

Ano Buda 2586 – Ano Cristo 2020



Rituais de passagem.
Há uma passagem? Ou
inúmeras passagens?
Medite. Zazen é o portal
principal. Avante. Sente-se.

Levante-se. Deite-se. Caminhe. Coma.
Liberte-se do extra, do desnecessário.
Conheça a suficiência pessoal e social.
Seja você, assim como é, em transforma-
ção. Extraordinária e simples, complexa
e rara joia: pessoa da família humana,
digna e sábia. Acorde, desperte. Aprecie
sempre sua vida. No ontem, no amanhã,
no agora. Ciclo incessante de estações, de
emoções. Vidamortevitamortevida vivida,
morrída, chegada, partida, sem ir nem vir,
sem nascer, sem morrer. Intersendo. Ah!
Santo Lavoisier: "Nada se cria, nada se
perde, tudo se transforma" – pensamento
iluminado, mente Buda.

Nos países do Hemisfério Norte, no
fim do inverno – quando já não há mais
grandes nevadas que levam à falta de
flores, frutos e verduras frescas –, todos
celebram o novo ano.

Da árvore seca, de galhos e tronco
retorcidos, ainda coberta de neve, quan-
do o som é o silêncio dos pássaros e dos
insetos, surge uma pequenina flor branca e
perfumada. Desabrocha a primavera. Novo
ciclo da vida. Surgem uma, duas, três, cinco
pétalas brancas. Pássaros e insetos. A neve
derrete – cores e sons voltam à vida.

Tempo de abrir janelas e armários. A
temperatura sobe, faz calor, tudo fica
verde, muito verde. Pinheiral ressoa
ao vento... Folhas, insetos, aranhas.
Nascimentos, mortes. Sons e mais sons.
Calor, roupas leves.

O outono acontece quando a luz no
céu é azul mais que azul perfeito e a lua
branca, mais branca. Frutas, verduras e já
começam a se organizar para o frio gentil
que inverte a Terra: congelar alimentos,

crystalizar frutas, recolher-se entre cober-
tas e alimentos quentes. Dias curtos,
noites longas. O bambuzal se dobra com
o peso da neve, mas não se quebra.

De repente, na árvore torta, de galhos
retorcidos (estaria morta?), surge uma
pequena protuberância branca e perfu-
mada. Primavera. Ameixeira. Resiliência.
Vidamorte, indivisíveis.

As estações do ano se sucedem e
vamos nos transformando com tudo o
que existe. Vulcões em erupção. Terra
quente sob a crosta fria. Seria daí a
ideia de inferno? Calor, queimadura.
Sofrimento.

E o azul, com nuvens brancas, é o
oposto – macio e tranquilo. Sem sofrer.
Surgiu desta a imagem de céu?

Seres humanos criamos o céu e o infer-
no. Oscilamos e escolhemos, tentados por
nossos apegos e aversões. Alguns querem
apenas as estações intermediárias, com
abundância de flores e frutos. Entretanto,
sem o frio cortante e o calor escaldante, a
vida na Terra não aconteceria.

Assim, quando fazemos o ritual – que
foi criado no Hemisfério Norte –, aqui no
Hemisfério Sul, temos de lembrar suas
origens e adaptá-lo à nossa realidade.

Pinheiros sem neve. Ameixeiras sem
flor. Bambus retos e fortes. Sol e pássa-
ros. Sorvetes e frutas frescas naturais.
Banho de mar, roupas leves. Mas, de
norte a sul, de leste a oeste, de nordeste
a noroeste, de sudeste a sudoeste, para
cima e para baixo, invocamos nestes pri-
meiros dias do ano a Sabedoria de Buda.

Xaquiamuni Buda era da Índia,
Hemisfério Sul. Usava trajes simples e
leves. Moreno. Nobre – não apenas por
sua casta familiar, mas por acolher todas
as pessoas em sua comunidade. Sem
preconceitos, rancores, acolhia e ensi-
nava. Por meio de analogias e parábolas,
era capaz de transmitir o Dharma – a Lei
Verdadeira – e, com isso, libertava todos os
seres das amarras da dor e do sofrimento.

Discípulos e discípulas se multiplica-
ram – criou-se a Sanga, a comunidade
de praticantes, monges e monjas, leigos
e leigas. Continuamos praticando seus
ensinamentos. Mantemos o ritual sagra-
do de Dai Hannya – invocar a Grande
Sabedoria Perfeita, capaz de afastar
todos os males e sofrimentos. Sabedoria
que clarifica em profundidade que somos
um só povo e uma só vida. Sabedoria
plena de compaixão, que dialoga e não
luta, acolhe e transmuda.

Que o Ano Novo abra um novo ciclo de
amor e ternura. Que todos possam desper-
tar para a mente Bodai – a mente ilumi-
nada – e cuidar, criar causas e condições
sustentáveis para o bem de todos os seres.

