

# ZENDO BRASIL



TAIKOZAN  
TENZUIZENJI  
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ano 16 ≡ nº 59 ≡ janeiro | fevereiro | março de 2017 ≡ Feliz Ano Buda 2583!

## Ano Buda 2583



Abriu-se uma pequena pétala suave, fina, clara, delicada – é o ano novo.

Não é mais o ano passado, nem é o ano futuro. É o ano presente, que nos é dado de presente: 365 dias para apreciarmos a vida. São quantas horas, quantos minutos, quantos segundos? Milhares, milhões.

Como átomos, prótons, elétrons, partículas, ondas.

Tudo seu, tudo você e somos nós.

Você está apreciando este momento da sua existência? Jamais se repetirá. Não há bis. Apenas a improvisação consciente de cada instante.

A existência – de cada um, de cada uma de nós – é a existência de toda a vida.

Ouçã os pássaros e o som dos carros, motos, caminhões, helicópteros e aviões.

A capacidade de ouvir é sagrada. Aprecie.

Veja os inúmeros tons de verde dos bambus, das folhas, dos ciprestes, de todas as plantas e árvores que nos cercam, nos acolhem, nos protegem, nos respiram.

E os azuis do céu, de cinza a azul-escuro. Algumas vezes pintado de estrelas brilhantes, outras dourado pelo sol. As gotas de chuva e os arcos-íris.

Então observe os insetos, os pássaros, os mamíferos – de humanos a ratos. Todos sagrados. Cada um manifesta o todo e o todo se manifesta em cada criatura.

Você aprecia sua vida?

Veja, sinta, perceba, escute seus estados mentais.

Zazen é o portal principal. Penetre, adentre, reconheça sua casa, conheça todos os aposentos, redescubra, reconstrua, desconstrua. Renove.

Faça o que tem de ser feito da melhor maneira.

Ação de transformação.

Reclama? Inflama no fogo da purificação. Nada permanece o mesmo e, no entanto, não é outro.

Clamar de novo. O clamor do Dharma – este, sim – sempre satisfaz. Nada falta. Nada excede.

Assim como é. Nyoze, nyoze.

Havia uma árvore que virou barco que se tornou mesa, banco e depois foi queimada para aquecer, cozinhar, alimentar, dar vida. Vida sempre produz vida. Cinzas não voltam a ser brasa, mas retornam à santa terra imaculada e se misturam com restos de gente, de porcos, de peixes, de árvores, de agentes químicos, de ferro, de plástico. Misturando-se e virando pó, terra, que fertiliza a planta que alimenta a vida que retorna à terra para alimentar a vida.

Não há nascimento, não há morte.

Esse o ensinamento supremo da Mahayana.

Você percebe?

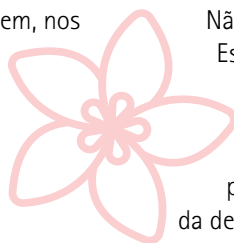
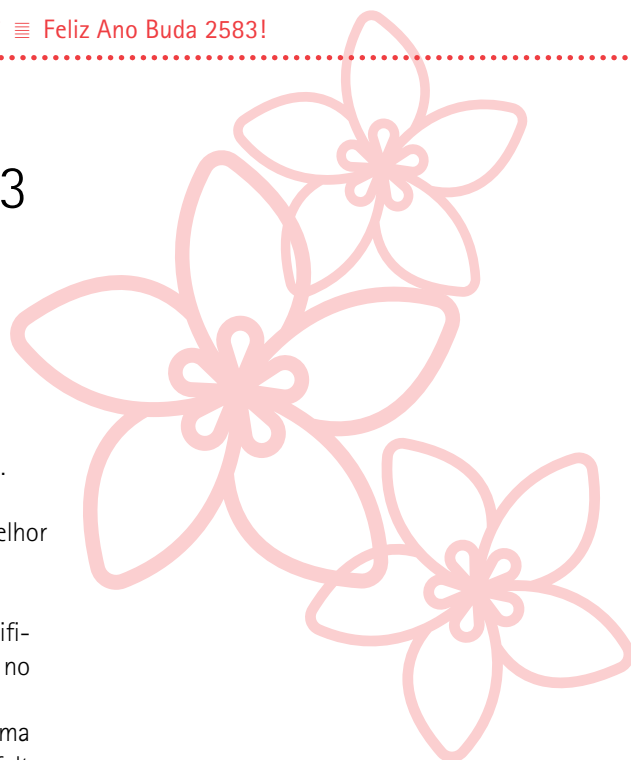
O ano novo se revela na pétala pequenina, suave, fina, clara, delicada desabrochando: perfume de jasmim.

A fragrância só pode ser sentida por quem estiver desperta, atenta, presente. Não se ausente.

Sua vida neste instante é perfeita e completa. Viva.

Na morte, apenas morra e vá sem nunca ir a lugar algum. Sem nascer, sem morrer. Como pode ser?

Interser.



Acorde, desperte. A música dos sinos reverbera as 108 badaladas do despertar, do ir além, do superar obstáculos e os transformar em portais de libertação.

Ano novo, todas as possibilidades em aberto.

