



TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA

ZEN DO BRASIL



ano 15 ≡ nº 57 ≡ julho | agosto | setembro de 2016 ≡ Ano Buda 2582

Comprometimento



A realização dos ensinamentos de Buda exige uma prática incessante. Mais do que exigir, a realização é a prática incessante.

Entretanto, se não houver comprometimento, não haverá realização.

Mestre Eihei Dogen (1200-1253) escreveu, em 1243, um texto precioso, denominado *Kajo*, e o incluiu em sua obra principal, o *Shobogenzo*. *Ka* significa casa, lar (*ie* é outra leitura em japonês do mesmo kanji) e *jo* é constante, usual, diário. Alguns tradutores, como Gudo Nishijima Roshi, traduziram para o inglês como "Vida Diária".

No primeiro parágrafo, Mestre Dogen escreveu: "*Geralmente, na casa dos Budas Ancestrais, chá e refeições são Kajo (a vida diária). Este comportamento de chá e alimentação tem sido transmitido desde há muito e se manifesta até o presente. Assim, esta atividade vivida dos Budas Ancestrais, do chá e das refeições, chega até nós*".

É interessante notar que Mestre Dogen reafirma a atividade com o adjetivo vivida. Não é qualquer chá ou qualquer refeição. Como, quando e onde se prepara, serve e se bebe esse chá, pleno de sabedoria, simplicidade e arte?

De que refeição estamos falando? Arroz com feijão é a refeição que nos torna completamente satisfeitos? Apreciação por sua vida diária, pelas coisas simples, maravilhar-se com a existência, torna a refeição um banquete delicioso.

O que é essa satisfação completa, perfeita, em que nada falta e tudo se manifesta assim como é? O chá e as refeições na prática diária dos seres iluminados – Budas Ancestrais.

Prática diária, incessante, comprometida é realização garantida. É beber chá e se alimentar. É estar presente em todas as atividades. Absolutamente presente, sem divisões, além das dualidades.

Não pense que tudo e qualquer coisa que fizer é o Caminho de Buda. É preciso que haja suficiência. O que é suficiência? O que é estar satisfeita, satisfeito por ter encontrado o estado de suficiência?

Os chamados espíritos famintos estão sempre sentindo insuficiência. Por mais que desejem, nada os satisfaz. Assim, passam seus dias em lamentações, lamúrias, julgamentos, comparações, insatisfações e misérias.

Mesmo morando em boas residências, recebendo boa remuneração por suas atividades, atenção, carinho, alimentos, bebidas, relacionamentos, sempre reclamam, desenvolvendo a inveja, o ciúme, a raiva, o rancor. Sem abandonar ideias pessoais, tornam-se incapazes de compreender e aplicar em suas vidas os ensinamentos sagrados. Esfomeados por migalhas, não percebem que todos os tesouros estão a seu dispor, bastando apenas almejar pela sabedoria perfeita e praticar incessantemente.

Há pessoas que escutam os ensinamentos, compreendem, mas são incapazes de os colocar em prática. Há outras que praticam com tanto empenho e determinação, que quase perdem o Caminho. Este é livre e leve. É um Caminho Suave, o mesmo nome de minha primeira cartilha na escola.

Sem julgar, sem comparar, sem escolher, sem selecionar, bebamos o chá e recebamos os alimentos do Darma. Assim encontraremos a felicidade verdadeira. Tranquila e suave, a mente repousa no agora.

Cada pessoa é assim como é. Não somos iguais. Somos semelhantes. Mas este ser não é fixo nem permanente. Estamos todos e todas nos transformando a cada instante. Permita-se fluir com o fluxo do Caminho e retorne ao Sagrado. Nada pode nos satisfazer melhor.

Então, eu os convido e as convido para o nosso grande banquete sagrado.

Venham reaprender a apreciar sua vida com leveza e sabedoria. Venham receber o chá e os alimentos dos Budas Ancestrais. Adentrem a casa dos Budas e percebam que nada falta e nada excede. Zazen é o portal principal. Venham praticar e penetrar o samádi dos samádis. Contentamento e plenitude aguardam as pessoas que por eles procuram.