Que cessem as condições adversas,
que todo pensamento perverso se con-
verta logo em pensamento de bem, que
toda fala áspera e rude se torne gentil
e educadora, que nunca desistamos de
nosso anseio comum de vida plena e
que para cada desapontamento surja um
novo apontamento sagrado.

Que possamos todos ir adiante,
sempre adiante, em movimento circular
ascendente, e nos maravilhemos ao per-
ceber que já estamos vivendo na Pura
Terra Sagrada, compartilhando e cantan-
do a vida eterna de Buda.

Mãos em prece,
Monja Coen

Acontece no Zendo



1.

1. Monja Coen Roshi recebe o Certificado de Honra ao Mérito do representante oficial do Abade Superior da Ordem Soto Shu do Japão pelos trabalhos de missionária no Brasil, na celebração de 60 anos do Templo Busshinji, em São Paulo, em novembro de 2019.

2. Palestra do Reverendo Guido Sambe (do Templo Shorinji, da província de Yamagata, no Japão) no Templo Tenzui, em São Paulo, em 30 de novembro.

3. Cerimônia de Transmissão de Preceitos Budistas aos alunos: Ana Lúcia Moretto Nogueira (Bun Kô – Literatura Luminosa); Carolina de Oliveira Fregatti (Zui An – Segue Tranquila); Izabel Aparecida Ventura Rosa (Toku Guen – Mérito Origem); André Henrique Rosa (Ryô Guen – Bondade Origem); Livia Muller da Fonseca Baldini (Shin Jô – Verdade Pura); Vanda Oda (Bai An – Ameixeira Tranquila); Viviane de Barros Santos Miyazaki (Shô Kô – Pinheiro Luminoso). Em 13 de outubro, no Templo Tenzui, em São Paulo. Apoio de costura do manto sagrado de discípulo de Buda (rakusu): Shundo San. Apoio de prática e Curso de Introdução ao Zen-budismo: Monja Heishin Sensei.

4. Cerimônia de Transmissão de Preceitos Budistas aos alunos: Mauro Santana Mirandola (Hô Jô – Darma se torna); Renata Iacovino (Dô On – Caminho do Som); Maria Paula Carvalho Bonilha (Myô Bun – Claridade Literatura). Em 23 de outubro, no Templo Tenzui, em São Paulo.

5. Casamento em Frente a Buda de Thyane Cristine Piazzetta Antunes e Matheus Antunes Chipanski, celebrado pela Monja Heishin Sensei, em 19 de outubro, em Curitiba (PR).

6. Casamento em Frente a Buda de Jana Cristina Santos Freire Rocha e Fernando Menezes Rocha, celebrado pela Monja Zentchu Sensei, em 8 de novembro, em São Luís (MA).

7. Darma Combate da Shusso Izen Scarcelli, realizado em 11 de dezembro, no Templo Tenzui, em São Paulo. Hodoshi (professora de ensinamentos): Monja Coen Roshi; tchoki (assistente superior): Genzo Sensei; shusso (líder dos sentados): Izen; benji (assistente inferior): Taizen; caso: Corpo e mente abandonados, de Mestre Eihei Dogen Zenji.

8. Fim do Rohatsu Sesshin, realizado de 1º a 8 de dezembro na Abadia de Santa Maria, em São Paulo (SP).



8.

Foto: Genzo Sensei



2.

Foto: Genzo Sensei



3.



4.



5.



6.



7.

As sutilezas do Caminho

O Caminho dos Budas. Quantas vezes escutamos, falamos, lemos, escrevemos sobre ele... É o motivo principal de tantas e tantas discussões, palestras, livros, artigos... Praticantes antigos, novos, amadores ou não, pretendem conhecer, saber os sinais, os "sintomas", daqueles que sabem o que ele é, de quando se manifesta, etc., etc., etc.

Estão na moda estas palavras: O Caminho. E estar na moda é perigoso, sobretudo quando se trata de assuntos tão sérios, tão importantes, que envolvem o mais sagrado de cada ser humano, que é a sua vida, a compreensão dela.

Mas vocês vão perguntar: de que estou falando? Não é difícil encontrar definições do Caminho. Definições – e não compreensão – é o que nos sobra nestes tempos. Tempos que se caracterizam (entre outras coisas) pelo excesso de informação, que muitas vezes não ajuda e outras vezes atrapalha.

Que pessoas leigas (budistas amadores) tenham uma "visão Hollywood" do que pode ser o Caminho, posso entender. Mas que aqueles que já receberam os preceitos – muitos dos quais, inclusive, ordenados monges – continuem repetindo e, mais do que isso, pretendam seguir esses conceitos clichês, essas frases fáceis, é triste.

Queremos seguir o Caminho, que ele se manifeste diante de nós de um jeito tão, mas tão eloquente, que não tenhamos a menor dúvida de que estamos na rota certa, de que o nosso *Waze* iluminado nos está levando, no tempo certo e pelo trajeto mais curto, até o lugar aonde queremos ir. Ou até o lugar aonde nos disseram que era para ir.

