

Buda



Atravessara a noite
escura. Sem medo nem
hesitação.
Desfez os nós dos cabelos
e abraçou a solidão.
Viu fantasmas, ouviu vozes.
Provocado pela morte, escolheu a vida
plena.
Respirava consciente.
Mente. Essa mente é Buda.
Qual mente?
A sua, a minha, a dele e a dela.
Deixou família, filho, trono, posição.
Deixou o conforto de saber o que
pensava ser seu eu.
Correu.
Sentou-se na mata, picado por insetos.
Ficou tão quieto que pássaros fizeram um
ninho em sua cabeça.
Imóvel.
Seria um galho? Um arbusto?
As aranhas fizeram suas teias e as ervas
cresceram entre seus braços e pernas.
Era a vida da Terra. Tornou-se o todo,
sendo o nada.
Já não era quem ali chegou, nem quem
dali partiria.
Respirava consciente.
Mente.
Mente Buda.
Qual a sua? Estaria separado ou apenas
interconectado?
Passaram pensamentos bonitos e feios.
Vozes tenebrosas e sedutoras.
Silêncios e sons.
Sem se prender a coisa alguma.
Sem afastar o que viesse.
Observação profunda.
Intersendo com tudo o que há, foi e será.
Buda.
Ser humano desperto, liberto das amarras
do ego.
Quem diria que ele poderia?
Príncipe perfeito, inteligente, mimado.
Acostumado ao palácio e a carros blindados.

Vai viver na rua, entre pobres e drogados.
Emagrece, fica fraco.
Na mata, com carrapatos?
Suporta as dificuldades do corpo
emaciado.
Suporta as dificuldades da mente
assustada.
Estava pior agora do que antes de se
sentar.
Será que a meditação o fazia piorar?
Qual o sentido da vida? Quais os sentidos
a dar?
Longe longe ficara o pai.
Longe longe ficara o filho.
Longe longe ficara a mãe.
Longe longe ficaram o palácio, os amigos,
os empregados, seus animais, suas
árvores, suas casas, suas amadas, seu
cavalo.
Voltar?
Jamais.
Primeiro teria de terminar a viagem
interior.
Conhecer a si.
Conhecer a mente.
Conhecer o corpo.
Espírito...
Inspirando e expirando, aceita alimentos
simples.
Banha-se finalmente.
Respira.
Torna a sentar-se.
Ah! O Zazen da Mahayana.
A este, o maior dos elogios.
Shikantaza – apenas sentar-se.
Sem expectativas.
Tudo passa.
Tudo vem e tudo vai.
O céu não escolhe as nuvens e as deixa
desfilarem.
Pensar e não pensar.
Caminha suavemente nas pedras, na
terra, na grama, nos espinhos e nas raízes
das árvores.
Já não sonha.

Já não canta.
Já não fala.
Olhos maravilhados ao ver a estrela da
manhã.
Lua cheia, lua nova, quarto crescente e
minguante.
Lua, lua ensolarada, seu brilho faz mais
escuras as sombras, espectros sem luz
própria ou emprestada.
Então, tudo se aquietou.
Até as cigarras e os pássaros.
No silêncio da mente, o silêncio da mata.
Tudo era a estrela.
Ele era ela. Ela era ele.
Já não havia nem ele nem ela.
"Eu, a grande Terra e todos os seres,
juntos, simultaneamente nos tornamos o
Caminho."
O Caminho é o mesmo que a verdade,
é a realidade do assim como é. E o
assim como é está em movimento,
transformação incessante.
Não há mais separação – frase Buda.
O eu é a grande Terra.
O eu é todos os seres.
O eu é o Caminho.
Mente Buda.
A mente é Buda.
Buda é a mente.
A minha, a sua, a dele, a dela.
Buda é Buda.
Mente é mente.
Desmente?
Demente?
Doente?
Sabedoria pura.
Compaixão ilimitada.
Amanhece.
Dezembro.
Buda nasce Buda.

Mãos em prece,

Monja Coen

Acontece no Zendo



1.

1 e 2. Brincando de Templo, atividades para crianças, com Luciana Joen Colucci, no Zendo Brasil, em 29 de setembro.

3. "A chegada da primavera e as Seis Perfeições" foi o tema da palestra da Monja Coen Roshi no Teatro Bradesco, em São Paulo, em 19 de setembro.

4. Retiro na Uniluz, em Nazaré Paulista (SP), com Heishin Sensei e Genzo Sensei, de 23 a 25 de agosto.

5. Monja Coen Roshi no programa *Encontro com Fátima Bernardes*, em 26 de setembro.

6. Zazenkaï com Monja Zentchu Sensei, no Zendo Brasil.



6.



2.



3.



4.



5.

Buda e o poeta espanhol

*Tudo passa e tudo fica
Mas o nosso é passar
Passar fazendo caminhos
Caminhos sobre o mar
Caminhante, não há caminho
O caminho se faz ao andar*

Esses versos, do grande poeta espanhol Antonio Machado, tornaram-se muito famosos, não sei se na época em que foram publicados, mas quando um cantor espanhol, Joan Manuel Serrat, os musicou, em 1969.

Várias gerações cresceram escutando e cantando essa música, esses versos. Repetindo sem pensar, sem escutar, sem refletir na profundidade das palavras que um escritor nascido no século XIX nos legou.

Quantos seres humanos, quantos ancestrais já cantaram, com palavras diferentes, com músicas (ou sem elas), em tantos e infinitos momentos em que, por brevíssimos instantes, compreendemos a vida, a morte, nossa missão, nosso caminho que se faz no momento em que colocamos o pé nele e que desaparece apenas quando levantamos esse mesmo pé, para um recomeçar aparentemente (e só aparentemente) infinito.

