



ZEN DO BRASIL



ano 8 ≡ nº 28 ≡ abril | maio | junho de 2009 ≡ Ano Buda 2575

Mães de Buda



Todos os Budas e todas as Budas são filhos e filhas de Prajña Paramita, a Sabedoria Completa, Perfeita.

Sidarta Gautama, que se tornaria o Buda histórico — Xaquiamuni Buda — era filho da rainha Maia, que morreu poucos dias depois de seu nascimento.

O jovem príncipe Sidarta se torna então filho adotivo de Mahaprajapati, irmã de sua mãe e segunda esposa de seu pai.

Saindo do castelo, adentrando as montanhas, procurando nas profundezas de si mesmo, encontra no Zazen uma outra mãe, uma outra fonte de vida — e ali, sob a árvore bodhi, desperta. Nasce Buda.

Em abril celebramos o nascimento de Sidarta Gautama, filho da rainha Maia e do rei Sudhodana. Segundo pesquisadores japoneses, o jovem príncipe teria nascido naquele que hoje é o dia 8 de abril.

No bairro da Liberdade, em São Paulo, nos vários templos e mosteiros Zen Budistas — tanto no Japão como nos Estados Unidos da América do Norte, Europa, Canadá, Austrália, América Central, América do Sul — todos os grupos ligados ao budismo japonês comemoram o nascimento de Buda Xaquiamuni no dia 8 de abril com o Festival das Flores: Hanamatsuri e banhar o bebê Buda com chá adocicado.

Contam os sutras que Buda nasceu no jardim de Kapilavastu. No momento de seu nascimento, flores desabrocharam e do céu caiu a mais doce chuva, abençoando o recém-nascido. E houve também o sonho de sua mãe biológica. O sonho

da rainha Maia sobre um elefante branco que a tocava, prenunciando um nascimento extraordinário.

Por isso na procissão há um elefante branco, carregando em seu dorso o Buda Bebê. Esse bebê aponta os céus com a mão direita e com a esquerda aponta a terra. Deu sete passos ao nascer, em cada uma das quatro direções, e disse: "Entre os céus e a terra, sou o único a ser venerado".

Mahaprajapati, a mãe que criou o menino como se fosse seu, também teve outros filhos, irmãos de Sidarta, filhos do rei seu pai. Mas é a Sidarta que seguirá, anos mais tarde, tornando-se a primeira monja histórica. Foi a segunda mãe, aquela que cria, acompanha o crescer, educa, se dedica e pouco se preocupa, pois se ocupa.

E o menino se torna homem. Questiona a vida palaciana. Sai para o mundo, roupas rasgadas, cabelos cortados, sem joias, sem servos.



Senta-se sob uma árvore com grande determinação. Vê os diabos, as dualidades, as tentações a querer derrubá-lo. Sidarta conhece as armadilhas da mente.

Jovem Sidarta não se move. Penetra o mais profundo vazio do nada. Nada que é tudo, vazio preenhe de Buda por vir. Sem se enredar na armadilha do orgulho. Humilde, percebe-se um com o mundo.

"Eu, a grande terra e todos os seres simultaneamente nos tornamos o Caminho".

Proclama o Dharma, girando pela primeira vez sua roda sagrada. Quatro nobres verdades, uma delas o caminho — a maneira de ser interessando no mundo.

Da sabedoria, da compreensão suprema nasce Xaquiamuni Buda. O sábio (muni) da tribo dos Xáquias. Buda, o Iluminado. Desperto, acordado.

Abril de Sidarta. Maio de Maia, Mahaprajapati, Prajna Paramita, Zazen, Samadi — mês de todas as mães.

Quantas mães temos cada uma de nós? Além da biológica, quantas vezes nascemos e somos cuidadas, tratadas, alimentadas, amadas? Por seres singelos, por seres humildes, por seres bondosos, por seres sábios — por Budas e Bodisatvas — cujos nomes se perdem e se esquecem, mas cujos feitos nos fizeram e nos fazem.

Profundo respeito e agradecimento a Buda e todas suas mães amadas.

Mãos em prece
Monja Coen

Acontece no Zendo



1.