Queremos certezas, sinais. Que sinais seriam capazes de acordar aqueles que ficaram surdos, mudos, cegos dentro de si mesmos, para si mesmos, na própria vida? Semáforos sempre abertos ao nosso passo. Chuva que para na hora exata em que temos de sair e estamos sem guarda-chuva. Seria tão bom, estaríamos tão seguros de que não estamos perdendo tempo, que estamos no trajeto indicado, no correto, no caminho apropriado. Seria tão bom...

O verdadeiro Caminho e seus instrumentos são infinitos, nunca fixos, nunca permanentes. Esse instrumentos podem ser professores do Darma, amigos, inimigos, uma viagem, um momento, um pôr do sol ou um amanhecer, o canto de um pássaro, o pranto de uma criança abandonada, o sabor de um bom vinho, uma música que traz tantas lembranças que não podemos nos lembrar de nenhuma em particular, o cheiro de uma flor, o calor de um dia de verão, o calor de um dia de inverno...

O Caminho, que é a nossa vida, não é tacanho em sinais. Muito pelo contrário. É um professor generoso e incansável, mas que só pode ser escutado, visto, compreendido e seguido por aqueles que decidiram, de verdade, seguir com fé e com força as palavras, os sons, as imagens, as lembranças, os cheiros, os gritos, as cores, as dores. Sem discursos prontos, sem perguntas e respostas pré-fabricadas.

Escutamos por anos as indicações para determinados momentos, para determinadas cerimônias na nossa vida, na nossa prática, e continuamos – também incansavelmente, por anos – repetindo os mesmos erros, as mesmas atitudes, os mesmos pensamentos.

E voltam a nos repetir, quem sabe, com um tom de voz mais forte, com uma cor mais definida, com um cheiro mais penetrante, com um sentimento mais profundo. Mas preferimos ficar no mundo que confortavelmente criamos para nos proteger. De quê? De nós, do que devemos fazer realmente, do que a vida nos está pedindo, do que a vida nos está dando?

O que estamos esperando? Aquele cometa, meteorito, erupção vulcânica, terremoto, que antes de nos matar (não tenham essa ilusão, bem de cinema, de que iríamos sobreviver depois da queda daquele meteorito que veio para... nos acordar) nos permitiria abrir os olhos e ver o que sempre esteve na nossa frente, que iríamos cheirar a flor que nunca enxergamos, transpirar e ser o calor que nunca sentimos, que poderíamos apreciar, sim,

aquele café maravilhoso bem-feito e bem bebido, e que junto com o café poderíamos perceber primeiro a mão de quem nos preparou – quem sabe, por anos – aquele café e, depois da mão, com muita sorte, enxergar a cara que sempre esteve por trás dessa mão, e depois, quem sabe, poderíamos...

Mas não poderíamos, não. Nosso tempo acabou. O meteorito, erupção vulcânica, terremoto, furacão, junto com a força imensa que nos permitiu sair (quem sabe) desse sonho em que estávamos, nos matou.

Quem sabe, antes ou depois, a gente nunca sabe, do nosso último suspiro, quem sabe, nos últimos segundos da nossa vida, tenhamos conseguido entender, com surpresa, e depois, quem sabe, com a dor mais intensa que um ser humano pode sentir antes de morrer, que nunca vivemos.

Que estivemos esperando por sinais, gritos, cheiros, lembranças que sempre esti-

veram na nossa frente. Eles estiveram presentes. A dor, a surpresa será por percebermos que os únicos ausentes fomos nós mesmos.

A sutileza do Caminho está na nossa presença e entrega absoluta, sem clichês, sem rostos prontos, sem perguntas ou respostas decoradas, sem medos alheios, mas com os nossos medos, reconhecidos e acolhidos, sem o medo de não ser, porque esse não ser é que nos vai permitir entrar no que sempre fomos, somos e seremos: processos em transformação.

Budas livres de ser o que O Caminho nos peça para ser. Budas que já não vão conseguir distinguir entre O Caminho e eles mesmos, porque a prática desse Caminho fez com que, no final, o que eram duas ou muito mais coisas virassem uma só: um Buda, que se tornou O Caminho. Ou O Caminho que se tornou também um Buda.

Monja Zentchu Sensei (Diana Matilde Silva Narciso) recebeu a transmissão do Darma 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.



3

1.

2.

3.

Sobre os Fudas

Os Fudas são três placas com inscrições em kanji (ideogramas chineses) oferecidas ao final da Cerimônia de Bênção de Ano Novo. Devem ser afixados em nossa casa e/ou local de trabalho. Funcionam como lembretes e inspirações para o novo ano, e por isso os posicionamos em pontos de fácil visualização. A cada ano substituímos os Fudas antigos por novos. Quando vamos ao Templo nos primeiros dias do ano participar da cerimônia, deixamos lá os Fudas que estiveram conosco durante o ano anterior e levamos os novos. Após a conclusão de todas as cerimônias de Ano Novo, os Fudas antigos são queimados.