Quando os poetas (inúmeros) nos legaram esses versos, *vida-amada-breve, morte-temida-certeza, caminho-único-sem retorno*, o que sentiram? Alegria por ter entendido que o nascer-morrer não existem separados? Tristeza por constatar que apenas nascemos, já estamos caminhando, sem parar, para essa morte tão temida, sobretudo por aqueles que, recitando os versos, ou cantando as músicas, nunca entenderam a profundidade das palavras-momentos-vida-morte?

Ou – e isto seria ainda mais poético – que ambos os sentimentos nasceram ao mesmo tempo na *vida-caminho sem retorno-morte-certa* dos poetas, dos profetas, dos místicos, das mães? Mães-poetisas-místicas-profetas que, ao trazer um filho ao mundo, junto com a alegria do nascimento-vida, percebem, nem que seja também por brevíssimos instantes, que a tristeza da morte-certa são companheiras inseparáveis?

Alegria misturada com tristeza, funerais precedidos ou seguidos por casamentos – enfim, a vida-morte sendo o que ela é.

Quando o mestre original, Xaquiamuni Buda, disse que a vida é sofrimento porque nela há dor, dor do nascimento-morte, quando nos falou da impermanência, quando nos falou do Caminho, aquele que está sob os nossos pés, recitou, cantou para quem pudesse entender e escutar os versos do começo do artigo.

Nascemos e caminhamos por mares sempre desconhecidos, mas também reconhecidos. Dependendo das nossas escolhas, das nossas memórias, da nossa prática, enfrentaremos ondas imensas e calmarias nesse caminho-mar sempre fluído e aparentemente – mas só aparentemente – igual, constante, eterno.

Não sei se Antonio Machado meditou alguma vez. Não sei se ele praticou, nem sequer se escutou falar do Zazen, do sentar-se, do realizar dos Budas. Não sei. E não importa. Só sei que, em poucas palavras, em poucos versos, expressou o que tantos mestres da vida, da morte nos passaram, nos ensinaram: Vida-curta. Caminho-sem retorno. Morte-certa.

Xaquiamuni Buda, desde que obteve a Iluminação, desde que se tornou um Buda, o Iluminado, pregou, sem parar, com *palavras-versos-música-vida-morte-certa*, que não temos tempo. Que é aqui e agora que temos que encontrar, aqui,



dentro de nós, as respostas para tantas perguntas. As respostas para entender tantas alegrias. As respostas para entender tantas tristezas. As respostas para entender tanta vida-breve. As respostas para entender tantas mortes-certas.

O que ele fez foi sentar-se durante oito dias e oito noites – e é isso que nós, budistas do mundo inteiro, faremos, em homenagem ao nosso Mestre Original, que, com o seu exemplo, com a sua compaixão, nos mostrou o Caminho. Sentaremos e faremos o Rohatsu Sesshin, o retiro da Iluminação de Buda. Oito dias em homenagem ao Buda Histórico. Mas também em homenagem a todos os Budas do passado, do presente e do futuro.

Que o nosso sentar permita que sejam escutados, recitados, cantados esses versos, essas músicas que surgem, simultaneamente, com o nascimento de um Buda.

Que o nosso sentar de oito dias nos permita realizar, entender, recitar os versos que infinitos Budas do passado, do presente e do futuro incessantemente entoaram, entoam e entoarão.

Sentaremos para transcender nacionalidades, línguas, idades, gêneros, religiões. Sentaremos para poder escutar e repetir primeiro com a nossa boca e depois permitir que esses versos sejam entoados, até no silêncio, na nossa vida.

Sentaremos para entender tanta vida, tanta morte, tanta alegria, tanta dor.

Sentaremos para ser tanta vida, tanta morte, tanta alegria, tanta dor.

E depois disso, quem sabe, possamos sentar – depois de entender, depois de ser vida-morte-alegria-dor, depois de ter transcendido o entender e o não entender – e perceber que não havia nada para ser entendido, nada para ser transcendido.

Sentaremos porque *tudo passa e tudo fica, mas o nosso é o passar, passar fazendo caminhos, caminhos sobre o mar.*

