

# ZEN DO BRASIL



ano 11 ≡ nº 42 ≡ outubro | novembro | dezembro de 2012 ≡ Ano Buda 2578

## Budas Ancestrais



Budas Ancestrais sempre preservaram a essência do Dharma Correto. Desde a Índia antiga, quando o jovem

Sidarta abandonou seus bens materiais, seu palácio, esposa e filho e se entregou à vida errante de um peregrino. Nas nossas ruas, há pessoas assim? Há alguém que abandonou tudo o que possuía e bem queria à procura do significado da vida-morte? À procura de um alívio ao sofrimento humano?

No mês de setembro, 23 praticantes zen-budistas se atreveram a ficar quatro dias e três noites perambulando pelas ruas de São Paulo. Deixando seus compromissos tradicionais, casa, família, trabalho, confortos. Foram dormir sobre caixas de papelão, esmolar, ser ninguém. Seus mestres e mestras foram as pessoas em situação de rua. O que aprenderam? A humildade, a liberdade, a simplicidade e a interconectividade de tudo o que é. Voltaram com os olhos brilhando, unidos pela experiência comum que os fez sentirem-se uma família unida, uma sanga.

Sanga é a comunidade em harmonia. Sanga era o nome dado aos discípulos e discípulas de Buda, leigos e leigas, monges e monjas. Sanga é a família que escolhemos para conviver. Pessoas cujas opiniões reconhecemos e acolhemos, compartilhamos e nos estimulamos na prática incessante do Caminho.

O fundador do Zen Peacemakers, Reverendo Bernie Tetsugen Glassman Roshi, esteve em São Paulo alguns dias antes do Retiro de Rua. Palestrou, mas, como disse,

apenas deu sua opinião. Tão importante essa pequena diferença de palavra. Opinião. Há tantas, temos tantas opiniões, e estas podem mudar. Nada fixo, nada permanente. Sem apegos e sem aversões é o Caminho. Nem sempre conseguimos. Quase conseguimos algumas vezes. Porém jamais desistimos.

"Cair sete vezes é levantar-se oito vezes." Frase de Bodidarma? Assim o dizem. No dia 5 de outubro, celebramos sua memória.

Engaku Bodaidaruma Daiosho, assim como o próprio Buda, era um jovem nobre que abandonou o castelo e se tornou monge. A missão que seu mestre lhe deu foi a de levar os ensinamentos para a China. E ele assim o fez.

Levou o Zen, o chá e as artes marciais. Criou discípulos e fundou escolas budistas. Um Buda Ancestral.

No Mosteiro Feminino de Nagoia, a Monja Zentchu Silva apresenta o encontro de Bodidarma com o imperador Wu, quando de sua chegada à China. É o chamado Combate do Dharma, quando a monja é questionada por todas as outras praticantes e em voz alta e forte deve responder.

Não há mais dúvidas. Bodidarma vive nas pessoas que mantêm vivo o Dharma de Buda. A tradição não é lenda. É realidade no agora.

O Mosteiro de Nagoia também celebra seus 110 anos de vida. Tão jovem diante dos mosteiros

masculinos com mais de 800 anos. Mesmo assim, preserva os ensinamentos corretos. Foram quatro monjas que se uniram e formaram o primeiro mosteiro para mulheres. Budas Ancestrais.

Em dezembro, no Japão, nos Estados Unidos, na Europa, na Austrália, no Canadá e no Brasil, haverá o Rohatsu Sesshin — o Retiro da Iluminação de Buda. Uma semana de silêncio, zazen, leitura de sutras. A mente com a própria mente, o eu com o Eu. Lembrando as palavras de Xaquiamuni Buda, o encontraremos na grande intimidade do interser: "Eu, a grande Terra e todos os seres, juntos, simultaneamente, nos tornamos o Caminho Iluminado".

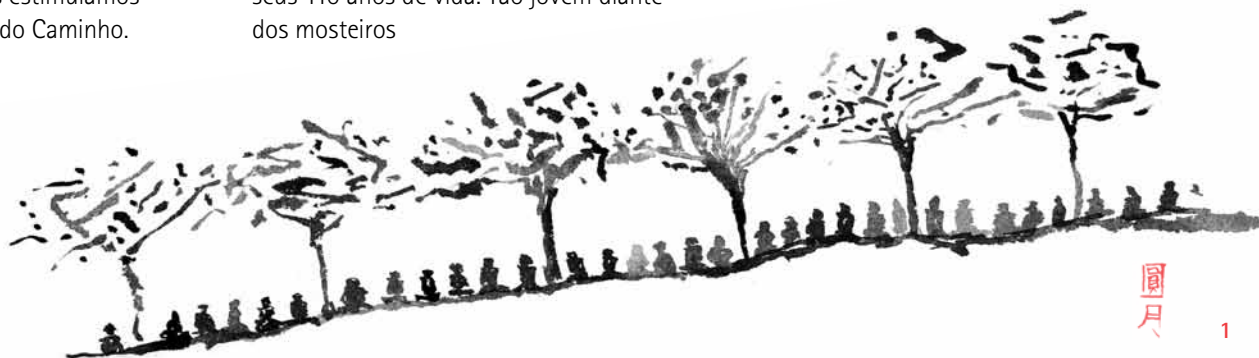
Tudo é o Caminho. Outros? Que outros? Percebemo-nos a teia da vida e por isso cuidamos com ternura e respeito pela própria vida.

