

ZEN DO BRASIL



ano 20 * nº 73 * julho | agosto | setembro de 2020 * Ano Buda 2586

Inverno e Primavera

Ume wa A ameixeira
Kanko ete Suporta o mais intenso frio
Senko o hassu Desabrocha fragrante

Inverno é tempo de recolhimento. Algumas de nós estamos recolhidas desde a terceira semana de março. O frio que sentimos é da dor por tantas mortes e contaminações no mundo todo. A insegurança e a instabilidade de não haver consenso sobre isolamento, remédios, vacinas, futuro.

Uma invisível molécula de proteína coroada por gordura pode causar doenças graves – e até mesmo a morte – em seres humanos.

Nada é seguro neste mundo, ensinou Xaquiamuni Buda em seu leite derradeiro. Vivera 80 anos. Estava adoentado havia meses e fez seu último discurso do Dharma a todos que o cercavam: "Façam do Dharma o seu mestre, e eu viverei para sempre".

Foram muitas as suas recomendações. Teria sido em fevereiro, no que hoje convençionamos ser dia 15, na lua cheia. Estaria frio à noite, na mata?

Buda foi cremado, e suas relíquias, misturadas com suas cinzas, colocadas em urnas. Construíram edificações especiais, em oito cidades da Índia. Não há um túmulo de Buda. Na ocasião da cremação, nem todos os seus discípulos e seguidores puderam participar.

Vivemos situações semelhantes, no mundo todo, por causa do risco de contaminação pela Covid-19. Velórios quase completamente vazios, caixões lacradíssimos, enterros sem despedidas. No Brasil, mais de 57.000 mortos e mais de 1 milhão de contaminados. Cerca de 800.000 pessoas se recuperaram.

Assim é a vida, assim é a morte. Nada é seguro neste mundo.

As ameixeiras, no hemisfério norte, suportam o grande frio dos invernos gelados – 17, 40 graus negativos. As árvores parecem mortas, secas, enrugadas, tortas. Como se a vida houvesse partido.

Basta a posição da Terra se modificar um pouco, o sol voltar a aquecer, e a ameixeira-branca, ainda coberta de neve, é a primeira, entre todas as outras árvores, a fazer despontar

um pequenino e arredondado botão branco e perfumado. Aos poucos, dois, três botões se abrem. A fragrância suave permeia o ar. É a primavera. O desabrochar é a primavera.

A ameixeira é o símbolo da resiliência, do não desistir, da prática incessante. Mesmo quando tudo parece sem solução, se não vemos ainda a luz no fim do túnel é porque não chegamos ao meio do túnel.

Continue em isolamento. Continue em recolhimento. Em setembro haverá o equinócio.

Quem sabe, quando as flores desabrocharem, quando for primavera, possamos também cantar com os pássaros.

Talvez tenha diminuído o número de contaminados, muito mais pessoas tenham sobrevivido e possamos ver a luzinha fraca, mas certa, ao final da pandemia. Este ano permaneceremos em relações virtuais. Nosso Rohatsu Sesshin será online. Prepare-se.

Confie, siga as instruções, controle seus impulsos. Seja como a ameixeira: silenciosa, quieta, carregando em si toda a força da vida, para que, no momento adequado, desabroche, ilumine, desperte, perfume a todos e a tudo.

Vamos juntas e confiantes atravessar a pandemia que nos atravessa. Tantas dificuldades, incluindo racismo, crise política, assassinatos, prisões, mentiras. Tudo se revela. Tudo se transforma.

Esteja presente. Pratique zazen. Estude os ensinamentos e os ponha em prática, veja se são adequados no dia a dia.

Aprecie sua vida e não deixe passar o momento correto, o tempo certo do ponto de virada. Cada pessoa tem o seu ponto. O ponto de despertar, de apreciar o que é, assim como é. *Nyoze.*

Mãos em prece,
Monja Coen

Foto: Patrick Santos entrevista a Monja Coen Roshi, que fala do seu olhar sobre a pandemia, na gravação do podcast *45 do Primeiro Tempo*, da Rádio Jovem Pan, em 11 de abril.



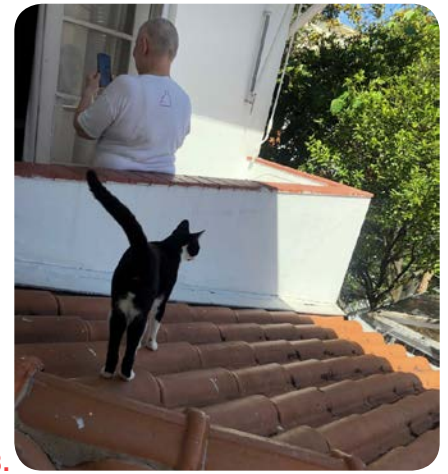
Zendo em casa



1.



2.



3.

1. Monja Coen no programa *Que História É Essa, Vovó?*, de Fábio Porchat, em 23 de maio.

2. Coen Roshi na sala do nosso templo, Taikozan Tenzuizenji. Foto: Monja Zentchu Sensei

3. Coen Roshi e o gato da casa, Charlie Chan. Foto: Monja Zentchu Sensei

4. As cadelas Pity Chan, Prajna e Mori Chan observando a rua. Foto: Monja Zentchu Sensei

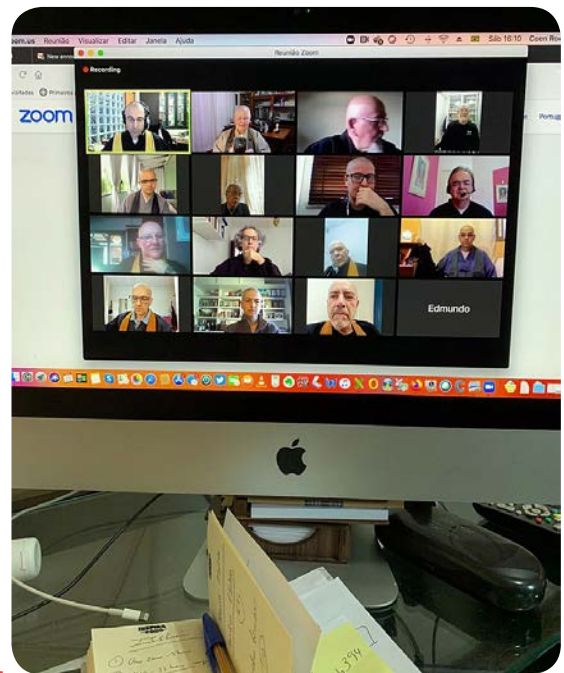
5. Encontro virtual dos Senseis, na tela de Coen Roshi.