Faça seu compromisso com Buda – dentro e fora, em todas as direções e em todos os tempos. Comprometa-se com o Dharma, a Lei Verdadeira, e renove seu compromisso com a Sanga de Buda – toda a vida da Terra, todos os seres.

Acorde, desperte, respire conscientemente e ofereça os méritos a todos os seres.

Este será um Feliz Ano Novo se houver o seu completo e perfeito Despertar.

Venha se juntar a quem se entrega e confia nos Três Tesouros. A quem aceita a realidade como ela é, sendo a realidade e confiando na transformação incessante da qual você participa ativamente por meio de seus gestos, palavras e pensamentos. Pense Buda.

Seja um ser iluminado e faça jorrar a sabedoria perfeita sobre toda a Terra.

Mãos em prece,

Monja Coen

Acontece no Zendo



1.

1 e 2. Dia 11/11. Às 10h, cerimônia de Combate do Darma (primeira graduação monástica) do monge Ikko Bezerra, de Campina Grande (PB), no Templo Zenguenji, em Mogi das Cruzes, sob a tutela do Rev. Kosho Sato Sensei. Às 20h30, cerimônia de Combate do Darma da monja Heishin, de São Paulo (SP), no Templo Taikozan Tenzuizenji, em São Paulo, sob a tutela da Rev. Coen Roshi. O Reverendo Kuroda Junnyu Roshi, do Templo Kirigayaji, em Tóquio, veio – com sua assistente, a Monja Shugetsu (da Holanda) – especialmente para autenticar as duas cerimônias de Combate do Darma.

3. Dia 29/11. Encerramento do Curso de Introdução ao Zen-Budismo.

4. Dia 8/12. Jukai para o praticante de Teresina, que atualmente mora em Brasília, Dênio Cardoso Cavalcante. Nome budista: Nyoguen (Nyo = assim como é; Guen = fonte, origem).

5. Dia 8/12. Encerramento do Rohatsu Sesshin.



5.

Monja Zerichu

2.



3.



Tenshin

4.



O caminho óctuplo e um bebê nos braços

Tenho um amigo que me disse certa vez: “Uma criança é pura atenção”. Enquanto escrevo este texto, Maria Flor, hoje com sete meses, engatinha ao meu lado, serelepe, brincando com uma espátula de formato oval.

Se eu, enquanto escrevo isso, perco a total atenção nela, a matusquela se dana para entrar no banheiro ou ir curiar a vida no terraço do apartamento. Neste momento ela espirra: atchim! Vida que entra e sai, posso imaginar Coen Sensei dizer.

Um bebê em casa é uma enciclopédia para a prática do presente. Uma criança em casa é a própria prática Zen. Dias atrás eu mexia no celular enquanto Maria Flor beijava apaixonadamente o chão com a língua. Descuido. Outro dia mesmo ela caiu no vão entre a cama e a parede porque me descuidei por um segundo. Desatenção.

Criar um bebê é estar permanentemente atento, lúcido, entregue ao momento agora, sem depois, nem ali nem acolá. Um desafio. Dito de uma forma, um bebê é uma oportunidade ímpar de praticar os ensinamentos de Xaquiamuni Buda sobre o Nobre Caminho Óctuplo: ponto de vista correto, pensamento correto, fala correta, ação correta, meio de vida correto, esforço, atenção e concentração corretos.

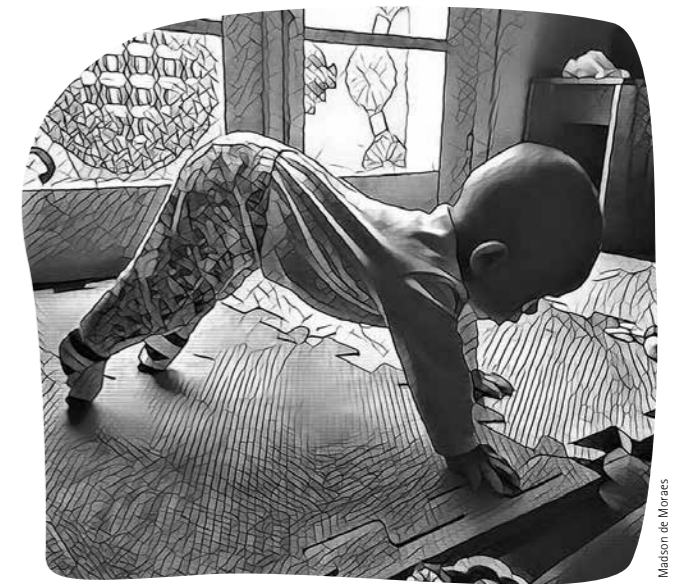
Por exemplo: embalar Maria Flor para dormir. Se, afoito, fico a todo momento olhando-a nos meus braços e no relógio para ver se a matusquela dormiu, esquece!

Agora, com a postura de espera correta, com o meio de vida sintonizado corretamente, se me fundo integralmente a esse nobre caminho que é ter o privilégio de embalar meu bebê, chega uma hora em que a esqueço nos meus braços e me esqueço nos braços dela.

Embalados pelo fluxo do momento, do agora, engajados nessa teia de interconexão, eu e ela somos embalados pela generosidade do agora. Sem querer tributar meu presente com preocupações futuras, ganhamos ambos nesse abraço com a unicidade: ela dorme e sonha; eu, vai saber?, me comprometo a acordar do sonho e despertar.