1. Levanta-se a Primavera Grandes Congratulações

Este Fuda deve ser colado sobre o portal ou batente da porta de entrada, do lado de fora da casa. É uma saudação ao Ano Novo, e todas as pessoas que nos visitam podem vê-la ao entrar.

No Hemisfério Norte, o início do ano se dá na passagem do inverno para a primavera. No Japão, a chegada da primavera é marcada pelo florescer da ameixeira-branca. Suas flores surgem quando a vegetação ainda está coberta de neve e o frio é intenso. Dos galhos secos, aparentemente mortos, da ameixeira, a vida se manifesta nas pequenas flores brancas. Após as dificuldades de mais um inverno, a vida torna a florescer.

2. Dai Hannya Grande Sabedoria Superior Todos os Seres Celestiais Benfazejos Protejam e Abençoem

Este deve ser disposto sobre o portal ou batente da porta de entrada, mas do lado de dentro da casa. Ele representa nosso desejo de que a Sabedoria Perfeita se manifeste ali, através de nossos pensamentos, palavras e ações.

Pensamentos corretos, não deludidos, não baseados em raiva, ganância ou ignorância; palavras amorosas, de cuidado, que manifestem esses pensamentos puros, corretos e que ajudem as pessoas a conhecer o Dharma, a viver em harmonia; ações benéficas, que promovam o bem e que incluam todos os seres, não apenas aqueles de quem gostamos ou com quem temos mais afinidade. A Grande Sabedoria Completa, acima da qual nada existe, manifesta por meio de cada ser, para o bem de todos os seres.

3. Para Evitar Acidentes Domésticos

Este deve ser pregado em espaços onde a plena atenção é especialmente importante para evitar acidentes. No Japão feudal, era instalado na cozinha, onde se lidava com fogo (em construções de madeira) e objetos cortantes. Atualmente as cozinhas ainda são áreas propícias para receber este Fuda, mas podemos afixá-lo também em nosso local de trabalho e em lugares onde nossos relacionamentos devem ser cuidadosos e nossa plena atenção pode evitar ferimentos físicos, mentais, espirituais e sociais.

Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa

Quando Kanzeon Bodisatva praticava
Em profunda Sabedoria Completa
Claramente observou

O vazio dos cinco agregados
Assim se libertando
De todas as tristezas e sofrimentos.
Oh! Sarishi!
Forma não é mais que vazio.
Vazio não é mais que forma.
Forma é exatamente vazio.
Vazio é exatamente forma.
Sensação, conceituação, diferenciação, conhecimento
Assim também o são.
Oh! Sarishi!
Todos os fenômenos são vazio-forma,
Não nascidos, não mortos,
Não puros, não impuros,
Não perdidos, não encontrados
Assim é tudo dentro do vazio.
Sem forma, sem sensação,
Conceituação, diferenciação, conhecimento;
Sem olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente,
Sem cor, som, cheiro, sabor, tato, fenômeno.
Sem mundo de visão, sem mundo de consciência,
Sem ignorância e sem fim à ignorância,
Sem velhice e morte e sem fim à velhice e morte,
Sem sofrimento, sem causa,
Sem extinção e sem caminho,
Sem sabedoria e sem ganho,
Sem nenhum ganho.
Bodisatva devido à Sabedoria Completa.

Coração-Mente sem obstáculos,
Sem obstáculos, logo, sem medo,
Distante de todas as delusões,
Isto é Nirvana.
Todos os Budas dos Três Mundos
Devido à Sabedoria Completa

Obtêm ANOKUTARA SAN MYAKU SAN BODAI.
Saiba que Sabedoria Completa
É expressão de grande divindade,
Expressão de grande claridade,
Expressão insuperável,
Expressão inigualável,
Com capacidade de remover
Todo o sofrimento.
Isto é verdade não é mentira!
Assim, invoque e expresse a Sabedoria Completa,
Invoque e repita:
GYA-TE GYA-TE

HA-RA GYA-TEI
HARA SO GYA-TE

BO-JI-SOWA-KA
Sutra do coração da grande sabedoria completa

Shôsaimyô Kitchijô Darani

Nô mô san man da
Moto nan
Oha ra tchi koto sha
So no nan
Tô ji tô
En gya gya gya
Ki gya ki
Un nun
Shi fura shi fura
Hara shi fura hara shi fura
Tchi shusa tchi shusa
Tchi shuri tchi shuri
Sowa ja sowa ja
Sen tchi gya
Shiriei somo ko

Nô mô san man da
Moto nan
Oha ra tchi koto sha
So no nan
Tô ji tô
En gya gya gya
Ki gya ki
Un nun
Shi fura shi fura
Hara shi fura hara shi fura
Tchi shusa tchi shusa
Tchi shuri tchi shuri
Sowa ja sowa ja
Sen tchi gya
Shiriei somo ko

Nô mô san man da
Moto nan
Oha ra tchi koto sha

So no nan
Tô ji tô
En gya gya gya
Ki gya ki
Un nun
Shi fura shi fura
Hara shi fura hara shi fura
Tchi shusa tchi shusa

Tchi shuri tchi shuri
Sowa ja sowa ja

Sen tchi gya
Shiriei somo ko

O Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa e o Shôsaimyô Kitchijô Darani são entoados nas Cerimônias de Dai Hannya - Invocação da Grande Sabedoria Perfeita.