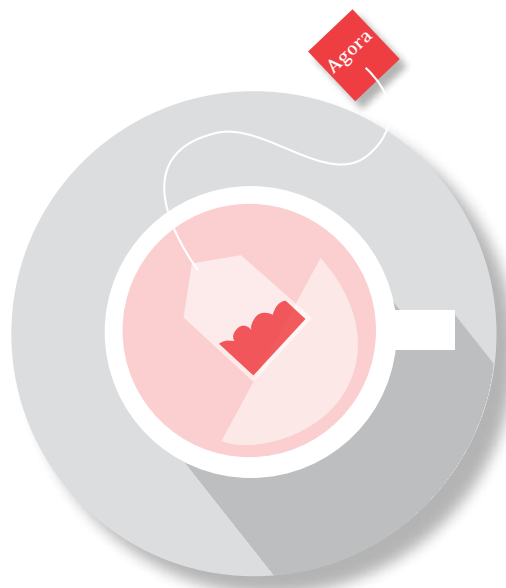
Haverá duas cerimônias de Sejiki-e durante este trimestre. A primeira, de Obon, será no dia 17 de julho e a repetiremos no dia 14 de agosto. A segunda, Ohigan, será em 18 de setembro. São liturgias especiais nas quais oferecemos alimentos a todos os espíritos para que se tornem satisfeitos. Sejam bem-vindos e bem-vindas. Tragam suas ofertas e recebam as bênçãos dos Budas Ancestrais.

Somos todos capazes de encontrar a felicidade e a plenitude, o Nirvana, nesta vida.

Comprometam-se com a prática verdadeira.

Mãos em prece,

Monja Coen



Acontece no Zendo



1.

1. Monja Coen Roshi na Virada Zen, em 30 de abril, no Parque do Ibirapuera.

2. Zazenkaï – no terceiro sábado de cada mês, um dia de prática orientada pela Monja Zentchu Sensei.

3. Monja Coen Roshi na Secretaria Estadual do Bem-Estar Social, em 15 de maio, Dia do Assistente Social.

4. Lançamento dos livros *108 Contos e Parábolas Orientais*, da Editora Planeta, e *O Monge e o Touro*, da Companhia Editora Nacional, em 1º de maio, no Festival Literário de Poços de Caldas – Flipoços. Na foto, Monja Coen Roshi entre Gisele Correa Ferreira, organizadora do evento, e Fernando Zenshō Figueiredo, criador das telas que se tornaram as ilustrações do livro *O Monge e o Touro*.

5. Visita ao Zendo Brasil de Karma Lekshe Tsomo, professora do Departamento de Teologia e Estudos Religiosos da Universidade de San Diego, na Califórnia, em 15 de junho.

6. A Sanga da Flor Dourada, em Montevideú, na alegria de haver se mudado para a nova sede, em dia de samu (faxina).

7. Cerimônia para os Pioneiros Imigrantes de Okinawa, em 12 de junho, na sede da Província de Okinawa, no bairro da Liberdade, em São Paulo.



7.

Monja Heishin Gandra



2.

Monja Zentchu



3.



4.

José Mt. Patronc



5.

Monja Zentchu



6.

ESPALHANDO O ZEN

SER

A série *SER – Sabedoria e Renovação* nasceu na mesma época em que meu filho, Mahao, bisneto da Monja Coen, preparava sua chegada ao mundo. Eram palestras inspiradoras e revigorantes que precisavam, de alguma forma, ser transmitidas a mais pessoas. Existia ali uma joia com poder de trazer novo sentido não só a São Paulo nos encontros físicos, mas a qualquer lugar do globo através de diferentes telas. O projeto surgiu como retribuição a esse Ser que dedica sua existência à transmissão do Dharma; bisavô de meu filho, nascido no templo – que trouxe novo significado à minha vida.

Comecei a frequentar o templo Taikozan Tenzuizenji como membro da família, e aos poucos desenvolvemos uma estrutura de produção contínua, distribuição e relacionamento muito próximo com o público da Monja Coen. Lançamos a série *SER* como programação principal do Canal MOVA ao lado de pessoas renomadas em temas como infância, saúde e sociedade. A repercussão foi imediata e muito positiva. Decidimos ir além, aumentando ainda mais a interatividade com o público. Criamos um grupo de discussão no Facebook, no qual qualquer um pode cocriar as séries com a MOVA, e nele surgiu uma nova leva de perguntas e respostas, em que os espectadores conversam diretamente com a Monja Coen por meio dos vídeos. Novamente o resultado foi prodigioso.

Hoje, quase dois anos depois do lançamento, a série conta com mais de 2 milhões de visualizações, somando mais de 20 anos de reprodução ininterrupta dos vídeos, ou seja, o tempo que as pessoas ao redor do mundo passaram assistindo às palestras da querida Monja Coen. Cinco mil novos espectadores inscrevem-se no canal todos os meses, por causa da série *SER*.

Ligar os pontos

Era 27 de maio de 2013. Monja Coen estreava o programa *Momento Zen*, na rádio Mundial. Foi resultado de uma aproximação promovida por Otávio Leal, da Humaniversidade, com a emissora paulista.

Em razão de minha experiência em rádio, ela me pediu auxílio. Começamos sem saber exatamente que rumo dar ao programa. Entretanto, logo na estreia, ficou evidente o caminho: o público da emissora tem por hábito telefonar, e a Mestra foi consultada por ouvintes sobre temas delicados de suas vidas reais.