6. Genzo Sensei durante o Zazen e a Liturgia matinal curta, ao vivo, em seu apartamento. Sempre às quartas-feiras, a partir das 7h30, pelo Facebook do Zendo Brasil.

7. Aula de encerramento do curso Introdução ao Zen-Budismo, em 23 de junho, com Monja Heishin Sensei e a participação especial de Coen Roshi.



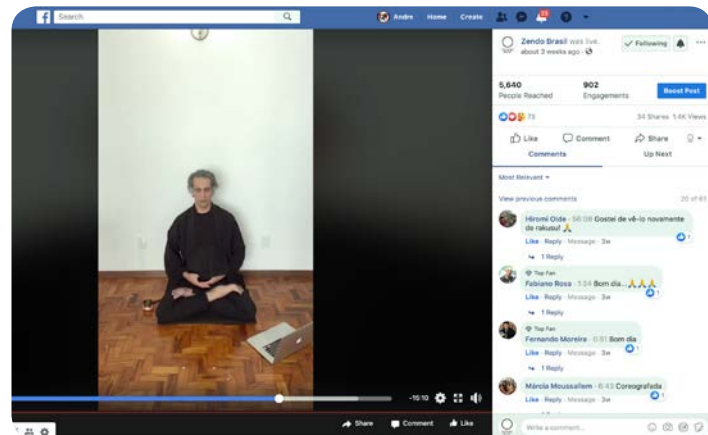
4.



5.



7.



6.

O fim do mundo

Quantos filmes existem com esse título? Acho que centenas. Assistíamos, sofrendo por um tempo muito bem cronometrado pelos poderosos estúdios cinematográficos, às inúmeras versões do que os diretores e roteiristas achavam que devia ser o fim do mundo. Dependendo dos atores, do orçamento, das câmeras, dos roteiristas, dos diretores, podíamos assistir a um filme que, em vez de nos causar pavor, nos fizesse rir, de tão ruim. Outros provocavam mais medo, produto de um orçamento maior, melhores diretores, atores, roteiristas, e assim por diante. Mas, sem importar se o filme era bom ou ruim, todos nós sabíamos que era só isso: um filme, no qual, durante o tempo estipulado pelos estúdios (e dependendo do orçamento, diretor, atores, roteiristas), sofreríamos e ao final viria a catarse, o alívio de um desfecho sempre feliz, no qual geralmente os maus eram atingidos pelo inimigo que quase tinha logrado acabar com o nosso mundo. E os bons (leia-se: protagonistas, com melhores salários, mais close-ups, melhores vestidos e maquiagem) eram salvos ou, ainda melhor, salvavam esse mundo para poder, no final, ficar abraçados, geralmente o ator e a atriz principais, com os vestidos artisticamente rasgados, sujos, molhados, e um sorriso que nos prometia que um novo mundo estava começando, em que todos seríamos felizes, já que os ruins, os malvados (coprotagonistas), tinham sido eliminados da face da Terra.

Bons e velhos tempos. Que acabaram. Que não voltarão.

Estamos vivendo o fim do mundo, que foi tantas vezes retratado cinematograficamente e, quando chegou de verdade, não soubemos reconhecer.

Pessoas continuam morrendo, adoecendo, se contaminando e contaminando mais e mais pessoas. Ficamos como? Soberbos, neste mundo, nesta sociedade que achávamos o cume do progresso, nos encontramos, de repente, nas nossas casas. E como? Com medo, não só da morte, que é certa para todo ser vivo, mas cheios de perguntas e quase sem respostas.

Queremos respostas. Mas olhem que interessante.

Continuamos tratando a vida como se fosse um filme de Hollywood. Esquecemos que a vida é maior que qualquer filme. Ela tem o melhor orçamento. Tem todos os atores de que precisar (você não sabia que você também tem um papel nesta, na sua vida?).

Queremos, exigimos respostas, soluções, com raiva, com medo, com desespero, e a nossa raiva, medo ou desespero pode depender às vezes do nosso orçamento – e nisso estamos iguais aos filmes de Hollywood. Queremos que os salvadores apareçam, para lutar e ganhar, vencer o mal, que sempre é derrotado no final. Fazemos os mesmos gestos, repetimos as mesmas condutas, pensamentos, rituais, para que este filme, que nunca deveria ter começado, acabe.

E estamos descobrindo, com imenso pavor – sobretudo aqueles que vivem só o filme da sua vida –, que isto é de verdade. Não é filme. É a vida (a nossa vida) que está em jogo.

Jogávamos ao fim do mundo?

Que tal aproveitar estes momentos para refletir sobre a grande mentira que vivemos por anos? O mundo sempre acabou, sempre estará acabando quando um ser humano morrer. O mundo que ele conhecia se apaga, desaparece.



Monja Zentchu Sensei, com a cadela Pity Chan ao fundo. Mais Petiscos Zen estão disponíveis, todos os dias, às 16h pelo Instagram @zentchu.

Que tal aproveitar estes momentos para sair da ilusão de que tudo continua igual sempre? Por quê? Pelos meus medos, pela minha ganância, pela minha ignorância. Os três venenos, segundo o budismo, que nos impedem de perceber que a impermanência permeia tudo o que conhecemos. E o que desconhecemos também.

Chegou o fim deste mundo. O mundo que conhecíamos morreu. Perceberam? A pandemia nos colocou num antes e depois dela. O antes, já vivemos (será que vivemos mesmo?). E o depois...

O despertar dos Budas, o entender dos Budas consiste em compreender que esse mundo, que ainda não conhecemos e do qual somos integrantes, será o que fizermos agora. Sair das prisões da mente é possível num apartamento de 40 metros, de 150 metros, de três andares. O espaço físico é eliminado por essa compreensão de que a realidade somos nós. A realidade é e será também o que nós formos.