2.

1. Monja Coen concedeu os preceitos leigos a Mazen Maria Helena Preto (sentada à esquerda da foto) e Shinzen Cibele Tommasini (sentada à direita) numa cerimônia realizada no Zendo no dia 4 de fevereiro. As duas foram alunas no Curso de Preceitos I.

2. Um domingo típico no Zendo começa sempre com o zazen para principiantes, às 11h30...

3. ...e depois segue com a aula de raku, onde Shoen ensina os alunos a costurar o manto de Buda. Sempre às 14h30 (somente para membros inscritos).

4. No Japão é comum que monges e monjas da tradição zen pratiquem mendicância nas ruas da cidade, o que é chamado de Takuatsu. No dia 19 de março, Monja Coen e Monge Zenshin fizeram o mesmo na avenida Paulista.

5. Pausa para descansar durante o sesshin que aconteceu no Rio de Janeiro, no colégio Assunção, em Santa Teresa, nos dias 14 e 15 de março.



4.



5.



3.

crônica

É possível ser feliz no trabalho? Por Mauro Jeckel

Pense um pouco...
Por que você trabalha?

A pergunta é simples, mas a resposta talvez nem tanto. Muitas pessoas responderiam: por dinheiro e reconhecimento.

Mas eu insistiria: por que dinheiro e reconhecimento? Se eu seguisse com uma série de perguntas nessa linha, a resposta lá no final, para a maioria das pessoas, talvez fosse a mesma: porque quero ter paz.

Então pense um pouco mais.

O que você faz hoje no seu trabalho é capaz de trazer essa paz?

Imagine que um mágico com poderes sobrenaturais apareça na sua empresa e, subitamente, lhe dê uma promoção para um cargo importante e um aumento exponencial de salário. Você ficaria feliz? Era isso que procurava? Agora imagine que esse mesmo mágico coloque todos seus colegas em um cargo acima do seu e com um salário muito superior. E agora,

ficou menos feliz? O que de fato, então, você estava procurando?

Tempos atrás, numa palestra em uma faculdade de administração, uma monja budista disse: "se querem ser líderes, coloquem-se sempre em segundo lugar".

Pensem comigo. Para sermos sempre o segundo, deveríamos colocar todos nossos colegas em primeiro, aumentando seus potenciais, inspirando-os para serem melhores. Não seria esse o líder que todos na empresa iriam admirar, escutar e seguir dentro e fora da corporação? Ou você acha que para ser líder é preciso brigar como quem luta para estar sempre no topo da cadeia alimentar?

Se uma empresa não ajudar seus clientes e funcionários a se livrarem de seus sofrimentos, ela irá falir. Já aquela outra que faz exatamente o oposto, prospera. Estudos feitos por grandes economistas são realizados no mundo todo para saber que tipo de empresa,

com ações na bolsa de valores, tem maior potencial de, no futuro, gerar felicidade ao maior número de seres.

Quando temos a ganância pessoal como um fim, o efeito pode ser trágico. Estamos experimentando um dos efeitos desse sentimento na atual crise econômica.

Empreender e liderar deveriam ser atos de pura compaixão e capacidade de servir. Precisamos nos esvaziar de nossos antigos conceitos. Desaprender algo velho é mais difícil do que aprender algo novo.

Pense um pouco. Quebre seus paradigmas, raciocine ao contrário, inverta sua ordem, desarrume suas gavetas e terá ido além, muito além do que antes você achava que era possível.

Mauro Jeckel é empresário e aluno do Curso de Preceitos II. Na empresa que dirige, a MAOjeckel, ele procura colocar os outros em primeiro lugar.



O DARMA RESPONDE

"Meditar é relaxar?" – Pergunta de Andreia Zwetsch

Para responder sua pergunta de uma forma bem objetiva, zazen não é relaxamento — é outra coisa. Ao que você poderia me perguntar: "Mas por que não?" Porque não envolve necessariamente uma sensação boa de relaxamento físico e de tranquilidade mental induzidas. Por vezes seu zazen pode ser excitante, ou incômodo, pode ser profundo e calmo, ou superficial e extremamente agitado. Você pode experimentar tristeza durante o zazen, ou alegria, ou ambos. Sono, angústia, paz, vontade de rir ou chorar também poderão acontecer. Tudo isso depende de como você está naquele momento, de como está sua vida no instante.

