



Paramita Haramita Tohigan Higan-e



Paramita, Haramita, Tohigan ou Higan-e significa atingir, completar, atravessar e chegar à outra margem, alcançar a perfeição, obter a realização perfeita, adentrar o nível da iluminação.

Como atravessamos? O que é atravessar?

Quem é o atravessador, a atravessadora?

Há uma intermediação?

Aquele, aquela que atravessa, que passa, que transporta é a própria pessoa.

De que rio, mar, montanha estamos falando?

Qual é a margem a ser conquistada, descoberta, encontrada, atravessada?

Há outro estado de consciência além do que nos atormenta e nos alegra, que julga, condena, absolve?

Qual a margem que deixamos, que abandonamos, da qual partimos? Qual estado devemos deixar?

Há retorno ou é uma viagem só de ida, sem retorno?

Gate, gate, para gate, parasangate (parte final do Sutra do Coração da Sabedoria Completa em sânscrito). Em português, significa algo como: "Indo, indo, tendo ido, tendo chegado e contínuo indo".

Uma vez tendo completado a travessia, só nos resta ir novamente para a margem oposta a fim de conduzir, contar, explicar, divulgar que há outra margem, que é possível viver em harmonia e respeito, colaborando e cooperando com a natureza e todos os seres.

Perceba, não é voltar para a margem da partida. É ir para. Não há volta. A vida é um contínuo ir. Nessa ida podemos acessar o estado natural da consciência. Ir para esse estado – e não voltar para. Só podemos ir, ir... Como o planeta Terra

girando em torno de si mesmo e em torno do Sol. Não pode voltar, não há volta. Há apenas o incessante ir, tornar-se, vir a ser.

Sair de estados alterados de consciência é abandonar o falso, partir da margem da confusão, do sofrimento desnecessário, das dúvidas, do egocentrismo, da dualidade, da delusão, da separação, da angústia, do medo, da raiva, do ciúme, da inveja, da preguiça, da vaidade, da depressão. Usar todos esses elementos, sentimentos, vícios, ignorância, falta de conhecimento da verdade como alavanca de transformação.

A cada instante da vida temos a oportunidade de fazer essa travessia, de abandonar a ignorância, o desconhecimento, as guerras, as prisões, a covardia e alcançar a coragem, a paz e a libertação. Curar o coração partido (em latim: *cor rupto*). Selar a ruptura através de meios hábeis.

Basta um passo consciente, uma respiração consciente e a decisão se torna firme. Podemos mudar, transformar, atravessar, partir e alcançar.

Buda nomeava seis perfeições, ou seis paramitas, seis formas de obter a realização perfeita, seis práticas para acessar a margem da completude:

Dana paramita – doação, generosidade, oferta, caridade, amor, compaixão, entrega.

Shila paramita – preceitos, treinamento ético, respeito à vida em sua pluralidade, disciplina.

Kshanti paramita – paciência, resiliência, capacidade de acolher, compreender e transformar sofrimentos.

Virya paramita – esforço correto, perseverança.

Dhyana paramita – zazen, meditação.

Prajna paramita – sabedoria, compreensão clara.



Em setembro celebramos o Equinócio de Primavera. A celebração chama-se, em japonês, O-Higan-e. É o momento que facilita a travessia, quando há equidade entre o dia e a noite, equidade entre a luz e a sombra. A mente de equidade é a mente Buda. Mente que não valoriza mais o dia do que a noite, que está além das preferências, dos apegos e das aversões.

Que possamos, nestes três meses, nos concentrar nas práticas dos Seis Paramitas e, juntos, atravessar o mar do sofrimento, nascimento, velhice, doença e morte para atingir a suave e tranquila praia de Nirvana.

Convido você a iniciar essa jornada consciente de que cada ser que desperta, que atravessa leva consigo toda a humanidade.

Participe do Zazen para Iniciantes, do Zazenkaï, faça os cursos regulares, participe das liturgias especiais e descubra que a outra margem é esta, que samsara (delusões, apegos e aversões) é o próprio Nirvana (sabedoria, libertação, iluminação).

Como afirmou nosso mestre fundador, Dogen Zenji: "Prática é iluminação".

E confirmou nosso outro mestre fundador, Keizan Zenji: "A mente sempre em paz é o Caminho".

Pratiquemos, pois.

Mãos em prece,
Monja Coen



1.



2.

