

# ZEN DO BRASIL



TAIKOZAN  
TENZUIZENJI  
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ano 14 ≡ nº 52 ≡ abril | maio | junho de 2015 ≡ Ano Buda 2581

## Mãe Buda



A rainha Maya, esposa do rei Suddhodana, deu à luz o pequenino Sidarta Gautama no que hoje seria o dia 8 de abril.

Parto natural, em um jardim. Segurou-se com uma das mãos no galho de uma árvore e o bebê nasceu. Flores desabrocharam. Do céu, as divindades fizeram cair um néctar adocicado. Nascia um ser abençoado pela terra e pelos céus.

A mãe ficou feliz ao saber as predições sobre o futuro de seu bebê: seria um grande líder político ou religioso. Assim ela pôde morrer tranquila. A mãe Buda biológica, que deu tudo de si para a formação do corpo físico, morreu.

Sidarta tinha apenas uma semana de vida quando foi tomado ao colo por sua tia, que o amamentou e criou como se fosse um de seus próprios filhos. Ela se tornou a rainha Mahaprajapati. A mãe Buda de criação, transmitindo saúde e valores éticos básicos de educação e respeito. Mahaprajapati, mais tarde, tornou-se a primeira monja histórica, seguindo seu filho no Caminho Iluminado e liderando mais de 500 mulheres.

Quando Sidarta fugiu do castelo no meio da noite e se tornou um asceta peregrino, deixou saudades e preocupações. Quando voltou para uma breve visita, já um Buda, um ser iluminado, o desperto, havia se tornado filho da Sabedoria Perfeita. A mãe de todos os Budas é a Sabedoria Suprema.

Mahaprajapati o seguiu, percebendo que ela também poderia ser filha da Sabedoria. Praticou incessantemente. Teve inúmeras discípulas e iniciou a ordem feminina. Morreu tranquila, ao lado de seu filho amado.

Em maio, celebramos no Brasil o Dia das Mães. Tantas e de tantas capacidades diferentes. Algumas se tornam mães Budas – iluminadas, despertas, sábias e plenas de compaixão. Mães pobres e mães ricas. Mães de santo e madres católicas, boas mães, más mães, madrastas e "boadrastas". Mãe negra, mãe branca, mãe vermelha, mãe amarela. Carrega a criança nas costas, na frente, no lado. Carrega na



barriga. Carrega no coração, na boca, na cabeça. Não dorme até voltar para casa, se preocupa, fala, exige, briga, bate, beija, faz as pazes. Educa, deseduca, maltrata, tortura, mata, vence o instinto e enche a criança de bombas. Mães há de todo

feito: as que cantam, as que encantam.

Há mãe de proveta, mãe de aluguel, mãe substituta. Alimenta, escuta, remedeia, apoia, tem ciúmes. Mãe que sofre, filho ou filha morre, filha ou filho vai embora, viaja, some, vai para a cadeia, vira religiosa, sai da família, briga para nunca mais, desaparece. Mãe espera na dor, na solidão, no medo, na culpa, na desculpa.

Mas, quando a mãe Prajna Paramita chega, quando nos alimenta com a Verdade Suprema, todas as outras mães se aquietam. Prajna Paramita é a mãe de todos e todas as Budas. É preciso reencontrá-la.

Órfãos carentes, não a reconhecemos imediatamente. Entretanto, ela está sempre presente, nos protegendo e amando na vida-morte, na morte viva.

Como a mãe Terra – exuberante, sustentando, alimentando, cuidando e exigindo. Amor exigente.

Quem consegue perceber, acordar, despertar, se encontrará aconchegada em seu colo (solo) abençoado. Por todo o agora e sempre.

Gratidão, mamãe, pelo que sou e pelo que não sou. Pelo que fui e pelo que deixei de ser, pelo que serei sem ainda o saber.

Bênção, mãe!

Mãe biológica, mãe de criação, mãe adotiva, mãe substituta, mãe Terra, mãe vida, mãe Prajna Paramita.

Que eu saiba retribuir e compartilhar o bem que você me faz.

Mãos em prece,

**Monja Coen**

## Acontece no Zendo



1.

Foto: Ricardo Retamal

1. Final do Nehan Sesshin no Vila Zen - RS. Sesshin de 14 a 21 de fevereiro.

2. e 3. Ordenações monásticas no Vila Zen, em 21 de fevereiro. Paulo Fernando Henkel - Guekai Henshō (Lua Mar, em toda parte iluminada) e Adriana Muniz Retamal - Zengaku Myoden (Meditação Iluminada, Clara Transmissão). Ladeando Coen Roshi e cercados por Monja Kokai de um lado e Monge Dengaku e Monja Shoden de outro.

4. Nehan Sesshin no Zendo Brasil, de 13 a 17 de fevereiro.

5. Coen Roshi e Heródoto Barbeiro após a palestra de lançamento de seus livros - respectivamente, "A Sabedoria da Transformação" e "Budismo" -, na Livraria Cultura (Market Place), em 21 de março.

6. Palestra de Coen Roshi para o Yoga pelo Mundo, em Campinas (Instituto Pd. Haroldo), em 15 de março.

2.



Fotos: Ricardo Retamal

3.

4.



Foto: Monge Daiko

5.



Foto: Monja Heishin



6.