Durante o zazen, procuramos estar presentes, com clareza, no aqui e no agora, no aqui/agora, a cada respiração, a cada batimento cardíaco, a cada instante. Se tomarmos a etimologia da palavra, "za" significa sentar e "zen" quer dizer

meditação. Zazen, então, é o mesmo que meditação? Não exatamente. Zazen sequer pode ser descrito como meditação, já que meditar, segundo nos ensina Coen Sensei, é um verbo transitivo e que portanto implica um objeto. Ao meditar, meditamos sobre alguma coisa. Durante o zazen, não estamos meditando sobre assunto algum, apenas estamos presentes no instante, conectados com tudo o que existe.

Quando você perguntou sobre relaxamento, logo pensei em comentar sobre a postura, que é um dos aspectos mais importantes quando sentamos. "Zazen é postura!", Coen Sensei nos lembra sempre. Não devemos ficar tensos nem devemos relaxar demais, a ponto de desmontar. Toda vez que percebemos tensão ou um relaxamento excessivo, retornamos à postura correta. Ela é um dos meios que permite, durante o zazen, que nos conectemos a tudo o que

existe e que estejamos alertas, atentos, despertos. Também mantemos os olhos entreabertos, nunca fechados; mantemos os ouvidos atentos, sentimos os odores e os sabores, sentimos na pele o calor, o frio, o toque de nossas roupas. Atentos e despertos, inteiros nesse instante e a cada instante. Zazen não é relaxamento, mas certamente nos tornamos mais tranquilos, relaxados por assim dizer, através dessa experiência.

Genzo André Spinola e Castro é fotógrafo e um dos monitores do Zazen para Principiantes que acontece todos os domingos, às 11h30, no Zendo.



Você também tem uma pergunta sobre o Zen? Mande pra gente no e-mail: jornal@zendobrasil.org.br

Zazengi: Como se sentar

Mestre Eihei Dogen

Estudar o Zen significa praticar zazen. Uma sala silenciosa é ótima para zazen. Estenda uma esteira grossa. Não deixe entrarem correntes de ar ou fumaça. Nem chuva ou orvalho. Cuide do espaço onde você está. Há relatos de pessoas que se sentaram no Trono de Diamante e daqueles que se sentaram em lascas de pedra, mas todos usaram uma esteira de palha.