Cada fenômeno não existe separado do todo.  
Cada fenômeno é único, está em constante mudança e não se repete jamais.  
Um fenômeno não é parte do todo.  
Um fenômeno é o todo manifesto.  
A interconexão de todos os fenômenos é o todo manifesto.  
O surgir e desaparecer de um fenômeno é o todo manifesto.  
Entende-se o todo como ABSOLUTO.  
Entende-se um fenômeno como RELATIVO.  
Não há nada fora de lugar.  
Nada puro ou impuro.  
No aqui-agora, é como é.

Shojun Nilton Jurandir Dias



Madson de Moraes

Uma criança numa família é ainda uma forma de nos recordarmos do texto escrito por Mestre Dogen sobre os “Quatro Métodos de Harmonização do Bodhisatva”. Ele fala de doação, fala gentil, ação benéfica e cooperação.

Como trabalho de casa, estou presente em tudo o que ela faz e me doando quase que integralmente. No entanto, quando sinto esse processo de doar cansativo e surgem as inflexibilidades verbais como ervas daninhas se instalando na mente, sinto na hora uma espécie de “kyosakusada” de Mestre Dogen, que me chama a atenção para esses métodos.

Vale ler um trecho do que diz Mestre Dogen nesse texto que procuro ler até na fila do supermercado: “Se nós pudermos dar um cisco de poeira com um coração de altruísmo, apesar de isso ser algo que nós mesmos fazemos, devemos silenciosamente nos alegrar com isso, pois acabamos de praticar corretamente uma das virtudes dos Budas, pois acabamos de praticar um dos princípios dos bodhisatvas”.

Ou mesmo quando Maria Flor acorda muitas vezes durante a madrugada. O treino é: em vez de pensar “Ah, não! De novo”, eu posso cultivar o pensamento “Quanta energia ela deseja trazer para celebrar conosco!”. Em vez de levantar agreste, levantar em celebração. É um treino diário e incessante. “Olhar puro, olhar iluminado, é o observar profundo e sem máculas, sem apegos e sem aversões”, costuma ensinar Coen Sensei.

Bem, depois das estripulias com a mãe, Flor voltou ao meu lado: está aqui concentrada de frente para a porta branca de casa, o local onde pratico zazen. Ó, meu bebê, uma zen desde pequena concentrada diante da parede. Que nada! Está, paradinha, brincando com a semente que colocamos para as maritacas que nos visitam todos os dias e que ela conseguiu pegar sabe-se lá como.

Eis outro ensinamento que uma criança traz: o de arrancar esses olhos pragmáticos e “e escravos do dever” (expressão surrupiada de Rubem Alves) e recolocar os olhos do simples maravilhar, os olhos do espanto que, a tudo o que vê, enxerga e observa, tem os olhos do alarme, do sobressalto, da admiração, do entusiasmo, procurando o “desvio e o desver”, para citarmos, por fim, Manoel de Barros, o poeta do simples.

Que qualquer mérito desse texto possa servir de inspiração a todos os papais e que possamos todos nos tornar cada vez mais uns babões a se iluminarem.

Madson de Moraes é jornalista e autor do livro Terra Descascada (Ed. Penalux)





## A Raposa de Hyakujō

**Palestra do Reverendo Junnyu Kuroda Roshi que antecedeu o Combate do Dharma da Monja Heishin Gandra no Templo Tenzui, em 11/11/2016**

### Instrução:

Se você considerar apenas a parte inferior do caractere "gen" e mantiver esse ponto de vista, entrará no inferno como uma flecha.

Se houver uma única gota de saliva de raposa na sua boca, você será incapaz de cuspi-la por trinta anos.

Não é porque o céu do Oeste é frio e severo, mas simplesmente porque o carma do tolo é pesado.

Houve casos de erros como esse cometidos no passado?

### Caso:

Toda vez que o Mestre Hyakujō dava ensinamentos, no Mosteiro, havia um senhor idoso que o ouvia e se retirava com os outros. Um dia ele não saiu com os demais. Hyakujō perguntou: "Quem é você, que está diante de mim?". O idoso respondeu: "No passado, durante o tempo do Buda Kashyapa, eu vivi nesta montanha. Houve um monge que perguntou: 'A pessoa que completou o grande treinamento está sujeita a causa e efeito ou não?'. Em resposta, eu disse: 'Ela não está sujeita a causa e efeito', e renasci 500 vidas no corpo de uma raposa. Agora peço ao senhor, Mestre, que me diga uma palavra de libertação". Hyakujō disse: "Ela não obstrui causa e efeito". Ao ouvir essas palavras, o idoso atingiu grande iluminação.

### Verso:

Trinta centímetros de água, um metro de onda.

Quinhentas vidas, nada a ser feito.

Para sempre entrará nos ninhos emaranhados

Ha, Ha, Ha! Mesmo que ria, ha, ha, ha!

pensando que entendeu, está errado. É delusão também.

Se estiver leve e livre, não impedirá meu balbuciar.

As canções sagradas e as danças nos templos criam a melodia.

Aplaudindo e cantando.