Gasshô

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



108 portais para a iluminação

- Crença Correta é o primeiro, pois fortalece a mente determinada.
- Mente Pura é o segundo, pois previne impurezas.
- Contentamento é o terceiro, pois é o resultado de uma mente tranquila.
- Amor e Alegria são o quarto, pois tornam a mente pura.
- Ação Correta é o quinto, pois com ela os comportamentos do corpo, fala e mente são puros.¹
- Fala Correta é o sexto, pois elimina a mentira, a omissão, o abuso verbal e a falsidade.²
- Pensamento Correto é o sétimo, pois elimina a ganância, a raiva e a ignorância.³
- Atenção Plena em Buda é o oitavo, pois isso é exatamente pureza.
- Atenção Plena no Darma é o nono, pois isso é exatamente pureza.
- Atenção Plena na Sanga é o décimo, pois leva inevitavelmente à verdade.
- Atenção Plena na Generosidade é o décimo primeiro, pois ao fazer doações não esperamos recompensas.
- Atenção Plena nos Preceitos é o décimo segundo, pois com ela realizamos todos os nossos votos.
- Atenção Plena na Imensidão dos Céus é o décimo terceiro, pois é a origem da Mente Vasta, Imensa.
- Benevolência é o décimo quarto, pois alivia o peso e protege as pessoas de fatalidades.
- Compaixão é o décimo quinto, pois estimula o bem nas pessoas.
- Alegria é o décimo sexto, pois assim abandonamos todas as tristezas.
- Desapego é o décimo sétimo, pois assim transcendemos os Cinco Desejos.
- Perceber a impermanência é o décimo oitavo, pois assim refletimos sobre os apegos dos três mundos.
- Perceber o sofrimento é o décimo nono, pois assim cessamos todos os desejos.
- Perceber o Não Eu é o vigésimo, pois assim nos libertamos do eu.
- Perceber a Imobilidade é o vigésimo primeiro, pois assim não perturbamos a mente.
- Pudor é o vigésimo segundo, pois com ele tranquilizamos a mente.
- Arrependimento é o vigésimo terceiro, pois com ele a maldade eterna desaparece.
- Sinceridade é o vigésimo quarto, pois assim não enganamos nem seres celestiais nem humanos.
- Honestidade é o vigésimo quinto, pois assim não enganamos a nós mesmos.
- Agir de Acordo com o Darma é o vigésimo sexto, pois este é o caminho do Darma.
- Refugiar-se em Buda, Darma e Sanga⁴ é o vigésimo sétimo, pois assim purificamos os três mundos maus: inferno, o mundo dos espíritos famintos e mundo dos animais.⁵
- Gratidão é o vigésimo oitavo, pois assim cultivamos a bondade.
- Retribuir a Bondade é o vigésimo nono, pois assim não enganamos as pessoas.
- Não se Autoenganar é o trigésimo, pois assim prevenimos o autoelogio.
- Oferecer Benefícios a Todos os Seres é o trigésimo primeiro, pois assim evitamos calúnia e difamação.
- Praticar o Darma é o trigésimo segundo, pois assim agimos de acordo com o Darma.

^[1] No original, SANGO: três qualidades de comportamento.

^[2] No original, SHI-AKU: quatro maldades.

^[3] No original, SANDOKU: os três venenos.

^[4] No original SANKI: devoção às três joias.

^[5] No original SAN-AKU-DO: três mundos maus.

- Consciência do Tempo é o trigésimo terceiro, pois assim evitamos conversas frívolas.
- Autocontrole é o trigésimo quarto, pois desenvolve a sabedoria.
- Ausência de Má Vontade é o trigésimo quinto, pois assim protegemos a nós e a todos os seres.
- Estar Livre de Obstáculos é o trigésimo sexto, pois assim evitamos o surgimento de dúvidas.
- Fé nos Ensinamentos de Buda é o trigésimo sétimo, pois permite o discernimento correto e a Iluminação.
- Perceber a Impureza é o trigésimo oitavo, pois assim libertamos a mente dos desejos mundanos.
- Entusiasmo é o trigésimo nono, pois previne hostilidades.
- Conhecer Claramente a Verdade é o quadragésimo, pois previne a matança de seres vivos.
- A Busca pelo Darma é o quadragésimo primeiro, pois permite a prática sem obstáculos.
- Amar o Darma é o quadragésimo segundo, pois assim iluminamos o Caminho.
- Vontade de Ouvir o Darma é o quadragésimo terceiro, pois a verdade de todas as coisas é assim manifestada.
- Meios Expedientes Corretos são o quadragésimo quarto, pois promovem a Ação Correta.
- Perceber que o Nosso Corpo É a Fusão Temporária dos Quatro Elementos e dos Cinco Agregados é o quadragésimo quinto, pois elimina obstáculos.
- Remover a Causa da Delusão é o quadragésimo sexto, pois garante a Iluminação.
- Transcender a Inimizade e a Afeição é o quadragésimo sétimo, pois assim somos imparciais com amigos e inimigos.
- Perceber a Existência Temporária dos Seis Órgãos dos Sentidos (olhos, ouvidos, nariz, boca, corpo e mente) é o quadragésimo oitavo, pois assim podemos reconhecer o sofrimento.
- Perceber a Igualdade de Todas as Coisas é o quadragésimo nono, pois assim percebemos a fusão temporária de todas as coisas.
- Reconhecer a Verdadeira Natureza de tudo o que existe é o quinquagésimo, pois é a base da Prática Correta.
- Perceber que Nem Nascimento Nem Morte Existem é o quinquagésimo primeiro, pois isso é a Iluminação.
- Observar a Impureza do Corpo é o quinquagésimo segundo, pois assim a tranquilidade se manifesta em tudo o que existe.
- Perceber que Todas as Sensações São Sofrimento é o quinquagésimo terceiro, pois assim eliminamos todas as sensações delusivas.
- Reconhecer a Impermanência da Mente é o quinquagésimo quarto, pois assim reconhecemos a natureza ilusória da mente.
- Perceber a Não Substancialidade de Todas as Coisas é o quinquagésimo quinto, pois leva à Sabedoria Perfeita.
- Praticar os Quatro Tipos de Esforço Correto⁶ (não fazer o mal, desfazer o mal existente, fazer o bem, promover o bem existente) é o quinquagésimo sexto, pois assim eliminamos o mal e promovemos o bem.
- As Quatro Bases para o Samádi⁷, são o quinquagésimo sétimo, pois iluminam o corpo-mente.
- A Fé é o quinquagésimo oitavo, pois assim nos prevenimos contra ensinamentos não budistas.
- O Esforço é o quinquagésimo nono, pois promove a realização de toda a Sabedoria.
- A Atenção Plena é o sexagésimo, pois promove o bem.
- O Samádi é o sexagésimo primeiro, pois purifica a mente.
- A Sabedoria é o sexagésimo segundo, pois permite ver todas as coisas como são.
- O Poder da Fé é o sexagésimo terceiro, pois assim transcendemos o mal.
- O Poder do Esforço é o sexagésimo quarto, pois assim não regredimos na prática.