Nasceu, assim, um relacionamento estreito entre os ensinamentos de Buda e os dramas do cotidiano moderno. Sim, Coen Roshi apresenta ao ouvinte leigo a sabedoria milenar budista combinada aos benefícios da meditação, como suporte e guia para a desafiadora vida moderna. E um novo cenário emergiu.

Hora da sanga

Já não era mais a Monja Coen estreando no rádio, mas o zen-budismo. O zen-budismo conquistava um espaço inédito para divulgação no país e um alcance ilimitado via internet. Ouvintes distantes, inclusive do exterior, também passaram a acompanhar o programa – e a telefonar.

Em maio passado, completamos três anos na rádio. Foram



Fico muito feliz ao ver esses números, pois sinto que conseguimos, de certo modo, expandir o tempo! Recebemos centenas de mensagens incríveis e emocionantes todos os dias. Não há recompensa maior.

Criei a MOVA em 2011, ao lado do meu sócio-irmão Gustavo Raulino, com o ideal de oferecer ao mundo tudo aquilo que seja inspirador – que possibilite o refinamento interno e externo – de forma profunda e verdadeira. Somos a favor da vida; da felicidade; da saúde e da paz. Nosso foco está em disseminar o conhecimento e, assim, incentivar as pessoas a ser mestres de si mesmas e, conseqüentemente, seres humanos melhores. Para conhecermos a nós mesmos, precisamos refletir e interpretar a nós mesmos – autoconhecimento, fruto da introspecção e da meditação. Todos somos tutores, mestres.

Acesso gratuito à série *SER* no Canal MOVA:

YouTube: youtube.com/movafilmes

Facebook: facebook.com/canalmova

www.movafilmes.com.br



André Szilágyi de Carvalho, 28 anos, é economista, cineasta, pai do Mahao e entusiasta da vida

mais de 150 programas, falando de tudo: de amor, morte, trabalho, retiros, dor, velhice, dinheiro, ciúme até os textos do *Dhammapada*. Trata-se, portanto, de uma conquista da sanga – esta que estuda os ensinamentos. É quando a sanga pode perscrutar sua prática inserida na vida cotidiana, a partir dos relatos do ouvinte comum e das reflexões da mestra. Mais: é também quando a sanga pode, ela mesma, trazer à tona as próprias questões (ou não as tem?).

O espaço na rádio é uma generosidade da Mundial, um presente para toda a sanga zen-budista. Cada programa é uma oportunidade maravilhosa de difundir o zen, ainda tão pouco conhecido (se não totalmente desconhecido) pelo brasileiro. Ouvir e participar é fortalecer, e as redes sociais são ótimas para convidar amigos a ouvir o programa. O leigo, o curioso, o ignorante, o Dharma, o rádio, a monja e a sanga são como os pontos a ser ligados para formar um desenho, como nos passatempos. Só que, neste caso, trata-se de um "ganhatempo".

Rádio Mundial 95,7 FM / 660 AM

Momento Zen, segundas-feiras, 19h30

radiomundial.com.br

Nilo A. Cruz é radialista, ator, publicitário, produtor do *Momento Zen*, inventor do instrumento multipercussivo tanajura e genro da Monja Coen



KANRO MON

Portal do Doce Néctar

Kanro significa "ambrosia", "néctar celestial", considerado na mitologia da Índia antiga como o néctar da imortalidade ou bebida de Nirvana, para os budistas. *Mon* significa "portal", "entrada".

O *Kanro Mon* é uma conjunção de Daranis (fórmulas sagradas) recitados nos rituais de ofertas aos espíritos. Esses rituais são muito importantes na nossa escola, a Soto Zen. Sua origem é tântrica: oferta de um banquete sagrado para nutrir todos os espíritos.

A versão japonesa se baseia em dois sutras principais: *Urabonkyô* (Sutra de Ullambana) e *Kubatsu Enku Gaki Darani Kyô* (Sutra Darani que liberta espíritos famintos de boca inflamada).

No primeiro sutra é recontada a história de Mokuren Sonja (Maudgalyayana, em sânscrito), um dos notáveis discípulos de Xaquiamuni Buda. A mãe de Mokuren Sonja morreu e ele viu, por meio de poderes especiais, que ela se tornara um espírito faminto, magra, cheia de necessidades. Ele fazia ofertas a ela, mas todas se tornavam repugnantes e ela continuava sofrendo. Mokuren Sonja foi consultar Buda, que o orientou a fazer o retiro de três meses com toda a severidade necessária e ao final organizar um grande banquete sagrado. Nesse banquete, Buda, com Daranis e gestos especiais, invocaria todos os espíritos e os tornaria satisfeitos. Assim foi feito, e Mokuren Sonja constatou que sua mãe estava bem e satisfeita.