Foto: Monja Heishin

## DEPOIMENTO

## Por que o budismo - Considerações de uma mãe

Meu nome é Janice Maria Ortiz. Fiz meus votos leigos em 26/2/2578 (2012), quando recebi o nome budista Jishú. Gostaria de compartilhar minha história e contar por que me tornei budista.

Em 10 de fevereiro de 2010, meu filho Ricardo partiu. Foi a maior tragédia da minha vida. Havia perdido meu pai aos 13 anos e muito cedo tive que amadurecer. Minha vida ao lado de minha mãe e de meu irmão mais velho de repente mudou. Meu pai, o grande provedor, havia partido. Mudamos de padrão de vida, de casa, de referências, de valores. Foi uma grande transformação para todos nós. Minha mãe, na época, de tão deprimida, chegou a perder 20 quilos em um mês. Ela não tinha forças para continuar sem ele. Senti que precisava ter forças por mim - eu tinha anseio de vida - e por ela. Meu irmão estudava fora e não estava presente no nosso dia a dia sofrido.

Foi com esse sofrimento que senti que tinha garra, vontade de viver, de ajudar minha mãe a enfrentar as dificuldades, e determinação de ir atrás de meus sonhos. Descobri minha profissão: sou fisioterapeuta e trabalho com crianças. Amo o que faço. Sinto-me realizada.

Tive dois filhos, Gustavo e Ricardo, o melhor acontecimento da minha vida. Nossa relação sempre foi de muito amor. Procurei educá-los com responsabilidade, com respeito a si mesmos e aos outros. Que procurassem realizar seus sonhos e ser felizes. Que sempre dessem o melhor de si, em tudo. Ensinei-lhes que sempre havia uma solução para tudo, menos para a morte...

E assim ela chegou. A primeira pergunta que nos fazemos é: por quê? Por que comigo? Por que com ele? Não, não, não... A negação é o primeiro sentimento que nos toma com essa tragédia. É impossível, na hora que acontece, realizar o que é a perda de um filho. É a contramão da vida. Enterrar um filho? Não! Enterramos os avós, os pais, mas filho?

Na hora do choque, junto com a negação vem a revolta, a perda da crença em tudo, principalmente em Deus. Por quê? O que eu fiz? O que meu filho fez? Ele merecia viver!

Rezei tanto pela cura... Não fui ouvida. Rezei tanto pedindo a troca: me leva, deixa ele, é jovem, quer viver... Não fui ouvida. Tem tanta gente que pede e é ouvida, por que não eu?

Revolta, negação, loucura...

Nesses dias, voltei a me aproximar da Sensei Coen. Já a conhecia e sentia luz em sua fala e paz com sua presença. Fui muito acolhida, como sou até hoje, pela sua compaixão. Conversamos, rezamos, fizemos a cerimônia dos 49 dias.

Comecei a frequentar o Zendo e aprendi a fazer zazen. Passei a praticar diariamente pela manhã, com meu grande

companheiro, o Edu, que sempre está ao meu lado. Sentia que era a única coisa que me dava paz para tocar o dia. Rezava o Sutra da Grande Sabedoria da Flor de Lótus e, apesar de não entender tudo o que ele dizia, sentia que me fazia bem.

Ouvi um dia a Sensei contar a história dos quatro cavalos e me identifiquei. Eu era aquele cavalo que sentia a carne ser cortada pelo chicote, até o osso. Entendi que esse foi o meu chamado.

Resolvi conhecer mais o que era o budismo. Uma filosofia? Uma religião? Havia perdido a fé em todos e em tudo. Queria entender a morte, queria entender a razão das coisas. O que era a vida, o que era a morte.

Fiz o curso de introdução ao budismo. Quanto mais conhecia, mais dúvidas surgiam, porém me sentia melhor. Percebi que eu estava mais em paz, mais centrada. Ai veio o primeiro insight: *se eu estiver em paz, meu filho, onde estiver, também estará em paz.* Percebi que as pessoas à minha volta também estavam mais em paz.

Comecei a me identificar com os ensinamentos, cada vez mais. A prática me fazia bem. Minha percepção estava alterada. Minha visão do mundo, dos seres, da inter-relação entre tudo e todos estava modificada. Meu coração tinha mais compaixão e aos poucos a revolta estava se dissipando. Então veio o segundo insight: *por que conosco? Por que não conosco? Causas e condições!* Com os ensinamentos de Xaquiamuni Buda passamos a ver com os olhos da compaixão o sofrimento de todos, inclusive o nosso próprio sofrimento.

A vontade é interromper nossa vida quando algo assim acontece, mas há algo mais forte do que a vontade de partir. Não sei definir. O amor pelos que nos rodeiam, que necessitam de nós, o amor à vida, o medo da morte... Novo insight: *a morte faz parte da vida, não há por que temê-la. Viva bem, morra bem.* Um dia ouvi que Buda, próximo de seu Parinirvana, disse que sua mãe estava vindo buscá-lo. Tenho certeza de que meu filho também estará presente!

Após o curso de introdução, resolvi estudar os votos, os preceitos. Não era mais para entender, porque, como disse, quanto mais se estuda, mais dúvidas surgem. Passei a me permitir sentir, apenas sentir. Os questionamentos fazem parte da dualidade. É assim ou assado? Bem ou mal? Bom ou ruim? Quando vinham as questões, fazia zazen. Inspira, expira, inspira, expira... E, de repente, estado de paz.