^[6] No original, SHI-SHO-GON: quatro tipos de esforço correto.

^[7] No original, SHI-NYOI-SOKU: as quatro bases da ação voluntária, ou SHI-JIN-SOKU: os quatro poderes sobrenaturais.

- O Poder da Atenção Plena é o sexagésimo quinto, pois promove a independência da mente.
- O Poder do Samádi é o sexagésimo sexto, pois extingue todos os pensamentos.
- O Poder da Sabedoria é o sexagésimo sétimo, pois permite transcender a existência e o vazio de todas as coisas⁸.
- A Sabedoria do Samádi é o sexagésimo oitavo, pois assim se manifesta a verdadeira natureza de todas as coisas.
- A Sabedoria da Verdade é o sexagésimo nono, pois ilumina todas as coisas.
- A Sabedoria da Prática Diligente é o septuagésimo, pois revela a verdade.
- A Sabedoria do Contentamento é o septuagésimo primeiro, pois permite a manifestação de todas as formas de Samádi.
- A Sabedoria da Confiança é o septuagésimo segundo, pois promove a boa conduta.
- A Sabedoria do Samádi é o septuagésimo terceiro, pois promove a não discriminação.
- A Sabedoria do Desapego é o septuagésimo quarto, pois elimina o apego a todos os fenômenos.
- Compreensão Correta é o septuagésimo quinto, pois garante a Iluminação.
- Pensamento Correto é o septuagésimo sexto, pois assim transcendemos os pensamentos discriminatórios e não discriminatórios.
- Fala Correta é o septuagésimo sétimo, pois assim não discriminamos nomes, palavras e sons.
- Ação Correta é o septuagésimo oitavo, pois leva à Iluminação.
- Meio de Vida Correto é o septuagésimo nono, pois assim eliminamos todos os atos maléficos.
- Esforço Correto é o octogésimo, pois leva à outra margem.
- Plena Atenção Correta é o octogésimo primeiro, pois assim eliminamos o pensamento discriminatório.
- Samádi Correto é o octogésimo segundo, pois assim eliminamos a confusão da mente.
- A Mente à Procura de Buda é o octogésimo terceiro, pois assim preservamos os Três Tesouros: Buda, Darma e Sanga.
- Confiança na Mahayana é o octogésimo quarto, pois assim não nos inclinamos a outros ensinamentos⁹.
- Fazer o Bem é o octogésimo quinto, pois assim realizamos a bondade.
- O Paramita da Doação é o octogésimo sexto, pois assim promovemos a manifestação de Buda, levamos o budismo a todas as direções e salvamos todos os seres da ganância.
- O Paramita dos Preceitos é o octogésimo sétimo, pois assim eliminamos as infelicidades provocadas pelo mal e prevenimos a quebra dos preceitos por todos os seres.
- O Paramita da Paciência é o octogésimo oitavo, pois assim abandonamos a raiva, o egoísmo, a bajulação e a frivolidade e salvamos do mal todos os seres.
- O Paramita da Perseverança é o octogésimo nono, pois assim realizamos o bem, ensinamos e guiamos os preguiçosos.
- O Paramita da Concentração é o nonagésimo, pois assim realizamos todas as formas de Samádi, ensinamos e guiamos os distraídos.
- O Paramita da Sabedoria é o nonagésimo primeiro, pois assim erradicamos a ignorância e o apego, ensinamos e guiamos os tolos.
- Ensinar por Meios Expedientes é o nonagésimo segundo, pois permite a todos os serem compreender o Darma de acordo com suas capacidades.
- As Quatro Maneiras de Guiar Todos os Seres (Doação, Palavras Amorosas, Conduta Correta e Compartilhar um Objetivo Comum) são o nonagésimo terceiro, pois garantem a Iluminação para nós e para todos os seres.
- Ensinar e Guiar Todos os Seres é o nonagésimo quarto, pois assim evitamos o fascínio por avanços pessoais e ajudamos todos os seres.

^[8] No original, DUAS VISÕES OPOSTAS.

^[9] Ensino menor ou Hinayana.

- Aceitar a Lei Verdadeira é o nonagésimo quinto, pois elimina a delusão de todos os seres.
- Acumular Méritos é o nonagésimo sexto, pois assim beneficiamos todos os seres.
- Praticar o Samádi é o nonagésimo sétimo, pois permite a manifestação dos Dez Poderes (Devoção aos Ensinamentos, Aumentar a Devoção, Ensinar a Todos os Seres, Compreender Pensamentos, Satisfazer a Todos os Seres, Esforço Incessante, Incluir Veículos sem Abandonar a Mahayana, Manifestar Buda, Levar as Pessoas aos ensinamentos e à Perfeição, Satisfazer as Pessoas com Apenas uma Frase).
- Nirvana é o nonagésimo oitavo, pois incorpora a Iluminação de Buda.
- Sabedoria de Buda é o nonagésimo nono, pois assim a Sabedoria é realizada.
- Ensinar o Darma livremente é o centésimo, pois assim clarificamos a verdade.
- Atitude Correta é o centésimo primeiro, pois assim preservamos os ensinamentos de Buda em sua totalidade.
- O Poder do Darma é o centésimo segundo, pois assim preservamos os ensinamentos de Buda em sua totalidade.
- A Habilidade de Ensinar Livremente é o centésimo terceiro, pois traz alegria a todos os seres.
- A Estabilidade da Prática é o centésimo quarto, pois está de acordo com o Darma.
- Perceber a Verdadeira Natureza de Todas as Coisas é o centésimo quinto, pois é a realização do Estado de Buda.
- Alcançar o Estágio de Não Retorno é o centésimo sexto, pois ele está repleto dos ensinamentos dos Budas do passado.
- A Sabedoria que Permite Atingir os Vários Níveis de Bodisatva é o centésimo sétimo, pois nos leva aos ensinamentos mais avançados e à compreensão de toda a Sabedoria.
- Alcançar o mais alto nível de Bodisatva é o centésimo oitavo, pois garante a entrada na Sanga e a realização da Iluminação.