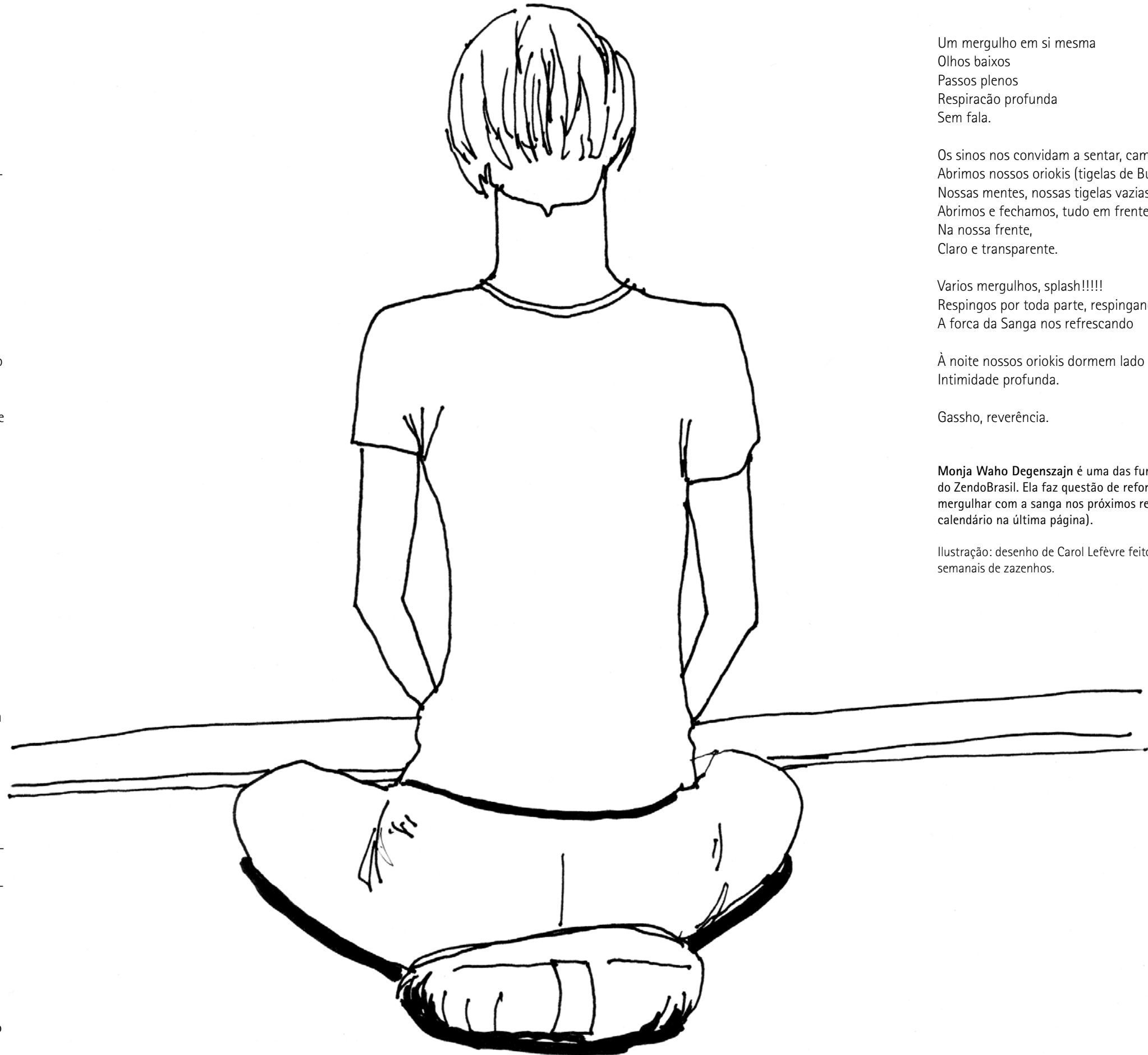
O lugar para o zazen deve ser claro, não escuro, tanto de dia quanto à noite. Deve ser quente no inverno e fresco no verão. Abrigue-se de confusões e pare de fazer isto ou aquilo — milhares de coisas. Não pense no bem. Não pense no mal. Não é uma questão de mente, intenção ou consciência; não é uma questão de pensamentos, ideias ou percepções. Zazen não é autoconsciência ou autocontemplação. Não se sente para se tornar um Buda. Livre-se de suas ideias sobre sentar ou deitar. Coma e beba moderadamente. Não perca seu tempo — pratique zazen como se seus cabelos estivessem pegando fogo. Siga o exemplo do Quinto Ancestral, Konin, do monte Obai, que não fez nada além de simplesmente praticar zazen.

Quando praticar zazen, use sua okesa e uma almofada redonda. A almofada não fica entre suas coxas, mas sob suas nádegas. Coloque a metade final da almofada sob suas nádegas de forma que, quando cruzar suas pernas, elas repousem sobre a esteira. É essa a forma como Buda e vários Ancestrais Iluminados se sentaram em zazen. Sente-se em lótus completa ou meia lótus. Na lótus completa, o pé direito é colocado sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita. Os dedos de cada pé devem ficar alinhados com as coxas, sem ultrapassá-las nem escorregar para baixo delas. Na posição de meia lótus, apenas coloque o pé esquerdo sobre a coxa direita.

