses lá, batendo pilão.

4. "Inesperadamente, um dia o Quinto Ancestral reuniu todos os seus discípulos e falou: 'Quero lhes dar um ensinamento. Para as pessoas neste mundo, nascimento-morte são questões de suprema importância. Vocês, discípulos, fazem ofertas o dia inteiro e perseguem apenas bênçãos. Não procuram escapar do mar amargo de nascimento-morte. Mas, se estão confusos sobre seu eu verdadeiro, como as bênçãos poderão salvá-los? Voltem para os seus aposentos e olhem para dentro de vocês mesmos. Quem acessa a sabedoria compreende sua natureza verdadeira através de Prajna. Cada um de vocês, escreva um verso e me mostre. Eu lerei os versos e, se algum de vocês estiver desperto para o significado fundamental, receberá o manto e o Darma e se tornará o Sexto Ancestral. Depressa! Depressa!'.

5. "Os discípulos receberam as instruções e retornaram para seus aposentos. Eles conversaram entre si: 'Não adianta purificar nossas mentes e tentar compor um verso para apresentar ao abade. Jinshu2 é o líder dos monges e nosso professor. Certamente ele deverá receber o manto e o Darma. Compor esses versos seria não apenas impróprio como um desperdício de energia'. Eles todos desistiram de tentar e não tiveram coragem de apresentar um verso.

"Em frente à sala do Darma havia três corredores. As paredes iam ser pintadas com cenas do Sutra Lankavatara junto com uma pintura da transmissão do manto pelos Cinco Ancestrais do Darma, a fim de passar esse conhecimento às gerações futuras e preservar seu registro. O artista da corte, Lu Chen, já tinha examinado as paredes e devia começar o trabalho no dia seguinte.



Cordel do Sutra de Daikan Eno (Trecho)

O Sutra do Sexto Ancestral Daikan Eno (638-713) de nome chinês Hui-neng

Há mil e trezentos anos houve um ancestral zen que se chamava Hui-neng e entendia muito bem a mente que ilumina. Ele vivia na China, pobrezinho, sem vintém.

Vendia lenha na feira. Menino, perdera o pai. Mas era um iluminado. Foi com a mãe para Nan-hai. Um dia ouviu um freguês cantar um sutra que o fez perguntar o que aí vai:

Como se chama este sutra? Onde o senhor o aprendeu? É o Sutra do Diamante – o homem lhe respondeu –, que corta nossa ilusão. Chamam-no, por esta razão, Vajracchedika. Entendeu?

Ouvi-o de Hung-jen, nosso Quinto Ancestral, no mosteiro de Tung-jhan, que de Feng-mu leva o aval, no distrito de Huang-mei. Ademais, pelo que sei, é um sutra que tudo abarca.

Quem trouxe claro na mente o Sutra do Diamante verá sua natureza original bem diante do próprio nariz, e há de atingir a mente Buda no mesmo exato instante.

Ouvindo isso, Hui-neng, sem hesitar um segundo, disse adeus à sua mãe, pronto a correr meio mundo ou até o mundo inteiro para chegar ao mosteiro de Tung-shan – o mais profundo.

Tinha bom carma, o rapaz, diga-se, a bem da verdade, pois alguém lhe deu de graça para a mãe já de idade dez taéis e um conselho: Vá para Huang-mei, meu velho, ver o Quinto Ancestral.

Em menos de trinta dias chegou lá, e foi assim que Hung-jen lhe perguntou: Que é que tu queres de mim? De onde vens, aliás? Hui-neng não deu pra trás. Respondeu na bucha: Vim

De Hsin-chou, de Ling-nan, trazer-vos o meu respeito. Quero alcançar buditudo apenas. Ou nada feito. Mestre Hung-jen disse: O quê! Um sulista que nem você é um bárbaro, não tem jeito.

O outro insistiu: Por que não? Não existe sul nem norte para o estado de Buda, que é sempre da mesma sorte. Nosso corpo é desigual, sou bárbaro, não faz mal. A menos que se importe...

Hung-jen não respondeu. Havia gente por perto. Mandou Hui-neng juntar-se aos outros monges, decerto por não querer, como abade, problemas de vaidade com algum elogio aberto.

