

ZEN DO BRASIL



ano 9 ≡ nº 31 ≡ janeiro | fevereiro | março de 2010 ≡ Ano Buda 2576

Feliz Ano do Tigre – Ano Buda 2576 (2010)



*Zazen não é meditação
passo a passo.
É o portal do Dharma, da
agradável tranquilidade.
É a prática e a realização
da Iluminação.*

É tornar-se o koan.

*A verdade aparece, não havendo
mais delusão.*

*Ao compreender isto, nos tornamos
completamente livres – assim como
um dragão na água ou um tigre
recostado na montanha.*

(Fukanazengi, Eihei Dogen Zenji)

Entramos no Ano do Tigre.

Que seja o ano da verdade, da não-
delusão.

O ano da Iluminação e da liberdade.

O ano do tigre livre, tranquilo, recostado
na montanha, em seu elemento, em sua
casa, em paz.

Que nada falte a ninguém.

Que todos possam ter o suficiente.

Que saibamos compartilhar e confortar.

Que saibamos facilitar às pessoas o aces-
so ao seu próprio poder de compaixão
dos Budas e das Budas.

Que o Zazen se manifeste no Grande
Samadi, Zanmai Oo Zanmai – Samadi o
Rei dos Samadis. Além das dualidades,
além das separações. Onde nos
percebemos interligadas, interligados
a tudo e a todos. Ao mesmo tempo
somos únicas, únicos – seres livres e
independentes. Como viver o paradoxo?

Nada é impermanente, pois nada se cria e
nada se destrói.

No grande vazio, onde fica o eu e o outro?
Permanência, impermanência – ainda há
dualidade.

Absoluto e relativo são como uma caixa
e sua tampa, já dizia nosso velho amigo e
guia, o Buda Sekito Kisen Daiocho, ances-
tral de nossa família, de nossa escola, de
nosso grupo Soto Zen lá da China antiga.

Ah! A linhagem da transmissão direta,
face a face.

De Buda a Buda. Inquebrantável. E não
há nada a ser transmitido. Apenas Buda
reconhece Buda.

No grande vazio a Sabedoria Suprema
revolve a Sabedoria Suprema e todo o

mal é afastado.

Dai Hannya Haramita.

Goboku issai dai ma sai sho joju.

Monges e monjas em uníssono
invocamos a Grande Sabedoria (Dai
Hannya) que é Haramita, Paramita
(perfeição, completude).

E é essa perfeição da Sabedoria Completa
que permite afastar todos os males, todos
os obstáculos.

Livres e interdependentes.

Como tigres recostados nas montanhas
sagradas.

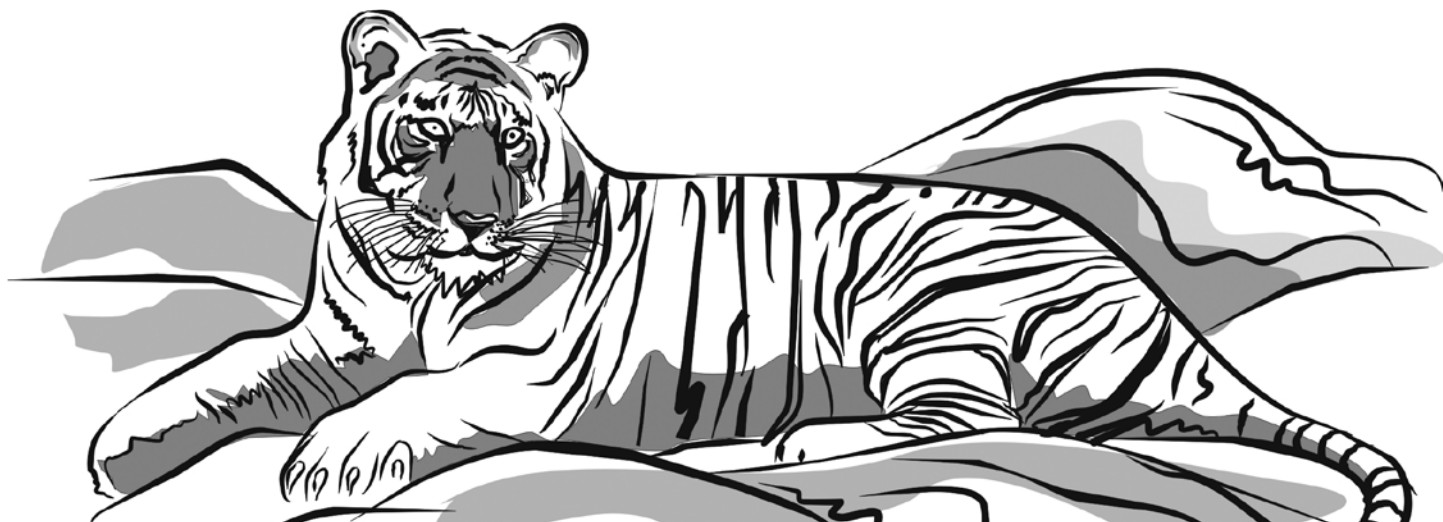
Este ano começa com um período de
treinamento intensivo em janeiro, nos-
sas homenagens de gratidão e respeito
profundo no dia do nascimento de nosso
mestre fundador, Dogen Zenji Sama.