Outra descoberta: a importância da Sanga. Vivemos em Sanga, não vivemos em reclusão. Com a partida do Ricardo, a vontade é de reclusão total. Com os ensinamentos, vemos que *a vida é para ser vivida em comunidade, que somos todos um e que o um é o todo.* O Dharma, os ensinamentos, é o que rege a nossa vida na Sanga.

A partir desses ensinamentos, percebi que a vida, agora, só tem sentido com o comprometimento dos meus votos: *"Não Fazer o Mal, Fazer o Bem, Fazer o Bem a todos os Seres".* ☸

Jishú Janice Maria Ortiz é fisioterapeuta especializada em neurologia infantil e fundadora da clínica Grhau.



## Espelho Antigo

O espelho antigo espelha o espelho claro.  
 O espelho claro espelha o espelho antigo.  
 Quando entre os dois surge uma pessoa, é refletida eternamente.  
 Quando surge um gato, uma árvore ou um objeto, são refletidos eternamente.  
 Entretanto, quando a pessoa, o gato, a árvore, o objeto se afastam, o reflexo desaparece.  
 "Você não é ele, mas ele é tudo de você." (Frase do Mestre Zen Tōzan Ryōkai Daishō, 807-869)  
 Por muito tempo, Mestre Tōzan praticava esperando encontrar a iluminação perfeita. Certo dia, depois de observar sua face em um riacho tranquilo, escreveu o seguinte poema:  
*Não procure fora,  
 pois, assim, a verdade se afasta mais e mais.  
 Quando só, eu prossigo comigo mesmo.  
 Eu o encontro aonde quer que eu vá.  
 Eu não sou ele.  
 Mas ele é tudo de mim mesmo.  
 Compreendê-lo é identificar Buda.*  
 O reflexo e o refletido são o espelho antigo.  
 Tudo está o tempo todo pregando o Dharma.  
 O ensinamento da verdade suprema é livre.  
 Entretanto, se não houver prática, não haverá iluminação.  
 Claramente penetrando a verdade, em contato direto com a realidade, a visão correta se revela pura, cristalina, límpida.  
*O corpo não é moldura, a mente não é espelho.  
 Desde o princípio, nada existe.  
 Onde a poeira poderia se assentar?*  
 (Poema do Sexto Ancestral na China, Mestre Zen Daikan Enō Daishō, 638-713)  
 Nada fixo, nada permanente. O nada-tudo, vazio de uma entidade fixa, eternamente em movimento.  
 Espelho antigo. Espelho claro.  
 Se embaçado, o espelho espelha o embaçado claro e antigo.  
*Estranho. Realmente estranho.*  
*O Dharma (ensinamento, lei verdadeira) pregado por todas as coisas é impensável.  
 Se ouvir com os ouvidos, não ouvirá nenhum som.  
 Poderá compreender se ouvir com seus olhos.*  
 (Poema do Mestre Zen Tōzan Ryōkai, 807-869)  
 Ouvir com todo o corpo. Penetrar até a medula.  
 Nas profundezas do vasto oceano do Dharma.  
 Além, muito além dos conceitos e das ideias, dos pensamentos e dos códigos de valores. Lá, onde tudo se forma e se dissolve. Origem, meio e fim.  
 Apreciando a imagem refletida no grande espelho.  
 Mas a imagem é múltipla, incessante e o espelho está vivo com a vida e morto com a morte.  
 Somos a moldura, o espelho, o vazio.  
 Somos a poeira, a imagem, o reflexo, o nada.  
 Apreciemos a nossa vida – um reflexo, uma imagem, um espelho, um momento, uma eternidade.

Mãos em prece,

4 **Monja Coen**

## Shōbōgenzō

### Kokyō – Espelho Antigo (excertos)

#### Mestre Eihei Dogen

O que é transmitido de Buda a Buda é o Espelho Antigo.  
 O Espelho e os Budas são um único corpo. Fora do Espelho não há Budas e fora de Budas não há espelho.  
 Aquele que vê e o que é visto – o espelho e seu reflexo – são um. Prática e iluminação são um. Todos podem ver e se tornar o Espelho Antigo: é a verdade de todas as coisas.  
 O 18º Ancestral, venerável Kayashata, era da província de Matai, na Ásia Central. Seu nome de família era Uzzuran. Certo dia, sua mãe sonhou com uma deidade que segurava um grande espelho. Ela engravidou e, sete dias depois, deu à luz Kayashata. Ao nascer, a pele do filho era como o jade polido. Desde a primeira infância, o Ancestral preferia locais quietos e sua maneira de expressão era diferente das demais crianças. No nascimento, um halo puro surgiu ao seu redor – um espelho redondo. Era verdadeiramente miraculoso. Ele não nasceu com o halo, mas este apareceu à sua frente no momento do parto, como um acessório natural.  
 A natureza desse halo era extraordinária. Quando Kayashata se movia para a frente, era como se o segurasse em ambas as mãos. Entretanto, sua face não ficava escondida. Quando visto de costas, o halo jazia sobre os ombros, mas não ocultava o corpo. Ao dormir, permanecia sobre ele, exatamente como uma canópia. Sentado, estava à sua frente. Seguia todos os seus movimentos, mas não era tudo. No halo ele podia ver os feitos de todos os Budas, de tempos antigos até o presente, e, mais que isso, todas as coisas terrenas e celestiais. Para o entendimento do passado e do presente, consultar o halo era mais claro do que ler os Sutras.  
 O 33º Ancestral, mestre zen Daikan Enō, enquanto praticava no Monte Obai, entregou a seu mestre o seguinte poema:

*Mente não é moldura  
 Corpo não é espelho  
 Desde o princípio, nada existe  
 Onde o pó se assentaria?*

As pessoas respeitavam o mestre Daikan como a um Buda Ancestral. Em seus dizeres encontramos a verdadeira essência. Quando o Espelho está claro, tudo está claro. A clareza do Espelho reflete a verdadeira forma e, quando tudo está incluído, nada permanece.