### Comentários

Hyakujō Zenji é um outro nome para o Mestre Eikai, que vivia no Monte Hyaku. Ele faleceu com 94 anos, em 814, durante a Dinastia Tang, um período excelente para o budismo zen na China.

Hyakujō é reconhecido por ter escrito o Hyakujō *Shingi* – *Regras Puras para o Comportamento nos Mosteiros Zen*. Ele é visto como o pai da prática zen na China e no Japão, inspirando todos os praticantes com sua famosa frase: "Um dia sem trabalho é um dia sem comida".

*Se você considerar apenas a parte inferior do caractere "gen" e mantiver esse ponto de vista, entrará no inferno como uma flecha.*

(N. da T.: No caractere "gen" – lê-se guen em português – há duas partes. A parte superior é o número 1, em japonês, e a parte inferior é uma transformação do número 2. Colocados juntos, são a união do absoluto e do relativo em um só caractere, que significa fonte, origem.)

Nos tempos antigos havia várias maneiras de expressar o número 1. Neste caso, "um" é o mesmo que "gen". Ou seja, se pensar que há uma só coisa imutável na sua mente, você será empurrado para o inferno. Se pensar que existe alguma coisa na sua mente, você não vai passar na prova. Você só passa quando percebe que nada disso existe.

Se houver uma única gota de saliva de raposa na

sua boca, você será incapaz de cuspi-la por trinta anos.

A saliva de uma raposa selvagem se refere à nossa mente dual, ao pensamento discriminativo. "Cair em causa e efeito" ou "não cair em causa e efeito" são apenas desenhos que você faz em sua mente e não consegue cuspir por trinta anos. Trinta anos significa para sempre. Basta apegar-se a uma teoria qualquer da sua cabeça e você acaba perdido e confuso para sempre.

*Não é porque o céu do Oeste é frio e severo, mas simplesmente porque o carma do tolo é pesado.*

"Céu do Oeste" quer dizer Índia, e Índia simboliza o Dharma de Buda. Xaquiamuni ensinou a Lei de Causa e Efeito, mas ele não quis dizer que a Lei é severa, rígida ou faz você ir para o inferno; são as suas ações com carma que são severas, e o resultado natural é o seu sofrimento no inferno. Ou seja, seu pensamento dualista é que empurra você para baixo, para o inferno.

*Houve casos de erros como esse cometidos no passado?*

Esse verso se refere a quem é vítima dessa mente dual, de pensamento discriminativo. O caso principal responde a essa questão em detalhes.

*Toda vez que Mestre Hyakujō dava ensinamentos no Mosteiro, havia um idoso que o escutava e se retirava junto com os outros. Um dia ele não saiu com os demais.*

Esse caso explica a noção de unidade causa-efeito, a equidade entre cair e se mover livremente. Refere-se a "porque tudo é diferente, tudo é o mesmo; porque tudo é o mesmo, tudo é diferente", como podemos notar em nossa vida diária. "Dar ensinamentos no Mosteiro" significa dar uma palestra do Dharma a todos os monásticos. O idoso que aparece aqui não é simplesmente um velho tolo, ou uma aparição. Ele é a manifestação de que "todos os seres são originalmente Budas". Por isso ele nunca morre. Ele é o próprio Buda Amitaba e Buda Vairochana. É a nossa natureza original e o verdadeiro "mu". Sempre ativo – quando é para vir, vem; quando é para ir, vai. Natural e sem esforço, não ação, no estado de samádi de livremente pegar e usar. Mas há um dia em que ele não vai embora. Ele caiu no buraco da raposa, perdeu sua liberdade e assim falou ao Mestre:

*"No passado, na época do Buda Kashyapa, eu vivi nesta montanha."*

A expressão "na época do Buda Kashyapa" pode ser lida superficialmente, mas seu significado real é: o tempo além do início e do fim – o tempo sem começo. A montanha não é nada mais que as Cinco Condições (N. da T.: cinco agregados): matéria ou corpo, sensação ou sentimentos, percepções, formações mentais e consciência – tudo o que nos forma, corpo e mente de uma pessoa comum. É também chamada "a montanha da ignorância", o mundo da delusão. Mas é nesse mundo de delusão que está o Darmakaya Tatagata, o Corpo Desperto do Dharma. Delusão não é nada mais que Natureza Buda. Corpo vazio não é nada mais que Corpo do Dharma. O corpo de uma pessoa comum não difere do corpo ativo de Buda. Mas, enquanto você lambe a saliva do pensamento dual, tudo o que verá é o seu sonho deluído.

*Houve um monge que perguntou: "A pessoa que completou o grande treinamento está sujeita à lei de causa e efeito ou não?"*

A pessoa que completou o grande treinamento é aquela que realizou a mais alta iluminação, que é Xaquiamuni ou Amitaba. "Até mesmo Xaquiamuni ou Amitaba estão sujeitos a causa e efeito?", ele perguntou, pensando que Xaquiamuni, Amitaba e a lei de causa e efeito são separados um do outro. Ele está completamente preso no buraco da raposa.

*"Ela não obstrui a causa e efeito."*

É uma mentira dizer que "realizar a grande iluminação é não estar sujeito a causa e efeito". Como punição, o

idoso renasceu quinhentas vidas no corpo de uma raposa.