1. Bolo para os 70 anos da Monja Coen Roshi, no Zendo Brasil (30/06)

2. 70 anos de vida, 35 de monja - palestra especial no Teatro Casper Libero. Com abertura da Monja Zentchu Sensei, vídeo comemorativo dos 35 anos monásticos da Mova Filmes e dança butô com Emily Sugai Shundo (22/06)

3. ZenFoto com Monja Zentchu Sensei e Genzo, no Zendo Brasil (08/07)

4. Monja Coen e Márcia Tiburi em entrevista durante o *Navegar é preciso* - viagem pelo rio Negro, evento da Livraria da Vila (1 a 5 de maio)

5. Parinirvana de Paulo Cardoso Pitta Jr, discípulo monge Jiko Hoen. Dia 17 de abril, aos 67 anos

6. Parinirvana do Monge Tensho Ohata, fundador de Enkoji, em Itapeverica da Serra. Dia 30 de abril, aos 97 anos

7. Nascimento dos gêmeos Caetano e Catarina, filhos de Sila e Thiago, netos de Roberto Sofu e Marilda Alface (10/06)

8. Memorial Anual para os Pioneiros Imigrantes de Okinawa e seus descendentes falecidos (11/06)

9. Casamentos em frente a Buda são oficiados pela Monja Coen Roshi e/ou Monja Zentchu Sensei



9.

Monja Heshin



3.



4.



5.



6.



7.



8.

Monja Heshin

Na prática

Zazen, fotografia e o Espelho Precioso

Qual a ligação entre zazen e fotografia? Que benefícios a nossa prática traz a esse outro fazer?

Zazen não é fotografia; não poderia ser. E também não é correr, andar de moto, pintar ou praticar uma arte marcial. Mesmo assim, é muito comum confundir zazen com outras atividades e, quando isso acontece, acabamos dizendo coisas como: "Ah! Mas a fotografia é a minha meditação, é o meu zazen".

Mas zazen é sentar em Zen. *Za* significa sentar e *Zen* significa um estado de concentração profundo. Sentar e procurar experimentar esse estado não envolve câmeras, pincéis nem tênis de corrida. Envolve você e a sua disposição para sentar em frente a uma parede branca com tudo o que existe.

Por meio do zazen aprendemos a manter o foco na nossa respiração, não nos nossos pensamentos. Esse foco ajuda muito em qualquer ação, em qualquer atividade. André Kertész, fotógrafo húngaro que retratou a Paris dos anos 20 e 30, dizia: "Pensar é bom, mas ver é melhor. E ver sem pensar é melhor ainda". Essa é a essência da mente. É a presença absoluta.

Para nós que gostamos de fotografia, ver é muito bom! Mas como é esse ver sem pensar? É possível ver sem pensar? A mente é incessante e luminosa e não apenas o pensar. O que atrapalha é que nos distraímos muito com a mente lógica, com esse aspecto da nossa mente.

Ao aprofundar nossa concentração, aprofundamos nossa relação com tudo o que existe, desenvolvemos um olhar correto, que nos permite ver as coisas assim como são. Um dos trechos do *Samadhi do Espelho Precioso* diz: "É como fogo maciço. Se o retratar com palavras elegantes o estará maculando". Como é que você retrata fogo maciço? E água pura? E as pessoas à sua volta?

Durante o zazen, é muito comum sermos levados pelos nossos pensamentos. Durante nosso fotografar, podemos ser assaltados por preocupações do tipo: será que essa foto vai sair boa? Tomara que fique melhor que a última. Vai dar muito like? Tô precisando de mais likes.

Quando somos levados pelos nossos pensamentos, quando fotografamos distraídos, distraídas, não é possível ver corretamente, em profundidade. No mesmo *Samadhi do Espelho Precioso* encontra-se este outro trecho: "Basta um finíssimo fio de diferença para que a harmonia se quebre". Nossa Mestre complementa: "Um fio de seda é a distância mesma entre o céu e a terra". Um fio e o céu e a terra se separam.

No zazen, contamos nossas respirações de 1 a 10 como forma de treinar e aprofundar a concentração. No momento em que a perdemos, é preciso ir para o 1 e contar as respirações novamente. Na fotografia, abrimos mão desses pensamentos e olhamos, nos tornamos a experiência, estamos no mundo juntamente com tudo o que existe e focados naquilo que estamos fazendo.

Nesse momento, o olhar correto aprofunda a nossa experiência de estar no mundo. Veja o que diz o *Samadhi do Espelho Precioso*: "Perguntas e respostas caminham juntas. Comunicar



Genzo André Spinola e Castro

com a essência é comunicar com o caminhar". Mas se o olhar não for correto, for distraído?

E mais: qual a diferença entre uma foto feita nesse estado de concentração e outra feita em plena distração?! Em um certo sentido, diferença nenhuma. Boas ou ruins, certas ou erradas, todas as fotografias que fazemos comunicam alguma coisa. Qualquer imagem é resultado e mostra a experiência que você tem ao fotografar: de encontro, separação, união, delusão, transcendência. Nesse sentido, não há diferença. Qualquer foto comunica, transmite, mostra, revela.