Afrouxe suas vestes e as mantenha limpas. Coloque a mão direita, com a palma para cima, sobre seus pés e a mão esquerda sobre a mão direita, com as pontas dos polegares tocando-se levemente. Seus polegares devem se alinhar com seu umbigo. Sente-se de forma ereta, sem pender para a direita ou para a esquerda, nem para frente ou para trás. Suas orelhas devem estar alinhadas com seus ombros, e seu nariz com o umbigo. Coloque sua língua contra o céu da boca, que deve permanecer fechada. Seus olhos devem ficar abertos e você deve respirar calmamente através do nariz. Tendo alinhado corpo e mente, expire profundamente. Sentando equilibrado e firme como uma montanha, pense "não-pensar". Como? Indo além do pensamento.

Esta é a essência do zazen. Zazen não é meditação. Zazen não é um meio para a Iluminação, mas é, em si mesmo, a perfeita atitude de Buda. Zazen é a pura e natural Iluminação.

Apresentado aos monges em Kippo-ji, em Yoshida, distrito de Eschu, em 11 de novembro de 1243. Traduzido do japonês para o inglês por Yasuda Joshu Roshi e Anzan Hoshin Roshi. Traduzido do inglês para o português por Myogen Al'ban, em março de 2575 AB (2009).



Inspire e expire Inscreva-se no proximo sesshin

Um mergulho em si mesma
Olhos baixos
Passos plenos
Respiração profunda
Sem fala.

Os sinos nos convidam a sentar, caminhar e a rezar
Abrimos nossos oriokis (tigelas de Buda)
Nossas mentes, nossas tigelas vazias
Abrimos e fechamos, tudo em frente a Monjusri Bosatsu.
Na nossa frente,
Claro e transparente.

Varios mergulhos, splash!!!!
Respingos por toda parte, respingando e sendo respingado!
A força da Sanga nos refrescando

À noite nossos oriokis dormem lado a lado,
Intimidade profunda.

Gassho, reverência.

Monja Waho Degenzajn é uma das fundadoras do ZendoBrasil. Ela faz questão de reforçar: "venha mergulhar com a sanga nos próximos retiros" (veja calendário na última página).



Ilustração: desenho de Carol Lefèvre feito durante os encontros semanais de zazenhos.

A investigação científica das práticas meditativas

Por Elisa Harumi Kozasa,
João Radvany e Edson Amaro Jr

Há algumas décadas iniciou-se a investigação científica das práticas meditativas. Em um dos trabalhos pioneiros neste campo¹, descobriu-se que a meditação seria um estado diferenciado de consciência responsável por uma série de alterações metabólicas, entre elas a redução do consumo de oxigênio e dos batimentos cardíacos e o aumento da intensidade de ondas alfa lentas e ocasional atividade de ondas teta (responsáveis pelo estado de relaxamento).

Com o passar dos anos, pesquisas apontaram que as técnicas de meditação contribuem para o tratamento de problemas cardiovasculares, principalmente em pacientes com distúrbios coronários² e hipertensão arterial³. Alguns resultados sugerem redução significativa na tensão muscular, bem como alívio de sintomas de depressão e ansiedade⁴. Há também relatos de processos regulatórios nos níveis de hormônios e neurotransmissores que podem ser relacionados a tais práticas⁵. Melhoras na resposta imunológica também foram associadas à prática meditativa⁶.

As técnicas de neuroimagem funcional abriram novas possibilidades para a investigação dos estados de meditação. Newberg e Iversen (2003) criaram uma hipótese sobre o seu possível mecanismo neural. De acordo com estes autores, inicialmente ocorre a ativação do córtex pré-frontal juntamente com o giro do cíngulo, que são áreas do cérebro requisitadas em atividades que exigem atenção (durante a meditação, por exemplo, é necessário manter a atenção por vontade própria).

As descobertas iniciais do trabalho de nossa equipe, no Instituto do Cérebro do Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein (IIEPAE), apontam para a modificação da atividade cerebral durante a realização de atividades que envolvem manter a atenção concentrada, após um retiro (sesshin), através da técnica de ressonância magnética funcional. Este trabalho é desenvolvido em colaboração com a Monja Coen e a Comunidade Zen Budista. O resultado inicial, com pequeno número de voluntários, foi o primeiro estudo com esta técnica realizado no mundo antes e depois de um treinamento em meditação. Este estudo-piloto foi publicado no *Psychiatry and Clinical Neuroscience*.