Quinhentas vezes renascer no mundo dos animais. Mas o que é o mundo dos animais? A pata da raposa e a mão de Buda são diferentes? O nariz de Buda e o nariz da raposa são diferentes? Você precisa abrir os olhos e ver através de todos os mundos – dos infernos mais profundos ao topo da Terra Buda – e compreender que são exatamente o mesmo. Se você correr atrás da felicidade todo o tempo, escapando do que é desagradável, não importa aonde for, nunca encontrará a verdadeira paz mental.

*Agora peço ao senhor, Mestre, que me diga uma palavra de libertação.*

Uma expressão que tenha o poder de transformar a mente de alguém, de fazê-la mudar da delusão para a iluminação, do comum para o sagrado.

*Hyakujō disse: "Ela não obstrui causa e efeito". Ao ouvir essas palavras, o idoso atingiu grande iluminação.*

Se você desenhar um tigre, terá o desenho de um tigre. Se desenhar um cavalo, terá o de um cavalo. Seguindo as pinceladas e as formas da tinta, você pode ver, naturalmente, causa e efeito. É a discriminação causal.

Mas, se você pintar um gato com tinta, ou uma vaca, a tinta não se torna gato nem vaca. Não importa o que você pinte, tinta é apenas tinta. Isso é não obstruir causa e efeito, não ser dominado por causa e efeito. É a equidade da Natureza Buda.

Em outras palavras: discriminação causal ou equidade da Natureza Buda.

A igualdade ou equidade da Natureza Buda também é chamada de "Buda do Corpo Único das Três Joias".

Discriminação causal é chamada "Darma do Corpo Único das Três Joias".

Se não há Buda, não há Darma.

Buda e Darma são sempre um só corpo. É chamada "Sanga do Corpo Único das Três Joias", que se refere à realidade de nossa vida diária. Geralmente são expressos separadamente, como Buda, Darma e Sanga, mas, na verdade, são Um e o mesmo. Por isso dizemos o Corpo Único das Três Joias.

Dos infernos mais profundos aos mais altos níveis Buda, todas as manifestações de vida, mesmo uma sobancelha, uma sujeira do nariz, um único movimento de pensamento em sua mente, são causa e efeito, são como o Darma se manifesta. E não são nada mais do que o funcionamento da Natureza Buda, a nobre luz da Sabedoria de Buda. Em outras palavras, não estar sujeito a causa e efeito não significa negar causa e efeito. Não negar causa e efeito não significa não estar sujeito a causa e efeito. Ou: equidade é particularidade. Particularidade é equidade – o Corpo Único das Três Joias.

Se você fixar sua mente apenas na dimensão da igualdade da Natureza Buda, cairá presa da rigidez e logo ignorará a lei do carma agindo nos três períodos de tempo (passado, futuro e presente), ou a lei do renascimento.

Se, por outro lado, você se fixar na outra dimensão (discriminação causal), cairá vítima do eternalismo e logo aprovará a existência de uma alma eterna ou atman. Assim, perderá seu caminho de libertação.

Não há Darma sem Buda. Não há Buda sem Darma. São dois, são um e o mesmo e se manifestam como Sanga. Se você compreender o que é Sanga, compreenderá o significado da unidade delusão-libertação e compreenderá que os Dez Mundos são apenas Mente.

Assim, você estará se auto liberando e, aonde quer que vá, saberá seu valor; em qualquer lugar, estará no local da autêntica e real paz e alegria. É o verdadeiro Darma que Buda nos ensina.

*Trinta centímetros de água, um metro de onda. Quinhentas vidas, não há nada a ser feito.*

Trinta centímetros de água pode algumas vezes se tornar um

metro de onda. Isso significa que uma pequena causa pode ter um grande efeito. Mesmo que a causa seja pequena, algumas vezes pode produzir um grande resultado. A relação entre causa e resultado é realmente complicada. Sem prática séria, é difícil acreditar e aceitar o significado do carma governando os três períodos de tempo.

Dogen Zenji experimentou kensho (ver a própria natureza) quando praticava sob orientação de Eisai Zenji. Depois disso, fez o treinamento de koan sob Myoshin Zenji no Templo Kenninji por nove anos. Ele recebeu Inka (confirmação do seu mestre), mas não ficou satisfeito e foi à China procurar por outros mestres autênticos. É inacreditável quão alto era o nível de prática – de Mestre Dogen e de outros – nessa época.

Finalmente chegou ao templo na Montanha Tendo, onde encontrou Nyojo Zenji e não teve nenhuma dúvida sobre o mestre, entregando-se completamente à prática. Perguntou a Nyojo se a lei de causa e efeito continua após a pessoa realizar sua verdadeira natureza. Essa dúvida ainda o preocupava. Antes de alcançar a grande iluminação, a pessoa não consegue compreender completamente causa-efeito. Todos os estudiosos budistas que não tiveram kensho (o despertar), ou apenas uma pequena abertura, escrevem muito em seus tratados eruditos a respeito de causa e efeito, mas não sabem absolutamente nada do que estão escrevendo.