No tempo do imperador Kō, havia 12 espelhos. De acordo com seus ancestrais, eram provenientes dos céus. O princípio desses espelhos é que seriam usados a cada ciclo de 12 horas, meses e anos. Quando foram entregues ao imperador, todo o tempo podia ser visto: passado e presente eram mostrados.

No Japão, desde a era dos deuses, três Espelhos e uma espada têm sido transmitidos até o momento presente. Um Espelho está no grande santuário, em Ise; outro, em Hinosaki; e o terceiro, no palácio do imperador, em Najidokoro. Quem os mantém detém o poder do país.

Pela lenda popular, esses três Espelhos foram concedidos diretamente dos deuses como seus representantes. Foram feitos de cobre altamente polido dentro dos princípios do *yin yang*. Os espelhos expressam o tempo.

Quando o grande mestre Seppo Shingaku e o mestre zen Sanshō Innen andavam juntos, avistaram um grupo de macacos.

Seppo disse: "Cada um desses macacos carrega o Espelho Antigo em suas costas".

Observe o que Seppo disse bem de perto. Como realmente eram os macacos vistos? Significa que o Espelho Antigo, o mesmo de Budas e Ancestrais, ainda que haja mudança, permanece sendo o Espelho Antigo.

"Carregar nas costas" é como as costas de uma imagem de Buda. Nas costas dos macacos, o Espelho Antigo. Que tipo de pista é dada nesse caso? Tente responder: o que vai nas costas do Espelho Antigo? Um macaco? O ponto é que somos apenas nós mesmos e não é necessário procurar além.

Quando não entendemos, dizemos: "Não sei". É a mesma expressão que Bodidarma usou no encontro com o imperador Wu de Liang. Quando este perguntou: "Quem está à minha frente?", Bodidarma, diante dele, respondeu: "Não sei". Não ter palavras não significa que não haja palavras que o expressem. O entendimento claro apenas pode emergir quando cessamos o egoísmo e o egocentrismo.

Seppō certa vez disse aos seus discípulos: "Se o cumprimento do mundo fosse de um *jō*, o cumprimento do Espelho Antigo seria de um *jō*. Se fosse de um *shaku*, o Espelho teria um *shaku*".

Nesse momento, Gensha, seu discípulo, apontou para o *hibachi* (braseiro de carvão) e perguntou: "Qual o tamanho do *hibachi*?"

Seppo respondeu: "O mesmo do Espelho Antigo".

Gensha disse: "Velho mestre, seus pés não tocam o chão".

O Espelho Antigo não é como uma joia e não devemos concebê-lo como claro ou escuro, quadrado ou redondo. O Espelho apenas reflete o horizontal e o vertical. Nada tem a ver com muitos ou grandes – nenhuma relação com tamanho. No Caminho Budista, quando os números aparecem em um reino desapegado inclusive da iluminação, transcendem seus valores mesmo sendo dois ou três, ou qualquer um que na visão dos Budas Ancestrais expresse a totalidade. Assim, um *jō* é o Espelho Antigo – e a dimensão do Espelho Antigo é completa.

O que é esse "chão" que seus pés não tocam? O solo que dizemos "grande terra" tem sido assim chamado há muito tempo. Entretanto, pode ser visto como o portal para o maravilhoso despertar da verdade e o Caminho de prática de todos os Budas e seres iluminados. De fato, que tipo de chão é esse onde pisamos nossos pés? Existe ou não existe? No Grande Caminho há ao menos uma partícula desse chão? Questiono continuamente.

Há muito, Basō de Kosei estudou sob Nangaku, que secretamente lhe transmitiu o selo da iluminação. Reflita sobre isto: embora o vento e a chuva frequentemente assolassem a cabana de zazen, tomada pela neve e pelo gelo, ele nunca falhou em sua prática. Certo dia, Nangaku o visitou. Basō levantou-se e o cumprimentou. Nangaku perguntou: "O que você tem feito ultimamente?"