Em fevereiro honramos a memória do
Parinirvana de Buda – Nehan Sesshin – e
em março o grande Paramita, a grande
travessia no equinócio – O-higan.

Que seja um ano de prática incessante do
Caminho de Buda.

Mãos em prece,

Monja Coen



Acontece no Zendo



1.

1. De 13 a 15 de novembro comemorou-se o cinquentenário do Templo Busshinji, no bairro da Liberdade. Durante o evento foi inaugurado um novo pavilhão. Na foto, a cerimônia das velas que aconteceu no último dia.

2. Os 8 anos do Zendo, em 16/11, foram comemorados no novo deck com festa, música e algumas performances.

3. Os tatames são novos e, os convidados, mais do que especiais. Em novembro, Monja Coen recebeu os monges japoneses Kuroda Roshi e Ogasawara Roshi (na foto ao lado da esposa).

4. Um agradável fim de domingo (07/11) foi o cenário para a palestra do Monge Hiromi Roshi, no Zendo. Na ocasião, o monge presenteou o nosso templo com uma linda caligrafia com os dizeres "Palavras de Amor", que aparece na foto 3, ao lado da janela.

5. Marcelo Angotti recebeu os preceitos de Bodisatva em cerimônia realizada no Zendo no dia 4 de novembro. Tenkai, seu nome de preceitos, quer dizer céu e mar.

6. Eu zazenho, tu zazenhas, todos zazenham. Enguetsu Carol Léfevre (à esq.) e Monja Waho coordenaram o retiro de zazen + desenhos no dia 21/11. Em 2010 rolarão outros, fique ligado nos murais.

7. O Rohatsu Sesshin (1 a 8/12) aconteceu pelo segundo ano consecutivo em Peruibe. Este ano o retiro teve a participação dos monges japoneses Genshu (à dir. de Monja Coen), do templo Sojiji Soin, da cidade de Noto; e Tenbum (à esq.), de Nagoia, que veio ao Brasil enviado por nossa sede administrativa.



7.



6.



2.



3.



4.



5.

Nova diretoria assume em janeiro

O Tenzuizenji começa 2010 com uma nova administração. O grupo, empossado na assembleia de novembro de 2009, inicia os trabalhos no primeiro dia de janeiro e deverá permanecer no cargo até o fim de 2011. Convidamos o coordenador-geral da administração passada, Hoshin Aureliano, e o da que se inicia, Dorin Bressane, para falarem um pouco da experiência e de novos projetos.

"A Comunidade é uma associação civil constituída na forma da lei. O Conselheiro Geral, também na forma da lei, é quem a representa legalmente. O objetivo da Comunidade é difundir os ensinamentos de Xaquiamuni Buda e para isso serve, em seus objetivos, de respaldo à missão de Coen Roshi, nossa Primaz. A prática do Zen é o fundamento dos ensinamentos para alcançarmos seu pleno entendimento. Para mim, desempenhar o cargo de Coordenador Geral por esses dois anos traduziu-se numa forte prática Zen. Aprendi e aprendo muito, principalmente pelo convívio com dos meus companheiros de Conselho – Monge Yuho e o companheiro Reiho – pessoas de raras qualidades. Todos nós inspirados por Sensei Coen. Tem sido um longo sesshin. Agradeço a todos, indistintamente, e fico à disposição de toda a Comunidade. Agradeço em especial nossa mestra Sensei Coen por me permitir essa experiência. Gassho."
Hoshin Aureliano Monteiro

"É com grande alegria e honra que este novo conselho assume as responsabilidades da gestão de nossa comunidade pelo próximo biênio. Gostaria de lembrar inicialmente as principais características das duas gestões que nos antecederam para melhor situar nossas intenções.

A primeira, liderada pela monja Waho, teve como principal característica a estruturação física da nova sede do Zendo, neste endereço atual. Em seguida, durante a gestão que se encerra, liderada por Hoshin, houve a estruturação financeira e jurídica incluindo a revisão do Estatuto Geral e a conclusão do Regimento Interno da comunidade. Tivemos ainda algumas reformas recentes, como o deck e o pergolado dos fundos, visando uma melhor adequação física do espaço às nossas necessidades.

A meta colocada pela atual gestão é o fortalecimento de nossa sanga, buscando enaltecer a coletividade. Desejamos de todo coração que nossa sanga cresça para que juntos possamos atuar em não fazer o mal, praticar o bem, fazer o bem a todos os seres. Espero, enfim, facilitar o entrosamento e coesão da sanga de maneira genuína. Juntamente com Sensei, meu desejo é atuar junto aos praticantes no sentido de fortalecer o sentimento de comunidade, coletividade e comunhão."
Monje Dorin Oscar Bressane



Hoshin

Reiho

Monje Yuho

Monje Dorin

Shinkai

Monja Heishin

Diretoria 2008-2009

Coordenador Geral
Hoshin Aureliano Monteiro
Coordenador Administrativo
Reiho Reynal Rost
Coordenador Financeiro
Monje Yuho Rui Miras Costa
Conselho Fiscal: Monje Ryozan Maurício Testa, Shoen Flávia Suzuki, Chiho Otávio Lilla e Jisen Mirian Brasil.