Causa-efeito e Natureza Buda são um e o mesmo. Assim, só se a pessoa compreender o que é Natureza Buda compreenderá a grande iluminação.

Se a Natureza Buda for água, causa e efeito são as ondas. Se você desconhece a água, poderá escrever muito sobre ondas, mas será apenas um desenho em um pedaço de papel, e não a verdadeira onda.

A onda de não negar causa e efeito é a água de não obstruir causa e efeito. Água e onda são uma só e a mesma. Se você compreender, descobrirá que céu e terra são um só e poderá viver livremente neste mundo. Se não compreender, nada haverá a ser feito em quinhentos anos. Em outras palavras: cairá no buraco da raposa, sendo arrastado pela sua própria má compreensão do carma, e não conseguirá safar-se.

*Para sempre entrará nos ninhos emaranhados.*

Não estar sujeito a causa e efeito é bom ou mau. Não negar causa e efeito é bom ou mau. Todos balbuciam sem parar e, sem saber nada, se envolvem em disputas e argumentos. É como se perder entre arbustos fechados, ficar aprisionado nos emaranhados e não conseguir se mover nem um milímetro.

Não estar sujeito é apenas um lado e não negar é o outro lado – ambos são emaranhados, o buraco da raposa. Pensamentos sobre delusão e iluminação são também emaranhados. Pensamentos sobre sofrimento e libertação, idem. O pensamento sobre unidade também é delusão. Conversa tola. Nada mais.

*Ha, Ha, ha! Mesmo que ria ha, ha, ha! pensando que entendeu, está errado. É delusão também. Se estiver leve e livre, não impedirá meu balbuciar.*

Mesmo que você diga que obteve a iluminação, que alcançou além da iluminação e que viu Buda ou Mara, que obteve absoluta paz, se eu disser algo você não se apegará a coisa alguma. Budas Ancestrais pregam o tempo todo. Você pode pegar o que quiser. Não há sentido em "mu" ou no som de uma só mão. Você precisa ver através, caso contrário serão obstáculos.

*As canções sagradas e as danças nos templos criam a melodia. Aplaudindo e cantando.*

Os poemas nos templos simbolizam a liberdade da não ação, do não fazer. Entre eles você pode ouvir as palmas e o cantar, os sons da ordem natural: lala-lá.

## Zazenkai

Gostaria muito de apresentar a todos vocês uma das várias joias que temos na nossa Comunidade. É o Zazenkai, que significa literalmente "encontro de zazen".

No terceiro sábado de cada mês, abrimos as portas do nosso templo, pequeno em tamanho, mas de coração imenso, para todas as pessoas que não conhecem nada da nossa prática principal, o zazen (meditação). Também para as que praticam conosco há pouco tempo e, melhor ainda, para as que acham que sabem fazer zazen.

A ideia do Zazenkai é reunir sementinhas de Budas, de Budas, para que se sentem, olhando para a parede, durante um dia só.

Parece que é muito tempo. Nossa! Um dia inteiro sentado, sem fazer "nada", e na verdade é tão pouco...

Um dia só para poder enxergar, perceber, adivinhar, entrever essa mente maravilhosa, essa mente Buda, que está em cada um de nós.

Um dia só, em que nos damos ao luxo – sim, luxo, não pelo preço, já que esse autoconhecimento não tem preço mesmo – de ficar um dia, de verdade, com nós mesmos.

Um dia só, em que decidimos apagar, nem que seja por algumas horas, esse piloto automático que dirige nossas vidas sem que percebamos.

Um dia só para começar a entender nossa beleza, para começar a perceber nossa grandeza. Ou não. Podemos começar a perceber, a entender, a acolher, mas de verdade, não só a nossa parte luminosa, mas também essa parte que, embora seja aparentemente menos luminosa, menos "agradável", também faz parte de nós.

Quem nos disse que só podemos acolher o que gostamos de nós? Quem disse que sentamos para, em um estado de beatitude indulgente, ficar extasiados com a beleza que descobrimos dentro de nós? E se acontecer de nesse dia também nos encontrarmos com as nossas limitações, com as nossas carências, com tudo isso que gostaríamos de ignorar?

Para nos libertar, para atingir o infinito e um pouco além, temos que conhecer, e muito bem, também o nosso finito. E,



para nossa tradição, o caminho que nos permite nos atingir, sem temor do que vamos encontrar, é o zazen.

Por isso disse, no começo do artigo, que o Zazenkai é uma das nossas joias. Um dia, por pequeno que seja, é melhor do que nada. Um dia inteiro, tudo só para nós. Um dia em que nos comprometemos a começar a nos conhecer, a reconhecer, mas de verdade, com essa verdade que já está dentro de cada um de nós, Budas que ignoramos nossa grandeza.

Enquanto tudo parece nos dizer que não: não se conheça, não procure o que não perdeu, não se complique, nós, nesse único dia, sentados firmemente, com dor nas pernas, sem dor nas pernas, porque a dor foi tanta que até passou e só nos deixou uma perna que parece que nunca mais vai funcionar, nós decidimos dizer sim para nós mesmos. Para encontrar essa verdade que intuimos em nós. Para começar a reclamar os direitos que temos de viver, sem intermediários, sem medos, o único direito que temos: o de saber quem realmente somos. O direito de nos enxergar sem que nada nem ninguém deturpe nossa imagem, sem que nada nem ninguém nos dê o conhecimento de todos os Budas do passado, do presente e do futuro: o de entrar em comunhão com nós mesmos, com tudo o que nos rodeia. Para que, definitivamente, estabeleçamos as pontes que nos manterão em contato permanente com a nossa própria vida, pontes baseadas na verdade, na amorosidade, na acolhida.