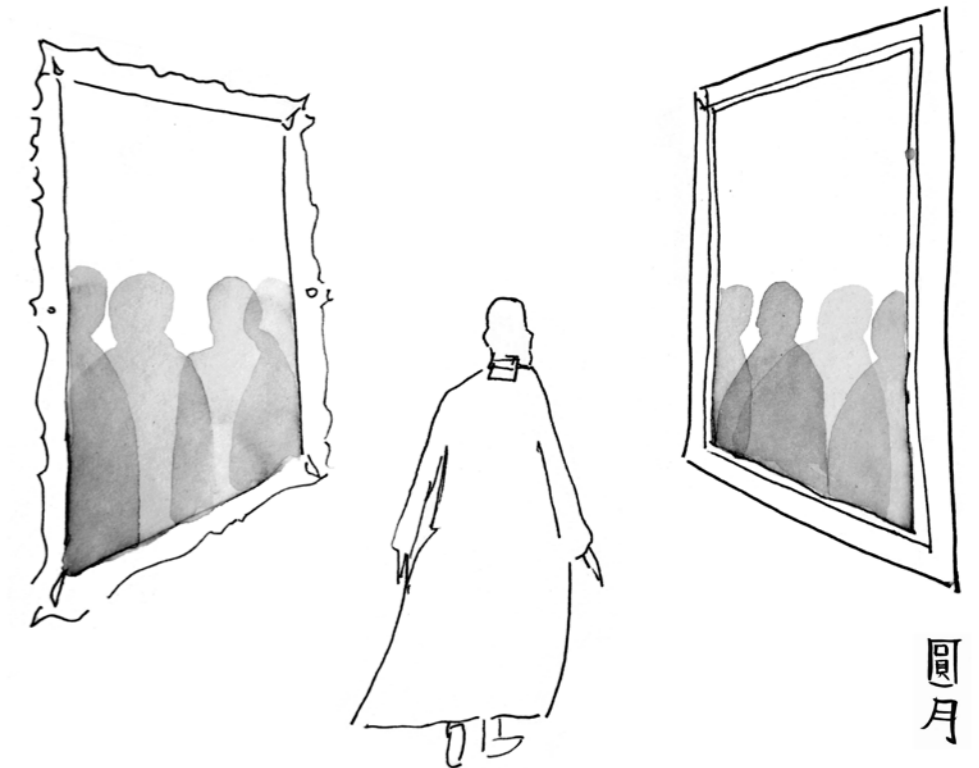
Basō respondeu: "Não tenho feito nada a não ser zazen".

Nangaku então perguntou: "E por que você continuamente se senta em zazen?"

Basō respondeu: "Em ordem de tornar-me Buda".

Então Nangaku pegou um pedaço de telha e começou a poli-la.

Basō assistiu o que o mestre fazia e perguntou: "Mestre, o que está fazendo?"



Nangaku respondeu: "Estou polindo essa telha".

Basō perguntou: "Por quê?"

Nangaku disse: "Para fazer um espelho".

Basō perguntou: "Como é possível fazer um espelho polindo uma telha?"

Nangaku então respondeu: "Como é possível tornar-se Buda fazendo zazen?"

As pessoas que estudaram esse importante diálogo através de muitos séculos pensaram que Nangaku encorajava Basō, mas não é necessariamente assim. Se um grande sábio como Nangaku não usasse meios hábeis como polir uma telha, como poderia ser um guia para seres humanos? Tais poderes grandiosos são a essência dos Budas e Ancestrais. Mesmo que este seja apenas um método de tentativa, ainda é um dispositivo importante.

Devemos entender que, quando a telha polida é o Espelho, Basō é Buda. Quando Basō é Buda, Basō diretamente se torna Basō. Quando Basō se torna Basō, seu zazen diretamente torna-se zazen, portanto polir a telha é a essência de Budas e Ancestrais do Dharma. De fato, a telha se torna o Espelho Antigo e, quando polirmos o Espelho, encontraremos a pura e imaculada prática. Isso é feito não por haver poeira na telha, mas pelo polimento em si mesmo. A virtude de tornar-se Espelho será, com isso, realizada. Se não pudermos fazer o Espelho ao polir uma telha, não poderemos fazer o Espelho tampouco se polirmos o próprio Espelho. Se houver dúvida quanto esse fato, ao polir o Espelho não estaremos erroneamente polindo uma telha?

As pessoas nos dias de hoje devem apanhar telhas, poli-las e fazer o Espelho. Se a telha não se tornar Espelho, as pessoas não se tornarão Budas. Se estupidamente pensarem que uma telha é apenas uma mistura de barro, essas pessoas também serão basicamente um punhado de lama. Se um ser humano tem mente, então um pedaço de telha também tem. Quem mais compreende que, quando uma telha aparece, há um Espelho que a refleta – e que, quando um Espelho aparece, há um Espelho que o refleta? ☸

Entregue à Assembleia de Kannondōri-Kōshōhōrinji, em 9 de setembro de 1241. Tradução de Daiko Krauss, em 2015.

## Simplesmente escutar

A cada dia que passa, confirmo que a minha visão do budismo, da minha vida como monja budista, está focada nas coisas mais simples. E me afasto das aproximações intelectuais do budismo. Não que estejam erradas. É que simplesmente não entendo.

Não entendo essa linguagem que me separa do que querem explicar. Vocês já passaram por essa experiência de alguém que, ao falar de um assunto simples, fica tão preso às palavras, à sua pequena melodia, que se afasta da grande melodia, e, no final, não conseguimos entender essa música, essa explicação?

O escutar de que estou falando é o escutar dos Budas, das pessoas que, acordadas para a realidade, dentro da realidade, sendo completamente parte da realidade, escutam os sons da vida, do universo. É desse escutar, feito de cada uma das células do nosso corpo, que estou falando.

Pessoas nos falam, e nós, entregues aos nossos passatempos favoritos, não escutamos. A vida, com uma infinita variedade de sons, cores, cheiros, temperaturas, nos fala, e nós, dentro do nosso pequeno ego, também não escutamos. E não venham com essa de que os cheiros, cores e temperaturas não se escutam. Essa é a linguagem do universo, de tudo o que nos rodeia, que nos fala 24 horas por dia, sem cessar. Ensinando sem discriminações.

É só prestar atenção e, sem querer escutar – porque esse querer é que atrapalha –, vamos ouvir o milagre em que vivemos, o milagre que está acontecendo sempre na nossa frente e que, por nossa deficiência auditiva, somos incapazes de compreender.