Esse despertar para a realidade é entender, com todas as células do nosso corpo-mente, com todos os nossos átomos, que somos essa realidade. E o conhecimento dos Budas é entender que não devíamos estar procurando lá fora as respostas que carregamos por tanto tempo dentro de nós.

O fim do mundo chegou. Grande novidade.

E agora, você vai fazer o que com isso?

Acorde e venha ser parte dessa realidade que nunca nos negou, que nunca se afastou de nós, que sempre esteve com e dentro de nós.

Acorde e seja o que sempre foi. Um Buda, aquele que acordou para a realidade, para a vida.

Acorde.

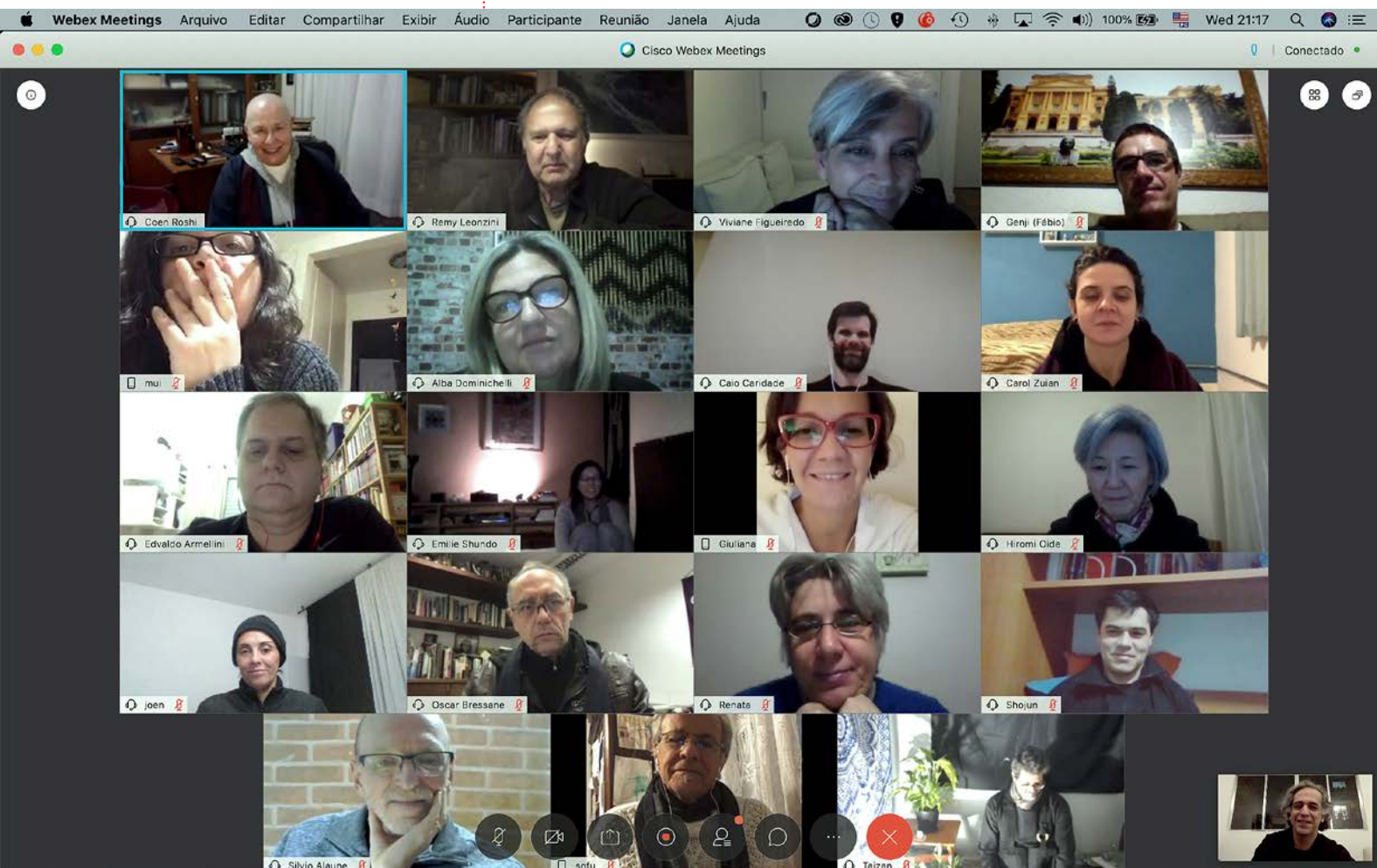
Gasshō

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



Dar forma ao que não tem forma

O Velho Mestre Bodidarma, 26º Ancestral desde Xaquiamuni Buda e Primeiro Ancestral na China, uma vez disse: "O Zen é uma transmissão especial, fora das escrituras". Desde a época do nosso Mestre Fundador até hoje, a linhagem tem garantido essa transmissão especial dos ensinamentos sagrados, uma geração por vez. Ano após ano, as herdeiras e herdeiros do Dharma o recebem e o transmitem, espalhando os ensinamentos nas dez direções. A transmissão é sem forma, fora das escrituras. Ao mesmo tempo, não fossem os textos sagrados, muitos de nós não chegaríamos a ter contato com os ensinamentos de Xaquiamuni Buda, com a expressão da Verdade. Os sutras, sastras, daranis e comentários são maneiras de nós, seres humanos, darmos forma àquilo que não tem forma. Assim, mantemos vivos os ensinamentos, com o cuidado de não nos apegarmos ao que foi escrito. Nossa prática é mais vasta que as palavras escritas, mas, ainda assim, elas são o dedo que aponta a lua. Sem apego, sem aversão, integramos os vários aspectos de nossa prática em nossa vida e na vida de todos os seres. A partir do estudo do Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral, Daikan Eno, nossas alunas e alunos do Grupo de Estudos Budistas criaram textos, poemas, danças e questionamentos que expressam sua compreensão sobre esse importante ensinamento. Formas para o que não tem forma. Escolhemos alguns deles para compartilhar com vocês. Esperamos que apreciem. E que todos os seres possam se beneficiar desses ensinamentos sagrados e de sua contínua transmissão.



O corpo não é moldura.
O corpo é moldura.
A mente não é espelho.
A mente é espelho.
Desde o princípio nada existe.
É preciso limpar constantemente
para que a poeira não se assente.
Onde a poeira se assentaria?