Budas Ancestrais apreciam a prática incessante e descansam no zazen da Mahayana (grande veículo).

Preparem-se para o final do ano, agradecendo e apreciando o que é, assim como é e sendo a transformação do mundo.

Em Buda.

Gasshō,  
Monja Coen



# Acontece no Zendo

Fotos: Marcus Cesar Ricci Teshainer



1]

[2



[3



[4



[5

1. Reverendo Bernie Glassman Roshi durante a palestra "O Ativismo Social como Prática Espiritual", no Centro Comunitário Monte Azul, em 2 de setembro.
2. Nesse mesmo dia, visita à Comunidade Monte Azul. Da esquerda para a direita: Coen Roshi, Genro Roshi, Bernie Glassman Roshi, Lia Diskin e representantes dos grupos participantes.
3. Em 3 de setembro, na Palas Athena, palestra de Bernie Glassman Roshi sobre o tema: "Meditar para Transformar – Uma Experiência Inovadora no Ativismo Social".
4. Também estavam presentes: Monge Jorge Koho, Genro Roshi e o psiquiatra José Ovidio Copstein Waldemar (que fez a tradução simultânea).
5. Em 11 de setembro, no Zendo, o compartilhamento sobre o segundo Retiro de Rua de São Paulo, com a presença de Genro Roshi e alguns dos 23 participantes do retiro.

## ZEN PEACEMAKERS

## Depoimentos sobre o Retiro de Rua

"Este não foi meu primeiro Retiro de Rua. Mas, uma vez mais, aprendi muito sobre a prática e sobre a vida, o que é a mesma coisa. Do todo, destaco a interação com um homem chamado Laedson, que nos deu várias informações, com educação e vocabulário surpreendentes. Em dado momento, tive que apressar o grupo para termos almoço, e Laedson ficou para trás. Depois, soube que ele ficara magoado e senti a necessidade de me desculpar. E ele, que só possui um carrinho de supermercado com seus pertences, me presenteou com algo que não tem preço: um aperto de mãos honesto, um sorriso e a afirmação lúcida de que 'não vale a pena guardar no coração o que não nos aproxima'. Grato, Laedson. Caminhamos juntos." **Monge Koho**

*"Para a mente que está tranquila,  
Todo o universo se entrega."  
(Poema zen chinês)*

Três dias e três noites vivendo como Buda há 2.600 anos, vivendo profundamente Unidade, Diversidade e Harmonia e se entregando à prática de não saber, testemunhar e agir compassivamente. Foi extraordinário viver o milagre da vida se manifestando a cada momento e é maravilhoso constatar que milagres são sutis e delicados, mas claros e límpidos quando estamos inteiros no momento.

Gratidão profunda a todos e todas que possibilitaram a realização deste retiro, especialmente a Coen Roshi, Genro Roshi, Monge Koho e Sergio Blanco, e a todos e todas que compartilharam conosco desses dias tão intensos e divertidos! **Gasshō.** **Monge Yuho**

"Em 2011, uma bomba, intensa e barulhenta, explodiu a base da muralha da mente que separa, divide e julga. Sem ruir por completo, a parede continuou lá, deixando passar alguma luz, mas fazendo sombra sem que me desse conta. Em 2012, grande suavidade e doçura, profunda vivência de sanga, luminosa e sem explosões. Uma infiltração que, sorratamente, desintegra o muro. Eu não voltei para casa. Sem teto e sem eu, corpo Uno habita o mundo, sem ir nem vir. O retiro – prática incessante – continua." **Daizen Rafael Casali**

"De todas as experiências, encontros e pequenos milagres ao longo do Retiro de Rua, fiquei com a forte sensação de que ocupamos um espaço incomum na constelação de pessoas que vivem nas ruas. Não levamos conforto na forma de comida, roupas ou orações. Também não éramos manifestantes contra alguma coisa, como pensou o sargento que assistiu à nossa chegada com papelões para dormir no Pateo do Collegio. Não estávamos lá para defender ou atacar ninguém. Estávamos lá para estar lá. Ao perceberem que a razão da nossa presença era uma simples escolha de viver a situação de rua por quatro dias, moradores e policiais deixaram de lado qualquer desconfiança e abriram um espaço de puro conviver." **José Bueno**

"Tive o prazer de ouvir um rapaz que aparentemente era o cara que resolvia todos os problemas do pedaço. Para se ter ideia, o apelido dele era Mamute. Logo de cara, percebi que era

muito temido e impunha respeito. Para o meu espanto, quando puxei assunto, comecei a ouvir uma criança cansada. Cansada de ser durona. Disse que, no dia anterior, por muito pouco, não tinha feito uma besteira. Mas, no último minuto, teve a ideia de se isolar e meditar. Nessas horas, tudo o que lemos e buscamos se torna insuficiente diante da realidade. De repente, aquele cara que de alguma maneira me impôs medo, naquele momento era meu mestre de sobrevivência. Apenas um ser humano querendo sossego e amor." **Léo Rodrigues**

"Uma passagem marcante foi nossa visita à Associação Minha Rua, Minha Casa. Um trabalho bonito, feito para a reintegração do morador de rua. Nessa visita, pude olhar nos olhos de cada um e ouvir com o coração. Comemos da refeição que eles prepararam, compartilhando suas histórias e força de vontade. Um muro se quebrou. Esses ensinamentos ainda ressoam como toques de sino: às vezes suave, às vezes forte. Como o sino do Pateo do Collegio, lugar em que dormimos por três noites. **Gasshō.**" **Zenshi Daniella de Paula**