Santo abade, à minha mente vem Prajna, sabedoria transcendental, amiúde. Quem dela não se desvia planta méritos gerais. Não sei bem o que quereis que eu faça, Hui-neng dizia.

– Você é um sujeito esperto. Saia, e não diga mais nada. Vá trabalhar no galpão. Mantenha a boca fechada. Hui-neng foi e se pôs calado a pilar arroz e a rachar lenha empilhada.

HOTSU BODAI SHIN – Acordar para a mente Bodai

Enquanto imprimo o texto, meu gato Mino, curioso, tenta pegar as folhas quentinhas e em movimento que saem da impressora. Me pergunto: gato tem natureza Buda?

Neste texto do Shobogenzo, Mestre Dogen, pregando para uma assembleia no Templo Kippo, no ano de 1244, fala de três espécies de mente:

A mente citta: mente discriminadora ou pensante;

A mente hridaya: mente de grama de ou árvores;

A mente vriddha: mente experiente ou concentrada, a mente plenamente desenvolvida, a mente sábia da sabedoria, a mente de prajna ou hannya.

Seria a mente de grama e de árvores, a mente hridaya, que move o gato Mino? Essa espécie de mente é considerada o coração, a essência e o local das emoções e sensações, a mente do processo instintivo da força vital. Acho que gato tem natureza Buda, tal seu estado de harmonia entre corpo-mente. Ele segue sua natureza de gato.

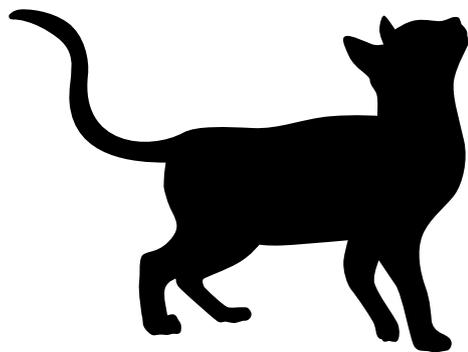
Usamos citta, a mente discriminadora e pensante, para atingir a mente Bodai. Dogen profere que sem a mente discriminadora é impossível acordar para a mente Bodai. Estabelecemos a mente Bodai através da mente citta, mas não significa que a mente citta é a mente Bodai.

Mas a pergunta "que mente move o gato?" deixa implícito que mente e movimento estão intimamente relacionados. Vale então dizer que mente é movimento?

O que é a mente Bodai? É a mente iluminada.

De acordo com o texto, acessamos a mente Bodai através da mente citta, mas a mente citta não é a mente iluminada. Quem quer que tenha acordado para essa mente realiza o voto do Bodisatva, mesmo sem saber que existe o voto do Bodisatva, que é estar a serviço de todos os seres e ajudá-los, por compaixão e sabedoria. Aqui Dogen introduz o conceito de Bodisatva, a mente do Bodisatva. Um Bodisatva tem a mente Bodai, mas isso não significa que ele é um Buda. Não tem relação com aparência ou inteligência, e sim com a capacidade de reconhecer e compreender profundamente as dores e os lamentos do samsara. Assim, samsara e nirvana estão no mesmo lugar, aqui e agora. É a comunhão mística com a verdade sagrada, da qual samsara e nirvana não são separados. É necessária a mente Bodai para realizar o encontro entre pessoas e Buda.

A mente Bodai, apesar de búdica, não nos torna Budas.



Antes de nos tornar Budas, praticamos por incontáveis vidas, ajudando todos os seres a atravessar para a margem do não sofrimento. Nossa prática dá-se em nosso corpo, mente e palavras. O voto de um Bodisatva ensina como lidar com os sofrimentos e eliminá-los de sua vida e da dos outros, e esses ensinamentos são compartilhados por compaixão ilimitada, como ensina o Sutra da Flor de Lótus. Os ensinamentos sagrados não devem ser compartilhados por desejo de fama e fortuna.

Provocar a mente Bodai para que ela desperte, acorde, não é tarefa simples. Todos têm a capacidade para despertar, mas nem todos conseguem acessar essa mente, desenvolvê-la. Isso passa pelo exercício infundável de aprender a pensar, a refletir, a conhecer a si mesmo. "Acordar e praticar a mente Bodai transcende delusão e iluminação."