Nova diretoria

Realizou-se Assembleia-Geral Extraordinária no dia 27/10/2019 para eleição dos novos conselheiros, cujos mandatos vigorarão no biênio 2020/2021.

Foram eleitos pela assembleia:

Conselheiro-geral: Hoshin (Aureliano Monteiro Neto);

Conselheiro Administrativo: Genzô (André Spinola e Castro);

Conselheiro Financeiro: Guishun (Guilherme Correa Yokoy).

E, para o Conselho Fiscal, os titulares Genshin (Edvaldo Márcio Armellini), Daiho (Vanessa Kaeda Bulara de Andrade), Zenyu (Christopher Zung Sing Yung) e o suplente Sofu (Roberto Mello da Costa Pinto).



Hoshin Aureliano Monteiro Neto, é membro da comunidade desde 2001. Recebeu os preceitos em 2006 e foi conselheiro-geral no biênio 2008/2009. É advogado e sócio fundador da MDM Advogados Associados



Genzo Sensei é aluno de Coen Roshi Sama desde 2003 e recebeu os preceitos em 2007. É professor de fotografia, fotógrafo amador, trabalha na escola Rever e nas Oficinas Criativas do Sesc Pompeia.



Guishun Guilherme Yokoy é aluno de Coen Roshi Sama desde 2015 e recebeu os preceitos em 2016. Formado em administração e finanças, trabalha como assessor de investimentos e é atleta amador de corrida.

Hoon Sesshin Sesshin de Agradecimento

Realizado durante os
feriados de Carnaval.

De sexta-feira, dia 21/02 às 20h,
até a terça-feira, dia 25/02 às 18h

Participe!



Considerações sobre o Tenzo Kyôkun – Instruções para o Cozinheiro Zen

Conclusão

Sejamos monjas ou monges, leigas ou leigos, quando a vida nos coloca dentro de uma cozinha, nos abre um imenso universo de oportunidades. Entretanto, temos de ter cuidado para não desperdiçá-las. "Mesmo que alguém tenha chance de ser nomeado Tenzo, se ele não aspira ao Caminho, ele retornará com as mãos vazias da montanha do bem e do oceano de virtudes." (*Tenzo Kyôkun*)

"Este trabalho sempre foi realizado por praticantes avançados no Caminho, e por outros que queriam fazer nascer em seu interior o Espírito de Bodisatva. Uma tal prática demanda toda nossa energia. Se a pessoa responsável por este cargo carece de um tal espírito, ela não fará mais do que suportar um trabalho pesado e sofrimentos que não a ajudarão a prosseguir no Caminho." (*Tenzo Kyôkun*)

A prática da cozinha é tão exigente quanto a do zazen. Talvez mais. Exige disciplina, perseverança, aprendizado constante. Certas rotinas, por vezes, tornam-se cansativas. A atenção plena é demandada a cada momento. Apegos, aversões e ilusões do ego têm de ser pacientemente trabalhados. Só assim não se retornará de mãos vazias da montanha do bem e do oceano de virtudes.

Nesse sentido, o *Tenzo Kyôkun* nos oferece ensinamentos indispensáveis para que a cozinha se torne, de fato, um lugar de prática, e não uma sala de tortura.

Na sociedade atual, as pessoas preferem delegar o preparo de alimentos, enquanto se ocupam de tarefas reputadas mais importantes e nobres. A indústria de alimentos prontos ou pré-prontos cresce a olhos vistos. Trata-se da refeição feita em larga escala, com o fito exclusivo de lucro, sem cuidado nenhum com os ingredientes nem com os destinatários da comida – estes últimos, agregados sob o rótulo genérico de consumidores. "Uma das manifestações do alegado desencantamento da sociedade moderna com relação ao mundo, isto é, a desvalorização da dimensão do sagrado, é o aparente divórcio entre o alimento e suas bases espirituais. Cosmologias mais tradicionais, que veem o alimento como sagrado, como um caminho de conectar o humano com o divino, considerariam a maneira moderna de tratar o alimento como nos limites do sacrilégio." (Trecho de *Food Preparation Ethic in Tenzo Kyôkun*, de Sarah Khan)

Realmente, o cozinhar feito de qualquer jeito, para cumprir uma obrigação, torna-se insuportável. Entretanto, se realizado sob a inspiração dos ensinamentos de Mestre Dogen, com o verdadeiro espírito de Bodisatva, transforma-se em fonte de alegria e aperfeiçoamento.