"Suave, tranquilo, alegre, profundo e transformador. Um processo incessante de refinamento dos sentidos. O desatar de nós e o estabelecimento de novos laços. O ruir de muros ou o profundo abalo de suas estruturas. O frio e o calor da sanga. A sensação da conquista de uma liberdade profunda e interna. O deslumbramento diante da abundância do universo. Tudo maravilhosamente perfeito exatamente como é. Um foco de 360 graus nas dez direções. Aconchego e acolhimento. O dissipar de medos e delusões. Profunda gratidão por todas as causas e condições que possibilitaram esse encontro. Que os méritos se estendam a todos os seres. **Gasshō.**" **Jiten Leonor Fridman**

"Andar pela cidade. Ser a cidade. Sentir a sanga. Ser a sanga. Ser tocada pela dor e pela alegria do mundo. Testemunhar e estar presente. Viver o presente, minuto a minuto. Onde comer? Por onde andar? Como dormir? Perceber a interconexão entre tudo o que é. Ver a beleza das coisas assim como são. Se emocionar com a vida que insiste em pulsar no meio do cinza, embaixo do viaduto. E se perceber como as nuvens no céu. Nuvens cinza ao longe, poucas nuvens e, enfim, manhã ensolarada. E, se a chuva cair, tudo bem, agora sem medo." **Engetsu Carol Lefèvre**

"Peguei do cofrinho R\$ 6,05 (em moedas de 5 centavos) para comprar dois bilhetes de metrô para ir e voltar do Retiro de Rua. Despejei todas as moedas no guichê. A moça me olhou muito feio: 'Você vai pagar tudo com moeda?' Depois, contou e disse: 'Tem R\$ 5,70 aqui!'. Sem brigar, respondi: 'O.k., me dê uma passagem!'. Esperando o trem, contei novamente: havia R\$ 3,05. Será que ela não quis ficar com as moedas por causa da minha aparência? Barba de dez dias, malvestido... Na estação Sé, o tratamento não foi diferente: olhar feio, palavras duras. A moça conferiu as moedas e disse que iria deixar passar daquela vez. Ela me deu o bilhete, agradeceu, com um sorriso desejei-lhe um ótimo dia e ainda disse: 'Pode ficar com os 5 centavos de troco!'. **Duda Groisman** ☰



## Angô — Período de Treinamento

### Shobogenzô, capítulo 65

#### Mestre Eihei Dogen

#### Mestre Eihei Dogen

#### Mestre Eihei Dogen

#### Mestre Eihei Dogen

#### Mestre Eihei Dogen

#### Mestre Eihei Dogen

Meu último mestre Tendô, o Buda Ancestral, certa vez disse, durante o período de treinamento de verão: "Vocês, monges, agora estão formando a estrutura da verdadeira prática e cavando uma cripta no vazio universal. Vão além de ambas e terão uma tigela de laca".

Dessa maneira, se experimentarmos a essência verdadeira deste Angô, permaneceremos neste reino transcendental, onde todas as nossas ações — comer, alongar os pés e dormir — serão formas de treinamento através da vida. Se alcançarmos isso, seremos diligentes e não relaxaremos sequer por um momento. Tais ações são o período de 90 dias. Esse é o ponto-chave e a face original dos Budas e Ancestrais. Aqui tocamos sua pele, carne, ossos e medula. Os dias e meses de um Angô carregam a visão iluminada e a essência dos Budas e Ancestrais. Mesmo em apenas um período de Angô, as pessoas se tornam conhecidas como Budas e Ancestrais. Ambos, início e fim do treinamento, são os Budas e Ancestrais. Fora disso não há nada, grande nem pequeno. O Angô não é novo nem antigo, não vem nem vai de parte alguma. Seu valor é o mesmo do punho e sua forma é a puxada do nariz.

Quando começamos um período de treinamento, todo o universo é preenchido com o período de treinamento, nada além. Quando o Angô chega ao fim, a grande Terra terá virado de cabeça para baixo. Portanto, quando o Angô começa, temos a autenticação da iluminação e, depois de terminado, todos os obstáculos são superados — é o mesmo do início ao fim. Ainda assim, algumas pessoas, mesmo que familiares com a prática, mantêm-se apegadas ao início e ao fim do treinamento. Lembre-se de que nenhuma praga é encontrada originalmente — não se limite ao período de 90 dias.

O Monge Shinshin Oryu disse: "Minha peregrinação de 30 anos se compara ao período de 90 dias de treinamento — um dia a mais ou a menos".

Isto é, a compreensão obtida depois de 30 anos de prática pode ser condensada em um período de treinamento intensivo. Mesmo que somemos ou subtraíamos um dia, 90 dias são suficientes e completos. Não tente evitar esses 90 dias; apenas se concentre nesses 90 dias como 90 dias. Os 90 dias de Angô são o instrumento da prática. Têm início antes dos Budas e Ancestrais e foram corretamente transmitidos por eles até os dias presentes.