O outro sutra, *Kubatsu*, conta que um espírito faminto de boca inflamada se aproximou de Ananda, primo e discípulo de Buda, dizendo que Ananda morreria em três dias e se tornaria um espírito faminto. Preocupado, Ananda consultou Buda, que recomendou que ele recitasse os Daranis e oferecesse nutrição a todos os espíritos.

Esses dois textos dão origem às festividades de O-Bon – uma forma abreviada da palavra *Urabon*, que significa "pendurado de cabeça para baixo". Essas cerimônias eram chamadas de *Segaki* (oferta aos espíritos famintos). Mas a Soto Shu reconsiderou, pois nem todos os falecidos se tornam espíritos famintos, e mudou o nome para *Sejiki* (cerimônia de oferta de alimentos), agora abrangendo todos os espíritos, onde quer que possam estar, para que encontrem a plenitude e a bem-aventurança.

Foi a partir do século VI que o *Kanro Mon* passou também a ser usado em memoriais de 49 dias ou em memoriais anuais, bem como nas celebrações do equinócio de primavera e de outono, chamadas de O-Higan. O termo *O-Higan* significa "atingir a outra margem" – sair do sofrimento, da ignorância e chegar à sabedoria que liberta.

O texto do *Portal do Doce Néctar (Kanro Mon)* mantém as seguintes partes principais:

- Invocação dos Três Tesouros, de Kannon Bodisatva e de Ananda Sonja;
- Convite a todos os espíritos para que venham compartilhar do banquete sagrado;
- Recitação dos Daranis e Daranis dos Cinco Budas;
- Dedicatória.

Acreditamos que o *Portal do Néctar Celestial* se abre e todos os seres se tornam satisfeitos. As famílias vêm aos templos e pedem por aqueles que já faleceram, mas a maravilha do evento é que também nos liberta de nossos apegos e aversões e sentimos o sabor suave de ambrosia.

Após as liturgias, compartilhamos algumas das ofertas e, na época de Obon (por volta de 15 de julho e/ou 15 de agosto, dependendo da área do Japão), dançamos em círculo para que nossos ancestrais e entes queridos falecidos possam nos ver vivos e satisfeitos, alcançando, assim, a paz de Nirvana.

O que é Dharani ou Darani?

Em sânscrito, a raiz da palavra *dhr* significa "segurar", "estabelecer". Geralmente um Darani descreve o que é compreendido, pego, apanhado e os meios para o compreender. O termo é da tradição Mahayana, que não usava a palavra *mantra*, e foi encontrado em textos por volta do século I a.C.

No budismo, os Daranis têm poder protetor das palavras de Buda, consideradas a manifestação da verdade. Facilitam a memorização dos ensinamentos de Buda e uma rápida compreensão, penetração, na natureza da realidade. Eles aparecem nos códigos de conduta monástica como métodos efetivos contra dez perigos ou obstáculos que possam advir de governantes,

Foto: Monja Háchin



Tablets memoriais e ofertas de alimentos no altar da cerimônia de Obon, realizada no Zendo Brasil

de ladrões, das águas, do fogo, dos seres humanos, de animais selvagens, de répteis, de severa doença ou de certa compulsão que leve a desprezar os preceitos. São eficazes para evitar disputas, manter a fala harmoniosa, evitar morrer em batalhas, ter onisciência e poder chegar com facilidade aos locais onde Prajna Paramita (Sabedoria Perfeita) é mantida e transmitida.

Entre os séculos III e VIII, os Daranis surgiram na Índia como uma nova versão das palavras de Buda. No século VI, o Ancestral do Dharma Nagyarajuna fez comentários importantes do *Maha Prajana Paramita*, descrevendo que ter a capacidade de manter um Darani é manter os completos ensinamentos e não permitir que se percam, além de poder afastar raízes prejudiciais que possam surgir na mente. Se surgir desejo de fazer algo errado, o Darani não permite. Também descreve métodos de realizar o Darani.

A partir de 1274, os Daranis aparecem em quase todos os Códigos Monásticos, Liturgias e Recitações diárias. Myoan Eisai Zenji (1141-1215), das ordens Rinzaí e Tendai, advogava a prática

de Daranis como meio de purificação e obtenção de *dhyana* (Zen, meditação). Mestre Enni Ben'en (1202-1280), também da escola Rinzaí, no Japão, estimulava a prática contínua de Zazen e Daranis para obter a iluminação e empoderar rituais para patronos leigos. Mestre Keizan Jokin (1264-1324), um dos fundadores da Soto Shu, incluiu em suas Regras Monásticas os Daranis.