Veja o que Tozan Ryokai, o autor do *Samadhi*, diz: "É como olhar no espelho precioso, onde forma e reflexo se encontram. Você não é ele, mas ele é tudo de você".

É quase como se ele dissesse: "Olhar uma fotografia é como olhar no espelho precioso". Aliás, esse sutra parece ter sido escrito para nós, fotógrafos e fotógrafas, amadores ou profissionais. Poderia ser apelidado de *Samadhi da Fotografia Preciosa*.

Nossa Mestre, dando prosseguimento a uma tradição milenar de ensino, por vezes nos orienta por meio de *koans*, questões que ela nos faz e que não têm resposta lógica. É preciso viver o *koan*, tornar-se o *koan* para realizar a resposta. No momento em que nos apresenta a questão, ela complementa a pergunta com a seguinte advertência: "Não me diga a resposta. Me mostre!".

Você não é a sua foto. Mas ela é tudo de você. Por meio do zazen, você desenvolve um olhar correto, profundo e pode ver as coisas assim como são. Pode comunicar com a essência, com o caminhar. E pode estar inteiro, inteira em frente ao espelho precioso que é a sua vida. Ao olhar nesse espelho precioso, o que você vê? Não diga. Mostre!

Genzo André Spinola e Castro é aluno de Coen Roshi Sama desde 2003 e recebeu os preceitos em 2007. É voluntário da Comunidade Zen Budista, orientando o Zazen para Principiantes aos domingos. É professor de fotografia, fotógrafo amador, trabalha na escola Rever, e nas Oficinas Criativas do Sesc Pompeia.



Shushogi - Significado da Prática Autêntica

Continuação do texto publicado na última edição

QUARTA PARTE

Fazer o voto altruísta

Acordar a mente Bodhi significa fazer o voto de não atravessar para a outra margem antes que todos os seres o tenham feito.

Quer laico ou monástico, quer vivendo no mundo de seres celestiais ou humanos, sujeito à dor ou ao prazer, todos rapidamente devem fazer esse voto.

Embora de aparência humilde, uma pessoa que desperte a mente Bodhi já é um mestre de toda a humanidade.

Até mesmo uma menina de 7 anos pode se tornar uma mestra nas quatro classes de praticantes (monges, monjas, leigos, leigas) e ser a mãe compadecida de todos os seres, pois há completa equidade entre homens e mulheres. Este é um dos mais altos princípios do Caminho.

Após acordar a mente Bodhi, tudo se torna uma oportunidade para praticar o voto altruísta, mesmo vagabundear pelos seis planos de existência e pelas quatro formas de vida.

Logo, se até agora você tenha passado o tempo em vão, deve rapidamente fazer este voto, enquanto é tempo.

Embora você tenha adquirido mérito suficiente para realizar o Caminho de Buda, deve colocá-lo à disposição de todos os seres, a fim de que todos se tornem o Caminho.

Desde tempos imemoriais, sempre tem existido quem sacrifique a própria iluminação a fim de que todos os seres se beneficiem, ajudando-os, primeiramente, a cruzar para a outra margem.

Há quatro espécies de sabedoria, que beneficiam outros: ofertas, palavras amorosas, benevolência e identificação – todas são práticas de um Bodisatva.

Dar ofertas significa não cobiçar.

Embora seja verdade que, em essência, nada pertence ao ser, isto não deve nos restringir de fazer ofertas.

O tamanho da oferta não importa. É a sinceridade com a qual é dada.

Logo, a pessoa deve estar pronta a compartilhar até mesmo uma frase ou verso do Dharma, pois isso se torna a semente do bem – tanto nesta como na próxima vida.

Também assim é quando se trata de seus tesouros pessoais – seja uma só moeda ou mesmo uma folha de grama –, pois o Dharma é o tesouro e o tesouro é o Dharma.

Existem pessoas que, sem esperar recompensa, de boa vontade, ajudam os outros.

Fornecer um barco transportador ou uma ponte – ambos são atos de doação, bem como auxiliar alguém a ganhar seu viver e produzir bens.

O significado de palavras amáveis é o de que, ao observar todos os seres, a pessoa, sentindo compaixão por todos, os trata com ternura e afeto. Isso significa ver a todos como se fossem seus próprios filhos e filhas.

A pessoa virtuosa deve ser elogiada e a sem virtudes, apiedada.

Palavras amáveis são a fonte de superação do ódio de seus amargos inimigos e do estabelecimento da amizade com outras pessoas.

Ouvir, pessoalmente, palavras amorosas ilumina a face e aquece o coração.

Impressão mais profunda é causada quando palavras amorosas são ditas em sua ausência.

Lembre-se de que palavras amáveis têm um impacto transformador nos outros.

Benevolência significa encontrar meios de ajudar os outros, sem se importar com sua posição social.