Posfácio

A listagem dos 108 Portais para a Iluminação costuma ser lida na passagem do ano, e a leitura é acompanhada de um toque de sino para cada um dos portais. As pessoas que participam da cerimônia de ano-novo no Zendo são convidadas a tocar o sino ao longo da leitura. Em algumas traduções, a palavra "portal" pode aparecer como "entrada" e, em outras, como "obstáculo". Nossa Mestre, Coen Roshi Sama, nos ensina a não evitar ou fugir de nossas dificuldades de prática, dos obstáculos do Caminho. Quando permanecemos com eles, os obstáculos se revelam portais e assim seguimos o Caminho, penetrando os ensinamentos, adentrando esses mesmo portais.

A presente tradução foi feita a partir de três textos: a tradução anterior para o português e as traduções para o inglês de Kosen Nishiyama e Gudo Nishijima Et Chodo Cross. A tradução de Nishiyama descreve exatamente 108 Portais, enquanto a tradução de Nishijima Et Cross lista 109.

Para manter sua tradução com 108 Portais, Nishiyama corta a entrada de número 80 ("Esforço Correto é o octogésimo, pois leva à outra margem") e mantém o item de número 84 ("Crença Correta é o octogésimo quarto, pois promove a realização do Darma Supremo"). Dessa forma, a listagem dos portais relacionados com o Caminho de Oito Aspectos fica desfalcada, com apenas sete, e "Crença Correta" acaba se repetindo em dois portais, no primeiro e no 84º.

Na presente tradução, optamos por manter a entrada de número 80 ("Esforço Correto é o octogésimo, pois leva à outra margem"), preservando os Oito Aspectos do Caminho, e cortamos a segunda entrada sobre "Crença Correta", pois ela já figura no início do texto. Assim, mantemos a listagem com 108 Portais.

Genzo Sensei (tradução e posfácio)

O Galo ou O primeiro passo

Há uma expressão popular que diz assim: esse aí ouviu o galo cantar, mas não sabe onde...

Usando essa metáfora, podemos dizer que a maioria das pessoas que vão pela primeira vez a um centro zen espera que o Zen lhes mostre o galo, onde supõem que está a sabedoria ou a solução para sua vida. E o encontro com esse galo místico passa a ser o objetivo de sua vida. Passam a praticar, às vezes arduamente, a fim de encontrar o galo. Atravessam banhados, se arranham nos espinheiros errando por toda a mata à procura daquilo que acreditam que finalmente vai explicar o mistério do cosmos e fazer com que sua vida seja feliz. E assim, durante anos, às vezes durante toda a vida, ficam procurando o galo...

Constroem torres de observação, inventam chamarizes, mapeiam toda a mata, ficam peritos em galos e cantos de galo, enfim, empregam muito engenho e arte para facilitar a busca pelo galo.

E com isso podem se tornar mestres em busca de galo, ensinando aos outros todas as técnicas que inventaram para procurá-lo. Eles próprios nunca viram o galo, mas não perderam as esperanças e continuam a procurá-lo e a ajudar os outros nessa busca. E, assim, todos juntos vão levando a vida, sempre procurando o galo, sendo pessoas úteis e louváveis.

Até que chega o dia, sempre inesperado, sempre sem aviso, em que uma descoberta extraordinária é feita. Não uma descoberta racional, mas algo mais profundo, que envolve todo o nosso ser.

É a descoberta de que éramos nós que estávamos cantando o tempo todo, de que não há galo nenhum cantando lá fora. Não há nada a procurar fora de nós. Esse é o primeiro passo. Somos completos. A partir daí, tudo muda.

Com a consciência de que não dependemos de nada externo, de que está tudo em nós, vem uma calma muito grande. Não culpamos mais os fatores externos pelos nossos problemas, mas procuramos em nós mesmos as causas do que nos acontece. Cessamos completamente a nossa busca externa e nos voltamos para nós mesmos no momento presente.

Não é que sejamos perfeitos, mas somos completos. A partir desse ponto, estamos prontos para iniciar a jornada de descoberta de que não somos separados do todo, de que "intersomos" com tudo. De que não há ninguém cantando nem ninguém ouvindo o canto, pois não há dualidade. O universo inteiro é o canto.

Mas descobrir que não há nenhum galo cantando lá fora é o primeiro passo.

Dozen Muni Edmundo A. Dantas é Sensei leigo no ViaZen, em Porto Alegre. Iniciou sua prática em 2007, aos 63 anos. Recebeu os preceitos em 2008, fez o Combate do Darma em 10 de outubro de 2013 e recebeu a transmissão de Coen Roshi em 21 de setembro de 2017.



Vasto manto

Ponto a ponto... dedal, dedos furadinhos. A linha entrando na agulha e os ensinamentos, no coração. A tesoura cortando nós recentes e antigos. Um retalho que, costurado com outro pedaço de tecido, começa a contar uma nova história. A mestra que não caminha, quase flutua e nos guia pelos traços corretos. Será que vou conseguir? E, de repente, a agulha fica leve, os pontos se juntam e fazem um novo desenho. Sutil. Delicado.

Assim passamos vários domingos. Assim dei mais um passo nesse caminho que, para mim, não tem volta. A transformação me alinhavou. O raku ficou pronto.