É desenvolver nossa humanidade no que ela possui de mais nobre e digno: a compaixão e a sabedoria. Dificilmente conseguimos nos elevar espiritualmente e realizar a nossa humanidade de forma sublime quando estamos envolvidos em grandes sofrimentos, característicos das existências dos infernos, dos animais, dos espíritos famintos, do mundo dos deuses e semideuses, de países remotos e bárbaros, de doenças que nos fazem perder os sentidos e da negação da existência de Buda. O texto fala em oito locais de dificuldades ou oito estados de tristeza. Há uma diferença entre estar inserido em

contexto de dificuldades e estar vivendo essas dificuldades – estar profundamente deprimido, por exemplo. Atravessado por essas dificuldades a tal ponto que não consiga sair delas, ser tragado por essas dificuldades, não reagir nem agir. Outra possibilidade é estar em contexto de dificuldades e buscar saídas habilidosas para atravessar para a outra margem. A vida é bela, apesar... Bodidarma, no Sermão do Despertar, diz: "Cada sofrimento é uma semente de Buda, devido ao sofrimento impelir os mortais a buscar sabedoria. Mas você só pode dizer que sofrimento gera buditude. Você não pode dizer que sofrimento é buditude. Seu corpo e mente são o solo. O sofrimento é a semente. A sabedoria é o broto e a buditude é o fruto".

Fazer o voto do Bodisatva, para ajudar os outros a alcançar a iluminação antes que o façamos nós mesmos. Mesmo que tenhamos adquirido méritos suficientes para realizar o estado Buda, devemos pôr esse mérito à disposição de todos os seres a fim de que possam realizar o Caminho. Esse ensinamento demonstra a capacidade de protagonismo que cada ser possui e sua capacidade de gerar impacto onde interage. Também nos ensina que a mente citta, a mente reflexiva, pensante, discriminatória, não se basta a si mesma. Ela não é sua nem de ninguém, não está dentro nem fora. Ela é movimento, que inclui o eu e o outro. Significa ir além de si, além do outro, é realizar a Unicidade... "Assim sendo, pegar um punhado de terra, areia, pedras ou rochas é apanhar a mente Bodai."

"Você despertou para a mente Bodai?" Esse é o primeiro passo de um praticante diligente. Despertar para o despertar. O primeiro passo encerra todo o Caminho.

Que todos os seres possam despertar!

O gato Mino continua curioso com a impressora.

Monja Kokai Eckert recebeu os preceitos no ano de 2002 por Moriyama Roshi, no Viazem. 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.



Equívocos cotidianos, Budas do cotidiano

Esses dias, ouvi uma pessoa falar mal de mim pelas minhas costas. Me confundi com um prazo de entrega, mas nada que prejudicaria o andamento do trabalho. Essa pessoa, com menos tempo de serviço que eu, contava o engano para outras pessoas e ria. Pensei muito: vou lá e tiro satisfação desse "deboche desnecessário" ou descubro outras formas de lidar com isso, abrindo lugar para um Eu Maior? Daí me lembrei de dois mestres: o nosso ancestral Dogen Zenji Sama e o mestre contemporâneo Thich Nhat Hanh.

Dogen Zenji sempre prezou muito pela excelência. Tanto que, no Shobogenzo Gyobutsu ligi (Sobre o Comportamento Diário de um Buda Fazendo Sua Prática), Dogen Sama diz que todos os Budas fazem uso de seus comportamentos cotidianos para a sua prática, e isso não tem a ver com iluminação ou com salvar todos os seres. É sobre o comportamento diário mesmo. Mestre Dogen diz que quem realiza a prática de um Buda não se envolve com conceitos como "realizando a Verdade" ou "o Caminho". Isso não significa que realizar esse Caminho seja imaculado; esse estado

de ser imaculado não existe, nas palavras de Dogen Sama.

Thich Nhat Hanh fala algo muito especial, sutil e de difícil compreensão quando a gente está em meio ao sofrimento: "Olhe para o seu sofrimento. Lá está Buda".