Paisagens sem desenho, paisagens da alma, paisagens infinitas como o espaço e o tempo, cuja aparição suscita em nós um novo sentido, superior a todos os sentidos. Como uma lembrança, um estado de alma antigo.

Roberto Mello Sofu

• • •

Os ensinamentos de Daikan Eno (Hui Neng), Sexto Ancestral do budismo, que emergiu na Índia e expandiu-se para China, tem grande importância na tradição Zen. A história desse mestre (638-713) e de como ocorreu a transmissão que lhe foi feita pelo Quinto Ancestral, Daiman Konin (Hung Jen), estão registradas como ensinamentos no Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral.

O primeiro encontro entre o Mestre Daikan Eno e o Quinto Ancestral manifesta parte desses preceitos e é inspirador para refletirmos sobre a vida no contexto atual, como, por exemplo, os acontecimentos no Brasil e nos EUA, que se expressam mais intensamente hoje, mas que estão presentes desde muito tempo entre nós. O trecho é o seguinte:

"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?"

Mestre e Ancestral falam de algo que parece se referir também aos modos de uma sociedade: ser bárbaro ou não, seres inferiores ou superiores. Pensando no relativo, que se encaixa como uma tampa no absoluto – como expressa o Sutra da Grande Sabedoria Completa –, o Quinto Ancestral, muito perspicaz, se remete a uma desigualdade posta entre bárbaros e não bárbaros, uma desigualdade que

também é de cunho social, provocando o possível discípulo. E este responde de modo convicto, sem raiva e sem ignorância; sem se rebaixar, sem se elevar e nem mesmo se igualar. Expressa-se acessando a Grande Sabedoria pela compreensão da própria Natureza Buda, que, contudo, não é propriedade de ninguém, como diz em outra parte do Sutra:

"O corpo não é moldura.
A mente não é espelho.
Desde o princípio nada existe.
Onde a poeira se assentaria?"

Se não há propriedade, não há também méritos. E, se assim for, isso nos inspira a olhar para o contexto em que vivemos hoje. Momento de muita intolerância, principalmente de governantes que, sem sabedoria, veem méritos como propriedade de algumas pessoas. Esses alguns seriam possuidores de algo que os habilita como mais importantes, cuja vida vale mais do que a de outras pessoas, que, por sua vez, são vistas como não tendo mérito algum, muitas vezes não sendo consideradas nem mesmo humanas e, assim, passíveis de ser exterminadas por quem se eleva, mas na verdade se despreza. Esse extermínio pode se dar de vários modos: desde pela vulnerabilidade social, que torna parte das pessoas mais suscetíveis de adoecerem, até ser alvo da violência explícita praticada pelo aparato do Estado – as condições e tratamentos oferecidos desigualmente durante a pandemia da Covid-19; o assassinato de George Floyd (homem negro que foi estrangulado por um policial branco durante uma abordagem nos EUA); a execução do estudante João Pedro, de 14 anos, também negro, em sua casa, durante operação policial em uma favela no Rio de Janeiro, são tristes situações que se dão na dualidade como única verdade.

O diálogo dos mestres Daiman Konin e Daikan Eno é expressão da Grande Sabedoria e do modo como ela vem sendo transmitida a monges/monjas e leigos/leigas desde o Buda histórico Xaquiamuni. É a não dualidade da Natureza Buda, da Sabedoria Completa que tudo inclui, mas também relativiza, como a caixa e sua tampa. É iluminação para a salvação de todos os seres. Como se irradia e por onde se expressa (ontem, hoje, sempre) são perguntas a guiar o estudo/prática de sutras.

Ianni Scarcelli Izen

O giro da ampolheta em Daikan Eno encontra Dogen Sama

A fração de segundo. Um fortuito olhar e a ampolheta me sorri. Não hesito.

Assim, de súbito improviso, o girar da ampolheta traduz e manifesta aquilo que em minha corrente sanguínea pulsa, do Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral. Não procuro compreender ou explicar o gesto. Apenas o vivo. E, vivo, o sentido se completa. Além da forma, e no aroma instantâneo da ampolheta, Mestre Dogen aparece, permanece... e tece. Uji – Ser Tempo. Atravessar o espaço-tempo. Súbito? Gradual? Leste? Oeste? A afirmação da VidaMorteVida acontecendo a cada instante do que é, como é.

Acessar o grande silêncio e deixar cair corpo e mente no sentar Zen. No ouvir Zen. No Ser-não-Ser Zen. Atravessar a dualidade entre o eterno e o instantâneo, o iluminado e o mundano, o mundo transitório e o nirvana. As permanências e impermanências do ego.

O Sutra do Diamante nos diz que as palavras não podem expressar a Verdade. Ainda assim, apenas ao ouvi-las, o Sexto Ancestral, Daikan Eno, que não lia nem escrevia palavra alguma, desperta. Mestre Dogen conhece as escrituras e retorna ao Japão convicto de que "os olhos na horizontal e o nariz na vertical", simples assim é o ensinamento. No entanto, dedica-se a profundos tratados. Palavras e não palavras, pensamento, não pensamento e além do pensamento. Relativo e absoluto intertecendo.

Dogen já estava em Eno. Eno existiu em Dogen. Sidarta Gautama já os continha e manifesto é por ambos. Tempo búdico além de qualquer medida. A Natureza como um só corpo, um só tempo, muito além da forma.

Recitar diariamente "Todos os Budas através do espaço e do tempo (...)" é um constante convite à expansão da consciência, de nossa ordinária percepção de Ser, de Tempo, de Espaço. De corpo, de mente e de poeiras.

A mente transcende a mente.
A prática gira a prática.
A areia gira a ampolheta.
Budas ancestrais giram Budas ancestrais.

(Registros de uma quarentena, indo, indo, na pandemia, além de pandemias.)

Lu Colucci Joen



O vento parou.
A borboleta pousou por instantes
e voou.

Emily Shundo Sugai

• • •

Quando a roda do Darma gira, apenas
sentar.
Apenas escutar.
O girar do Sutra é o girar do ser.
Quando o Sutra gira o Sutra,
o girar é o girar.