A área da Neurociência Contemplativa tem crescido em importância, de maneira que a edição de 2005 do Neuroscience, principal congresso da área de Neurociências, teve como palestrante de abertura o Dalai Lama, que discutiu a importância da mútua colaboração da ciência com a espiritualidade. Os estudos indicam que uma mente treinada em práticas contemplativas se torna mais equilibrada e saudável, e o treinamento nestas práticas parece auxiliar o tratamento

de pessoas com depressão e ansiedade, alguns dos principais males mentais dos novos tempos.

Resultados parciais de uma comparação entre meditadores regulares (foram considerados nesta categoria aqueles que praticam meditação há pelo menos três anos, três vezes por semana) com pessoas que nunca meditaram foram apresentados por nosso grupo no congresso Neuroscience de 2008. Quando submetidas a um teste de atenção na ressonância magnética, dois resultados distintos foram observados: as pessoas inexperientes em meditação apresentavam uma rede mais extensa de áreas cerebrais durante uma tarefa que requeria atenção (talvez necessitassem de um esforço maior para cumprir a tarefa); já as pessoas que meditavam com mais regularidade e há mais tempo apresentavam menor rede, ou menor intensidade de efeito nestas áreas (como se "automatizassem" a tarefa mais rapidamente).

A maior parte das análises deste estudo será iniciada ainda no primeiro semestre de 2009. Na última etapa de coleta de dados, que ocorreu em janeiro deste ano, contamos com a participação de pacientes que tiveram diagnóstico de câncer. Nos últimos anos, foram publicados artigos mostrando evidências importantes de que estes pacientes podem se beneficiar de práticas meditativas através de uma melhor aceitação de sua condição, melhorando assim sua qualidade de vida.

Os estudos sobre os efeitos das práticas meditativas - que só são possíveis graças à colaboração entre pesquisadores, instrutores de meditação e praticantes - nos permitem acessar informações relacionadas a algumas das funções mais elaboradas do cérebro humano: a capacidade de controlar o corpo e as emoções através do treinamento da mente.

Alguns estudos vão além e começam a investigar o desenvolvimento de sentimentos nobres como a compaixão através da meditação. Em um mundo no qual uma das maiores preocupações é o crescimento da violência e da intolerância, o conhecimento dos efeitos de práticas que possam vir a amenizar estes problemas é uma grande contribuição para o desenvolvimento de uma cultura de paz e não-violência.

Notas:

1. Wallace, 1970
2. Zamarrá et al, 1996
3. Anderson et al, 2008
4. Kozasa, 2008
5. Stefano et al, 2006; Infante et al, 1998; Mac Lean et al, 1997; Werner et al, 1986
6. Carlson et al, 2003; Davidson et al, 2003

Dra. Elisa Harumi Kozasa é bióloga e pesquisadora do departamento de Psicobiologia da UNIFESP. **Dr. João Radvany** é neurorradiologista e neuropsiquiatra do Hospital Israelita Albert Einstein. **Dr. Edson Amaro Jr** é neurorradiologista e professor livre docente do Instituto de Radiologia da FMUSP. Os três são membros do Instituto do Cérebro, do Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein. Havendo interesse pela bibliografia citada, por favor escrevam para elisahk2006@yahoo.com.br

O desenho e o espaço entre as coisas

Por Carol Lefèvre

Quando fiz zazen pela primeira vez, me lembrei do tempo em que comecei a fazer desenho cego. O desenho cego é uma técnica na qual você não olha o que está desenhando. Quando se desenha dessa maneira, a mente escapa dos julgamentos. Isso significa que durante o processo não cabe dizer: "bom, ruim, feio, bonito, certo, errado". Na hora em que você simplesmente olha, a realidade se mostra. É como é. E o interessante é que, nesse processo de observação, nos mantemos no momento presente e, assim como no zazen, somos capazes de perceber a respiração e a maneira como ela vai se transformando.