Dessa forma, participar de um Angô é conhecer e ver todos os Budas e Ancestrais. A quantidade de tempo em um período de treinamento é imensa, maior que um, dez ou até mesmo mil ilimitados kalpas. As funções de tempo dentro do tempo ilimitado. Os 90 dias também funcionam no tempo ilimitado e, assim, quem pratica durante o treinamento intensivo e vê Buda certamente vai além do tempo ilimitado.

É por essa razão que devemos estudar que o período de 90 dias é a absoluta visão iluminada, nada além. O corpo e a mente do participante são exatamente a mesma coisa. Devemos, ao mesmo tempo, utilizar e transcender o vigor e a liberdade do período de treinamento. Isso não vem ou ocorre em algum outro lugar ou tempo. Se você procura pela razão disso, ou busca sua base, encontrará 90 dias, nada mais. Pessoas comuns e santos vivem nisso; e é o fundamento de suas vidas. Ainda assim, o Angô vai muito além das condições mundanas de pessoas comuns e sábias e não pode ser penetrado pelo pensamento ordinário, não pensamento ou pensamento sem pensar.

O Mais Honrado do Mundo estava proclamando o Darma para todos os seres em Magadha. Nessa ocasião, ele quis instituir o treinamento intensivo de 90 dias e disse a Ananda: "Eu continuamente proclamo o Darma para homens, deuses, meus discípulos próximos e todos os seres vivos, mas eles não o respeitam propriamente. Por essa razão, agora instituirei a prática de passar os 90 dias de verão em ambiente meditativo. Se alguém tiver alguma questão sobre o Ensinoamento, diga a mim: 'Todas as coisas são sem criação e sem destruição"'. Ao dizer isso, ele retornou ao seu assento e iniciou sua meditação.

Dois mil, cento e noventa e quatro anos se passaram desde então (até o ano presente, Kangen sannen [1245], Japão). Todos os descendentes que não dominaram a essência íntima disso interpretam o Angô como "proclamação sem palavras". As pessoas do presente também confundem isso com frequência, pensando que Buda instituíra um período especial de treinamento intensivo para enfatizar a inadequação das palavras ao explicar o Darma — as palavras não são nada além de meios expedientes. Elas também dizem que a verdade última não pode nunca ser explicada por palavras; a verdade só aparece quando o trabalho da mente tiver cessado. Assim, "sem palavras, sem pensamento" é o caminho à verdade última. "Palavras e pensamentos" nos extraviam. Os 90 dias de treinamento intensivo são para ser passados completamente à parte de todas as outras pessoas. Tal interpretação perde completamente o real significado de Xaquiamuni.

"Palavras não podem descrever a verdade" e "a verdade só aparece quando o trabalho da mente cessar". Dessa maneira, todo o trabalho social e econômico não pode ser explicado por palavras e só aparece depois que a mente tiver concluído sua atividade. De fato, "além das palavras" cobre todas as palavras. "O trabalho da mente cessar" envolve todos os trabalhos mentais. Além disso, esta história sobre Xaquiamuni não contém nada sobre proclamação "sem palavras". Xaquiamuni adentrou a água suja (este mundo) e, com todo o seu corpo, proclamou a Lei a todos. Girar a roda do Darma era sua única intenção. Eu gostaria de perguntar àqueles "ancestrais" que dizem que o período de 90 dias é a proclamação sem palavras: por favor, me mostrem este Angô.

Xaquiamuni disse a Ananda: "Me responda dizendo 'Todas as coisas são sem criação e sem destruição"'. A intenção de Buda não é ser interpretado de maneira leviana. Por que é dito que o treinamento de verão é a "proclamação sem palavras"? Nos coloquemos um pouco no lugar de Ananda e perguntemos a essência — e como devemos explicar — que "todas as coisas são sem criação e sem destruição". É dessa maneira que devemos ouvir as palavras de Xaquiamuni.

A questão de Buda aqui é a última e absoluta verdade de girar a roda do Darma, ao invés de "proclamação sem palavras". Se interpretarmos isso como uma proclamação sem palavras, torna-se algo lamentável e inútil, como a espada de três pés de Ryusen ou uma antiga e caríssima escultura antiga.

Assim, esse é o motivo pelo qual o período de 90 dias do Angô é o girar da roda do Darma dos Antigos Budas e Ancestrais. Não podemos evitar os 90 dias; alguém que o faça não é um seguidor do Caminho.

Xaquiamuni passava os 90 dias de verão tanto no Céu dos Trinta e Três Deuses (o topo do Monte Sumeru) quanto em um lugar quieto no Pico do Abutre com 500 *bikkhus*. Em qualquer época em que estivesse nas cinco províncias da Índia, sempre atendeu ao Angô no momento prescrito. Os Budas e Ancestrais do presente também o praticam como seu trabalho mais importante. Esse é o Caminho supremo de prática e iluminação. (...)

Entretanto, aqueles que não entendem a prática e a iluminação dos 90 dias de treinamento e ainda assim se proclamam descendentes de Buda são ridículos, ou pior. Devemos ignorar suas palavras, não falar, sentar ou andar com eles. No Darma budista, devemos responder a tais pessoas malévolas com silêncio.