Nilton Dias Shojun

• • •

O corpo em moldura.
É e não é.
Sem se amoldar a nada.
Formado de elementos não corpo
continua sendo corpo?
Quando reflete em pureza
a mente se vê em espelho.
Molde dos moldes.
O objeto, atônito, enxerga a si.
Ilumina-se em reconhecimento.
A sabedoria existe
desde o princípio.
Sem poeira. Como se formaria?

Maria Paula Myobun

Reflexões acerca de trechos do Capítulo 48 do Sutra da Plataforma

"O que é bom e o que não é bom são
idênticos. E você não se deixa afetar por
críticas ou elogios."

"Se a própria mente não for além do
falso, não haverá verdadeiro."

Desde que o universo existe, há um
polo positivo e um polo negativo. Os
fenômenos antagônicos, antitéticos, são
a própria constituição de todas as coisas,
de todos os seres. Não há manifestação
de vida sem a dialética.

No entanto, embora haja essa dialética
intrínseca, essa aparente polarização não
se constitui de elementos opostos, mas
complementares, como se cada um existisse
para dar vida ao outro, para ser o canal
de propulsão para a existência do outro.

A lua aparece e existe em meio à escu-
ridão, mas seu surgimento só ocorre após
a retirada do sol, da claridade. Se não
houvesse um elemento como o sol e a
claridade, a lua e a noite não seriam elas,
seriam outra coisa. Só são o que são pela
existência daquilo que as complementam.

Precisamos reconhecer em nós e no
que há no universo essa potência do
interser, essa cadeia que se forma e que
depende muito das nossas ações.

A flor-de-lótus guarda em si a lama

e a beleza. Não somos totalmente bons,
nem totalmente maus. É necessário, sim,
que saibamos reconhecer o que há em
nós, para que possamos lidar com esses
sentimentos sem sofrer.

O apego e a aversão podem nos dar
visões parciais ou deludidas sobre os
fenômenos e as questões que as cercam.
Precisamos não nos deixar levar nem por
um, nem por outro, mas buscar seguir o
caminho do meio.

Transcender os pré-conceitos, os jul-
gamentos e as delusões é um portal para
o Caminho do Meio.

Fim à delusão.

Transcender os pré-conceitos.
Caminho do Meio.

Trecho de poema de Fernando Pessoa:

"O que nós vemos das coisas são as coisas.
Por que veríamos nós uma coisa se
houvesse outra?
Por que é que ver e ouvir seria
iludirmo-nos
Se ver e ouvir são ver e ouvir?
O essencial é saber ver,
Saber ver sem estar a pensar,
Saber ver quando se vê,
E nem pensar quando se vê,
Nem ver quando se pensa. [...]"

Renata Iacovino Dô On

Atividades de uma monja em meio ao isolamento social



Heishin Sensei numa transmissão do 2º Ciclo de Reflexões pelo YouTube e durante aula de shakuhachi com Yamaoka Sensei.



Neste período imposto pela pandemia do novo coronavírus, busquei me ocupar em atividades que pudessem, de alguma forma, levar reflexões às pessoas que se encontram preocupadas, assustadas, em depressão e também disponíveis para o novo.

O mundo está vivendo uma batalha contra um vírus que mata, é invisível e não conhecido. Fomos obrigados a ficar em casa e, ao mesmo tempo, esse movimento nos fez encontrar a nós mesmos e a nossos relacionamentos. Uns gostaram do que encontraram, outros não, outros ainda procuram...

E esse movimento não foi e ainda não está sendo tranquilo para muita gente. O que revelou que a nossa casa comum, a Terra, e a família humana precisam ser cuidadas e culturas, repensadas. As mudanças são urgentes.

Assim, a pedido de Monja Coen Roshi, sob orientação da Shumicho, dediquei-me a abordar o tema das Nações Unidas Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, com o objetivo de motivar as pessoas a refletir sobre essa necessidade de mudança. No período de 26 de março a 15 de abril, ocorreram 18 encontros, denominados Primeiro Ciclo de Reflexões – Agenda 2030 das Nações Unidas. Esses encontros estão disponíveis no Canal Zendo Brasil do YouTube (em vídeos ou playlists).

Em 12 de maio teve início o Segundo Ciclo de Reflexões: A Trilogia da Soto Zen para um Mundo Saudável, reunindo o tripé da Soto Zen: paz, direitos humanos e meio ambiente; as Três Joias do Budismo: Buda, Dharma e Sangha; e os Três Preceitos de Ouro: não fazer o mal, fazer o bem e fazer o bem a todos os seres. São sete encontros-aula (também disponíveis no Canal Zendo Brasil do YouTube), em que os temas são apresentados de forma didática, integrando conteúdos atuais e provocações quanto ao nosso papel no processo de mudança para um mundo saudável.

Os eixos temáticos são assim organizados: Cultura de Paz e Não Violência: olhar em profundidade; Cultura de Paz e Não Violência: compromisso com a não violência; Direitos Humanos: contextualização histórica: um basta à barbárie; Dignidade Humana: a árvore frondosa dos direitos, no terreno dos deveres e compromissos; Meio Ambiente: a natureza de todas as coisas na rede de relações interdependentes; e A Trilogia Gira a Realidade, a Realidade Gira Você e Você Gira a Realidade: atuação transformadora em sabedoria e compaixão.

Um convite aos estudos e à ação mais consciente.

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 Dharma Combate em 2011 e a Transmissão do Dharma em 2018.



Distanciamento social

20 de junho de 2020 – dia em que batemos a marca de 50.000 mortos pela Covid-19. Confinada em casa desde 16 de março (três meses), duas ou três saídas de carro (ir ao zendô/consultório molhar as flores, comprar ração e ir à farmácia). Agora nem isso, o carro já não pega.

Por dez dias não teria havido o retiro no final de fevereiro – passou de fininho. Já se falava da pandemia, que, antes distante, estava se aproximando. Foi um marco para mim. Organizar um retiro para 60 pessoas, com a presença de Coen Roshi. O peso todo dessa responsabilidade.

Sentimentos contraditórios. Às vezes um choro convulsivo de tristeza por todo esse cenário que vivemos no Brasil pós-golpe, onde a pandemia não poderia vir em pior hora. Genocídio/genocidas. Desastre sanitário e econômico. Que será do nosso povo? E, sensível e frágil, escuto uma música do Criolo que me faz pensar nos contrastes entre as gentes e os diferentes mundos habitáveis – samsara e nirvana, despertos e sonâmbulos, bodisatvas que expressam a coletividade e o egocentrismo ilimitado.