Mas a aproximação do zen com o desenho não para por aí. Quando se faz um desenho de observação, agora olhando para o papel, se percebe que as coisas não são o que se pensa delas. Por exemplo, para desenhar um nariz é preciso esquecer toda a ideia de nariz. E não é fácil. Tente fazer isso agora: dê uma olhada em um nariz. Como desenhar a transição entre o nariz e a bochecha? Não existem linhas marcantes, apenas sombras sutis. O meu professor, Dalton de Luca, sugeria que desenhássemos o "nariboca" (nariz + boca), "sobrancelhos" (sobrancelha + cílios), os espaços entre as coisas. Uma artimanha para desviar a nossa cabeça de conceitos e padrões, e simplesmente olhar o que existe.

Nossa capacidade de percepção também está ligada ao ponto do caminho em que estamos. Por exemplo, no último retiro que participei no Zendo, tive a função de Denan — ou seja, fiquei encarregada da entrega dos livros nas cerimônias. E há um momento exato para se fazer isso, quando a prece está terminando e o sino toca. É nessa fração de segundo que se deveria começar a distribuir ou recolher os livros. Parece fácil, não? Foram quatro dias e meio e três vezes ao dia. Nenhuma vez consegui acertar esse momento. Ou foi rápido demais, ou muito lento; por vezes esquecia de fazer alguma saudação... Mas existe algo de belo nesses pequenos erros. A beleza de mostrar como sou e como estou no caminho. Com o desenho é a mesma coisa. Às vezes começo um desenho e, por algum motivo, as linhas vão crescendo e um pedaço fica bem maior do que o outro. Ou às vezes uma linha escapa, esqueço dela. Mas mesmo assim, o desenho já é.

Existe também aquele momento do impasse, o desenho começado, com acertos e erros, todos ali. E dá aquela vontade de largar no meio, de simplesmente desistir. Sabe aquela vontade de mexer a perna quando ela formiga no meio do zazen? Ou aquela vontade de atravessar o Pacaembu e chegar em casa, deixando o sesshin para trás? Aí então você faz a escolha: abandonar tudo naquele ponto ou seguir até o fim. Esse é o caminho.

Carol Lefèvre é designer gráfica, ilustradora e aluna do Curso de Preceitos II. Ultimamente vem se dedicando a uma nova paixão, o "zazinho" (zazen + desenho). O resultado você confere nas páginas 4 e 5.



Ilustração: desenho cego feito por Cibele Lucena durante os encontros semanais de zazenhos.



AGENDA DA COMUNIDADE

Abril

5 Hana Matsuri (Festival das Flores) Comemoração antecipada do dia do nascimento de Buda, 13h30, no Zendo (a data oficial é dia 8 de abril, leia mais na página 1)

9 a 12 Vivência Zen no Jatobá, em São Carlos (SP). Oportunidade para fazer zazen e yoga sob a orientação de Monja Coen e Lila (não se trata de um retiro zen, é aberto a todos). Pacote com hospedagem e alimentação: R\$ 323,00. Inscrições: (16) 3367-7138, lilajatoba@hotmail.com

18 a 21 Sesshin do nascimento de Buda. Local: Zendo

Maio

16 e 17 Sesshin da Paz. Local: Zendo

17 Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, 10h

Junho

11 a 14 Vivência de Yoga/Zen em Ubatuba (SP) com prof. Marcos Rojo. Monja Coen será uma das convidadas para orientar o zazen e estudos budistas (não se trata de um retiro zen, é aberto a todos). Inscrições: (11) 5531-8266, espaco@marcosrojo.com.br

20 e 21 Sesshin da Paz. Local: Zendo

21 Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, 10h

Mais informações pelo site www.zendobrasil.org.br ou nos murais e secretaria da Comunidade

Cerimônias de novos membros

20 de dezembro de 2008

Danielle Claudino de Freitas Gasparini, Leandro Jorge Vecchi, Luiz Felipe Mota Gasparini, Vanessa Bulara e Vilma Mendes

28 de fevereiro de 2009

Ana Carolina Gerheim, Adriano Monteiro Malta, Aline Navarro Bueno, Cássia Janeiro, Eduardo Vieira, Flávia Gomes da Silva, Eliana Tavares da Motta, Júlia Signer, Luiz Fernando Rocha Watanabe, Melissa Suarez, Roberto Domingues Filho, Sérgio Granado e Vivian Noveline