A vida, com sua infinita generosidade, é a nossa mestra em tempo integral. Mas, nesse aprendizado, não há horários, não há cadeiras, não há o aviso que diz: "Hoje vamos ter aula sobre relacionamentos humanos". Nas aulas da vida, somos alunos, mestres, mudamos e somos mudados, tudo ao mesmo tempo.

Mas, sem escutar as nossas necessidades e as dos outros Budas que estão à nossa frente, que aula vamos ter, que aula vamos dar? Sem escutar, como vamos mudar, como vamos ser mudados? Fixos na nossa incapacidade de escutar, achamos que tudo está solidificado, que nada muda e que não há música no universo. Entretanto, essa música está incessantemente se fazendo e desfazendo. E, no momento mágico em que nos entregamos aos sons, quando nada (nem nós mesmos) atrapalha, escutamos. O nosso cérebro explode diante da beleza, da grandiosidade dessa orquestra que é a vida, que somos nós.

Com humildade, com prática, com zazen e com muita fé, vamos abrir não só os nossos ouvidos pequenos, mas o nosso ouvido Buda para a sinfonia da vida – essa sinfonia na qual somos os instrumentos, os músicos, os regentes e a plateia.

Nada nos separa dos sons do universo, da vida, já que também somos esses sons. E então, sem atritos, podemos ser o que sempre fomos: Budas escutando e produzindo os sons Budas. Sem mistérios. ☸

Gasshô,

## O sofrimento de se libertar de todo o sofrimento

Treinamento monástico. Cerca de uma dúzia de pessoas se reúnem durante um mês em uma casa de uma movimentada avenida, ao lado de um ruidoso campo de futebol, no qual, havendo jogo, haverá batucada e vozerio o dia inteiro. A casa foi concebida para abrigar confortavelmente uma pequena família de classe média alta. Às vezes acolhe 20, 30 ou 50 pessoas. Agora acolhe apenas cerca de 12.

Nada da quietude e do silêncio de uma bucólica mata repleta de pássaros, borboletas, pequenos animais saltitantes, cachoeiras, trilhas sinuosas onde se desenrola um poético retiro zen. Apenas *automóveis, ruas e avenidas, milhões de buzinas tocando sem cessar*. Aqui e ali, de tempos em tempos, um pássaro invade a exígua área verde para surpreender os provisórios habitantes da casa com o seu harmonioso trinado.

Acordar cedo e dormir tarde. Zazen (meditação sentada), kinhin (meditação andando), cerimônias, estudos, costura dos mantos, palestras, pouco descanso e muito trabalho: lavar banheiros, aspirar o pó, fazer a comida, limpar o pátio. Lavar a própria roupa nas sobras forçadas de tempo. Tudo isso coroado por uma dormida em colchões organizados no chão da sala, premiado, às vezes, com a sinfonia da britadeira de um roncador.

Masoquismo?

A casa é um imenso pilão dentro do qual os grãos de arroz – monges e postulantes – se submetem ao doloroso esforço de se livrar do sofrimento. Sim, porque há um ganho secundário no sofrer. O sentir-se vítima, queixar-se, expor a carne viva do sofrimento neurótico, produz o indizível prazer de ser o centro das atenções e de receber um extra de afago no ego, perigoso usurpador das possibilidades de libertação de **todo** o sofrimento.

Uma mão tão acolhedora e calorosa quanto energética e rigorosa é a mão do pilão. Sob a regência de uma Rôshi, uma venerável mestra que já fez o caminho antes, os grãos se atritam. A dura casca do ego resiste. E os interesses individualistas são arremessados uns contra os outros. Alguns esmorecem, outros adolecem, outros explodem. Um ou outro não suporta e cai fora do pilão. Os que voltam têm a oportunidade de se livrar – ou não – da casca que teima em aderir ao grão. Uma segunda pele ou mesmo uma segunda natureza que grudou. Os que não voltam passearão seus egos mundo afora em busca de gratificações imediatistas, geralmente provocadoras de sofrimento. Mas quem pode julgar?

Há, impregnado, um profundo senso comunitário. Sabe aquele predileto e maravilhoso chocolate? Nada o impede de usufruir de suas delícias, mas, longe do consumo individualizado, uma força interior o impele a partilhá-lo com toda a comunidade. O meu dá lugar ao nosso. Problema seu? Não, todos os problemas são nossos. Toda a alegria também é compartilhada. O sucesso ou o fracasso de um é o sucesso ou o fracasso do grupo. Por mais que haja um estilo precipuo a cada um, é o time que ganha ou perde o jogo, embora, paradoxalmente, não haja aí nenhum ganhar ou perder. Não há, mesmo, sequer um jogo.

A casca vai cedendo aos poucos. Surgem os insights, altamente gratificantes. Surgem as transformações. Algumas superficiais, outras radicais, no sentido de irem à raiz. É o prêmio pelo esforço – e mesmo sacrifício – concentrado e contínuo.

Ainda que o treinamento fosse realizado no silêncio de uma bucólica mata repleta de pássaros, borboletas, pequenos animais saltitantes, cachoeiras, trilhas sinuosas, *longe de automóveis, ruas e avenidas, milhões de buzinas tocando sem cessar*, mesmo assim haveria sofrimento, porque o que gera o sofrimento não é o esforço, nem mesmo o sacrifício, mas a mente que se nega a se erguer do lodo para se tornar a flor de lótus.