Quem ajudou a fraca tartaruga ou o pássaro ferido não estava pensando em retorno por sua ajuda. Simplesmente agiu de forma benevolente.

Os tolos pensam que seus interesses próprios serão prejudicados se colocarem o benefício alheio em primeiro lugar.

Entretanto, estão errados.

Benevolência é como um círculo, beneficiando igualmente a si e aos outros.

Identificação significa não diferenciação – não diferenciar entre o seu próprio ser e os outros seres.

Por exemplo, o humano Tathagata, que viveu a mesma vida que todos nós, humanos, vivemos.

Os outros podem ser identificados com o Eu e o Eu com os outros.

Com o tempo, tanto os outros como o eu se tornam um.

Identificação é como o oceano, que não recusa nenhuma água, sem importar a sua origem. Todas as águas se juntam formando o mar.

Reflitam quietamente sobre os ensinamentos precedentes, pois é a prática Bodisatva.

Não trate este assunto levemente.

Venere e respeite seus méritos, capazes de libertar todos os seres, permitindo que atravessem e alcancem a outra margem.

QUINTA PARTE

Prática constante e agradecimento

A oportunidade de despertar a mente iluminada é, em geral, reservada aos seres humanos que vivem neste mundo.

Agora, que tivemos a boa fortuna de nascer neste mundo e também de entrar em contato com Xaquiamuni Buda, como poderíamos ser alguma coisa além de felizes?

Em tranquilidade considere a questão: se o Verdadeiro Dharma ainda não houvesse se espalhando pelo mundo, seria impossível entrar em contato com os ensinamentos mesmo que quiséssemos sacrificar nossas vidas para fazê-lo.

Quão afortunados somos por haver nascido no tempo presente, quando podemos realizar tal encontro!

Ouçam o que disse Buda:

"Ao encontrar um mestre que exponha a suprema sabedoria iluminada (anokutara sammyaku sambodai), não considere seu

nascimento, não se preocupe com sua aparência, não desgoste de suas faltas nem se importe com seu comportamento. Pelo contrário, respeitando sua grande sabedoria, reverentemente se prostre à sua frente três vezes ao dia – de manhã, ao meio-dia e ao entardecer – sem causar nenhuma preocupação".

Somos agora capazes de entrar em contato com Xaquiamuni Buda e ouvir seus ensinamentos graças à bondade compadecida resultante da prática constante de cada um dos Budas Ancestrais.

Se Budas Ancestrais não houvessem diretamente transmitido o Dharma, como teria chegado até nós?

Devemos ser gratos por uma simples frase ou parte do Dharma, mais ainda pela grande bem-aventurança que surge do mais alto e supremo ensinamento: *O Olho Tesouro do Verdadeiro Dharma (Shobogenzo)*.

O pássaro ferido não se esqueceu da bondade que recebeu, premiando seus benfeitores com quatro anéis de prata.

Se até mesmos os animais demonstram sua gratidão pela bondade recebida, como podem os seres humanos deixar de fazer o mesmo?

O verdadeiro caminho para demonstrar essa gratidão não pode ser encontrando em nenhum outro local a não ser em nossa prática diária do Caminho de Buda.

Isso quer dizer que devemos praticar sem pensar apenas em nós mesmos e apreciando cada instante da vida.

O tempo voa mais rápido que uma flecha. A vida é mais transiente que uma gota de orvalho.

Não importa quão talentosa uma pessoa possa ser – é impossível trazer de volta um só dia do passado.

Viver 100 anos sem propósito é comer o fruto amargo do tempo. É tornar-se um lamentável saco de ossos.

Mesmo que você tenha sido escravizada(o) por seus sentidos durante 100 anos, se, durante um só dia, entregar-se ao treinamento de Buda, ganhará 100 anos de vida neste e também no outro mundo.

Cada dia de vida deve ser apreciado, o corpo deve ser respeitado.

É através de nosso corpo-mente que somos capazes de praticar o Caminho.

Por essa razão, devem ser amados e respeitados.

É através de nossa própria prática que emerge a prática dos vários Budas e o seu grande Caminho nos alcança.