Mantenha em mente que o Angô não é nada além dos Budas e Ancestrais. A correta transmissão permanece intacta e sem nenhuma alteração até os dias de hoje. Se você passar os 90 dias como se fosse a correta transmissão, então eles se tornam a correta transmissão. Sempre que o período de treinamento é passado com monges mais experientes, ele é um treinamento real. Verdadeiramente, o mesmo treinamento que existiu na época de Xaquiamuni foi passado face a face através dos Budas e Ancestrais. Desde que corpo e mente dos Budas e Ancestrais são concedidos interiormente, ver um Angô é ver Buda. Iluminar a essência do treinamento é iluminar Buda. Praticá-lo é praticar Buda. Ouvir um Angô é ouvir Buda. Aprendê-lo é aprender Buda.

Os 90 dias são algo que todos os Budas e Ancestrais devem manter cuidadosamente. Dessa forma, esse é o motivo pelo qual reis, Indra, Brahma, etc. se tornam monges e *bikkhus* e cumprem pelo menos um período de verão. Em outras palavras, eles veem Buda. Qualquer um — homens, deuses, dragões — que se tornar monge ou monja e realizar pelo menos um período de treinamento pode ver Buda. É uma grande fortuna ter passado por pelo menos um Angô, pois significa que pele, carne, ossos e medula dos Budas e Ancestrais se tornam a nossa pele, carne, ossos e medula. Os Budas e Ancestrais vêm a nós e nos fazem praticar o Angô. Nossa prática individual e o treinamento nos fazem praticar. Assim sendo, o Angô pode ser dito como a origem dos incontáveis Budas e Ancestrais. (...)

O Mais Honrado disse ao Bodisatva da Perfeita Iluminação, a uma grande assembleia de monges e a todos os seres: "Qualquer pessoa que passar pelo treinamento de três meses de verão atingirá o estado de puro e imaculado Bodisatva desde o início. Esse estado de mente é diferente do estado do sravaka. Quando o dia de treinamento chegar, pode-se confidencialmente se prostrar diante de Buda e dizer: 'Nós, monges e monjas, leigos e leigas, todos estamos vivendo como Bodisatvas e praticamos o caminho da liberação. Adentramos o estado de pureza e o habitamos. A grande e perfeita iluminação é nossa casa, e este corpo e mente é onde carregamos o período de treinamento. Estamos em estado de equanimidade; nossa sabedoria e nirvana não têm apegos. Respeitamos a virtude e, sem depender dos ensinamentos de sravakas, nos reunimos a todos os Tatagatas e Bodisatvas das dez direções nestes 90 dias. Em ordem de praticar a suprema e perfeita iluminação e ter excelente carma, não devemos seguir pessoas tolas. Pessoas virtuosas! Esta é a maneira de autenticar o Angô dos Bodisatvas".

Assim, monges, monjas, leigos e leigas que praticam em um Angô certamente praticam a suprema e perfeita

iluminação e excelente carma com todos os Tatagatas e Bodisatvas das dez direções. Perceba que aqui menciona-se especificamente a participação dos leigos e leigas.

Onde existe o Angô, a grande e perfeita iluminação existe. Por isso, tanto no Parque Jetananna quanto no Pico do Abutre há a mesma grande e perfeita iluminação do Tatagata.

Certa vez, o Mais Honrado do Mundo manteve um Angô e, no último dia, quando todos pedem perdão, o Bodisatva Manjusri veio e se reuniu à sessão de treinamento. Nessa circunstância, Makakashô lhe perguntou: "Onde você esteve durante o treinamento deste verão?" Manjusri lhe respondeu: "Neste verão eu pratiquei em três lugares: um mês em um palácio, um mês em um berçário e um mês em um prostíbulo".

Makakashô estava prestes a tocar o *byakusui* para reunir os monges e expulsar Manjusri, quando de repente inumeráveis estupas e templos apareceram do nada. Em cada um deles, ambos — Manjusri e Makakashô — podiam ser vistos, com Makakashô pronto para tocar o *byakusui*. Então Xaquiamuni disse a Makakashô: "Qual Manjusri você vai expulsar?" Makakashô não pôde responder.

O mestre zen Engo interpretou essa história da seguinte maneira: "Se o sino não é tocado, não há som. Se o tambor não é batido, não podemos ouvir nada. Makakashô compreendeu o ponto — Manjusri autenticara o ilimitado zazen. Ambos revelaram suas inspirações budistas, mas algo está faltando. Isto é, quando o velho sábio Xaquiamuni disse 'Qual deles você vai expulsar?', ele deveria ter tocado o *byakusui* ele mesmo e dito 'Veja! Há alguém que pode eliminar Makakashô e Manjusri?'".

Engo também escreveu estes versos:

"Um grande elefante não pode andar na trilha de um coelho
Como podem andorinhas e pardais saber qualquer coisa sobre um grande cisne?

Assim, monges observam as regras, como um cortador de rochas trabalhando

Ou um arqueiro que mira e estilhaça seu alvo
Este mundo de relatividade é Manjusri
É Makakashô
Ambos encaram Buda, não há espaço entre eles
Por que Manjusri seria expulso quando o *byakusui* tocasse?
O Buda Dourado Makakashô abandona todos os impedimentos"

Dessa forma, é por isso que o treinamento de Xaquiamuni em um lugar é o mesmo que a prática de Manjusri em três lugares. Se não há Angô, não há Budas nem Bodisatvas. Todos os descendentes de Budas e Ancestrais devem praticar em um período de verão.