Os caminhos e descaminhos da nossa vida cotidiana vão além de tentar compreender o Caminho no Zen interpretando o que um Buda pensava. O Caminho vai ter pessoas falando bem e mal, flores abrindo e murchando. E o que fazemos com isso? Seguimos no cotidiano (o que é bem diferente de Samsara – há quem diga erroneamente que são sinônimos), mas buscando um comportamento de excelência, indo além de tentar perceber a natureza interna das coisas ou das palavras; afinal, as pétalas são parte da flor. Usemos menos a mente discriminatória. E, como diz nossa primaz fundadora, Shingetsu Coen Daiosho, façamos fofoca reversa, ou seja, se for para falar de alguém, falemos bem. Se falamos de você, não se apegue: o mundo oscila e o conceito de equilíbrio nem de longe é estático. Isso também faz parte do Caminho, nisso também está Buda. Desfrute sua vida.

Monge Yakusan Silva, ordenado pela Monja Coen Roshi, praticante do Via Zen (Porto Alegre-RS) e do Vila Zen (Viamão-RS). É médico e professor.



Uma experiência impermanente que permanece

Estávamos no meio do quarto zazen (o segundo do período da tarde) do Zazenkaï de janeiro, coordenado pela Monja Zentchu Sensei, quando se deu o início da fala de nossa Mestra, Monja Coen Roshi. Como se um portal se abrisse, sua voz tornou-se o ambiente, as paredes, o tatame, o altar, o cheiro, o movimento, o silêncio, o grito da torcida no estádio, o latido do cão, os ruídos, nossas dores, nossos pensamentos... Sim, todos ali imóveis – ou quase imóveis – buscávamos aliviar a dor de algum jeito, assim como tentávamos acolher e deixar passar pensamentos demasiado intrusos para um momento de zazen, e, dessa forma, sentir o que havia de mais sublime naquele momento.

Mas o que poderia ser tão perfeito além do próprio momento assim como ele é; com suas imperfeições, com sua integração ao entorno, interno e externo, sem buscar a forma ou a não forma?

A fala da Mestra, como um sedativo natural, fazia-nos acolher a dor. E, num átimo de pensamento, veio-me à mente o período de sofrimento pelo qual passei antes conhecer aquele templo, o zazen, o zen-budismo, a Sanga, Buda, o Dharma... Fui levada até tudo isso e até tanto mais por sua fala. Absorvendo sua Sabedoria traduzida em palavras por meio de palestras, fui dar na Comunidade Zendo Brasil em fevereiro de 2017. E lá estou até hoje.

As mesmas palavras que me sanaram de uma dor psíquica, se assim posso chamar, resgatavam-me agora de uma dor física. E fortaleci-me ao pensar que, assim como aquela dor à época passou, esta certamente passaria. Nada fixo, nada permanente. E me vi fazendo aquilo que não devemos fazer... estava mergulhada em pensamentos. Acolhi-os e deixei-os passar, enquanto continuava a ouvi-la.

Por algumas vezes tive uma determinada ilusão... Ao sentir dor ao final de cada zazen que eu praticava, fosse com a Sanga, fosse em minha casa, tinha a impressão de que a dor seria meu refúgio para não pensar tanto, ou pelo menos pensar quase

nada, já que ela me tomava todo o pensamento e eu não conseguia sequer sentir ou pensar em mais nada. Estava conseguindo banir meus pensamentos... Ilusão, somente. Pois, se pensava na dor, só isso já era um pensamento. E, se buscava por algo (não pensar), sem deixar fluir naturalmente, sem deixar o que é ser e apenas ser, sem julgamento, sem ego, eu já estava fugindo do que apregoa o zen. Não era esse o caminho do meio. Não era por aí que eu deveria ir. Fui lá e soube por minha própria prática. E pelas palavras da grande Mestra, que sempre certas me faziam entender que mudar de posição, num determinado momento, é errado, causa mais dor... Assim como, por outro lado, devemos ter a consciência de que essa posição não perderá e, conseqüentemente, nem a dor.

Estamos em busca sempre somente do que é bom, do que nos faz felizes, do que nos provoca sensações agradáveis e esquecemos que para tudo isso existir deve haver o contraponto, o equilíbrio, o vai-e-vem, o círculo natural das coisas, e em tudo está contido o cossurgir interdependente e simultâneo. Nada é o que é sozinho, isolado. Nada nasce e morre por si só.

Retornando à fala da Mestra em meio ao zazen daquele dia, disse-nos que faltava 1 minuto para o término. O minuto mais demorado de todos, talvez? O fato foi que, ao ouvir isso, meu corpo pareceu alforriar-se um pouco da dor, começou a sentir um certo alívio. E nada havia sido modificado, ou melhor, aparentemente nada tinha se alterado fisicamente, mas minha mente pareceu trabalhar com aquela informação do pouco tempo restante, fazendo de corpo e mente um só e trazendo alívio para aquele momento.