Houve um monge chamado Tenrin Fuin (1566), que escreveu:

"Akatsuki zazen darani,
"Yu darani zazen nari"

Traduzindo para termos atuais:

"Manhã (vermelha lua) zazen darani,
"Noite darani zazen é"

Ou seja darani e zazen formam um par perfeito.

Entre os séculos XVII e XVIII, o monge Menzan Zuiho, que também foi aluno de mestres esotéricos, elaborou uma versão do *Kanro Mon* incluindo mudras (gestos de mãos) e visualizações, que são transmitidos até hoje para monges e monjas iniciados nas práticas secretas da nossa ordem.

A memorização e a recitação dos Daranis servem para:

- invocar ressonância espiritual;
- obter bênçãos;
- obter perfeita sabedoria;
- progredir rapidamente;
- realizar o samádi;
- trazer clima benéfico;
- tranquilidade política;
- diminuir o sofrimento de todos os seres humanos e deidades que protegem o Dharma;
- induzir calma e estado lúcido a moribundos, ajudando-os a obter renascimento favorável ou completa libertação;
- propósitos mundanos: segurança, prosperidade, saúde, longevidade, fecundidade e aprendizado.

Nas Cerimônias Vespertinas Diárias (Banka Fuguin), recita-se primeiro o *Daihishin Darani* (Darani da Grande Mente de Compaixão) e depois o *Kanro Mon*. Também nas cerimônias de O-Bon e O-Higan, antes do *Portal do Doce Néctar (Kanro Mon)* recitamos o *Daihishin Darani*.

Sumário do *Daihishin Darani*:

- Kanzeon Bosatsu proclamou este Darani, com a aprovação de Xaquiamuni Buda;
- Kanzeon Bosatsu havia recebido este Darani há tempos, de um Buda anterior a Xaquiamuni;
- Kanzeon Bosatsu revela que o Darani acelera o processo do Caminho Buda: "Naquela época eu estava no primeiro estágio de Bodisatva. Após ouvir este Darani, passei até do oitavo estágio";
- Depois de receber este Darani, Kanzeon Bosatsu fez o "voto de ter mil mãos e mil olhos para oferecer grandes benefícios e felicidades a todos os seres vivos na futura era da maldade".

Características do *Daihishin Darani*:

- grande misericórdia e compaixão;
- mente imparcial;
- mente imóvel;
- mente impoluta e desapegada;
- mente observadora do vazio;
- mente respeitosa;
- mente humilde;
- mente clara
- mente de não apego;
- mente da iluminação suprema (Bodhicitta).

Propósitos do *Daihishin Darani*:

- confortar e alegrar todos os seres vivos;
- curar todas as doenças;
- que seres vivos adquiram longevidade maior;
- que seres vivos obtenham riquezas;
- extinguir todo carma negativo e transgressões passadas;
- manter longe obstáculos e desastres;
- produzir méritos de todos os darmas completos e puros;
- amadurecer todas as raízes das virtudes;
- superar todos os medos;
- completar todas as boas aspirações.

Comprometimentos:

Após surgir a mente de Bodisatva, a mente que trabalha, pensa, age e deseja o bem de todos os seres, devemos manter os 16 votos de Kannon Bodisatva:

1. Rapidamente conhecer todos os darmas (fenômenos, realidade);
2. Obter logo o olho sábio – olhar Buda;
3. Transportar rapidamente todos os seres (para a margem de Nirvana, de sabedoria);
4. Obter meios expedientes;
5. Embarcar logo no barco Prajna;
6. Transcender rapidamente o oceano de sofrimento;
7. Rapidamente obter os Preceitos, Samádi e o Caminho;
8. Rapidamente ascender a Montanha Nirvana;
9. Rapidamente viver na casa da não ação;
10. Rapidamente se unir ao corpo Natureza-Buda;
11. Se for em direção a uma montanha de facas, elas se partirão;
12. Se for em direção a óleo fervente, ele secará;
13. Seu for em direção ao inferno, este desaparecerá;
14. Se for em direção aos espíritos famintos, eles ficarão completamente satisfeitos;
15. Se for em direção aos asuras, seus maus pensamentos serão domados;
16. Seu for em direção aos animais, eles obterão grande sabedoria. ☸

Comunicar o Dharma

“Comunicar com a essência é comunicar com o caminhar. Inclui integração e inclui o Caminho em comunhão auspiciosa. Não destrua isto.”

Samádi do Espelho Precioso

Uma das origens da palavra *comunicação* remete ao termo latino *communicatio*. Curiosamente, há muitos séculos, *communicatio* era o nome dado às refeições que os monges cristãos cenobitas faziam em comunhão, à noite, após um dia inteiro de práticas meditativas em isolamento no mosteiro. Desde seus primórdios, comunicar é, portanto, uma prática de rompimento daquilo que se encontrava isolado, restaurando o todo. Na época, foi preciso criar uma nova palavra para dar conta dessa experiência, uma prática ativa que promove a realização comum, para além de toda dualidade.