Jatobá Terra Prana • 09 a 12 de abril • São Carlos – SP

8 Saiba mais sobre o evento na Agenda da Comunidade, nesta página

Doações

A Comunidade Zen Budista Zendo Brasil é uma instituição religiosa sem fins lucrativos. Para ajudar na manutenção do espaço de prática, é requerida uma contribuição mínima de R\$ 10,00 para cada atividade fixa. Aqueles que se tornam membros praticantes se comprometem a uma doação mensal. Ajude-nos a construir nossa sede própria. Mais informações, com Mônica na Secretaria. CNPJ: 04.804.384/0001-56 Banco Itaú, agência: 1664 Conta poupança: 21762-5

Livros



OITO ASPECTOS NO BUDISMO
Destinado a pessoas que desejam aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. R\$ 15,00



PARA UMA PESSOA BONITA
Ensaio escrito por Shundo Aoyama Roshi, professora da Monja Coen no Japão. R\$ 35,00



VIVA ZEN
Monja Coen mostra que viver Zen não é só ficar bem, mas é um modo de recontar a própria história. R\$ 25,00

SEMPRE ZEN
R\$ 25,00

Trecho:

"Será que conseguimos ficar em silêncio até que nossa mente esteja tranquila? Podemos aguardar até que as palavras corretas venham, aquelas que não magoam e são honestas? O que são palavras honestas? 'Enquanto tivermos a menor intenção de ter razão, de mostrar ou ensinar algo ao outro, precisamos nos acautelar. Enquanto nossas palavras tiverem a menor ligação que seja com o ego, serão desonestas. As palavras verdadeiras saberão se dizer na nossa quietação.' Joko Sensei, minha primeira mestra zen, falava calmamente, mas era enfática. Tinha grandes olhos azuis, cabeça raspada. Tinha mais de sessenta anos, acredito. Interessante. Eu não poderia catalogá-la ou encaixá-la nos padrões comuns."



Programação Fixa

Segunda a sexta-feira
6h30 Zazen
7h Verso da Okesa
7h10 Tchoca (liturgia)
7h40 Refeição da manhã
8h30 Samu (trabalho comunitário)

Segunda-feira
20h Curso de Preceitos II (para membros inscritos)

Terça-feira
20h Palestra para iniciantes*

Quarta-feira
20h Curso de Preceitos I (para membros inscritos)

Quinta-feira
20h Zazen para principiantes

Sexta-feira
20h Zazen
20h40 Kinhin
20h50 Zazen e Teisho (palestra do Darma)

Sábado
9h Zazen
9h30 Kinhin
9h40 Tchoca Longa

A programação dos sábados de manhã ocorrerá apenas nos dias: 4 de abril, 23 e 30 de maio, 27 de junho

18h30 Zazen
19h Kinhin
19h10 Zazen e Dokusan
19h40 Kinhin
19h50 Zazen e Dokusan
20h20 Cerimônia (leitura do Sutra)

Domingo
10h Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca (Recanto das Figueiras), no terceiro domingo do mês
11h30 Zazen para principiantes
17h30 Zazen
18h Curso Budismo Básico*

* Horários sujeitos a alteração devido aos jogos no Estádio Pacaembu, informe-se antes.

Este jornal é uma publicação trimestral, de distribuição gratuita, da **Comunidade Zen Budista ZendoBrasil**. Ele é o resultado do trabalho voluntário realizado pelos membros da comunidade.

Supervisão: Monja Coen

Edição: Fabrício Brasiliense

Arte: Regina Cassimiro

Ilustrações: Carol Lefèvre e Cibele Lucena

Revisão: Chiho Otavio Lilla e Myogen César Al'ban

Agradecemos à Gera Gráfica Editora Ltda. (11 5011-9722) pela impressão gratuita deste jornal.

Comunidade Zen Budista ZendoBrasil

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

O jornal do Zendo só é possível se tiver a participação de todos. Dê sua opinião, sugira pautas, mande sua dúvida sobre o Zen, escreva um artigo. Nosso e-mail: jornal@zendobrasil.org.br