Quando fechei o zendô/consultório, no centro da cidade, acreditava que, depois de três ou quatro semanas, tudo voltaria ao normal. Parece que faz tanto tempo! Eu já atendia duas pessoas pela internet, de modo que a migração dos pacientes do atendimento presencial para o virtual não me pegou totalmente de surpresa. Que bom! Quanto às atividades como monja, entrei num vácuo. Com o passar das semanas, as fichas começaram a cair: essa era a nova realidade e os prazos para voltar à antiga ordem começaram a se alargar. A minha residência já havia sido reformada para os retiros. Comporta bem até 15 pessoas. Com o estímulo de Coen Roshi, iniciei um projeto de fazer uma live a cada 21 dias. Fui pegando o jeito, e essa live passou a ser diária: 15 minutos ensinando zazen, 30 minutos de zazen e 15 minutos para perguntas, respostas e ensinamentos. No final, interajo um pouco com os mais assíduos, e assim uma sanga virtual se formou. Por iniciativa de uma praticante, na primeira semana do mês ela passa o “chapéu virtual” – dinheiro que tem sido usado para pagar as despesas do zendô, que está fechado.

Por um lado me sinto afortunada, pois a Covid-19 não bagunçou a minha vida. Vivo de forma confortável, não tenho sofrido prejuízos financeiros. Mais ou menos o que Darwin falou: sobrevivem os que têm mais condições de se adaptar. Isso não é dizer exatamente que os mais fortes sobrevivem, pois, apesar de tudo, não estou segura – sou do grupo de risco, precisaria ir ao médico e ao dentista, o que não tem sido possível neste momento.

Nessa experiência, o mais surpreendente foi a descoberta de que é possível levar o Dharma de Buda até as pessoas através da internet, coisa que Roshi Sama já vem fazendo há tanto tempo. É justamente nesse período de confinamento que tenho interagido mais com a minha comunidade de praticantes, assim como com minha Mestra e meus pares, outros Senseis. Agora temos até um grupo de estudos entre os Senseis. Antes, com as correrias de cada um, isso passava...

Tenho tido uma agenda lotada de encontros virtuais, lives, praticantes, pacientes, grupos de estudos... Preciso ficar atenta, pois os horários das conferências são muito exatos.

O han (martelo de madeira) toca. Largo tudo e me conecto à internet. Novos tempos!



Monja Kokai Eckert durante sua *live* diária, às 18h45, pelo Facebook do Zen Vale dos Sinos.

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



O que tenho aprendido com a quarentena

De repente, o isolamento.

Aquilo que parecia tão distante, notícia de um outro mundo, de quase uma ficção, passa a se fazer presença – discreta, inicialmente: um caso em uma capital, um outro em algum estado... Mas nossas vidas seguiam sem qualquer alvoroço, cumprindo agendas, trabalhando, praticando como possível, até que a decisão pelo isolamento se fez de rumor a fato, ao fim da tarde de uma segunda-feira de março.

De início, a ideia desse hiato na rotina parecia um respiro que serviria para colocar a casa em ordem – depois viria a perceber que não apenas a casa factual, mas também a “casa” existencial seria reorganizada. Comecei um samu, revirando armários e gavetas, aspirando frestas e cantos, tirando, recolocando ou mudando as coisas de lugar (na mente não seria diferente). Porém, com a retomada das aulas, agora remotas, esse trabalho passou a ser mais moroso, mas segue fluindo como possível.

À medida que a quarentena foi sendo prolongada, primeiramente por mais algumas semanas e, depois, por meses, a animação, a tranquilidade e o contentamento se mesclavam a outras emoções.

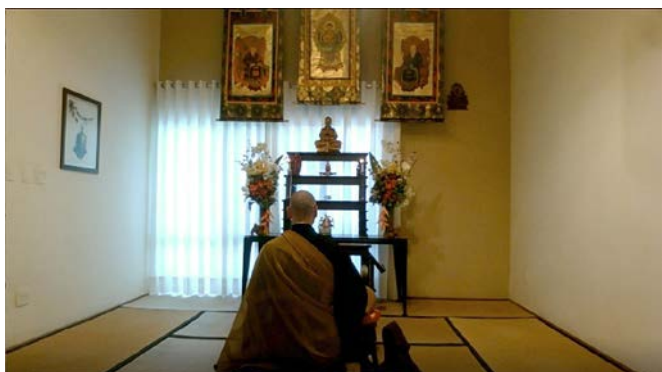
O tempo, uma experiência subjetiva, em alguns momentos se alongava, noutros parecia passar rápido demais, guiado pelas flutuações de ânimo que ora eram de alegria, ora de tristeza, angústia e solidão.

Entre louças, banheiros e roupas para lavar, chãos e mobília para limpar, destilava alguns venenos mentais e convidava alguns fantasmas para longos chás: lembrei-me de tantas pessoas, principalmente das mais distantes, daquelas cuja possibilidade de reencontro – afetivo, sobretudo – parece hoje impossível... Ex-amores, ex-amigos, ex-alunos... Um certo sentimento saudoso e, ao mesmo tempo, a vivência de uma carga afetiva advinda de cada um dos rompimentos ou distanciamentos que simulava a introdução, de maneira muito delicada e sutil, de uma agulha em uma fina seda, o que produzia uma dor discreta e mesmo terna, como que se repuxasse apenas um único fio da delicada trama da seda-corção... Pessoas que foram importantes e que o distanciamento físico e social trouxe de volta, a despeito do isolamento afetivo há tempos instaurado. Tantos que se foram de maneiras tão diversas... Alguns de forma pouco honrosa, com uma certa dose de ingratidão e muita incompreensão... E me incluo nessa conta, pois de meu lado certamente houvera, também, desonra, ingratidão e muitos mal-entendidos.

Olhar para o passado parecia uma forma de macerar o unguento que se mostrou, ele mesmo, o alimento da própria dor, mais que sua cura. Reeditava, em um círculo vicioso, o que parecia ser fundamental para a elaboração de todos os lutos. Mas não me enganava: sabia que essa estratégia não funcionava e, mais, me era claro que eu caíra na mesma armadilha para a qual os ensinamentos primordiais de Buda já nos advertia e que eu mesmo, tantas vezes, venho orientando meus alunos a não o fazer.