Diretoria 2010-2011

Coordenador Geral
Monje Dorin Oscar Bressane
Coordenadora Administrativa
Shinkai Valquiria Liz
Coordenadora Financeira
Monja Heishin Malu Ribeiro Gandra
Conselho Fiscal: Monje Yuho Rui Miras Costa, Monje Ryozan Maurício Testa, Chiho Otávio Lilla

Ano do Tigre

Monja Coen

Tigre que se recosta na montanha. Tigre em seu elemento, sua casa, sua morada, tranquilo estado de liberdade iluminada.

Tigre tigrado tigrada tigresa.
Em cada faixa incomensurável braveza
Pisa leve
Salta e surpreende
A presa grita
Tigre rasga entranhas
Boca escancarada
Ensanguentada
Tudo se aquieta
Mama na teta a tigresa

Resto de gente
Resto de feras
Bebe o leite
Com cheiro de sangue
Ainda nas goelas
Da mãe e do pai

Então aprende
Nas listras negras e amarelas
A se esconder
No sorriso
Do gato de Alice

Apenas um salto
Um pulo
Um grito
Um nada

Tigre na mata
Tigre na selva
Tigre recosta
Barriga exposta
Na barra da montanha

Recosta e descansa
Depois da façanha
Ronrona
Ressoa o seu roncar
E toda montanha
Ronca tranquila

Tigre livre
Tigre feliz
Tigre domina
Tigre predomina
No ano do Tigre
Cada um de nós
Recostando na montanha
No Zazen
Nosso elemento natural
Nossa casa, nosso lar
Nossa tranquilidade perfeita

Fukanzazengi - Regras universais de Zazen

Manual de meditação de mestre Eihei Dogen (Japão, 1227)

Isto é verdadeiro não só para o zazen, mas para todas as nossas ações cotidianas, sem apego ao sentar ou ao deitar.

Geralmente, colocamos um acolchoado quadrado no chão onde vamos nos sentar, e sobre ele uma almofada redonda. Podemos nos sentar na posição de lótus ou meio-lótus.

Na primeira, colocamos o pé direito sobre a coxa esquerda, e em seguida o pé esquerdo sobre a coxa direita. Na segunda, apenas colocamos o pé esquerdo sobre a coxa direita.

As roupas devem ser folgadas, mas bem arrumadas.

Em seguida, colocamos o dorso da mão direita sobre o pé esquerdo e o dorso da mão esquerda sobre a palma direita, com as pontas dos polegares se tocando levemente.

Devemos nos sentar perfeitamente eretos, nem inclinados à direita, nem à esquerda, nem para frente, nem para trás. As orelhas devem estar alinhadas com os ombros e o nariz alinhado com o umbigo. A ponta da língua deve ser colocada no palato, os lábios e dentes devem ficar fechados.

Mantendo os olhos entreabertos, respiramos suavemente pelas narinas.

Finalmente, tendo regulado o corpo e a mente, fazemos uma respiração profunda, movendo nosso corpo para a esquerda e para a direita. Então devemos ficar imóveis, sentados tão firmes quanto uma rocha. Existe o pensar, existe o não-pensar e existe o além do pensar. Esta é a verdadeira base do Zazen.

Zazen não é meditação passo a passo. É o portal do Dharma da agradável tranquilidade, é a prática e a realização da iluminação, é tornar-se o *koan*.

A verdade aparece, não mais havendo delusão.

Se compreendermos isto, estaremos completamente livres, como um dragão na água, ou um tigre recostado na montanha.

O Dharma Correto surge naturalmente e ficamos completamente livres de todo cansaço e confusão.

Ao terminarmos o Zazen, devemos mover o corpo devagar e nos levantar com calma. Não devemos nos mover bruscamente.

Pela virtude do Zazen, é possível transcender a diferença entre o comum e o sagrado e obter a capacidade de morrer sentado ou de pé.

Além do mais, é impossível para nossa mente discriminatória compreender como os Budas e Ancestrais do Dharma comunicaram a essência do Zen a seus discípulos - com o levantar de um dedo, com uma vara, jogando uma agulha ou batendo com o martelo de madeira; ou como eles transmitiram a iluminação com o levantar de um *hossu*, de um punho, de um bastão ou com um grito.

Tampouco este assunto pode ser compreendido através de poderes sobrenaturais ou de uma visão dualista de prática e iluminação.

Zazen é a prática além dos mundos subjetivos e objetivos, além do pensamento discriminatório. Assim, nenhuma discriminação deverá ser feita entre o inteligente e o não-inteligente.

Praticar o Caminho com todo o respeito é, em si mesmo, iluminação.