O zazen terminou, depois tivemos mais períodos até o final da tarde e eu resultei em outra pessoa, assim como me sinto a cada vez em que sento. Nunca é igual.

Renata Iacovino (Do On), membro desde 2017, é servidora pública estadual, cantora, escritora e poeta (com oito livros e sete CDs), articulista e revisora. Integra a Academia Jundiáense de Letras (autora do Hino). É formada em Ciências Sociais pela PUC-SP.



"Entre o céu e a terra, sou eu o mais honrado."

Palavras de Xaquiamuni Buda, logo após seu nascimento, que é lembrado todo ano no dia 8 de abril.



Foto: Genzo Sensei

Nossas atividades remotas durante o isolamento social:

Segunda-feira,	20h30, leitura de textos clássicos por Monja Coen Roshi. Pelo Facebook do Zendo Brasil e da Monja Coen
Terça-feira	20h, Curso de Introdução ao Zen-Budismo, com Monja Heishin Sensei. Apenas para matriculados
Quarta-feira	7h30, Zazen e Liturgia Matinal Curta, com Genzo Sensei. Pelo Facebook do Zendo Brasil
	8h30, Liturgia em frente a Kannon Bodisatva. Pelo Facebook do Zendo Brasil
	20h, Zazen e Curso de Zen-Budismo via WebEx. Para inscitos e associados da Comunidade Zen Budista
Quinta-feira	20h, Palestra da Monja Zentchu Sensei. Pelo Facebook do Zendo Brasil
Sexta-feira, 20h	Grupo de Estudos, com Sofu Sensei. Apenas para inscitos.
Sábado	18h, Zazen para Iniciantes, com Monja Zentchu Sensei. Pelo Facebook do Zendo Brasil
Domingo	11h, Zazen para Iniciantes, com Genzo Sensei. Pelo Facebook do Zendo Brasil
Todas as tardes	16h, Petisco Zen, com Monja Zentchu Sensei. Pelo Instagram Zentchu
	18h, Zazen com Monja Zentchu Sensei. Pelo Facebook do Zendo Brasil
De 25/3 a 12/4	19h15, Agenda 2030 da ONU com Monja Heishin Sensei. Pelo Facebook da Monja Heishin Gandra

Atividades religiosas, liturgias, preces, bênçãos de sabedoria, enterros e missas memoriais podem ser realizadas on-line. Agendar pelo e-mail: zendobrasil@gmail.com

Site: www.zendobrasil.org.br | Facebook, Instagram e Youtube: Zendo Brasil

Veneza, 17 de março de 2020.

Cara Roshi,

Faz algum tempo que quero te escrever e venho postergando por pensar que deveria escrever algo muito reflexivo. Demorou para eu entender que o meu desejo de te escrever não era por causa disso. Foi agora, no momento de isolamento extremo aqui na Itália, que decidi de te escrever. Gostaria de estar te enviando isto no formato de carta escrita à mão, pois é como a concebi, mas, diante das medidas de proteção, achei melhor tirar vantagem da tecnologia e mandar um e-mail.

Faz cinco meses que estou na Itália. Não preciso dizer o quanto é presente a religião católica aqui, mesmo que não seja pela população praticante, mas pelos símbolos em todas as cidades. Veneza não é diferente. Constituída por 124 ilhotas, em cada conjunto de ilhotinhas tem uma igreja, totalizando algo em torno de 50 delas por aqui. Por que estou falando das igrejas? Porque, desde que cheguei a Veneza, tenho prestado atenção em algo muito bonito, que são os toques de sinos em diversos momentos do dia. No começo foi muito interessante como me conectei com isso, pois me remetia diretamente ao sinal de fim/comoço de prática de zazen. A sensação que despertava em mim era de que eu precisava estar presente. Acontecia no meio da aula (sino do meio-dia), durante uma tarde de estudo na biblioteca (sino das 18 horas), durante uma caminhada. E, dessa maneira, com o passar dos meses fui tomando esses episódios como momentos de plena atenção. Posso estar andando de um lado para outro, mas, quando escuto os sinos tocarem, respiro fundo três vezes e fico presente.