Shozen Sensei (Marco Antônio Santos Leite) é aluno da Monja Coen Roshi desde 2006. Recebeu dela os Preceitos em novembro de 2017 e a Transmissão do Darma em novembro de 2019. É pós-graduado em filosofia e graduado em direito.



Prática e iluminação

O Mestre Dogen, fundador da nossa ordem, a Soto Zen, nos ensinou que praticar com todo o respeito é, em si mesmo, iluminação e que não existe diferenciação entre prática e iluminação. Ele assim ensina no *Fukanzazengi*: "Praticar o caminho com todo o respeito é, em si mesmo, iluminação. Não existe separação entre a prática e a iluminação, ou entre zazen e a vida cotidiana".

Esse ensinamento é de difícil compreensão para quem começa a praticar e para aqueles que nunca meditaram. Iluminação costuma ser entendida como algo de extrema dificuldade de ser experimentada, possível apenas para Buda ou monges muito dedicados, de maneira que, para o leigo, isso seria praticamente impossível. O entendimento mais comum é que iluminação seria um estado espiritual profundo e duradouro, e a prática experimental da meditação não costuma ser isso. Por essa razão, a afirmação é de muita estranheza para o não praticante.

Iluminação, no entanto, refere-se à superação do "eu", ao experimento do não eu, ao experimento da visão não dual. E isso acontece com praticamente todas as meditações praticadas com seriedade, sob boa orientação. Mesmo alguém que inicia a praticar e esteja bem orientado sobre o zazen passa por momentos sublimes e iluminados, mas não os reconhece porque está subjugado pelos limites, quase intransponíveis (no início), da mente racional. Os iniciantes não conseguem, ainda, se livrar do hábito de enxergar através dos conceitos da razão aprendida. A mente discriminativa informa que a iluminação é uma meta difícil de alcançar e que se encontra em um futuro distante. Assim acreditando, o indivíduo não percebe os momentos de não dualidade vivenciados na prática do zazen. Quando as coisas surgem sem relação com o nosso personagem, quando surgem em nossa consciência sem serem modificadas pelo nosso raciocínio ou pela mente discriminativa, esse surgir sem se relacionar com algo que modifique o que surge, sem se relacionar com um observador externo, isso guardaria uma semelhança com iluminação: a não existência de um eu que separa. Seria comparável a um sonho no qual não nos vemos como apenas um dos personagens, mas no qual tudo o que ali acontece somos nós. Como sabemos, tudo o que acontece nos sonhos, tudo o que ali surge representa aspectos de sensações, percepções e pensamentos nossos, representam sementes sensíveis de nossa consciência.

A prática diligente do zazen, a experimentação do silêncio de ideias e pontos de vista vai mostrando-nos os limites que os conceitos mentais nos impõem. Vamos percebendo que são os movimentos ou o uso da mente discriminativa que identifica e separa um "eu". O exercício da mente discriminativa é que cria uma visão dual. Sem a mente discriminativa, não há como identificar um eu no espaço da consciência onde tudo surge e desaparece seguidamente. A iluminação está no zazen como está na vida cotidiana. Quando a visão não dual passa a ser identificada no zazen, ela passa também a ser percebida no cotidiano. Essa não diferenciação entre zazen e vida cotidiana é a segunda parte do ensinamento do Mestre Dogen. Como essa experiência do zazen se expande para os momentos após o mesmo? Como essa experiência ocorre, também, no nosso cotidiano?

Acontece que, nas primeiras vezes em que começamos a perceber esses momentos de não eu, de independência de um eu interpretativo, ficamos muito contentes com essa liberdade, por nos percebermos livres do redemoinho do eu. Com o



Foto: Genzo Sensei

passar dos dias, com o suceder dos zazens, essa percepção do não eu vai se tornando frequente e depois comum nesses momentos de prática. As alegrias acontecidas nas primeiras vezes vão diminuindo pela repetição das experiências, que se tornam cotidianas. Os zazens diários se tornam sem objetivos específicos. Eles se confundem com a experiência. É o que se denomina "zazen sem objetivo". Quando isso passa a acontecer, temos o potencial de percebermos um oceano de emoção pela vida. A vida cotidiana não é vista mais de uma maneira pobre e individualizada. Acordamos para o sonho da vida, acordamos para o bardo da vida, passamos a viver a vida através de tudo o que existe e a apreciar com profundidade a exclamação de Buda: "Eu, a Grande Terra e todos os Seres simultaneamente nos tornamos o caminho".

Com o suceder das práticas diárias, tudo vai acontecendo de forma natural, sem pressa, sem ser forçado. O véu que constrói as individualidades vai ficando translúcido até desaparecer completamente; a ignorância da separação de um eu desaparece, e tudo se torna o caminho. Zazen/iluminação e zazen/vida cotidiana, sem separações. Esse é o caminho do zazen, o caminho de Buda, de Bodidarma, dos Mestres Dogen e Keizan, dos 90 ancestrais da linhagem Soto Shu, o Zen da nossa Mestra, Shingetsu Coen, o nosso caminho Zen.