Monge Kojun
Sensei durante a
Liturgia Matinal,
que é feita todos
os dias, às 7h.
Transmissão ao
vivo pelo Facebook
do Zendo Brasil
Ribeirão Preto.



É evidente que o isolamento nos impõe um silêncio diferente daquele que buscamos com a nossa prática, mas, como ela, acaba por expor nossas dores e angústias, nossas feridas e mágoas. Nos convoca a estar conosco mesmos e a arrumar a casa de ser, nos fazendo revisitar memórias e sentimentos e a reconhecê-los também nos outros. Nos faz perceber que, de alguma forma, temos todos funcionamentos muito parecidos, escancarando nossa humanidade, desvelando o quanto somos semelhantes.

Sendo, portanto, uma oportunidade de prática, a decisão por fazer dessa experiência uma aprendizagem me inspirou a tornar meu isolamento em uma espécie de Angô, de treinamento e imersão na prática do zazen, das liturgias e estudos – dentro do possível, considerando que o trabalho me ocupa uma boa parte do tempo, assim como os afazeres domésticos e os cuidados com a alimentação. Logo na terceira semana de isolamento iniciei esse período de treinamento, que segue beneficiando-se do fato de que as distâncias entre o trabalho como professor e o trabalho como monge não são maiores que alguns passos.

Curiosamente, o distanciamento físico imposto pela pandemia nos trouxe a possibilidade de nos aproximarmos em outros sentidos: estando mais em casa, sem eventos, atividades externas e seus deslocamentos.

Nossa Mestra, agora sem viajar, passou a fazer atividades online, e a facilidade do encontro via videoconferência me inspirou a solicitar-lhe um encontro semanal para desenvolver meus estudos, verificar meus entendimentos e percepções do Dharma e fortalecer minha prática. Os fantasmas assombraram alguns desses encontros, mas as orientações compassivas da Mestra os convidaram a se retirar. Ficaram os diálogos ricos e instigadores que me movem a buscar uma compreensão mais profunda dos ensinamentos de Buda e dos mestres ancestrais.

Há tempos vinha pensando em como seria benéfico se criássemos, meus pares e eu, um grupo de estudos mais aprofundados para aqueles que receberam a Transmissão do Dharma da Mestra. Aproveitamos a oportunidade para criar o Grupo de Estudos Avançados para Professores do Dharma, visando ao nosso aprofundamento nos estudos e entendimentos dos ensinamentos de Buda, tornando nossa formação mais consistente. Nele, temos estudado sutras, liturgias, textos e documentos específicos da nossa linhagem.

No templo, em Ribeirão Preto, passamos a oferecer nossas atividades, antes exclusivamente presenciais, na modalidade online, para as quais tenho contado com a ajuda de meus

alunos, que improvisam os instrumentos, simulando densho, taiko e han, e me ajudam a organizar e realizar as práticas remotamente.

Assim, atividades de Zazen para Iniciantes e demais práticas de zazen se tornaram mais acessíveis e, com isso, têm participado delas pessoas de diversos lugares, não apenas de outras cidades e estados, mas também de outros países, como Portugal, França, Inglaterra, Alemanha, Canadá, Cabo Verde, Uruguai e Argentina.

As cerimônias matinais passaram a ser transmitidas ao vivo, e tem crescido o número de pessoas que as têm acompanhado. E, com a imersão nos estudos e práticas mais intensas, os sutras passaram a suscitar novos sentidos: trazem alento em meio à pandemia, reflexões e alguns insights. Em cada verso ou palavra, uma oportunidade de aprofundar e de realizar, o que me movimentou a estudá-los mais a fundo. Com o apoio e a orientação da Mestra, tenho estudado o Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa de forma mais minuciosa, bem como o Shôbôgênzô, de Mestre Dôgen. E, com o grupo de estudos de nossa Sanga, em Ribeirão Preto, venho estudando o Sutra da Flor de Lótus da Lei Maravilhosa.

Concluo que a aprendizagem aqui não trata apenas de ver as coisas sob outra ótica, mas de vivenciá-las assim. Como na parábola: saber, qualquer um, desde criança, o sabe. Porém, praticar (e, aqui, tomo licença para substituir o termo por "realizar"), é difícil mesmo para um ancião.

Nosso templo, antes sempre com atividades praticamente diárias, agora segue vazio. Ecoam pelas salas e corredores o som do silencioso caminhar das gatas que aqui habitam. A mobília um pouco empoeirada, o chão um pouco sujo, algumas louças na pia, panelas vazias, sinais de que o tempo não é sempre tão generoso com aqueles que acumulam muitas atividades. Também as contas que não fecham, renitentes testemunhas do silêncio que aqui jaz, nos lembram que não podemos parar para acalantar as dores e os desamores que ali também permanecem... Isso tudo já estava aí antes, e continua ainda aí... Só ficou mais evidente: o isolamento escancara nossas fragilidades emocionais ao nos impor o silêncio, obrigando-nos à auto-observação: as lágrimas não nos socorrem, o passado também não.

E, já o sabemos, não deixaremos de sentir a dor, a tristeza, a raiva. Mas as podemos enfrentar, reconhecendo-as e delas cuidando. Vão se transformando aos poucos, amenizando-se. O mesmo ocorre com nossa memória das pessoas: visitas que deixam de se demorar e levam tempo a retornar, deixando-nos cada vez menos pesar.

O estudo nos fortalece e a prática nos permite ver/realizar as coisas de maneira mais ampla. As dores ficam menos intensas porque são colocadas em perspectiva.

Paramos de lutar, de resistir. Nossos sentimentos e pensamentos deixam de ser inimigos e passam a apenas ser. O mesmo se dá com as tarefas cotidianas que se interpõem e nos tiram das atividades mais prazerosas.

Enfim, abrimo-nos e entregamo-nos à experiência vivida – e não pensada, sonhada, imaginada – e vemos tudo a partir de outras perspectivas, talvez mais lúcidas.

Vamos nos adaptando.

Como se diz por aí, está tudo igual... só que diferente.