Não existe separação entre a prática e a iluminação, ou entre o zazen e a vida diária.

Os Budas Ancestrais do Dharma, tanto neste país quanto na Índia e na China, todos preservaram cuidadosamente a mente-Buda e incentivaram assiduamente o treinamento Zen.

Devemos assim nos dedicarmos exclusivamente, e sermos completamente absorvidos pela prática do Zazen.

Apesar da divulgação de inúmeras maneiras de se compreender o Budismo, devemos praticar somente o Zazen. Não há motivo para abandonarmos nosso assento de meditação e fazermos viagens inúteis a outros países. Se nosso primeiro passo for errado, inevitavelmente tropeçaremos.

Já tivemos a boa fortuna de nascer com um corpo precioso, então não devemos desperdiçar nosso tempo à toa.

Agora que sabemos qual é a coisa mais importante no Budismo, como podemos ficar satisfeitos com o mundo transitório?

Nossos corpos são como o orvalho sobre a relva, e nossas vidas como o clarão de um raio, que desaparece num instante.

Sinceros praticantes Zen, não se espantem com o Verdadeiro Dragão, nem gastem muito tempo inutilmente apalpando apenas uma pequena parte do elefante.

Dediquem seus esforços ao caminho que leva diretamente à natureza-Buda.

Respeitem aqueles que alcançaram o conhecimento completo, que estão sem intenção de intenção. Tornem-se um com a sabedoria dos Budas e assim, sucessores legítimos da iluminação dos Ancestrais.

Praticando desta maneira, certamente serão capazes de compreender tudo isto.

Então, a casa do tesouro naturalmente se abrirá e vocês poderão servir-se à vontade.



Ilustrações: Enken Kanekaki Tada

Os Seis Paramitas

Monja Zentchu

A palavra Paramita pode ser traduzida como "perfeição" ou "realização perfeita". Também pode ser entendida como uma ponte que permite atravessar de uma margem à outra.

No budismo Mahayana os Paramitas são seis:

O Primeiro é o *Dana paramita* - doação, generosidade. O segundo é o *Shila paramita* - os preceitos. O terceiro é o *Kshanti paramita* - tolerância, paciência. O quarto é o *Virya paramita* - o esforço, a perseverança. O quinto é o *Dhyana paramita* - zazen, meditação. E o último é o *Prajna paramita* - a sabedoria.

Qual é a importância, para nós, budistas, destas seis pontes? Em primeiro lugar é bom lembrar que preceitos e regras não têm a finalidade de nos aprisionarem. Mas de fato é difícil cumprir e seguir as regras.

Qual é a dificuldade de colocar em prática os Seis Paramitas? Vejamos:

Generosidade: somos todos capazes de agir com generosidade em algum momento de nossas vidas. **Preceitos:** tentamos segui-los no nosso dia-a-dia. **Paciência:** é uma prática cotidiana neste mundo tão complicado. **Esforço:** sem empenho dificilmente conseguimos atingir as nossas metas. **Zazen:** é parte fundamental da vida de qualquer zen budista praticante. **Sabedoria:** talvez seja o aspecto mais difícil, pois se estamos praticando diariamente é porque não nos consideramos particularmente sábios.

Onde está então a dificuldade? Para mim é bem simples (e complicado ao mesmo tempo): não se trata de seguir, cumprir ou acreditar nos Seis Paramitas. Temos que nos transformar nesses Seis Paramitas. Aí a coisa já não é tão simples, perceberam?

Uma analogia entre o estudo da música, que é minha área de formação, e os preceitos pode ser útil para entender melhor. Como diferenciar um ótimo músico de um mero repetidor de notas? Aquele que é capaz de estudar por muitos anos, seguir à risca as indicações nas partituras, passar por momentos de absoluta frustração e nunca, jamais desistir de tocar acaba se tornando a própria música. Chega um momento em que já não se está mais preso à partitura, ao instrumento, nem sequer ao corpo. Cada nota deve ser tocada do modo correto, no momento correto, com a intenção correta.

Os Seis Paramitas estão para os budistas assim como a partitura está para o músico. Depois de anos de esforço constante, de fé nos preceitos, que são como pontes, nos transformamos e podemos ser livres. Daí não existem mais regras, preceitos, um eu. Tornamos-nos uno com o todo.

Ser budista, seguir os preceitos, acreditar nas pontes que nos podem levar à outra margem é um exercício de fé, perseverança, esforço, de conhecimento da nossa maravilhosa mente, de generosidade com tudo. Sendo budistas já estamos seguindo os Seis Paramitas. Agora só nos resta ser cada uma das palavras que nos legaram nossos mestres para que realmente nos tornemos o Caminho Iluminado.

Monja Zentchu Diana Silva nasceu em Caracas, na Venezuela, e mora no Brasil desde 1998. Formada em música, foi professora de piano e estudou em um conservatório em Varsóvia, na Polônia. Foi ordenada monja em janeiro de 2008.