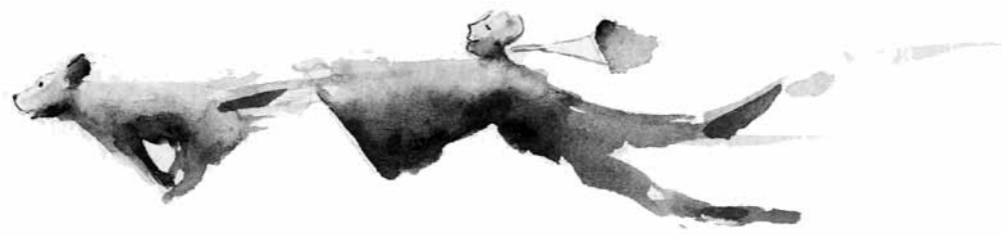
Se participarmos de um Angô, somos os descendentes dos Budas e Ancestrais. Praticar em um período de verão é possuir o corpo e a mente dos Budas e Ancestrais. É sua visão iluminada e o fundamento de suas vidas. Se não praticarmos em um Angô, não seremos herdeiros do Darma de Budas e Ancestrais, nem poderemos nos tornar Budas e Ancestrais. Todos os Budas e Bodisatvas feitos de barro, madeira, ouro ou das sete joias preciosas estão presentes no período de três meses. Durante esse tempo, vivemos intimamente nos Três Tesouros de Buda, Darma e Sanga; é nossa razão e método de ensinar.

Todos os que desejam ser verdadeiros discípulos dos Budas e Ancestrais certamente praticam o Angô. ☸

Isto foi entregue aos monges de Daibutsuji, Echizen, em 13 de junho de 1245, durante o período de treinamento de verão. Transcrito em Shinzenkoji, Nakahama, Echizen, em 20 de maio de 1279, durante o Angô, por Giun. Traduzido para o inglês por Kosen Nishiyama e John Stevens.

## Treinamento intensivo

Por Monja Waho Degenszajn



Podemos concretar uma laje usando uma betoneira ou misturando o concreto com a pá.

O cuidado no preparo do concreto deve ser o mesmo, a proporção dos materiais utilizados, todos os espaços da laje devem ser preenchidos plenamente, o aço que sustenta a estrutura é o mesmo e deve ser recoberto com precisão para protegê-lo do desgaste do tempo e da ferrugem.

Pode-se demorar mais tempo para encher uma laje preparando-se o concreto na masseira com a pá, mas o tempo de cura do concreto é o mesmo, não adianta retirar a fôrma antes da hora. O tempo de vida da laje também não depende disso.

Foram assim os três meses de Angô, que para mim começaram quase 13 anos atrás. Foram dias maravilhosos!

Passaram rápido demais. Sabem o que percebi? Seres iluminados e ilimitados. A força da Sanga. Mais do que ser é estar. Presença. Presença ativa! Muitas vezes ficamos esperando que nos peçam algo para fazer. Quando isso acontece, nos sentimos úteis. Algumas vezes, ficamos vaidosos e nos sentimos especiais. Nesse caso, é mais fácil fazermos com empenho e alegria. E quando não nos pedem nada e vemos que algo precisa

ser feito? Como nos sentimos? Como nos portamos?

Cada instante percebendo as escolhas que fazemos, nas nossas ações, nos pensamentos e nas palavras que usamos.

Somos nós.

Somos nós em relação a... Buda, Darma e Sanga.

E percebemos que somos nós.

Nós escolhemos não nos mexer durante o zazen, ou não?

Da mesma maneira, podemos escolher ações amorosas em vez de respostas pontudas; podemos escolher ver a realidade com olhos e ouvidos ilimitados, além do nosso ponto de vista.

Não se mexa!

Vá além!

Respire!

Podemos falar sobre isso com certa intimidade, mas será que conseguimos experimentar e colocar em prática no dia a dia?

Sabem o que mais aprendi? Não deixar nada para depois!

Se viu algo fora do lugar, arrume.

Quebrou, tente consertar.

Acabou, reponha.

Tocou o sino três vezes, zazen.

Ninguém precisa falar nada. Apenas abra os olhos, os ouvidos e a mente.

Esteja desperto.

E quando a Sala de Buda está pronta para iniciarmos a Cerimônia da Manhã e toca a campainha???

Atendo a porta, atraso a cerimônia, peço para a pessoa ir embora? Afinal de contas, ela não marcou horário...

Respondo áspera, pois tenho coisas a fazer que são mais importantes? Afinal de contas, naquela manhã minha função na cerimônia era muito especial...

Peço para a pessoa entrar, acompanhar a cerimônia e, quem sabe, depois, com calma, durante o café da manhã, conversamos?

Quanta coisa em 1 segundo.

Que escolhas fazemos nessa hora, em que todas as possibilidades se apresentam?

É isso!

Ações adequadas, como praticá-las.

Estando presente.

Sem presença ativa, é impossível.

Não é saber fazer, é fazer.

Méritos incalculáveis nas leituras de sutras.

Profunda gratidão aos Grandes Mestres Ancestrais do Darma.

Gratidão imensa à minha Mestra Coen Roshi.

Pela sua vida dedicada ao Darma de Buda e à Sanga, pelo seu exemplo incansável.

Agradeço também por ter me permitido preparar a massa com a pá.

Queria muito agradecer à nossa Sanga.

Àqueles e àqueles que estiveram aqui nesse período e em todos os períodos.

Foram tempos de renovação na fé que tenho na Sanga, a Grande Joia.