Os estudantes do norte da Itália estão sem aula oficialmente desde 24 de fevereiro (meu aniversário) e o país todo está em isolamento desde 8 de março. Tenho trabalhado de casa, sigo estudando (arquitetura e situações de emergência, que é o tópico do curso que vim fazer em Veneza, mas também o budismo), tenho feito ioga e sentado diariamente para zazen. Sinto muita falta da prática em sanga, mas seus vídeos de segunda à noite têm sido parte da minha prática de terça de manhã, o que é muito bom para mim.

Não estamos completamente isolados dentro de casa. Podemos sair para ir ao mercado, à farmácia, passear com os cachorros e praticar exercícios. Também é possível se deslocar por maiores distâncias preenchendo um formulário com justificativa de trabalho ou saúde. Dentro desse cenário, tenho saído diariamente para correr sozinha, ver o sol, apreciar a linda

vista da cidade e a experiência de viver em uma ilha, ver gente na fila do mercado (sim, tem fila porque só podem entrar dez pessoas por vez e, mesmo em fila, devemos ficar a 1 metro de distância uns dos outros) e entender que, apesar de o momento ser muito delicado e exigir de nós muita cautela e senso de cidadania, seguimos vivendo.

Domingo, 15 de março, fui correr de manhã e, no momento em que estava retornando para casa, ouvi os sinos tocarem. Era um toque especial, acho que algo relacionado à Quaresma, que está calhando com a quarentena italiana, então tirei os fones do ouvido para apreciar a melodia dos sinos. Aproveitei e sentei em uma escadinha de acesso para barcos e observei a lagoa de Veneza.

A lagoa estava com correnteza – provavelmente o Mose (sistema de barragem que controla a entrada e a troca de água na lagoa) estava aberto – e também ventava muito. A vista que eu tinha era muito bonita: no horizonte algumas ilhas, a lagoa com estacas de madeira para sinalizar às embarcações, a água muito cristalina (a diminuição do número de turistas e, por consequência, do número de barcos possibilitou que a terra dos canais decantasse e que a água se mostrasse como realmente é), barcos estacionados à minha esquerda e um prédio à minha direita. Comecei a observar o movimento da água, que acontecia em duas direções, deixando a superfície da lagoa bem “enrugada”. E, nessa série de rugas/pequenas ondas, o sol refletia de uma maneira muito linda, como eu nunca havia visto antes, talvez não com a plena atenção com que estava vendo naquele momento. O sol refletia nessas ondinhas e brilhava muito, e se movimentava, parecia cena de uma pintura.

Aquele instante foi muito forte e bonito. Não é sempre que consigo isso – me permitir estar presente e apreciar as pequenas coisas da vida e da natureza com tanta intensidade –, mas, no período de isolamento e prática que tenho vivido, acredito que estou conseguindo estar mais presente e atenta a esses momentos de beleza intensa.

Agradeço à senhora, que vem ao longo de anos compartilhando sua sabedoria e os ensinamentos de Buda com a nossa sanga e com a população brasileira. Sou muito grata!

Que possamos seguir segurxs e despertxs neste momento pelo qual a humanidade está passando.
Gasshō,

Shinjo Livia Baldini é aluna da Monja Coen Roshi desde 2016 e recebeu os preceitos em 2019. É Arquiteta e Urbanista formada em São Paulo e atualmente mora em Veneza onde está fazendo uma especialização em Emergência e Resiliência.



Edição exclusivamente digital, em respeito ao isolamento social, devido à pandemia do coronavírus.

Publicação trimestral, de distribuição gratuita, realizada pela Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. **Supervisão e edição:** Monja Coen | **Coedição/arte:** Fugetsu Regina Cassimiro (reginacassimiro.com) | **Revisão:** Shobun Andrea Caitano

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



Programa *Momento Zen*,
com Monja Coen,
na Rádio Vibe 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.com/movafilmes.
Facebook:
facebook.com/canalmova



O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA

Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. R\$ 45,00

Não é exatamente uma biografia ou uma autobiografia. Nunca houve uma. Houve tentativas, romances baseados em trechos de minha vida e só.

Aqui deixo retalhos da memória. (...)

Fragmentos que o silenciar da mente deixou vir à superfície a dançar com imagens, música, sons, palavras.