Por isso é que o Zazenkai é uma chance única.

Não é para depois. É para agora, já que o depois não existe.

Não permitam que ninguém conte a vocês o que é esse sentar, essa procura de nós mesmos.

Venham sem medo, com medo, sem dúvidas, com dúvidas, mas venham.

Só temos uma única chance de viver, de entender nossas vidas. É nesta vida.

É aqui, é agora.

Gasshō,

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



A abordagem pedagógica é integrar os conteúdos com o cotidiano dos alunos e promover a troca de experiências e reflexões, tornando claros e vivenciais os ensinamentos.

A coordenação e docência do curso é da Monja Coen Roshi, tendo por assistente e facilitadora a Monja Heishin.

Período de realização: de 7 de fevereiro a 27 de junho de 2017

Horário: terças-feiras, das 20h às 21h20

Inscrições: de 1º de janeiro a 3 de fevereiro de 2017

Matrícula: R\$ 150,00

Mensalidade: R\$ 150,00

Informações e inscrições: [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)

**Monja Heishin** (Maria de Lourdes Ribeiro Gandra), discípula de Monja Coen Roshi, é facilitadora do Curso de Introdução ao Zen-Budismo. É pedagoga, com atuação na temática ambiental, e realiza ações relacionadas à cultura de paz e não violência. Trabalha no Governo do Estado há 33 anos.



## Zazen de iniciantes

O que é zazen? Você já se fez essa pergunta? Já buscou a resposta em livros, no Google, perguntou a amigos e amigas? Talvez você tenha tentado um vídeo no YouTube ou um fórum budista. Hoje em dia as respostas para (quase) todas as perguntas estão por aí, nas nuvens, nas redes, na palma da sua mão.

As respostas estão por aí e são fáceis de encontrar. Que bom que vivemos uma era de compartilhamento fácil de informação! Mas a verdade é que, quando a pergunta é sobre zazen, as respostas não estão em nenhum desses lugares. Elas estão lá, claro! Mas, quando muito, são respostas que outras pessoas conseguiram quando se fizeram essa mesma pergunta. São respostas que elas agora bondosamente compartilham com você, mas infelizmente a generosidade da oferta não implica o acerto das respostas.

Quando você se pergunta o que é zazen, não pode buscar a resposta nas respostas de outras pessoas. Não pode buscar nas nuvens, ir à rede ou ligar o telefone que está na palma da sua mão. É preciso sentar você mesmo, você mesma. O caractere "za" significa sentar. Mas não o sentar do outro. O seu sentar! Quando você senta em zazen, todos os Budas sentam em zazen, todos os Bodisatvas sentam em zazen, todos os seres da grande Terra simultaneamente se tornam o Caminho. E, ainda assim, é só você que pode sentar o seu zazen e é só você que pode experimentar a não resposta para a sua pergunta.

E se perguntarem a você o que é zazen, o que é possível dizer sobre a sua experiência? O que é possível descrever? Como você pode usar palavras para expressar suas certezas, suas dúvidas, seu cansaço, disposição, sua prática incessante? Sua Mestre pode ajudar, pode indicar o caminho, pode mostrar a você. Mas somente a você e a partir da sua própria experiência, do seu próprio zazen, da sua própria vida. A sua vida, que é a vida do universo e, ao mesmo tempo, é só sua.

Se você já se fez essa pergunta ou se alguém já perguntou a você, a resposta pode começar a ser vivida todo sábado (18h) e todo domingo (11h) no nosso Templo. O Zazen para Principiantes é a oportunidade perfeita para você começar. Ao longo de uma hora e meia de prática, você aos poucos aprende as posturas básicas, os tipos de assento e como utilizá-los, e todos os procedimentos, inclusive os de entrada e saída da sala. Ao lado de outros principiantes e pessoas com algum tempo mais de zazen, você experimenta o que é sentar em zen e o que é caminhar em zen. Depois de algumas vezes, você já vai saber os procedimentos e pode frequentar os outros horários de prática, quando não há orientação e cada um precisa saber o que fazer.

A atividade dos principiantes é proposta de modo que todos comecem juntos, sentem juntos e terminem juntos. As nuvens passam pelo céu, os pensamentos passam pela mente. A rede que estabelecemos une todos os praticantes em um esforço correto e conjunto. Nas palmas das nossas mãos manifestamos o universo inteiro. Ao final, todos juntos agradecemos a oportunidade de termos feito – e continuaremos aprendendo a fazer – a mesma coisa que fez Xaquiamuni Buda e todos os Budas do passado, do futuro e do presente.