Noves reverências profundas.

Gasshô! ☸



## Como construir uma cultura de paz no cotidiano

Por Monja Heishin Malu Gandra

Passei a compreender o conceito de "cultura de paz" quando, no contraponto, compreendi o sentido de "violência".

Cultura de paz não é algo simples. Trata-se de uma grande transformação movida pela revisão e pela mudança radical de percepções daquilo que nos cerca e nos constitui, tais como hábitos, valores, costumes, códigos de convivência, sistemas econômicos, sociais, culturais, psicológicos, comportamentais, de convivência.

O conceito de violência apresentado por Mohandas Gandhi, que atuou na independência da Índia, nos deixa claras as suas inúmeras faces. Compreender o conceito de violência e as suas causas e consequências complexas nos faz gradualmente abandonar ações, palavras e atitudes antes tidas como naturais.

Gandhi nos diz: "Violência é qualquer coisa que possa impedir a autorrealização individual, não apenas atrasando o progresso de uma pessoa, mas também a mantendo estagnada. E, sob essa perspectiva, a violência é violenta porque leva ao retrocesso".

Um ser humano, quando tem comprometida a sua capacidade de desenvolvimento integral, nos aspectos cognitivo, social, afetivo, psicológico, cultural, físico, por

motivos externos a ele, por ausência de ações que lhe garantam essas condições ou por ações de privação, está sofrendo violência.

Johan Galtung, norueguês, especialista em mediação de conflitos, complementa: "... praticamos violência quando não consideramos a relevância das 'necessidades básicas', determinantes para a continuidade dos organismos vivos, tais como a sobrevivência, o bem-estar, a liberdade, a identidade".

Assim, imaginemos cada uma de nós não tendo essas necessidades satisfeitas.

Não falamos de necessidades supérfluas, mas "básicas", aquelas que asseguram a realização do humano, da dignidade humana e — por que não dizer — de todas as formas de vida, que também possuem necessidades para a sua sobrevivência.

Como ter olhos para observar essas questões? Como exercitar a plena observação sutil de tudo o que nos cerca?

A violência também está na discriminação que segrega pessoas por sua cor, opção religiosa, gênero, condições sociais, físicas, étnicas, entre outras.

Compreender como a sociedade vem "funcionando" e identificar caminhos e iniciativas para a redução de toda forma de violência é atuar por uma Cultura de Paz.

A Cultura de Paz nos mobiliza a: respeitar a vida, rejeitar a violência, ser generoso, ouvir para compreender, preservar o planeta, redescobrir a solidariedade.

E trata-se de um compromisso e de um esforço contínuo e incessante de observação cotidiana.

Mãos em prece. ☸

## Rohatsu Sesshin

Ano após ano, durante a primeira semana de dezembro, os praticantes zen da escola Soto se reúnem, silenciosos, para sentar em meditação.

A data, de 1 a 8 de dezembro, celebra a iluminação de Buda Xaquiamuni e corresponde, segundo estudos japoneses, ao mesmo período em que Gautama sentou-se imóvel, penetrando a verdade, sob a árvore Bodai.

Durante o Sesshin da Iluminação, acordamos antes do primeiro pássaro e, de olhos baixos, nos dirigimos à sala de zazen. Os períodos ao longo do dia se intercalam com meditação caminhando, preces e refeições.

Rohatsu é o principal retiro zen. Os centros relacionados o realizam simultaneamente ao redor do mundo.

Além de "shin", que significa coração-mente, sesshin pode ser lido através de outros dois caracteres japoneses: um quer dizer aplinar a mente, o coração; o outro, penetrar a mente, a essência.

Tudo o que se faz em sesshin é oportunidade valiosa de aprofundarmos o estudo do eu e o esquecimento do eu.

Sentar e levantar, comer, limpar, servir. Do sono ao despertar, tudo se torna zazen.

Forte, equilibrado. Simples e poderoso sentar zen.

A mente clara e incessante se desdobra a cada atividade Buda.

Sorri a profunda gratidão e ternura por cada um e cada uma Ancestral da linhagem Zen.

Apreciamos seu esforço incessante. Apreciamos nossa

própria respiração, o ir e vir da vida, além de qualquer obstáculo. Em silêncio crescemos, aperfeiçoando o ser.

As incontáveis mãos e olhos do manto de Coen Roshi nos acolhem e levam, com retidão, pelas curvas do Caminho.

Dias e noites prosseguem naturalmente, o sabor do Darma é autenticado.

O objetivo não é chegar ao último dia. Não se chega a lugar algum, é como é, em simplicidade.

Incansável e impecável zazen. Sutil e profundo.

Zazen Zazen Zazen.

Participantes de toda a diversidade se reúnem em silêncio.

À primeira vista, sentar-se com tamanha entrega é um desafio.

Entretanto, no período final, compreendemos que não há a menor diferença entre o sesshin e nossas vidas.

O coração torna-se paz.

Faça sua inscrição antecipada pelo e-mail da comunidade ([zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)) e receba informações, valores e outros aspectos práticos.

Que todos os seres se beneficiem.