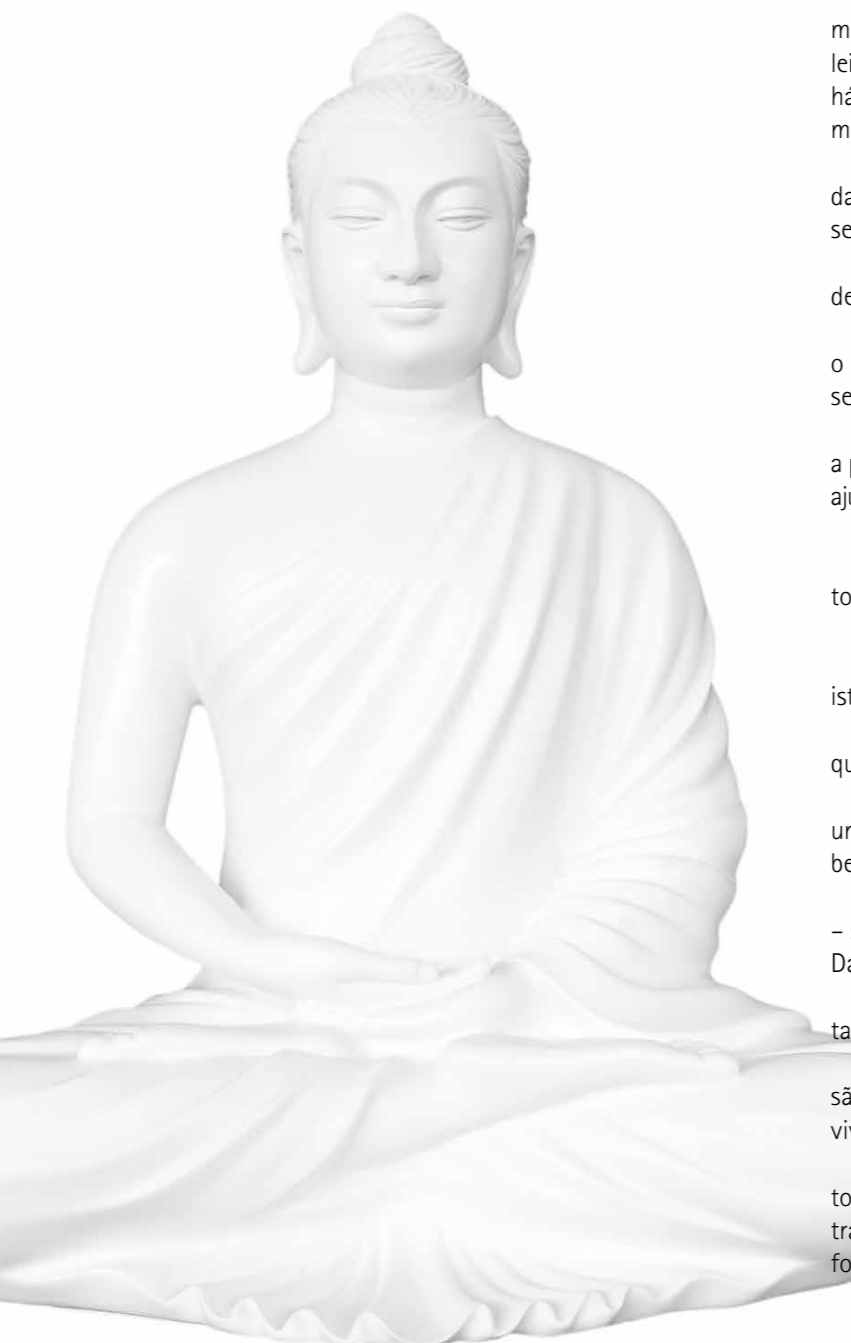
Logo, cada dia de nossa prática é o mesmo que cada dia de prática de Budas Ancestrais – a semente para se tornar o Caminho Iluminado.

Todos e todas as várias Budas não são nada mais que o próprio Xaquiamuni Buda.

Xaquiamuni Buda não é nada além do fato de que a mente é Buda.

Quando Budas do passado, do futuro e do presente realizam a iluminação, sempre se tornam Xaquiamuni Buda.

Verifique essa questão cuidadosa e meticulosamente, pois é a maneira de demonstrar sua gratidão a todos e todas as Budas. ■



Novos membros

Ao longo da minha prática na nossa comunidade, vi passar muitas pessoas que, depois de pouco tempo de prática, queriam – e solicitavam, às vezes, de maneira muito insistente – virar membros da comunidade. Também percebi que muitos não só abandonavam a prática, mas simplesmente desapareciam. Nunca entendi essa empolgação em ser membro (pertencer a algum lugar, pequeno ou não, conhecido ou não) por parte de pessoas que mal conhecem a comunidade que dizem querer integrar.

Entendo que ser membro, pertencer a algum lugar, está baseado não só na palavra direitos, mas, sobretudo, na palavra compromisso. Que pressa é essa, que olhar superficial, que ganho pequeno é esse que faz com que as pessoas que mal conhecem nossas práticas, nosso jeito de enxergar, de entender o mundo queiram ser acolhidas como membros? Pertencer, ser de um lugar, sem que esteja presente uma palavra cada vez mais fora de moda – compromisso –, é para mim impossível.