Mãos em prece,

Mushin – Paulo de Tarso S. M. da Fonseca, recebeu de sua Mestra Shingetsu Coen os preceitos budistas em 08/12/2009 e a transmissão da linhagem de consanguinidade em 16/11/2019. Pratica Zazen, diariamente, desde 1997. É professor da Universidade Federal do Piauí e Auditor Fiscal da Receita Federal.



Monja Coen Roshi

**Palestra e celebração especial
de Ano Novo com a
Benção da Grande Sabedoria**

23 de janeiro, às 20h

Teatro Bradesco
Bourbon Shopping
Rua Palestra Itália, 500
São Paulo

Ingressos a venda em
www.uhoo.com
ou nas bilheterias do teatro

Foto: Genzo Sensci

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

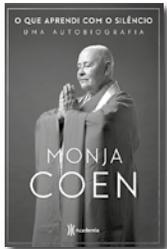
www.zendobrasil.org.br | Facebook: Zendo Brasil



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



O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA

Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. R\$ 45,00

Não é exatamente uma biografia ou uma autobiografia. Nunca houve uma. Houve tentativas, romances baseados em trechos de minha vida e só.

Aqui deixo retalhos da memória. (...)

Fragmentos que o silenciar da mente deixou vir à superfície a dançar com imagens, música, sons, palavras.

Aprendi muito com o silêncio.

Ensinou-me a ouvir dentro e fora de mim mesma.

Ensina-me a quietude viva e excitante de jamais repetir um instante.

Silenciar a mente incessante e luminosa não é calar apenas. É encontrar um estado de tranquilidade onde som e silêncio se mesclam.



ZEN: PENSAMENTOS DA MONJA COEN ROSHI NAS PALAVRAS DE LEANDRO GYOKAN

Coletânea de ensinamentos inspiradores de Monja Coen. 144 p. R\$ 40,00

O medo é necessário. Ele nos protege e nos deixa em estado de alerta e prontidão, o que é muito útil. Mas, em excesso, ele nos desequilibra, como se um alarme disparado ficasse travado. Como regulá-lo? Primeiro, reconheça que o medo é natural e necessário. Exercite, então, a percepção clara: muitas vezes, o que parece uma cobra é uma corda apenas. Mas, por vezes, há uma cobra. Observe a cobra com clareza, identificando, a partir de seu medo, o real perigo. E, então, tome as medidas adequadas para se afastar dela.



PARA UMA PESSOA BONITA

Shundo Aoyama Roshi combina o conhecimento de textos sagrados com vivências e práticas meditativas. 256 p. R\$ 30,00

Em breve, lançamento da nova edição.

Os seres humanos são como a vela. Nossa vida é como queimar uma vela. No início, devemos ter um Mestre que nos acenda. Depois, devemos aprender a queimar sozinhos, derretendo lentamente nossa própria cera, emanando luz e calor com nossas próprias forças. Por mais que se tente 'acender alguém', se ele mesmo não quiser queimar, não há nada que se possa fazer.

Jukichi Yagi diz em sua poesia:

Mesmo que procure, não existe.

Não há nada a fazer, nada a encontrar

A não ser aquecer-me sozinho.

Queimo meu corpo

Faço luz em volta de mim.



A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA

Shundo Aoyama Roshi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 30,00



MONJA COEN EM QUADRINHOS

Ricardo Rodrigues apresenta o Zen no universo dos mangás. Textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. 80 p. R\$ 20,00



NEM ANJOS NEM DEMÔNIOS

Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem sobre espiritualidade e filosofia. 208 p. R\$ 40,00



APRENDA A VIVER O AGORA

Monja Coen Roshi ensina a desenvolver a plena atenção por meio de técnicas diárias. 192 p. R\$ 30,00



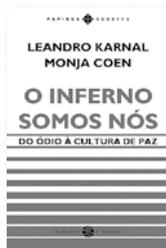
VERDADE?

Monja Coen Roshi propõe a releitura de ditos populares à luz da sabedoria budista. 144 p. R\$ 30,00



A MONJA E O PROFESSOR

Ética e valores se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros. 126 p. R\$ 30,00



O INFERNO SOMOS NÓS

Monja Coen Roshi e Leandro Karnal discutem temas relacionados ao desenvolvimento de uma cultura de paz. 112 p. R\$ 30,00



ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN

Guia ilustrado e editado pela Comunidade Zendo Brasil. Coord. de Monja Coen Roshi. 128 p. R\$ 15,00



ZEN PARA DISTRAÍDOS

Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa Momento Zen, da Rádio Mundial. 224 p. R\$ 32,00



O SOFRIMENTO É OPCIONAL

Monja Coen Roshi mostra o caminho para lidar com a depressão e ensina práticas para o bem-estar. 112 p. R\$ 45,00