Ao pensarmos a comunicação no contexto da prática budista, se o Dharma viceja em todas as dimensões do tempo e do espaço, como é possível comunicá-lo, transmiti-lo? Por que haveríamos de comunicar o Dharma, se ele está em tudo o que existe, preenchendo esse grande Vazio? No entanto, sem comunicação, sem transmissão dos ensinamentos de Buda, não há budismo. Essa comunicação entre Budas do presente, do passado e do futuro opera por meios expedientes que são passados de geração em geração até chegarem a cada um de nós através de nossos professores do Dharma.

Sabemos que a linguagem dos Budas que chega até nós é um tesouro inestimável que tem suas próprias regras e mecanismos de transmissão. Transcendem espaço e tempo, permitindo que os ensinamentos se corporifiquem em cada um que desperta. Ainda assim, porém, os meios hábeis, as ferramentas, a linguagem, enfim, os meios de comunicação em geral, esses adquirem as colorações das culturas de que fazem parte, sendo inevitavelmente dependentes das condições históricas.

O jovem Sidarta Gautama, tendo vivido desde seu nascimento entre nobres, certamente dominava a linguagem erudita de seu tempo, restrita às castas tidas como as mais elevadas. Quando desperta, passa a conviver com seres humanos de todas as origens e estratos sociais. Sua linguagem teve de se tornar simples, rica em analogias de fácil entendimento. Xaquiamuni Buda foi um grande mestre da comunicação em seu sentido original. Em uma cultura de oralidade como a da Índia antiga, teve de ser, necessariamente, um grande orador. A riqueza do Dharma se espalhou então nas dez direções de modo claro e cristalino. Para romper o isolamento, Buda *optou* por falar simples. Não seria essa a fala correta, um dos itens do Caminho de Oito Aspectos?

Em um exercício imaginativo, poderíamos interpretar toda a história do zen-budismo a partir de suas relações de comunicação. Por exemplo, no célebre episódio de Bodidarma com o imperador Wu, no século VI: o imperador falava a partir do relativo, enquanto Bodidarma defendia a perspectiva do absoluto. Não se estabeleceu o comum, não se rompeu o isolamento. Já no século XIII, as preleções de Mestre Dogen, em outro contexto, faziam uso de imagens instigantes e perturbadoras, rompendo a lógica tradicional até então erigida em tratados redigidos segundo a rígida estrutura do impresso: com suas

imagens devastadoras, Dogen Sama abre-nos as portas da percepção rumo ao encontro com o assim como é.

Se a fala correta não pode prescindir dos meios expedientes das culturas que a moldam, como comunicar o Dharma nos dias de hoje? Nossa paisagem comunicacional é infinitamente mais complexa, reunindo linguagens de culturas orais, culturas do impresso, do audiovisual e, nas últimas décadas, da cibercultura. Se a linguagem do Dharma é universal, os meios tecnológicos de comunicação não o são. Gosto de pensar que Xaquiamuni Buda hoje estaria nos jornais, televisões e redes sociais. O maior número de seres seria beneficiado pela transmissão do Dharma em um cenário que alguns autores chamam de convergência midiática.

No que tange à comunicação do Dharma, somos privilegiados em nossa comunidade. A capacidade de expressão de nossa mestra, Coen Roshi, nos instala perfeitamente no século XXI.

Palestras presenciais, virtuais, programa de rádio, textos para jornais, livros de divulgação, inserções em programas de TV. Cada um desses meios apresenta seus próprios meandros, e Coen Roshi transita com tranquilidade por todos eles. Destacam-se suas escolhas naturais das palavras adequadas, dos diversos tons do discurso, dos toques de humor. Para além da fala, comunica com o corpo, fluindo de acordo com o que exige cada contexto, cada público. Atualmente, as palestras produzidas com esmero pela equipe do Canal MOVA, no YouTube, alcançam mais e mais pessoas. Ponto a ponto, pela comunicação em contágio viral que caracteriza a internet, as condições para o despertar se espriam com grande velocidade.

Assim, neste século, temos todas as causas e condições propícias para a prática do Dharma. Como você fala? O que posta em suas redes sociais? A que tipo de emissão assiste na TV? Depende de cada um de nós desenvolver o esforço adequado de modo a estabelecer a verdadeira Comunicação: aquela que restabelece o contato do que, de fato, nunca esteve em tempo algum separado.