Aprendi muito com o silêncio.

Ensinou-me a ouvir dentro e fora de mim mesma.

Ensina-me a quietude viva e excitante de jamais repetir um instante.

Silenciar a mente incessante e luminosa não é calar apenas. É encontrar um estado de tranquilidade onde som e silêncio se mesclam.



ZEN: PENSAMENTOS DA MONJA COEN NAS PALAVRAS DE LEANDRO GYOKAN SARAIVA

Coletânea de ensinamentos inspiradores de Monja Coen. 144 p. R\$ 40,00

O medo é necessário. Ele nos protege e nos deixa em estado de alerta e prontidão, o que é muito útil. Mas, em excesso, ele nos desequilibra, como se um alarme disparado ficasse travado. Como regulá-lo? Primeiro, reconheça que o medo é natural e necessário. Exercite, então, a percepção clara: muitas vezes, o que parece uma cobra é uma corda apenas. Mas, por vezes, há uma cobra. Observe a cobra com clareza, identificando, a partir de seu medo, o real perigo. E, então, tome as medidas adequadas para se afastar dela.



Em breve, lançamento da nova edição.

Os seres humanos são como a vela. Nossa vida é como queimar uma vela. No início, devemos ter um Mestre que nos acenda. Depois, devemos aprender a queimar sozinhos, derretendo lentamente nossa própria cera, emanando luz e calor com nossas próprias forças. Por mais que se tente 'acender alguém', se ele mesmo não quiser queimar, não há nada que se possa fazer.

Jukichi Yagi diz em sua poesia:

Mesmo que procure, não existe.

Não há nada a fazer, nada a encontrar

A não ser aquecer-me sozinho.

Queimo meu corpo

Faço luz em volta de mim.

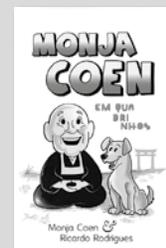
PARA UMA PESSOA BONITA

Shundo Aoyama Roshi combina o conhecimento de textos sagrados com vivências e práticas meditativas. 256 p. R\$ 30,00



A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA

Shundo Aoyama Roshi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 30,00



MONJA COEN EM QUADRINHOS

Ricardo Rodrigues apresenta o Zen no universo dos mangás. Textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. 80 p. R\$ 20,00



NEM ANJOS NEM DEMÔNIOS

Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem sobre espiritualidade e filosofia. 208 p. R\$ 40,00



APRENDA A VIVER O AGORA

Monja Coen Roshi ensina a desenvolver a plena atenção por meio de práticas diárias. 192 p. R\$ 30,00



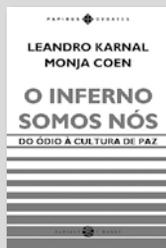
VERDADE?

Monja Coen Roshi propõe a releitura de ditos populares à luz da sabedoria budista. 144 p. R\$ 30,00



A MONJA E O PROFESSOR

Ética e valores se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros. 126 p. R\$ 30,00



O INFERNO SOMOS NÓS

Monja Coen Roshi e Leandro Karnal discutem temas relacionados ao desenvolvimento de uma cultura de paz. 112 p. R\$ 30,00



ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN

Guia ilustrado e editado pela Comunidade Zendo Brasil. Coord. de Monja Coen Roshi. 128 p. R\$ 15,00



ZEN PARA DISTRAÍDOS

Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa *Momento Zen*, da Rádio Mundial. 224 p. R\$ 32,00



O SOFRIMENTO É OPCIONAL

Monja Coen Roshi mostra o caminho para lidar com a depressão e ensina práticas para o bem-estar. 112 p. R\$ 45,00



O MONGE E O TOURO

Alegoria da jornada espiritual em busca do eu verdadeiro. Ilustrações de Fernando Zenshō e textos de Monja Coen Roshi. 56 p. R\$ 25,00



108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS

Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. R\$ 35,00



A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO

Monja Coen Roshi ensina como ser "a transformação que desejamos ver no mundo". 192 p. R\$ 30,00



VIVA ZEN

Monja Coen Roshi esclarece que "viver zen" é um modo de recontar a própria história. 128 p. R\$ 25,00



SEMPRE ZEN

O universo zen-budista apresentado por Monja Coen Roshi nos inspira a viver com fé e contentamento. 128 p. R\$ 25,00