**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.

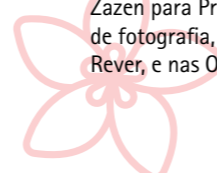


## Curso de Introdução ao Zen-Budismo

O Curso de Introdução ao Zen-Budismo oferecido pelo Templo Taikozan Tenzuizenji é uma rica oportunidade para conhecer, de maneira acessível e profunda, as bases do budismo, por meio de uma visão geral da história de Xaquiamuni Buda e seus principais ensinamentos.

A tradição zen-budista apresenta às pessoas uma forma prática da vivência dos ensinamentos de Buda por meio do zazen (meditação da presença absoluta) e, por essa razão, mais do que um curso, é um espaço de transformação pessoal.

A programação inclui uma visão geral da vida, ensinamentos e preceitos de Xaquiamuni Buda, as principais correntes e escolas budistas, o zen-budismo e seus importantes fundadores, Mestre Dogen e Mestre Keizan, a vida em um templo zen, preces, altares, instrumentos e a sanga budista, entre outros temas.





## Programação Semanal

### Segunda-feira

20h - Zazen (meditação) e Teisho (palestra formal do Darma)

### Terça-feira

20h - Curso de Introdução ao Zen-Budismo\*

### Quarta-feira

20h - Curso de Zen-Budismo\*

### Quinta-feira

20h - Palestra do Darma com Monja Coen Roshi ou suas discípulas e/ou discípulos

### Sexta-feira

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

### Sábado

18h - Zazen para Iniciantes (aula prática de meditação zen-budista)\*\*

### Domingo

11h - Zazen para Iniciantes (aula prática de meditação zen-budista)\*\*  
12h30 - Encerramento

\* É necessário fazer inscrição para participar

\*\* Chegar 15 minutos antes

## Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

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

Este jornal é uma publicação trimestral, de distribuição gratuita, da

### Comunidade Zen Budista Zendo Brasil.

Ele é o resultado do trabalho voluntário realizado pelos membros da comunidade.

**Supervisão e edição:** Monja Coen

**Co-edição e arte:**

Fugetsu Regina Cassimiro

**Revisão:** Shobun Andrea Caitano

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

## AGENDA DA COMUNIDADE

### Janeiro

- 1º Cerimônia de Dai Hannya (Benção de Ano-Novo), às 11h
- 2 Cerimônia de Dai Hannya, às 11h
- 3 Cerimônia de Dai Hannya, às 11h
- 7 Caminhada Zen no Parque Estadual da Cantareira, Zazen na Pedra Grande. Saída às 7h15 da praça Charles Miller ou encontro na entrada do parque Estadual da Cantareira às 8h
- 8 Cerimônia de Dai Hannya, às 13h
- 10 Encerramento do Treinamento Intensivo
- 11 a 14 Recesso - templo fechado
- 19 Palestra da Monja Coen Roshi
- 21 Zazenkai (retiro de um dia)

### Fevereiro

- 1º Início da leitura do Parinirvana Sutra
- 4 Brincando de Templo: atividades para crianças de 3 e 10 anos, 15 às 17h. Doação: 30 reais - Requisito: a criança deverá estar acompanhada de um adulto
- 7 Início do Curso de Introdução ao Zen-Budismo
- 8 Início do Curso de Zen-Budismo
- 12 Cerimônia de Nehan - Parinirvana (morte) de Xaquiamuni Buda
- 16 Palestra da Monja Coen Roshi
- 18 Zazenkai (retiro de um dia)
- 24 a 28 Hoon Sesshin - Sesshin de Agradecimento

### Março

- 2, 3 e 4 Sesshin no Vila Zen - RS
- 16 Palestra da Monja Coen Roshi
- 18 Zazenkai (retiro de um dia)
- 19 Ohigan-e - Grande Memorial do Equinócio de Outono, às 13h

## PROGRAME-SE!

### Abril

- 15 Zazenkai (retiro de um dia)
- 7 a 9 Gotan-E Sesshin - Retiro do nascimento de Buda
- 20 a 23 Retiro - local a confirmar

### Mai

- 20 Zazenkai (retiro de um dia)

### Junho

- 15 a 18 Retiro Zen e Yoga com Marcos Rojo, em Ubatuba
- 24 Zazenkai (retiro de um dia)

NOVO



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

conto zen "Os Dez Touros" pela Monja Coen Roshi. R\$ 24,90

NOVO



108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS 108 koans selecionados e aplicados ao nosso cotidiano por Monja Coen. R\$ 34,90



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



A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA O sensível olhar de Shundo Aoyama Roshi sobre as coisas simples e fundamentais. R\$ 30



PARA UMA PESSOA BONITA Ensaios escritos por Shundo Aoyama Roshi, professora da Monja Coen no Japão. R\$ 40



VIVA ZEN Monja Coen mostra que viver Zen não é só ficar bem, mas é um modo de recontar a própria história. R\$ 25



SEMPRE ZEN Em seu segundo livro, Monja Coen volta a nos contagiar com sua postura de vida e ensinamentos zen-budistas. R\$ 25




OITO ASPECTOS NO BUDISMO Destinado a pessoas que desejam aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. R\$ 10



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

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

Está no ar o canal da comunidade  Zendo Brasil! Acesse, inscreva-se e compartilhe os vídeos: [www.youtube.com/c/ZendoBrasilOficial](https://www.youtube.com/c/ZendoBrasilOficial)