O raku é uma vestimenta usada pelos que fizeram os votos de orientar suas vidas de acordo com os preceitos budistas. É uma representação do Manto de Buda. É vestir a vida com a roupa da compaixão, da palavra correta, da resiliência, da doação, do entendimento correto, da meditação, da impermanência... é praticar. É dar mais um passo. É tentar controlar a raiva, o medo, fugir da ignorância e da ganância. Desapegar. Ter paciência.

Nossa! Mas é muita coisa... muita! E, em mim, a mudança está fervilhando. Com questionamentos, provocações, certezas e muita, muita vontade. Acho que, quando encontramos uma filosofia de vida que nos leva a uma espiritualidade e estamos preparados para isso, a mudança acontece. Há um despertar (talvez uma prévia de iluminação?) que nos faz mergulhar em

um universo óbvio. Pelo menos foi assim comigo. Tudo parece tão racional, tão lógico! Não faz sentido viver sem essa sabedoria que vamos aprender para sempre.

Mas há dificuldades, claro. Porque nem todos pensam como nós (ainda bem). Algumas pessoas são bastante diferentes, menos éticas, o mundo tem tanta coisa boa! Mas vivemos momentos estranhos. E não é fácil lidar com o dia a dia tantas vezes alucinante, que nos engole se não tivermos plena atenção. Se não tivermos a compreensão certa, o entendimento necessário, vamos nos focar apenas no que não é bom. Vamos reconhecer. Agir corretamente, mas não perder o rumo, o caminho.

E costurando o dia a dia aqui estamos. Juntando os retalhos do nosso pensamento para sermos o nosso melhor. Para viver plenamente, driblar o medo. Aprender um ponto novo a cada momento. Se furar o dedo, tudo bem, passa. Mas a certeza de querer chegar ao outro lado, à outra margem, esta está costurada em ponto duplo.

Ana Lúcia Moretto Nogueira, jornalista formada na USP, é membro da comunidade desde junho de 2018.



Bom-dia.

Por que bom-dia?

Todos os dias, pelo WhatsApp, envio um bom-dia a várias pessoas por quem tenho um afeto mais próximo. Uma delas é minha Mestra, Coen Roshi. Hoje, em resposta, ela me perguntou: "Por que bom-dia?". E sugeri que eu escrevesse a respeito. Um discípulo cumpre a sugestão do Mestre, quando lhe é possível e tenha condições. Vou tentar, pois, dissertar sobre isso.

Aprendi com Coen Roshi que a primeira das reflexões capazes de mudar a mente deve ser considerar a preciosidade de nosso nascimento como humanos, em vez de viver em lamúrias. Sob essa forma humana, temos o potencial para entender a causa da felicidade e a liberdade de cultivá-la. É recomendável que não se desperdice a vida com outra coisa. Basta equilibrar corretamente dificuldade com facilidade e estaremos motivados a fazer isso.

Estar vivo, poder utilizar esta vida para atingir esse equilíbrio e lembrar que podemos estar presentes e despertos para usar nossa energia da melhor forma possível, acho eu, é uma boa razão para dar bom-dia, todos os dias, a todos os nossos semelhantes.

Acordar e constatar que existem circunstâncias favoráveis em nossa vida que nos permitem dar bom-dia a outrem, entendido, é uma ótima razão para esse tipo de ação. Até porque nem sempre teremos tal oportunidade.

Pois bem, a oportunidade de gozar de circunstâncias favoráveis que nos permitam dar um bom-dia é uma excelente justificativa, uma razão plausível para essa ação diária, logo após acordar (num horário civilizado, para não irritar o próximo). Mesmo que quem receba o cumprimento não o faça de bom grado, tampouco responda da mesma forma (embora, por experiência, caso haja reclamação devamos cessar o cumprimento).

Não fossem suficientes tais razões, convenhamos que dar bom-dia a alguém é um ato antigo de civilidade e boa educação, principalmente quando temos, hoje, uma via rápida, moderna e eficiente (o zap) para cumprimentar alguém e lhe desejar um bom dia, logo de manhã, já que nos dias que correm são muito difíceis os encontros pessoais que permitam que assim se faça.

Eis, portanto, a razão de dar bom-dia, logo cedo, via WhatsApp.

Hoshin Aureliano Monteiro Neto é membro da Comunidade Zen Budista desde 2001. Foi Conselheiro Geral em 2008 e 2009 e atua como Conselheiro Fiscal desde 2012. É advogado desde 1971 e fundador da ADM Advogados.



Obrigado e até breve

No final de dezembro, encerramos mais um ciclo de dois anos na Coordenação da Comunidade, o biênio 2018-2019. Somando o biênio anterior (2016-2017), estive por quatro anos servindo como Coordenador-Geral da Comunidade Zen Budista, o nosso Zendo Brasil. Nos primeiros dois anos, Genshin San foi o Coordenador Financeiro e Taizen San, o Coordenador Administrativo. Nesse último biênio, Genshin San permaneceu como Coordenador Financeiro e Sofu Sensei serviu como Coordenador Administrativo.

Gostaria de agradecer sempre à nossa Primaz, nossa Professora Coen Roshi Sama, pela confiança, paciência e ensinamentos, especialmente nesses últimos quatro anos. Agradeço aos coordenadores pelo apoio, trabalho e esforço para que a Comunidade melhore sempre. E a cada uma das pessoas que de alguma forma estiveram presentes na vida da Sanga e, juntamente com a transmissão dos ensinamentos de Buda e o apoio ao trabalho de Coen Roshi Sama, são a razão de ser da nossa Comunidade.