Mãos em prece

Dokan Saint Clair é monge noviço ordenado por Coen Roshi em 2014. É professor do curso de Produção Cultural da Universidade Federal Fluminense (UFF), no Rio de Janeiro, onde realiza pesquisas sobre as relações entre comunicação e subjetividade.



O que é ser Membro Associado

Muitas pessoas apenas começam a frequentar nossa Comunidade e logo manifestam a vontade de se tornar membros associados. Mas o que é ser membro?

Ser membro da Comunidade é participar, não só economicamente, mas também com sua prática, é estar presente na nossa Comunidade. É acreditar que os ensinamentos transmitidos, compartilhados, comentados são bons não só para si, mas, por serem tão bons, merecem, devem ser compartilhados com o maior número de seres.

É por isso que as pessoas deveriam se tornar membros. Porque sabem que, com sua presença, com sua ajuda econômica, os ensinamentos dessa tradição de mais de 2.500 anos podem continuar sendo compartilhados entre o maior número de pessoas.

Há outro assunto que muitas vezes esquecemos. Eu sempre falo em fé (o Tchu do meu nome, Zentchu, significa, entre outras coisas, fé). De que fé estou falando? Vamos por partes.

Algumas pessoas querem ser membros imediatamente, sem conhecer praticamente nada de budismo. Prevalece muitas vezes o fator econômico. Sabem que como membros podem frequentar sem pagar algumas das atividades que realizamos durante a semana. Esse é um ponto de vista pequeno. Procuram só a ganância pessoal, pequena, sem entender que o compromisso como membro vai além do aspecto financeiro, econômico.

Ser membro significa participar ativamente de todos os eventos que realizamos: sesshins, zazenkais, palestras do Dharma, zazen para iniciantes, cursos. Significa ter compromisso com sua prática, pelo fato de frequentar uma Comunidade Budista. Significa querer que esses ensinamentos floresçam, que possamos crescer para atingir o maior número de seres que ainda não escutaram as palavras de Buda e de todos os nossos Mestres Ancestrais. Significa sair do pequeno eu para entrar no grande eu de todos os Budas.

Essa fé da qual falei antes é a que nos permite acreditar, sem a menor sombra de dúvida, que é com nossa prática, como budistas, que podemos mudar o mundo. Sem agressões, sem violência, sem discriminações, sem matar nem sequer um pensamento.

Assim como fomos acolhidos pela Comunidade, pelos ensinamentos de Buda, um membro da Comunidade Zen Budista deve acolher e contribuir para que essa acolhida seja cada vez maior e melhor.

As palavras de Buda, os ensinamentos de Buda estão aqui e em qualquer lugar em que Budas, sem distinção de gênero, idade, profissão, sem divisões, sentam, meditam e realizam, com seu corpo-mente em harmonia, as palavras que, livres das ataduras do tempo, do espaço, continuam a ser verdadeiras.

Ser membro é um ato de fé, de compromisso, conosco, com a vida, com tudo o que nos rodeia.

Gasshō

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



Curso de Zen-budismo



A proposta deste curso é a de estudarmos juntos e nos aprofundarmos nos ensinamentos de Xaquimuni Buda, Mestre Zen Eihei Dogen e Mestre Zen Keizan Jokin, considerados em nossa tradição, a Soto Shu, como os Três Veneráveis.

As aulas são às quartas-feiras, sob minha orientação. Têm início às 20 horas, com um período de meia hora de zazen (meditação sentada), cinco minutos de kinhin (meditação caminhando) e cerca de 40 minutos de aula.

No primeiro semestre de 2016, iniciamos a leitura do trabalho de Yasutani Hakuun Roshi, *Oito Aspectos no Budismo*, no qual ele esclarece, principalmente, o sentido da natureza-Buda desenvolvido por Mestre Eihei Dogen (século XIII).

A participação só é permitida a quem se tornar membro associado da Comunidade Zen Budista. Solicitamos também que considerem a possibilidade de receber os Preceitos, pois quem se inscreve para este curso é quem – já tendo passado pelo Curso de Introdução ao Zen-Budismo – encontrou afinidade suficiente com os ensinamentos e quer dar continuidade.

Receber os Preceitos é fazer os votos de se refugiar nos Três Tesouros: Buda, Dharma e Sanga; manter os Três Preceitos de Ouro: não fazer o mal, fazer o bem, fazer o bem a todos os seres; e os Dez Graves Preceitos: não matar, não roubar, não abusar da sexualidade, não mentir, não negociar intoxicantes, não falar dos erros e faltas alheios, não se rebaixar e elevar os outros/não se elevar e rebaixar os outros/nem se igualar, não ser consumido pela ganância, não ser controlado pela raiva, não ofender as Três Joias (Buda, Dharma e Sanga).