Dogen Zenji

A vida de um Buda

(Parte 1)

Monje Shoki

Dogen Zenji (1200 - 1253) foi um dos reformadores e fundadores da tradição budista japonesa, em sua revitalização e reforma na virada século XIII, levando da China para o Japão o Zen Budismo de tradição Soto (Ts'ao-Tung, em chinês).

Mestre Dogen nasceu em Kyoto, no Japão, em janeiro de 1200. Oriundo de uma família aristocrática, seu pai foi um nobre e político atuante e sua mãe, a filha do principal conselheiro do Imperador. Os pais de Dogen faleceram quando ele ainda era uma criança. Ainda assim, sua educação seguiu os moldes da aristocracia japonesa da época e, de acordo com a tradição, a tendência seria que ele seguisse uma carreira política. Entretanto, possivelmente motivado por um pedido de sua mãe no leito de morte e pela percepção de seu próprio sofrimento acerca da perda de seus pais, desistiu da política e entrou para o noviciado no monastério Enryaku-ji, em Hieizan (Monte Hiei), tornando-se monge aos 13 anos de idade.

Hieizan era um grande centro de estudos budistas da tradição Tendai. Dogen se tornou, então, discípulo de Koen, abade do monastério. Após um intenso período de dedicação à vida religiosa e ao estudo das escrituras budistas, Dogen se depa-rou com uma questão profunda, e a busca por uma resposta nortearia o caminho de sua vida religiosa:

"As doutrinas esotérica e exotérica ensinam que todos os seres têm primordialmente a Natureza Iluminada; se é assim, por que Budas e Bodisatvas de todos os tempos dedicam-se tão intensamente à busca da Iluminação?"

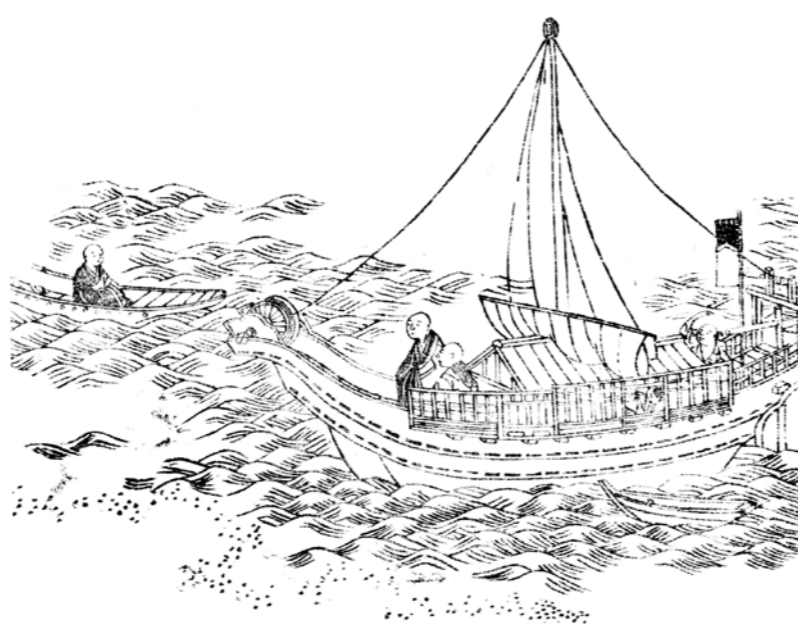
Inquieto com esta indagação, Dogen iniciou uma busca por um mestre budista que o orientasse sobre essa questão. Deixou Hieizan em 1214 e foi ao encontro de um monge, também da escola Tendai, chamado Koin, que era considerado um grande erudito, com vasto conhecimento nos campos esotérico e exotérico do Budismo. Koin dissera a Dogen que esta questão não poderia ser facilmente respondida, que ele conhecia muito bem seus aspectos teóricos ortodoxos e que, entretanto, ela carecia de outro tipo de realização. Dogen foi então orientado a procurar um mestre Zen chamado Eisai.

Eisai (1141-1215) é considerado um dos fundadores do Zen japonês e o responsável por ter trazido a tradição Rinzaï, do Zen, da China para o Japão. É incerto que Dogen tenha mantido um contato direto com Eisai, mas ele certamente conheceu um de seus discípulos, Myozen, com quem estudou por nove anos.

Do contato e admiração cultivados na relação com o Myozen, o jovem Dogen interessou-se em empreender uma peregrinação à China em busca de um mestre com quem pudesse aprofundar suas indagações.

Na primavera de 1223, Dogen e seu mestre Myozen, que decidiu acompanhá-lo, iniciaram uma peregrinação à China. A chegada de Dogen ao país foi marcada por um acontecimento que poderia ser considerado seu primeiro contato com o Zen chinês.