Depois de tudo, o desejo de nunca mais retornar? Não, a pergunta de si para si: quando terei condições de voltar? Coisa de masoquista? Não, a consciência de que, para extirpar o furúnculo, necessariamente é preciso passar pela dor. Mas dor e sofrimento não são a mesma coisa. Bem, isso é assunto para o próximo treinamento. Que será mesmo quando? ☸

Antônio Guinho

Bosque da Aldeia, alvorecer do domingo, 5 de fevereiro de 2012.

## O Caminho iluminado é o caminho de relações

Criamos ideias de "iluminação" como algo que vem de cima e sobre a nossa cabeça, "uma luz mágica" que vem de fora, individual.

O Caminho iluminado é o caminho da visão clara de quem vê em profundidade e a longo alcance. Mente iluminada, desperta, ativa, dinâmica, relacional.

A mente iluminada é a mente conectada com tudo o que existe. Está em relação com o som de uma gota d'água em um lago, o som do salto de um peixe, o olhar atento de uma criança, o disparar de uma arma que feriu, o descuido de palavras, o desprezo entre as pessoas, as lágrimas de sofrimento, o esforço no trabalho, o pousar de uma folha no capô do carro, o alimento nos pratos, a água que sai da torneira, os rios secos, as formas diversas de discriminação, o acolhimento... Essa mente a tudo contém e, ao mesmo tempo, não se percebe iluminada ou desperta, pois não está separada de tudo o que existe.

Não é aquela mente que se torna um "observador soberano" que vê e analisa o mundo com suas "pinças longas e antissépticas". A sua percepção é simultânea, é experiência simultânea. É junto, está junto, como a primavera se expressa no canto dos pássaros, nas flores dos manacás e ipês. É livre, como crianças sem medo, e seu discernimento é regido pela sabedoria da realidade das interdependências.

Tem consciência de que, a cada passo ou atitude, promovem-se tantos outros passos e atitudes, como uma pedra que cai em um lago e delinea ondas simultâneas.

A ética budista nos Preceitos de Ouro – "não fazer o mal, fazer o bem e fazer o bem a todos os seres" – surge dessas interações. Não porque é uma regra de fora para dentro, mas um determinante essencial da natureza de todas as coisas, a sustentabilidade da vida.

Xaquiamuni Buda surgiu da experiência do



Ilustração: Zenshō Fernando Figueiredo

"intenser". O homem indiano Sidarta Gautama, 600 anos antes de Cristo, com grande determinação buscou compreender o sentido da vida, por meio de práticas meditativas. Quando acessou a grande realidade, despertou. Tornou-se um Buda, iluminado. E isso ocorreu porque teve a "experiência" do intenser, da realidade da interdependência com tudo o que existe. Seus sentidos foram para todas as direções e todas as direções se constituíram nele. E, nesse instante, houve o despertar de um Buda. Um Buda é constituído dessa experiência do "cossurgir interdependente e simultâneo". O ser iluminado surge da conexão com tudo o que existe.

A mente se amplia infinitamente. Os sentidos se mesclam com todos os sentidos, os movimentos são percebidos em sincronicidade com todos os movimentos. Não há mais início nem fim.

Entretanto, é no Aqui e no Agora, onde o passado e o futuro se realizam, o ponto de percepção dessa realidade que move a "atitude Buda", aquela que contempla ações de respeito, compaixão, cuidado, zelo em relação a todas as formas de vida. É espontaneamente facilitadora de circunstâncias que permitam que a natureza iluminada desperte, erradicando todo e qualquer sofrimento. Com

olhos atentos aos sons do mundo, conecta-se às necessidades vitais de todas as formas de vida.

A semente de uma árvore precisa de terra, água, húmus, condições climáticas. A "atitude Buda", como um "jardineiro", cuida para que a natureza árvore "aconteça", frondosa, frutífera...

Sem prática, não há iluminação. Sem determinação, não acessamos essa realidade que nos constitui.

A iluminação também não é fixa. É preciso cuidar, regar, e isso acontece por meio de nossas escolhas, nossas relações e consciência atenta de prática-vida, prática-Buda. Bem-vindo. Bem-vinda ao zazen – o portal do despertar. Não precisa bater para entrar. Seus pés já estão nele. Apenas sente-se agora e perceba o pulsar de tudo o que existe em suas veias, pupila de Buda. ☸

Monja Heishin

### Mensagem da Conselheira-Geral

Convido a todos a integrar esta pequena joia, a Comunidade Zen Budista do Brasil, do Templo Tenzui Zenji.

Aqui são preservados ensinamentos preciosos. Do cuidado do jardim a preces e práticas de zazen, o Dharma de Buda é manifestado, transformando nossa vida.

Sim, precisamos também de sua ajuda. Vivemos de doações, que asseguram a manutenção do espaço, o apoio administrativo, a alimentação e a difusão dos ensinamentos.

Você pode participar:

1. Continuando a frequentar nossas atividades;

2. Tornando-se associado simpatizante, por meio de doação mensal em valor espontâneo;

3. Tornando-se membro associado, integrando a Comunidade, participando das atividades, colaborando mensalmente financeiramente e presencialmente.

Se você acredita nesta Comunidade, nos ensinamentos que aqui recebe, pedimos sua ajuda para a continuidade de nossas atividades.