Monge Kojun é discípulo da Monja Coen, orientador do Zendo Brasil Ribeirão Preto – Kurokawazan Zenzujji e atua como professor universitário nas áreas de arquitetura e urbanismo, psicologia e filosofia.



COMUNICADO

Pensando no cuidado e na segurança de todos, o Zendo Brasil permanecerá fechado até o final de 2020 e manterá suas atividades a distância. Siga nossa programação virtual nos sites www.zendobrasil.org.br e www.monjacoen.com.br e nas nossas redes sociais (Facebook, Instagram e YouTube): Zendo Brasil e Monja Coen. Palestras, liturgias, preces, bênçãos de sabedoria, enterros e missas memoriais também podem ser realizados online. Agendamentos pelo e-mail zendobrasil@gmail.com.

BUDAS EM ZAZEN

Um dia de prática online com a Monja Zentchu Sensei.

19 de julho, das 8h às 15h15. Valor: R\$ 30.
Inscrições: de 30/6 a 18/7, em www.sympla.com.br.

PROGRAMAÇÃO SEMANAL ONLINE**SEGUNDA-FEIRA, às 20h30**

Leitura de textos clássicos (Teisho), com a Monja Coen Roshi.
Ao vivo, pelo Facebook da Monja Coen.

TERÇA-FEIRA

Histórias do Mosteiro que Nunca Conteí a Você, com a Monja Coen Roshi e a Monja Zentchu Sensei.

Toda semana, um novo episódio.
No YouTube do Zendo Brasil.

QUARTA-FEIRA, às 7h30

Zazen e Liturgia matinal curta, com Genzo Sensei.
Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil.

QUARTA-FEIRA, às 8h30

Liturgia em frente a Kannon Bodisatva, com a Monja Coen Roshi.
Ao vivo, pelo Facebook da Monja Coen.

QUARTA-FEIRA, às 20h

Zazen e Curso de Zen-Budismo, com Genzo Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi.
Pré-requisito: ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e ter concluído o Curso de Introdução ao Zen-Budismo (Heishin Sensei) e o Curso Aprofundando o Zen (Sofu Sensei).
Próxima turma: segundo semestre de 2020.
Inscrições e informações pelo e-mail zendobrasil@gmail.com.

QUINTA-FEIRA

Palestra do Dharma, com a Monja Zentchu Sensei. Toda semana, uma nova palestra.
No YouTube do Zendo Brasil.

SEXTA-FEIRA, às 20h

Curso Aprofundando o Zen, com Sofu Sensei.
Pré-requisito: ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e ter concluído o Curso de Introdução ao Zen-Budismo (Heishin Sensei).
Próxima turma: segundo semestre de 2020.
Inscrições e informações pelo e-mail zendobrasil@gmail.com.

DOMINGO, às 11h

Zazen para Iniciantes, com Genzo Sensei.
Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil.

DOMINGO, às 19h15

Zazen com a Monja Heishin Sensei.
Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil.

TODAS AS TARDES

_ Petisco Zen, às 16h
Com a Monja Zentchu Sensei.
Ao vivo, pelo Instagram [@zentchu](https://www.instagram.com/zentchu).
_ Zazen para Iniciantes, às 18h
Com a Monja Zentchu Sensei.
Ao vivo, pelo Facebook do Zendo Brasil.

PROGRAMA MOMENTO ZEN**RÁDIO VIBE MUNDIAL**

Com Monja Coen e Nilo Cruz.
Segundas-feiras, das 19h30 às 19h55
FM 95.7 | AM 660
www.radiomundial.com.br

CURSOS EAD

A Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, em parceria com a Mova Filmes e a agência InterUP, oferece dois cursos na modalidade EAD (Ensino a Distância):

Curso Prática Zazen
Ministrado por Monja Coen Roshi e Monja Heishin Sensei no formato presencial (Curso de Introdução ao Zen-Budismo), o curso chega agora à versão online.
Informações e inscrições: www.semanazazen.com.br

21 Dias para Ressignificar Sua Vida
Propõe tarefas e meditações diárias como prática do Zen no cotidiano. As instruções de Monja Coen Roshi funcionam como insights de sabedoria e ensinam a diferença entre aproveitar e apreciar a vida.
Informações e inscrições: <https://lp.monjacoen.com/21-dias-para-ressignificar-sua-vida>

Também está disponível a Semana Zazen: um minicurso online e gratuito, composto por quatro episódios. A programação é liberada durante as campanhas do Curso Prática Zazen. Os episódios da Semana Zazen já foram assistidos por mais de 1 milhão de pessoas, em 180 países!
Informações e inscrições: é necessário se inscrever no site www.semanazazen.com.br e aguardar a divulgação de novas turmas para o Curso Prática Zazen.

PREPARE-SE**ROHATSU SESSHIN**

Retiro online
De 1º a 8 de dezembro
Informações e inscrições pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

Publicação trimestral, exclusivamente digital, 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.zendobrasil.org.br
www.monjacoen.com.br | Facebook, Instagram e Youtube: Zendo Brasil e Monja Coen



O PONTO DE VIRADA
É AGORA. REFLITA.
TENHA CORAGEM.
APRECIE SUA VIDA.



O NOVO LIVRO DE
MONJA COEN



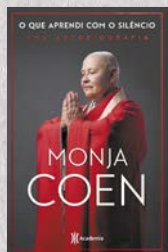
DISPONÍVEL
NOS FORMATOS
FÍSICO
E DIGITAL



DESPERTAR ZEN
Palestras de Monja Coen gravadas no Templo Taikozan Tenzuizenji. Disponíveis em [spotify.com](https://open.spotify.com/), podtail.com, apple.com, e outros.



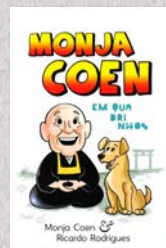
MEDITAÇÃO ZEN
Podcast em 10 episódios, gravados pela Monja Coen. Disponível na plataforma Storytel, serviço de streaming por assinatura. Preço mensal: R\$ 27,90



O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA
Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. R\$ 45,00



ZEN: PENSAMENTOS DA MONJA COEN NAS PALAVRAS DE LEANDRO GYOKAN SARAIVA
Coletânea de ensinamentos inspiradores de Monja Coen. 144 p. R\$ 40,00



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 DISTRÁIDOS
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