O MONGE E O TOURO

Alegoria da jornada espiritual em busca do eu verdadeiro. Ilustrações de Fernando Zenshō e textos de Monja Coen Roshi. 56 p. R\$ 25,00



108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS

Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. R\$ 35,00



A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO

Monja Coen Roshi ensina como ser "a transformação que desejamos ver no mundo". 192 p. R\$ 30,00



VIVA ZEN

Monja Coen Roshi esclarece que "viver zen" é um modo de recontar a própria história. 128 p. R\$ 25,00



SEMPRE ZEN

O universo zen-budista apresentado por Monja Coen Roshi nos inspira a viver com fé e contentamento. 128 p. R\$ 25,00

AGENDA DA COMUNIDADE

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
- 12** Brincando de Templo, para crianças de 5 a 10 anos, às 16h. Inscrições pelo e-mail zendobrasil@gmail.com
- 1º a 20** Templo fechado para atividades regulares
- 12** Encerramento do Treinamento Intensivo
- 16** Palestra da Monja Coen Roshi na Casa de Retiros Padre Anchieta (São Conrado), às 20h. Rio de Janeiro (RJ). Informações: zazenrio@gmail.com
- 17 a 19** Sesshin com Monja Coen Roshi no Rio de Janeiro (RJ). Informações e inscrições: zazenrio@gmail.com
- 23** Palestra e celebração especial de Ano-Novo e Bênção da Grande Sabedoria com a Monja Coen Roshi. Teatro Bradesco, às 20h. Ingressos em uhuu.com
- 25** Zazenkai com a Monja Zentchu Sensei, das 10h às 17h
- 26** Cerimônia de aniversário do Mestre Dogen Zenji Sama no Zendo Brasil, às 13h
- 30** Palestra de abertura da Monja Zentchu Sensei no Templo Tenzui, às 20h. Haverá palestras da Monja Zentchu Sensei todas as quintas-feiras – participe pessoalmente ou acompanhe pelo canal Zendo Brasil no YouTube

Fevereiro

- 1º** Abertura de inscrições para os cursos Introdução ao Zen-Budismo e Zen-Budismo (para membros)
- 15** Zazenkai (Nehan-e) com a Monja Zentchu Sensei, das 10h às 17h
- 16** Cerimônia de Nehan-e (Parinirvana de Buda) no Zendo Brasil, às 13h
- 21 a 25** Hoon Sesshin – Sesshin de Agradecimento em São Paulo
- 28** Palestra da Monja Coen Roshi no teatro do Bourbon Country, em Porto Alegre (RS)

Março

- 3** Início do Curso de Introdução ao Zen-Budismo
- 4** Início do Curso de Zen-Budismo (para membros)
- 17** Palestra da Monja Coen Roshi no Clube Aramaçã, em Santo André (SP)
- 21** Zazenkai com a Monja Zentchu Sensei, das 10h às 17h
- 22** Cerimônia de O-Higan-E, às 13h
- 25 a 28** Monja Coen Roshi em Manaus (AM)

Abril

- 8** Hanamatsuri e Gotan-e (Cerimônia de Nascimento de Buda), às 20h. Apenas para membros e participantes do Curso de Zen-Budismo

9 a 12

- Retiro Zen em Nazaré Uniluz
- 17** Fraternidade sem Fronteiras no Anhembi, às 16h – participação da Monja Coen Roshi
- 18** Zazenkai com a Monja Zentchu Sensei, das 10h às 17h
- 30** Início do sesshin (Retiro Zen) em São Paulo com a Monja Coen Roshi

Mai

- 1 a 3** Retiro Zen em São Paulo com a Monja Coen Roshi
- 16** Palestra em Passo Fundo e visita ao Templo Águas da Compaixão, da Monja Isshin Havens Sensei
- 16** Zazenkai com a Monja Zentchu Sensei, das 10h às 17h

Junho

- 20** Zazenkai com a Monja Zentchu Sensei, das 10h às 17h
- 23** Encerramento do Curso de Introdução ao Zen-Budismo
- 24** Encerramento do Curso de Zen-Budismo
- 26** Encerramento de Leituras e Estudos Zen

Julho

- 17** Palestra da Monja Coen Roshi no teatro Riachuelo, em Natal (RN), às 20h
- 19 a 26** Treinamento Intensivo no Zendo Brasil

ATENÇÃO: 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.

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

Sexta-feira

20h Grupo de Leituras e Estudos Zen. Pré-requisito: Curso de Introdução ao Zen-Budismo

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.

ano 20 * nº 71 * janeiro | fevereiro | março de 2020 * Feliz Ano Buda 2586!

Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

Rua Des. Paulo Passaláqua, 134 - Pacaembu

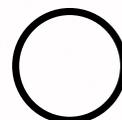
São Paulo/SP | Tel.: (11) 3865-5285

e-mail: zendobrasil@gmail.com

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



TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ZENDO
BRASIL