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



Assembleia-Geral Extraordinária

Domingo, dia 27/10, às 16h30

Eleição da nova diretoria da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil.

Todos os membros associados devem votar. Participe!



Rohatsu Seshin

1º a 8 de dezembro

Para membros da Comunidade Zen Budista e pessoas com prática em zazen. Apenas participação integral.

LOCAL

Abadia de Santa Maria
Av. Cel. Sezefredo Fagundes, 4650
Tucuruvi, São Paulo (SP)

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Pelo e-mail: zendobrasil@gmail.com

"Eu, a Grande Terra e todos os seres, juntos, simultaneamente, nos tornamos o Caminho".

Anais da Transmissão da Luz (século XIV) de Keizan Jokin Daiocho Zenji, co-fundador da Soto Shu no Japão



Esta é uma publicação trimestral, de distribuição gratuita, realizada com trabalho voluntário pela Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. **Supervisão e edição:** Monja Coen
Coedição e arte: Fugetsu Regina Cassimiro (www.reginacassimiro.com) **Revisão:** Shobun Andrea Caitano

Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

Rua Des. Paulo Passaláqua, 134 - Pacaembu, São Paulo/SP

CEP: 01248-010 | Tel.: (11) 3865-5285

E-mail: zendobrasil@gmail.com | www.monjacoen.com.br

www.zendobrasil.org.br | Facebook: Zendo Brasil

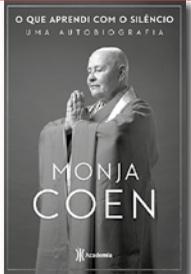


Programa *Momento Zen*, com Monja Coen, na Rádio Vibe Mundial. Segundas-feiras, das 19h30 às 19h55
FM 95.7 | AM 660
www.radiomundial.com.br



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

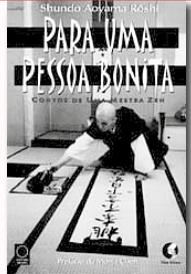
Zen: pensamentos da Monja Coen Roshi nas palavras de Leandro Gyokan
Lançamento em breve pela editora Papirus



O que aprendi com o silêncio: uma autobiografia
Lançamento em breve pela editora Planeta



A coisa mais preciosa da vida
O sensível olhar de Shundo Aoyama Roshi, mestra de ordenação de Monja Coen Roshi, sobre as coisas simples e fundamentais.
128 páginas.
R\$ 30



Para uma pessoa bonita
Nesta coletânea de ensaios, Shundo Aoyama Roshi combina o vasto conhecimento de textos sagrados a vivências inter-religiosas e práticas meditativas.
256 páginas.
R\$ 30,00



Monja Coen em quadrinhos
Os ensinamentos zen-budistas agora no universo dos mangás. Criação de Ricardo Rodrigues, curadoria e textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei.
80 páginas.
R\$ 20,00



Nem anjos nem demônios
Como transformar vícios em virtudes? Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem espiritualidade e filosofia, explorando os limites da ética e de valores morais.
208 páginas.
R\$ 40,00



Aprenda a viver o agora
Abordando conceitos do Zen-Budismo, Monja Coen Roshi ensina a desenvolver plena atenção e presença por meio de técnicas que podem ser aplicadas diariamente.
192 páginas.
R\$ 30,00



Verdade?
Monja Coen Roshi apresenta uma releitura de famosos ditos populares à luz da sabedoria budista. Um convite à reflexão e ao autoconhecimento.
144 páginas.
R\$ 30,00



A monja e o professor
Ética, preceitos e felicidade se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros.
126 páginas.
R\$ 30,00



O inferno somos nós
Monja Coen Roshi e Leandro Karnal discutem temas como violência, intolerância e preconceitos sociais, propondo reflexões para o desenvolvimento de uma cultura de paz.
112 páginas.
R\$ 30,00



Zazen: a prática essencial do zen
Guia ilustrado e editado pelo Zendo Brasil. Contém orientações básicas sobre o zazen da Escola Soto Shu. Coordenação de Monja Coen Roshi.
128 páginas.
R\$ 15,00



Zen para distraídos
Parceria entre Monja Coen Roshi e Nilo Cruz, o livro é uma compilação de ensinamentos transmitidos no programa Momento Zen, da Rádio Mundial.
224 páginas.
R\$ 32,00



O sofrimento é opcional
Como o Zen-Budismo auxilia as pessoas a lidar com a depressão? Monja Coen Roshi mostra o caminho e sugere preciosas práticas diárias para o bem-estar.
112 páginas.
R\$ 45,00



O monge e o touro
Contada desde o século XIII, a história é uma alegoria da humana jornada espiritual, em que o touro representa nosso "Eu verdadeiro". Textos de Monja Coen Roshi e ilustrações de Fernando Zenshō.
56 páginas.
R\$ 25,00



108 contos e parábolas orientais
Compilados e comentados por Monja Coen Roshi, os koans nos convidam a romper o pensamento dualista e despertar para a verdadeira natureza da mente.
240 páginas.
R\$ 35,00



A sabedoria da transformação
Monja Coen Roshi ensina que refletir sobre pensamentos e ações diários nos permite ser "a transformação que desejamos ver no mundo".
192 páginas.
R\$ 30,00



Viva zen
Trilhar o Zen-Budismo não significa apenas a busca por "bem-estar". Monja Coen Roshi esclarece que "viver Zen" é um modo de recontar a própria história.
128 páginas.
R\$ 25,00



Sempre zen
Monja Coen Roshi apresenta o universo zen-budista, partindo de conceitos-chave e contos tradicionais para nos inspirar a viver com fé e contentamento.
128 páginas.
R\$ 25,00

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 Zentchu Sensei. Palestras especiais da Monja Coen Roshi em locais e datas a serem anunciados

Sexta-feira

20h Templo fechado, com exceção dos dias 20/9 e 25/10, quando haverá o Mondo (apenas para membros/associados)

Sábado

18h Zazen para Iniciantes (aula prática de meditação zen-budista; chegar 15 minutos antes)

Domingo

11h às 12h30 Zazen para Iniciantes (aula prática de meditação zen-budista; chegar 15 minutos antes)

*Atividades apenas para membros/associados.