Comunidade Zen Budista  
CNPJ: 04.804.384/0001-56  
Banco Itaú - 0341  
Agência: 1664  
Conta-corrente: 13991-0

Para identificarmos sua adesão a este pedido, solicitamos que o valor depositado seja acrescido de 5 centavos.

Que os méritos de nossa prática se estendam a todos os seres. E que possamos nos tornar o Caminho Iluminado.

Mãos em prece,  
Monja Heishin

## Programação Semanal

### Segunda-feira

20h - Zazen e Teicho  
(palestra formal do Dharma)

### Terça-feira

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

### Quarta-feira

20h - Curso de Zen-Budismo\*

### Quinta-feira

20h - Palestra do Dharma com Monja Coen Rôshi ou suas discípulas e/ou discípulos

### Sexta-feira

20h - Zazen e Dokusan

### Sábado

9h30 - Zazen

10h - Liturgia da Manhã

11h às 12h - Samu (trabalho comunitário)

18h - Zazen para iniciantes

(aula prática de meditação Zen-Budista)\*\*

### Domingo

11h - Zazen para iniciantes

(aula prática de meditação Zen-Budista)\*\*

12h30 - Encerramento

15h - Aula de Shodô - caligrafia japonesa  
(no 3º domingo do mês)

\* É necessário fazer inscrição para participar

\*\* Chegar 15 minutos antes

### Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

Rua Des. Paulo Passaláqua, 134

Pacaembu, São Paulo/SP

CEP: 01248-010

Tel.: (11) 3865-5285

zendobrasil@gmail.com

monjacoen.com.br

zendobrasil.org.br

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

### Comunidade Zen Budista Zendo Brasil.

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

**Supervisão e edição:** Monja Coen

**Projeto gráfico e diagramação:**

Fugetsu Regina Cassimiro

**Ilustrações:** Engetsu Carol Lefrèvre, Zenshō

Fernando Figueiredo e Fugetsu Regina Cassimiro

**Revisão:** Shobun Andrea Caitano

**Participe você também!**

Mande fotos, sugira pautas, envie sua  
dúvida sobre o Zen, escreva um artigo.

Contato: zendobrasil@gmail.com

## AGENDA DA COMUNIDADE

### Abril

**31/3** Jornada Cultural em Montevidéu

**1º a 5** Retiro Zen Latino Americano no  
Uruguai ([www.zen-vientodelsur.com.ar/sesshin-retiro-zen-latinoamericano](http://www.zen-vientodelsur.com.ar/sesshin-retiro-zen-latinoamericano))

**2 a 5** Gotan-e Sesshin (nascimento de  
Buda) + Preceitos e Costura de Rakusu

**5** Cerimônia de Gotan-e (nascimento  
de Buda), às 12h30

**18** Zazenkai (retiro de um dia), das  
9h30 às 17h

**18** Cerimônia de Novos Membros, às 18h

**19** Assembleia Geral Ordinária, às 17h

### Maio

**30/4 a 3/5** Sesshin no Zendo Brasil

**9 e 10** Sesshin do Vila Zen (RS), com  
Dengaku Sensei

**16** Zazenkai (retiro de um dia), das  
9h30 às 17h

**16** Cerimônia de Novos Membros, às 18h

### Junho

**4 a 7** Mugon Sesshin (Sesshin de silêncio)

**4 a 7** 12º Encontro de Yoga e Zen-Budismo  
em Ubatuba, com Monja Coen e Prof. Mar-  
cos Rojo. Informações: [marcosrojo.com.br](http://marcosrojo.com.br)

**20** Zazenkai (retiro de um dia), das  
9h30 às 17h

**20** Cerimônia de Novos Membros, às 18h

### PROGEME-SE!

### Julho

**1º a 15** Treinamento Intensivo

**12** Cerimônia de Obon, às 12h30

**18** Zazenkai (retiro de um dia), das 9h30 às  
17h. Cerimônia de Novos Membros, às 18h.

**22 a 26** Sesshin no Zendo Brasil Rio  
([zendobrasilrio.webnode.com.br](http://zendobrasilrio.webnode.com.br))

### Agosto

**15** Zazenkai (retiro de um dia), das 9h30 às  
17h. Cerimônia de Novos Membros, às 18h

**16** Cerimônia de Obon, às 12h30

### Setembro

**4 a 7** Sesshin no Vila Zen (RS)

**7** Palestra especial de Preletor do Japão no  
Vila Zen (RS)

**19** Zazenkai (retiro de um dia), das 9h30 às  
17h. Cerimônia de Novos Membros, às 18h

**21** Cerimônia de Ohigan-e

### Ordenações Leigas

**10/1 no Zendo Brasil** Rossana Giansante  
Bocca - Honin (Darma da Perseverança)

**20/2 no Vila Zen (RS)** Claire Abreu -  
Myoin (Brilhantes Causas) • Matheus do  
Carmo Teixeira - Guenpô (Origem do Darma)

• Leonardo Romancini - Jôshu (Força  
Preservada) • Rafael Grosse - Tchumyo  
(Dentro da Claridade)

## Livros



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



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



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



**PALAVRAS DO DARMA**  
108 reflexões  
extraídas das  
palestras de Monja  
Coen na Comunidade  
Zen Budista Zendo  
Brasil. R\$ 10



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

**R\$ 25** Preço promocional



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



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



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

### Programa de Rádio

**Momento Zen:** segunda, às 19h30  
Rádio Mundial (FM 95.7, AM 660,  
[www.radiomundial.com.br](http://www.radiomundial.com.br)).