Estamos vivendo na época dos direitos. Tudo são os nossos direitos. Temos direito a tudo e sobre todos e todas as coisas. Não fomos nem somos educados na maravilhosa arte de entender que, na vida, em todos os seus aspectos maravilhosos, infinitos, antes de pedir, exigir, temos que dar, doar. É uma arte de humildade, ou a arte dos Budas inteligentes, que sabem, que compreendem que não podemos pedir, exigir nada de ninguém ou de alguma coisa que não conhecemos. Pedir o que de alguém que vimos poucas vezes e mal lembramos seu nome? Pedir à vida que nos dê... o quê? O que mal podemos nomear, imaginar, concretizar, pensar?

Não me conheço, não conheço minha vida, já que terceirizei esse conhecimento, esse viver. Só aparecemos na nossa própria vida para exigir... o quê? Mais conhecimento, mais inclusão de nós mesmos na nossa vida baseada no verdadeiro acolhimento de quem realmente se viu sem fantasias, sem escusas, sem nada.

Não. Aparecemos, e com que força, com que barulho, só para exigir aquilo que geralmente não plantamos.

E exijo, exijo sem cessar, sem compreender que, antes de fechar a mão para pegar, tenho que calejar minhas mãos de tanto me doar, para mim, para minha vida, para o todo.

Ser membro da nossa comunidade é compromisso não só com o templo, com as pessoas, mas com nós mesmos. E que compromisso é esse que me inclui e inclui todos os seres que estão comigo, compartilhando, vivenciando, nem que seja por horas, ensinamentos, dúvidas, questionamentos, cerimônias? O compromisso que nasce naturalmente daquele que se doou, se entregou, não só física, material ou economicamente, mas inteiro para o melhor que temos aqui, que são os ensinamentos, as palavras, o sentar dos Budas.

Não queremos membros só com direitos. Não. Queremos pessoas que, porque conheceram nossa prática e o que receberam aqui fez diferença na vida delas, se comprometam com o Dharma de Buda, para que os ensinamentos tenham continuidade e beneficiem inúmeros seres. Que não sejam como um casal de recém-casados. Esses que, encantados com a novidade, às vezes se afastam da própria vida, querendo criar uma realidade à parte, desnecessária e muitas vezes perigosa para o relacionamento.

Queremos membros que sejam como casais que estão juntos há muitos anos, que já viram, conheceram, viveram e acolheram muito um do outro, que conhecem todas as suas misérias e grandezas e que, baseados nesse conhecimento real, podem desenvolver um relacionamento pautado pelo verdadeiro amor, que não nega, que não só exige. Um relacionamento fundado na experiência de dias, meses, anos de convívio tão intenso, tão autêntico, que faz com que as máscaras caiam e só apareçam as verdadeiras caras, os verdadeiros corações.

Queremos como membros da nossa comunidade pessoas que acreditem que, investindo de verdade na comunidade e no que ela representa, vão começar ou continuar a mudança verdadeira no mundo. E não estou falando só de investimento econômico, que é necessário, sim – e muito –, para nós. Mas o investimento da presença, da prática constante, do crescer juntos. Membros que estejam orgulhosos de pertencer ao maior clube do mundo: o clube dos Budas, que acreditam que se doar é o jeito de fazer deste mundo um lugar melhor para todos, inclusive para os que ainda nem nasceram, e de honrar a memória dos que já partiram.

E que o treino como membros desta comunidade seja para entender que, em qualquer lugar que estivermos, nem que seja por pouco tempo, por poucas horas, está a nossa vida.

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.



Cerimônia de Ryoso-ki

Dia 29 de setembro é a data de celebração do Memorial dos Mestres Fundadores da Soto Shu do Japão, Mestre Dogen e Mestre Keizan. Ryoso-ki reúne três significados: *ryo* – dois; *so* – fundadores e *ki* – memorial.

Mestre Dogen – Koso Dogen Zenji (1200-1253)

Dogen Zenji, o fundador da Escola Soto Zen e de Daihonzan Eihei-ji, nasceu em 26 de janeiro de 1200, durante o período Kamakura da história japonesa. Seu pai foi Koga Michichika, ministro de Estado, e sua mãe, Ishi, filha de Fujiwara Motofusa. Provavelmente, o jovem Dogen Zenji viveu com conforto. Porém, aos 13 anos, ele subiu o Monte Hiei e, no ano seguinte, raspou a cabeça e tornou-se monge. Diz-se que ele tomou essa decisão ao sentir a impermanência do mundo na ocasião da morte de sua mãe, quando ele tinha apenas 8 anos.

Mestre Dogen, jovem monge determinado, de grandes estudos do Dharma, decepcionado com a decadência da vida monástica no templo onde praticava, viajou à China em busca de respostas às suas indagações do Caminho.

Após um longo período de visitas a templos e de contato com mestres budistas, foi na Montanha de Tendo que encontrou o Mestre Nyojo, abade do Templo Keitoku, onde as suas questões se aquietaram.