Há dias e retiros especiais para quem quer receber os Preceitos de Bodisatva e, assim, manter o voto de libertar todos os seres antes mesmo de libertar a si mesmo.

Membros associados da nossa comunidade que terminaram o Curso de Introdução ao Zen-budismo e outros associados – inclusive e principalmente todos os que já receberam os Preceitos – deveriam participar.

Manter a prática incessante, estimular sinapses neurais de sabedoria e compaixão é nosso dever e direito de nascença.

Espero encontrar muitos de vocês no dia 3 de agosto para iniciar o novo módulo, que terminará na última quarta-feira de novembro.

Solicitamos que se comprometam a participar, pois é o mesmo que se comprometer com sua vida, com o Caminho Iluminado.

Despertemos!

Mãos em prece

Monja Coen Roshi é missionária oficial da tradição budista Soto Zenshu, com sede no Japão, e Primaz Fundadora da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Iniciou seus estudos budistas no Zen Center de Los Angeles – ZCLA. Foi ordenada monja em 1983. No mesmo ano foi para o Japão, onde se dedicou à vida religiosa, entre estudos e práticas por 12 anos, 8 dos quais, no Convento Zen-Budista de Nagoya, Aichi Senmon Nisodo e Tokubetsu Nisodo.

Programação Semanal

Segunda-feira

20h - Zazen (meditação) e Teisho
(palestra formal do Darma)

Terça-feira

20h - Curso de Introdução ao Zen-Budismo*

Quarta-feira

20h - Curso de Zen-Budismo*

Quinta-feira

20h - Palestra do Darma com Monja Coen
Roshi ou suas discípulas e/ou discípulos

Sexta-feira

20h - Zazen e Dokusan
(entrevista para discípulas/os)

Sábado

18h - Zazen para Iniciantes
(aula prática de meditação zen-budista)**

Domingo

11h - Zazen para Iniciantes
(aula prática de meditação zen-budista)**
12h30 - Encerramento

* 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
www.zendobrasil.org.br
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

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

JULHO

1 a 3 Seminário para Monges
1 a 15 Inscrições para os cursos do
segundo semestre
6 a 18 Treinamento Intensivo
16 Zazenkai (retiro de um dia)
17 Cerimônia de Obon
21 Palestra da Monja Coen Roshi
29 a 31 Sesshin em Curitiba

AGOSTO

2 Início do Curso de Introdução ao
Zen-Budismo
3 Início do Curso de Zen-Budismo
12 a 14 Sesshin em São Paulo
14 Cerimônia de Obon
18 Palestra da Monja Coen Roshi
20 Zazenkai (retiro de um dia)

SETEMBRO

17 Zazenkai (retiro de um dia)
18 Cerimônia de Ohigan-e
22 Palestra da Monja Coen Roshi
30 a 2/10 Sesshin no Zendo Brasil

PROGRAME-SE!

Outubro

15 Zazenkai (retiro de um dia)
20 Palestra da Monja Coen Roshi
28 a 2/11 Sesshin no Zendo Brasil

Novembro

12 a 15 Sesshin em Nazaré Paulista
(Uniluz)
17 Palestra da Monja Coen Roshi
19 Zazenkai (retiro de um dia)
21 Nascimento de Mestre Keizan
29 Término do Curso de Introdução ao
Zen-Budismo
30 Término do Curso de Zen-Budismo

Dezembro

1 a 8 Rohatsu Sesshin em São Paulo
9 a 11 Dampi Sesshin
17 Zazenkai (retiro de um dia)
22 Palestra da Monja Coen Roshi
31 Dai Hannya
27 a 16/1 Treinamento Intensivo

DOAÇÕES

A Comunidade Zen Budista Zendo Brasil é
uma instituição religiosa sem fins lucrativos.
Para ajudar na manutenção do espaço de prá-
tica, é requerida uma contribuição para cada
atividade. Ajude-nos a construir nossa sede
própria e a manter nossas atividades - doe!

Comunidade Zen Budista

CNPJ: 04.804.384/0001-56

Banco Itaú, agência 1664

Conta-corrente: 13991-0

Para que possamos identificar sua doação,
solicitamos acrescentar R\$ 0,05 ao valor.

NOVO



O MONGE
E O TOURO
Com
ilustrações
de Fernando
Zenshō, traz
uma releitura
do clássico

conto zen *Os Dez Touros* pela
Monja Coen. R\$ 24,90

NOVO



108 CONTOS
E PARÁBOLAS
ORIENTAIS
108 koans selecio-
nados e aplicados ao
nosso cotidiano pela
Monja Coen. R\$ 34,90



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
Roshi sobre as
coisas simples e
fundamentais. R\$ 30



PARA UMA
PESSOA BONITA
Ensaio escrito por
Shundo Aoyama
Roshi, 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



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\$ 10