Mãos em prece,

**Monge Daiko Krauss**

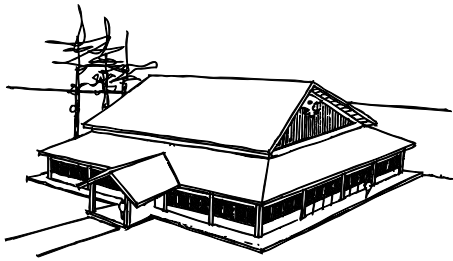
**Rohatsu Sesshin: de 1 a 8 de dezembro, no Zendo Brasil.**

**Inscrições e informações:** tel.: (11) 3865-5285,

e-mail: [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com),

sites: [monjacoen.com.br](http://monjacoen.com.br) e [zendobrasil.org.br](http://zendobrasil.org.br)





## UM TEMPLO PARA O **ZENDO** BRASIL

**Colabore para a construção de nossa sede própria: local destinado aos retiros, treinamento e prática de ensinamentos zen-budistas.**

**Comunidade Zen-Budista ZendoBrasil**  
tel.: (11) 3865-5285  
e-mail: zendobrasil@gmail.com

### AGENDA DA COMUNIDADE

#### Outubro

**11 a 14** Mugon Sesshin: Retiro de Silêncio. Chegada no dia 11, às 20h. Local: Zendo Brasil. Inscrições: zendaido@gmail.com e/ou zendobrasil@gmail.com

**20** Zen da Paz, das 8h às 17h. Local: Zendo Brasil

**21** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca. Local de encontro: Recanto das Figueiras, 10h

#### Novembro

**1 a 4** Treinamento intensivo para monásticos no Templo Busshinji, em São Paulo (Tel: 11 2369-4515, sotozen.org.br) - Yoga Sem Fronteiras!: Retiro Tao e Zen no Mosteiro de São Bento em Vinhedo (simplesmenteyoga.com.br)

**10** Cerimônia de Novos Membros, 18h30. Local: Zendo

**15 a 18** Retiro na Uniluz. Local: Nazaré Paulista (nazareuniluz.org.br)

**18** Caminhada Zen Pela Paz no Parque da Água Branca. Local de encontro: Recanto das Figueiras, 10h

**24 e 25** Prana Prana: Retiro Zen e Yoga. Local: Cantareira (pranaprana.org)

#### Dezembro

**1 a 8** Rohatsu Sesshin, Retiro em homenagem à Iluminação de Buda. Local: Zendo Brasil

**15** Samu anual. Local: Zendo Brasil

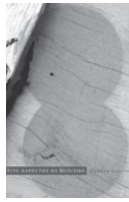
**16** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca. Local de encontro: Recanto das Figueiras, 10h

**Jukai-e – Cerimônia de recebimento de preceitos**  
**10/9 |** Lara Coelho Zito Guerriero – Guenco (Origem Única)



Foto: Marcus Cesar Ricci Teshiner

### Livros



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



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



**MONJA COEN – A MULHER NOS JARDINS DE BUDA**  
Romance biográfico escrito pela psicóloga Neusa C. Steiner. R\$ 53,90



**ZAZEN – A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN**  
Um guia passo a passo para o zazen. R\$ 35



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



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

Trecho: "Como desarmar uma cidade, um estado, um país, uma nação e estender a alegria para toda a criação? Caberia a quem pedir aos jovens que entregassem as armas e encontrassem caminhos de não-violência? Na verdade, cabe a cada um de nós. Desarmar a mente e o coração. Desarmar a nós mesmos na maneira de falar: atacada, agressiva, violenta, metida. Desarmar na maneira de nos relacionarmos com o meio ambiente, com o lixo das calçadas, com os bueiros entupidos, com a cidade violenta. Desarmar-se da maneira de pensar no outro como inimigo, seja pobre, seja rico."

Participe você também do *Jornal Zendo Brasil*. Mande fotos, sugira pautas, envie sua dúvida sobre o Zen, escreva um artigo: zendobrasil@gmail.com

### Programação fixa

#### Segunda-feira

20h Curso de Preceitos Budistas (para membros inscritos)

#### Terça-feira

20h Palestra do Darma (aberta a todos)

#### Quarta-feira

20h Zazen e Dokusan para alunos do Curso de Preceitos\*

#### Quinta-feira

20h Zazen para principiantes\*\*

#### Sexta-feira

20h Zazen

20h40 Kinhin

20h50 Zazen e Teisho (palestra formal do Darma)

#### Sábado

9h às 12h30 Samu\*

18h30 Zazen\*

19h Kinhin

19h10 Zazen e Dokusan

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

#### 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

20h Curso de Budismo Básico (favor confirmar as datas, pois as aulas não serão todos os domingos)

21h Encerramento

\* Atividades sujeitas ao calendário de jogos no Pacaembu. Favor confirmar antes por telefone ou no site da comunidade  
\*\* Chegar 15 minutos antes

Este jornal é uma publicação trimestral, de distribuição gratuita, da **Comunidade Zen Budista Zendo Brasil**. Ele é o resultado do trabalho voluntário realizado pelos membros da comunidade. **Supervisão:** Monja Coen **Edição:** Jhony Arai **Projeto gráfico e diagramação:** Fugetsu Regina Cassimiro **Ilustrações:** Engetsu Carol Lefèvre e Zenshō Fernando Figueiredo **Revisão:** Chiho Otavio Lilla e Shobun Andrea Caitano Agradecemos à Gera Gráfica Editora Ltda. pela impressão gratuita deste jornal (11/5011-9722). Tiragem: 1.500 exemplares

### Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

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