Quando o navio em que viajavam aportou no território chinês, um velho monge subiu a bordo. Tratava-se do cozinheiro



do templo de Aywanshan, que estava à procura de cogumelos que seriam utilizados como ingredientes para o preparo de refeições para os monges. Dogen observou que o monge deveria estar muito cansado da longa caminhada que fizera do Templo até o porto e, depois de conversarem um pouco, convidou-o para passar aquela noite a bordo do navio para que descansasse. O velho monge respondeu que seu trabalho era muito importante e não poderia ser adiado. Dogen insistiu para que o cozinheiro ficasse, argumentando que qualquer outro monge poderiam substituí-lo nas tarefas da cozinha. Impassível, o cozinheiro respondeu apenas que aquela tarefa havia sido atribuída ele e, que se outro a fizesse, então não seria o seu trabalho. Sem compreender muito bem, Dogen perguntou ao monge por que, em uma idade tão avançada, ele continuava a exercer uma atividade tão penosa. Finalmente o velho cozinheiro disse que na resposta a esta pergunta estaria o verdadeiro significado da prática e da compreensão dos ensinamentos de Buda.

Após este significativo encontro, Dogen seguiu para o mosteiro de Tien-t'ung-szu, onde Eisai estudara. Havia ali por volta de quinhentos monges em treinamento, e Dogen por dois anos se devotou intensamente às práticas religiosas.

Apesar de seus esforços, Dogen não sentia que aquelas práticas o conduziram à experiência Iluminada. Então, deixando o mosteiro, partiu à procura de um mestre que sentisse verdadeiro, tal como um Buda. Em sua busca, encontrou muitas escolas do Budismo chinês e conheceu muitos mestres notáveis daquele tempo. Entretanto, havia certo desapontamento de sua parte, pois percebeu que muitos destes mestres eram demasiadamente interessados em política e chegavam mesmo a conferir o Selo do Darma em troca de favores. Estava prestes a desistir e retornar ao Japão quando soube que o grande e venerável mestre Juching (Tendo Nyojo, em japonês) se tornara o superior do monastério de T'ien-t'ung-szu, onde Dogen havia permanecido por dois anos. Dogen decidiu, então, permanecer na China e retornar ao monastério, acreditando que lá encontraria seu verdadeiro mestre. Sua vida estava prestes a passar por uma grande transformação.

Veja na próxima edição a segunda parte da história.

Shoki Daniel Matos é monge budista e praticante do zen há 3 anos. Graduado em piano pela Unesp, trabalha como professor de piano e de eutonia, uma terapia corporal que busca flexibilizar o tônus muscular. Ele também faz mestrado na PUC (SP) em Ciências da Religião onde desenvolve um projeto de pesquisa intitulado "Natureza Buddha e a Mistica de Dogen Zenji".



VIVENDO O ZEN

O ativismo social dos Zen Peacemakers

J. Ovídio Waldemar

A filosofia Zen Peacemakers foi criada por Roshi Bernie Glassman no início dos anos oitenta, com a fundação do Centro Zen de Nova York (ZCNY). Durante a década de setenta, Roshi Glassman atuou no Centro Zen de Los Angeles (ZCLA), junto a seu professor Maezumi Roshi, até se mudar para Nova York a fim de estabelecer um novo centro de prática da linhagem. Glassman foi educado em um contexto de ideias de esquerda; sua formação pessoal e suas novas experiências espirituais — a compreensão que o caminho budista é uma maneira de desenvolver a generosidade e a compaixão — levaram-no a ver como natural a combinação da prática Zen com o trabalho social junto à comunidade.

O primeiro passo para esta mudança foi a decisão de transferir a sede do ZCNY de uma mansão numa zona rica da cidade, em Riverdale, para uma casa na comunidade carente de Yonkers, onde estava a população menos favorecida que já vinham atendendo. Esta mudança trouxe muitas consequências. Vários praticantes deixaram o centro, pois pensavam na vida espiritual como algo separado do trabalho social; já outras pessoas foram atraídas justamente pela possibilidade de combinar o ativismo social com espiritualidade. A iniciativa pioneira do ZCNY foi estabelecer um programa de treinamento vocacional para a população desempregada que vivia em péssimas condições, alojados em motéis decadentes patrocinados pelo governo.

Naquela ocasião, praticantes do Centro Zen de San Francisco (SFZC) vieram passar um longo período em Nova York com objetivo de ensinar à comunidade de Yonkers o ofício de preparar pães e doces, área em que já atuavam. Dali ao surgimento de uma padaria foi um passo. Junto com ela foi criada a Fundação Greyston (greyston.org), que surgiu com o objetivo de implementar ações sociais comunitárias. Dentre as ações, foi fundada uma creche para cuidar dos filhos dos trabalhadores e também um programa de renovação de moradias. A padaria Greyston tornou-se famosa pela qualidade de seus produtos e Bernie Glassman foi agraciado com o título de "Empresário Social do Ano" pela revista Business Week em 1993.