Foi durante o zazen noturno que ouviu do Mestre Tendo Nyojo as advertências aos monges sobre o sono durante a prática: "A prática do Zen é abandonar corpo e mente. Não existe queimar incensos, fazer prostrações, recitar o nome de Buda, declarar arrependimento ou entoar os sutras; apenas abandonar corpo e mente por meio do sentar atento!". Desde a primeira vez que encontrou o Mestre Nyojo, Mestre Dogen praticava dia e noite, sem cessar um momento sequer. Mestre Nyojo dizia: "Sua prática é como dos antigos Budas. Você certamente espalhará o Caminho dos Ancestrais do Dharma. Eu o reconheci, assim como o Venerável Xaquiamuni Buda a Makakasho. Após o reconhecimento de que Mestre Dogen havia obtido o Olho do Tesouro do Verdadeiro Dharma, Mestre Tendo Nyojo, em 1225, o reconheceu como o 51º Ancestral da linhagem desde Xaquiamuni Buda.

Mestre Dogen retorna ao Japão em 1227 e começa a se estabelecer. Um de seus primeiros trabalhos escritos ao chegar foi o *Fukanzazengi* (Recomendação Universal de Zazen), no qual cuidadosamente explica o significado de zazen e como praticá-lo. Outro texto seu de destaque é o *Shobogenzo*, que transmite em profundidade a mente do despertar espiritual.

Em 1244, Mestre Dogen funda o Templo Daihonzan Eihei-ji, que fica na atual província de Fukui. Eihei-ji, com 770 anos, ainda hoje conta com mais de 200 monges dedicados ao treinamento da prática do Zen.

Em 1253, Mestre Dogen adoeceu e faleceu em Quioto.

Mestre Keizan – Taiso Keizan Zenji (1264-1325)

Keizan Zenji nasceu em 1264, na província de Echizen, onde fica atualmente a cidade de Fukui. Sua mãe, Ekan Daishi, era devota de Kannon Bosatsu (Avalokiteshvara), Bodisatva da compaixão.

Diz-se que ela estava a caminho de uma pequena capela dedicada a Kannon quando deu à luz. Por esse motivo, o nome que Keizan Zenji recebeu ao nascer foi Gyosho (Prática-Vida).

Aos 8 anos, Keizan raspou a cabeça e entrou no Templo de Eihei-ji, onde iniciou a prática sob o terceiro abade, Gikai Zenji. Aos 13 anos, ainda em Eihei-ji, foi oficialmente ordenado monge sob Ejo Zenji. Após a morte desse mestre, ele praticou sob Jakuen Zenji, em Hokyoji, localizado em Fukui.

Diferentemente de Mestre Dogen, que explorava em profundidade a prática do zazen, Mestre Keizan se destacou ao olhar para as comunidades locais e espalhar corajosamente os ensinamentos. Para a Escola Soto Zen, os ensinamentos desses dois fundadores estão intimamente conectados.

Ao longo dos anos seguintes, transmitiu os preceitos budistas a mais de 70 praticantes leigos. A partir disso, é possível compreender o voto de Keizan Zenji de libertar todos os seres por meio do ensinar e transmitir o Caminho.

Ele também se destacou ao enfatizar a igualdade entre homens e mulheres. Encorajava bastante suas discípulas a tornarem-se monjas residentes. Em uma

época na qual as mulheres eram injustamente marginalizadas, essa atitude foi pioneira. Acredita-se que essa tenha sido a origem da organização das monjas da Escola Soto Zen, e foi por esse motivo que muitas mulheres se refugiaram em Buda, Dharma e Sanga.

Keizan Zenji, além da prática de zazen, fazia orações, rituais e serviços memoriais para ensinar. Isso atraía muitas pessoas e dava a elas uma sensação de paz. Por esse motivo, a Escola Soto Zen se expandiu rapidamente.

Mestre Keizan voltou finalmente a Daijōji, na atual cidade de Kanazawa, onde se tornou o segundo abade, seguindo Gikai Zenji. Foi nesse templo que proferiu os *teishos* (palestras) sobre seu trabalho denominado *Denkoroku* (Anais da Transmissão da Luz). Esse livro explica as circunstâncias pelas quais o Dharma foi transmitido de Xaquiamuni Buda para os 28 ancestrais na Índia, para os 23 ancestrais na China, e para Dogen Zenji e Koun Ejo no Japão.

Em 1321, o templo já existente de Morookaji, em Ishikawa, passou a se chamar Shogaku-zan Sojiji. Após um grande incêndio, Sojiji foi transferido para Yokohama, onde está localizado atualmente.

Sojiji é um centro aberto, onde os ensinamentos de Keizan Zenji são praticados em sua forma original. E, por estar localizado em uma região tão conveniente, Sojiji tem organizado muitas sessões de treinamento para funcionários de empresas, grupos de zazen e outros programas dirigidos à comunidade, além de serviços memoriais e funerários.