** Cursos de 4 meses, apenas para alunos matriculados previamente. Não há aulas avulsas.



Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

Rua Des. Paulo Passaláqua, 134 - Pacaembu

São Paulo/SP | Tel.: (11) 3865-5285

e-mail: zendobrasil@gmail.com

www.monjacoen.com.br | www.zendobrasil.org.br

Facebook: Zendo Brasil

AGENDA DA COMUNIDADE

ano 19 * nº 70 * outubro | novembro | dezembro de 2019 * Ano Buda 2585

OUTUBRO

1º Palestra da Monja Coen Roshi no Impactar 2019, no Centro Cultural Rebouças, em São Paulo, a partir das 20h

3 Palestra da Monja Coen Roshi em Americana (SP), às 19h30

6 a 11 Circuito de palestras da Monja Coen Roshi em unidades do Sesc do Rio Grande do Sul

15 Café Filosófico com a Monja Coen Roshi e o Prof. Mario Sergio Cortella em Santos (SP)

17 Palestra da Monja Coen Roshi e do Prof. Mario Sergio Cortella em Curitiba (PR), às 20h

19 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei no Zendo Brasil, das 10h às 17h

19 Monja Coen Roshi na Feira do Livro de Birigui (SP), às 19h

20 Palestra da Monja Coen Roshi em São José do Rio Preto (SP)

24 Palestra da Monja Coen Roshi em Caxias do Sul (RS)

25 Mondo – Monja Coen Roshi responde a questões públicas de praticantes (apenas membros/associados inscritos)

27 Assembleia-Geral Extraordinária (AGE) para eleição de novos coordenadores da comunidade, às 16h30, no Zendo Brasil

28 Palestra da Monja Coen Roshi na Unipam, em Patos de Minas (MG)

29 Monja Coen Roshi e Prof. Mario Sergio Cortella no Sempre um Papo, no Grande Teatro do Sesc Palladium, em Belo Horizonte (MG), às 19h30

NOVEMBRO

2 Monja Coen Roshi no Congresso da Felicidade, em Curitiba (PR)

5 Palestra da Monja Coen Roshi em Maceió (AL)

6 Palestra da Monja Coen Roshi na Bienal

Internacional do Livro de Maceió (AL)

14 a 17 Retiro com a Monja Coen Roshi na Uniluz, em Nazaré Paulista (SP)

22 Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro RioMar, no Recife (PE), às 20h.

Vendas: www.uhuu.com

22 a 24 Celebração dos 60 anos do Templo Busshinji, em São Paulo (SP)

23 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei no Zendo Brasil, das 10h às 17h

24 Palestra da Monja Coen Roshi na Livraria Ler, no Rio de Janeiro (RJ), às 19h

26 Monja Coen Roshi no Fórum CBN Ética nos Negócios, em Londrina (PR)

27 Palestra da Monja Coen Roshi em Feira de Santana (BA)

28 a 30 Monja Coen Roshi no Festival Yoga Bahia, em Salvador (BA)

DEZEMBRO

1º a 8 Rohatsu Sesshin com Monja Coen Roshi, na Abadia de Santa Maria em São Paulo (SP). Para membros da comunidade e pessoas com prática em zazen. Vagas limitadas. Mais informações e inscrições pelo e-mail: zendobrasil@gmail.com

13 a 15 Monja Coen Roshi no Yoga de Buda, Yoga de Cristo, em Mendes (RJ)

21 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei no Zendo Brasil, das 10h às 17h

21 Monja Coen Roshi no Happy Day, em Recife (PE)

27 Início do Treinamento Intensivo no Zendo Brasil

31 Cerimônia de Fim de Ano no Zendo Brasil

JANEIRO

1º a 4 e 11 Dai Hannya (Cerimônia de Ano-Novo) no Zendo Brasil, às 11h

5 e 12 Dai Hannya (Cerimônia de Ano-Novo)

no Zendo Brasil, às 13h

1º a 20 Templo fechado para atividades regulares

12 Encerramento do Treinamento Intensivo

17 a 19 Sesshin no Rio de Janeiro (RJ)

25 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei no Zendo Brasil, das 10h às 17h

26 Cerimônia de aniversário do Mestre Dogen Zenji Sama no Zendo Brasil, às 13h

FEVEREIRO

1º Abertura de inscrições para os cursos Introdução ao Zen-Budismo e Zen-Budismo (para membros)

15 Zazenkai (Nehan) com Monja Zentchu Sensei no Zendo Brasil, das 10h às 17h

16 Cerimônia de Nehan-E no Zendo Brasil, às 13h

21 a 26 Nehan Sesshin

MARÇO

3 Início do curso Introdução ao Zen-Budismo

4 Início do curso Zen-Budismo (para membros)

21 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei no Zendo Brasil, das 10h às 17h

22 Cerimônia de O-Higan-E no Zendo Brasil, às 13h

25 a 28 Monja Coen Roshi em Manaus (AM)

Confira mais informações e possíveis alterações de datas e horários dos eventos no nosso site, no Facebook ou por telefone. Os sesshins no Zendo Brasil são abertos apenas para membros/associados.