A partir de 1995, ao lado de sua segunda esposa, Jishu Holmes, Bernie Glassman deixa Greyston, que já funcionava autonomamente, e funda uma organização com o objetivo de levar o ativismo social e espiritual para os mais necessitados. Surgia ali o Zen Peacemakers. Bernie Glassman passa a coordenar retiros em lugares incomuns — como as ruas, vivendo

≡ **Próximos Eventos Zen Peacemakers**
13 a 16/02 – Sesshin de Carnaval com a participação do Sensei Paco Lugovina, tesoureiro do Zen Peacemakers. Local: Via Zen, em Vião (RS). Informações pelo site viazen.org.br.
7 a 11/06 – Retiro em Auschwitz, na Polônia. Informações pelo site zenpeacemakers.org/sa/auschwitz.htm
9 a 15/08 – Simpósio de Budismo Ocidental Engajado. Local: Motherhouse (EUA). Importantes líderes estarão reunidos para discutir

questões como resolução de conflitos, ativismo, empreendedorismo social e práticas corpo-mente. Informações pelo site zenpeacemakers.org

≡ **Zen Peacemakers e o Zendo Brasil**
 O nosso templo, Taikozan Tenzuizenji, através da Monja Coen, representa o Zen Peacemakers no Brasil (zenpeacemakers.org/zps/members.htm). Nos retiros mensais chamados de Zen da Paz (veja as datas na pág.

a experiência de pessoas sem-teto, e também no campo de concentração de Auschwitz, na Polônia. São experiências radicais que buscam desenvolver a compaixão através da imersão em situações de extremo sofrimento humano. Ao final dos retiros, muitos participantes saem ainda mais comprometidos em aliviar o sofrimento próprio e de todos os seres humanos.

De meu ponto de vista, como psiquiatra, uma outra extraordinária contribuição do Zen Peacemakers é a ênfase dada aos aspectos psicológicos e morais do desenvolvimento do indivíduo e da Sangha (comunidade de praticantes). Para isso, o treinamento oferecido pelo Zen Peacemakers utiliza métodos como dinâmicas de grupo que incentivam a coesão grupal e a intimidade interpessoal. Um outro aspecto essencial é o trabalho inter-religioso como base para o estabelecimento de uma filosofia de paz mundial. Hoje o grupo possui uma sede para eventos e treinamentos, a Motherhouse (Casa de Todos os Povos), que fica a duas horas de Boston.

Desde 2007, uma comunidade de 54 centros afiliados em três continentes tem se reunido anualmente para treinamento e discussão sobre os rumos da organização. Naquele ano participei do evento, na Motherhouse, representando o Via Zen, do Rio Grande do Sul. O Zen Peacemakers atualmente tem a proposta de ser uma organização de apoio a todos os ativistas sociais das mais diversas orientações espirituais. Em 2008 aconteceu uma formação intensiva de quatro meses com o objetivo de formar ativistas sociais no modelo de Greyston. O programa é bastante abrangente e inclui aulas de organização comunitária, psicologia individual e grupal e princípios do Zen. Oferece-se aprofundamento em liturgia budista em parceria com a Faculdade de Religião de Harvard, onde Roshi Glassman atualmente é professor convidado. Seu primeiro grupo de graduados já está atuando em várias Zen Houses nos Estados Unidos, centros de Dharma onde a prática zen budista e o ativismo social¹ são inseparáveis.

Em Porto Alegre, em parceria com o Instituto da Família e o Via Zen, o Zen Peacemakers tem desenvolvido um programa de consultas psicoterápicas gratuitas para alunos das escolas públicas do bairro Petrópolis. Há dois anos começou também um programa de educação em Inteligência Emocional na Escola Ivo Corseuil, que em 2008 associou-se com o núcleo de ação social (NASCEM) do CEEB (Centro de Estudos Budistas Bodisatva), coordenado por Lama Samten, em Vião.

¹ Sobre o trabalho do Zen Peacemakers nos EUA: zenpeacemakers.org/about/tricycle_article_oliver.pdf

J. Ovídio Waldemar é psiquiatra, professor de psicoterapia do Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e diretor do Instituto da Família (infapa.com.br), Centro de Formação de Psicoterapeutas. É membro do Via Zen há 15 anos e participa do Zen Peacemakers (zenpeacemakers.org) desde 2005.



8) realizamos os votos dos Peacemakers (Fazedores da Paz) e estudamos textos de Roshi Glassman. A tempo, em 2007 Bernie Glassman conferiu à Monja Coen o título de Roshi, que é uma denominação honorífica da tradição zen que significa velho (RO) mestre (SHI) — concedida àqueles que realizaram um profundo entendimento do Dharma. O título é conferido sempre por um(a) outro(a) Roshi. Glassman e Coen foram alunos de Maezumi Roshi no ZCLA.

AGENDA DA COMUNIDADE

Janeiro

1 a 3 Daí Hannya Gokito (Benção de Ano Novo), 11h30. Local: Zendo

8 a 17 Treinamento especial sobre vida monástica (aberto a todos). Local: Zendo

23 a 25 Retiro de meditação Zen + Kundalini Yoga. Local: Serra da Cantareira. Infs.: pranaprana.org

16 Sesshin Zen da Paz. Local: Zendo

17 Caminhada Zen pela Paz. Local: Parque da Água Branca, 10h

30 e 31 Encontro de Yoga, Meditação e Terapias Holísticas. Local: Hotel Everest (Porto Alegre). Infs.: centroholisticokamala.com

Fevereiro

12 a 16 Nehan Sesshin (retiro em memória ao Parinirvana de Xakyamuni Buda). Local: Zendo