Mestre Keizan Zenji morreu em 1325, aos 61 anos.

Para os fiéis leigos da Soto Shu, pode-se dizer que Dogen Zenji e Keizan Zenji são, em termos de fé, como pai e mãe.

De acordo com o calendário ocidental, ambas as datas caem em 29 de setembro. Nesse dia, uma cerimônia chamada Ryoso-ki é respeitosamente realizada nos templos da Soto Shu para honrar esses dois ancestrais importantes. Duas outras datas são celebradas: a do nascimento de Dogen Zenji (26 de janeiro) e a do nascimento de Keizan Zenji (23 de novembro).

Monja Heishin (Maria de Lourdes Ribeiro Gandra), discípula de Monja Coen Roshi, é facilitadora do Curso de Introdução ao Zen-Budismo. É pedagoga, com atuação na temática ambiental, e realiza ações relacionadas à cultura de paz e não violência. Trabalha no Governo do Estado há 33 anos.



Programação Semanal

Segunda-feira

20h - Zazen (meditação) e Teisho (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 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
zendobrasil@gmail.com
monjacoen.com.br
zendobrasil.org.br
Facebook: Zendo Brasil

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

Codificação e arte:

Fugetsu Regina Cassimiro

Revisão: Shobun Andrea Caitano

Programa *Momento Zen*, com Monja Coen na Rádio Mundial Segundas-feiras, das 19h30 às 19h55
FM 95.7 | AM 660
www.radiomundial.com.br



Acesso gratuito à série *SER - Sabedoria e Renovação*, com Monja Coen, no Canal MOVA: YouTube: youtube.com/movafilmes.
Facebook: facebook.com/canalmova



AGENDA DA COMUNIDADE

[Nossa agenda está sujeita a alterações, confira as atualizações no site, facebook, ou por telefone](#)

Julho

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

8 ZenFoto na Rever (Rua Artur de Azevedo, 1307)

13 a 22 Treinamento Intensivo

16 Cerimônia de Obon, 12h30

20 Palestra da Monja Coen Roshi no Auditório Cásper Líbero (Av. Paulista, 900), 20h

23 Palestra e lançamento do livro da Monja Coen Roshi *O Sofrimento É Opcional - Como o Zen-Budismo Pode Ajudar a Lidar com a Depressão* (Bella Editora) na Livraria Cultura (Av. Paulista, 2073), 15h

28 Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro de Arame, em Curitiba (PR), 20h

28 a 30 Retiro em Curitiba (CEBB)

Agosto

1º Abertura do Curso de Introdução ao Zen-Budismo, 20h

2 Abertura do Curso de Zen-Budismo, 20h

12 Palestra em Salvador com YogaBahia

17 Palestra Monja Coen Roshi, 20h

25 Virada Zen - Meditação e Trovadores Urbanos no Auditório Unibes Cultural

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

Setembro

7 a 10 Retiro Zen Yoga, organizado pelo Instituto Hermógenes, em Mendes (RJ)

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

21 Palestra da Monja Coen Roshi, 20h

22 Dharma Combate no Via Zen, em Porto Alegre (RS)

23 Dharma Combate no Vila Zen, Viamão (RS)

24 Cerimônia de O-Higan-e, 12h30

29 Cerimônia de Ryoso-ki - Memorial dos Fundadores do Japão

30 Feira do Livro em Espírito Santo do Pinhal (SP)

PROGRAME-SE

Outubro

5 Daruma-ki (Memorial anual para Bodidarma)

12 a 15 Sesshin (retiro em São Paulo)

19 Palestra da Monja Coen Roshi, 20h

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

29 Virada Zen no Parque do Ibirapuera, 11h

Novembro

15 a 19 Retiro Zen com a Monja Coen Roshi na Uniluz, em Nazaré Paulista (SP)

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

21 Aniversário de Mestre Keizan

23 Palestra da Monja Coen Roshi, 20h

26 Congresso Internacional em Curitiba (PR)

Dezembro

1º a 8 Rohatsu Seshin

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

21 Palestra da Monja Coen Roshi

29 Início do Treinamento Intensivo

31 Cerimônias de fim de ano



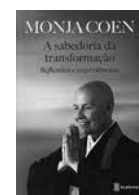
O SOFRIMENTO É OPCIONAL
Monja Coen nos conta como o zen-budismo pode ajudar a lidar com a depressão. R\$ 45



O MONGE E O TOURO
Com ilustrações de Fernando Zenshō, traz uma releitura do clássico conto zen "Os Dez Touros" pela Monja Coen Roshi. R\$ 24,90



108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS
108 koans selecionados e aplicados ao nosso cotidiano por 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



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