20 Sesshin Zen da Paz. Local: Zendo

21 Caminhada Zen pela Paz. Local: Parque da Água Branca, 10h

Março

4 a 7 Encontro Zen (palestras e zazen com Monja Coen). Local: Fortaleza

8 Início do Curso de Preceitos I, II e III (os três níveis do curso serão ministrados em uma mesma turma), 20h. Local: Zendo

14 Início do grupo de estudos sobre o livro Oito Aspectos no Budismo, 19h. Local: Zendo

20 Sesshin Zen da Paz. Local: Zendo
Cerimônia de Novos Membros, 18h. Local: Zendo

21 Caminhada Zen pela Paz. Local: Parque da Água Branca, 10h
Cerimônia de Ohigan (cerimônia que celebra o Equinócio de Outono, no Brasil, e o da Primavera, no Japão), 13h. Local: Zendo

Mais informações pelo site monjacoen.com.br, nos murais ou na secretaria da Comunidade

I Love Tatames... e o novo deck também

Na última edição do jornal Zendo Brasil lançamos uma campanha para arrecadação de fundos a fim de cobrirmos os custos dos novos tatames, tapetes e chinelo. A ótima notícia é que, graças à generosidade dos nossos membros, conseguimos arrecadar o valor integral de R\$ 7.979. Nos fundos do templo você deve ter notado que foi construído um novo deck com pergolado, um lindo espaço mais adequado para palestras, yoga e kinhin. Podemos contar novamente com a sua colaboração? Ou quem ainda não colaborou, está aí a oportunidade. Para fazer sua doação, procure um dos monitores ou, se preferir, faça seu depósito no banco Itaú (veja dados nesta página).

Zen-shirts

Está aberto o concurso que vai eleger as novas estampas para as camisetas do nosso Templo. Qualquer membro da sanga, frequentador ou simpatizante do zen poderá participar.

Algumas regrinhas básicas: **1)** Desenhos e mensagens que façam alusão ao zen budismo são bem-vindas, mas não exclusivamente. **2)** O tema é livre e as estampas poderão ser desenhos, palavras escritas em japonês, mangás, por que não um haikai? Frases também são bem-vindas. **3)** Cada participante poderá entregar até 3 estampas. **4)** A estampa deverá ser inédita.

A comissão julgadora será composta por três membros do Zendo Brasil e dois convidados externos. As quatro melhores virarão estampas de camisetas da coleção 2010 do Zendo e seus autores serão convidados para um happy-hour zen.

Maiores informações nos murais ou diretamente com Anju Palumbo (palumbo@dialdata.com.br).

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



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
Em seu segundo livro, Monja Coen volta a nos contagiar com sua postura de vida e ensinamentos Zen Budistas. R\$ 25,00



OITO ASPECTOS NO BUDISMO
Destinado à 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



MONJA COEN - A MULHER NOS JARDINS DE BUDA
Romance Biográfico escrito pela psicóloga Neusa C. Steiner.

Trecho da apresentação escrita por monja Coen: "Esta história é e não é a minha história. É a história que Neusa Steiner escreveu baseada em algumas conversas que tivemos durante quase um ano. E Neusa constrói e reconstrói, analisa cada personagem, cada situação, cada cena de uma maneira tão particular e profunda que os personagens – meus pais, minha família, meus amigos e eu mesma – vão ganhando vida própria e deixando de ser os que eu conheci".

Programação Fixa

Terça a sexta-feira (manhãs)

7h Zazen

7h30 Verso da Okesa

7h40 Tchoka (liturgia)

Segunda-feira

20h Curso de Preceitos I, II e III (para membros inscritos)

Terça-feira

20h Palestra do Darma* (aberta a todos)

Quinta-feira

20h Zazen para principiantes

Sexta-feira

20h Zazen

20h40 Kinhin

20h50 Zazen e Teisho

(palestra formal do Darma)

Sábado

09h Zazen

09h40 Liturgia da Manhã

10h20 Samu e treinamento de liturgias

12h Encerramento

A programação aos sábados de manhã não é semanal. Consulte as datas nos murais ou na secretaria.

18h30 Zazen

19h Kinhin

19h10 Zazen e Dokusan

19h40 Cerimônia (Leitura do Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa)

A programação aos sábados à tarde é semanal, com exceção dos dias de retiros

Domingo

Apenas no terceiro domingo do mês:

10h Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca (encontro no Recanto das Figueiras)

Todos os domingos:

11h30 Zazen para principiantes

13h Encerramento

19h Curso Budismo Básico

21h Encerramento

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 Brasilense

Arte: Regina Cassimiro

Fotos: Heishin Malu Gandra

Revisão: Chiho Otavio Lilla

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

Comunidade Zen Budista ZendoBrasil

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 (novo site em construção)

Participe você também do Jornal ZendoBrasil. Mande fotos, dê sua opinião, sugira pautas, mande sua dúvida sobre o Zen, escreva um artigo. Nosso e-mail: jornalzendo@gmail.com