

ZENDO BRASIL



ano 21* * nº 80 * abril | maio | junho de 2022 * Ano Buda 2588

Celebrações e comemorações em 2022 (on-line, presenciais, híbridas, completas e parciais)



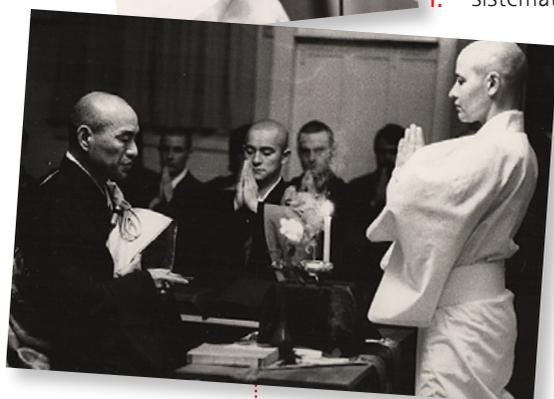
Em 14 de janeiro de 1983, recebi a ordenação monástica de Maezumi Roshi (Koun Taizan Hakuyu Daiosho), abade do Templo Busshinji de Los Angeles, também conhecido como Zen Center of Los Angeles – ZCLA (Fotos 1 e 2). Em 14 de janeiro de 2022, completei os primeiros 39 anos de vida monástica. Logo, estou iniciando o quadragésimo ano como Monja Zen-Budista da Ordem Soto Shu, com sede no Japão.

Haverá celebrações e comemorações, lembrando que este *Jornal Zendo Brasil* completa 21 anos de existência, a maioridade legal no país. Será que amadurecemos ou estamos no processo de amadurecer como pessoas e como Sanga?

Eis uma reflexão para todos nós durante esta época conturbada pela pandemia, violências urbanas, bombas, fake news, todas e quaisquer formas de abusos, discriminações preconceituosas e exclusões. Simultaneamente vemos ressurgir a solidariedade, a compaixão, o respeito, o diálogo e as manifestações pela paz, justiça e cura da Terra.

Vivenciar esta realidade, plena de dores e alegrias, de mortes e nascimentos, e ainda assim poder celebrar cada instante da existência. Celebrar a vida, celebrar Buda, celebrar o Darma e celebrar a Sanga. Interdependentes e interativos, sem uma identidade substancial separada.

Comemorar a presença de Buda, do Darma e da Sanga em nossas vidas significa lembrarmos juntos – aqui a força da Sanga se torna poderosa e manifesta.



Entretanto, haveria uma Sanga Zen-Budista sem o Darma de Buda?

Tudo foi, é e será possível devido a essa trama de inter-relacionamentos, na qual desponta a Comunidade Zen Budista, formada por pessoas que deram início a esta jornada, em 2001. Pessoas que passaram por nós, se distanciaram ou se formaram e abriram novos espaços, bem como praticantes que atualmente estão participando ativamente de nossas atividades religiosas, litúrgicas, meditativas, de estudos

1. sistemáticos e administração legal desta organização religiosa sem fins lucrativos. Há uma grande rede de apoio, na qual Buda, Darma e Sanga se interpenetram e se tornam inseparáveis.

2. Este ano também comemoro a minha chegada ao Brasil, depois de doze anos de treinamento intensivo no Japão (Foto 3), onde fiz a formação monástica e recebi a graduação pela Soto Shu como Seikyoshi – Professora Correta dos Ensinos. Passei a ser Missionária do Japão para o Brasil

3. e, depois de praticar por sete anos no Templo Busshinji, no bairro da Liberdade, em São Paulo (Fotos 4 e 5), iniciei uma nova jornada, finalmente abrindo o Templo Tenzui Zenji (Foto 6) – abençoada por meu falecido mestre de transmissão, um Buda Antigo, Yogo Suigan Roshi (Zengenetsu Suigan Daiosho).

3.

4.

Monges e monjas têm vários nomes e graduações, assim como os templos. Residi por doze anos no Japão, recebi formação como monja especial (Tokuso) no Mosteiro Feminino de Nagoia, o que me qualifica para orientar leigos e leigas, monges e monjas da ordem Soto Shu.

Antes de vir ao Brasil, meu mestre de transmissão havia escolhido o nome do templo que eu abriria aqui. Uma previsão, chamada por Mestre Eihei Dogen (1200-1253), na sua obra máxima, *Shobogenzo*, de Juki: prenunciar o que viria a ser.

O caracter japonês TEN significa imensidão, vastidão. ZUI é seguir, obedecer, submeter-se, estar junto com. ZEN é a meditação silenciosa e JI é templo. Assim, o nome do templo pode ser traduzido por Templo Zen Seguidor da Imensidão. É um nome significativo: seguir o todo, o vasto, a imensidão.

Manter a mente desperta, capaz de grandiosa visão da realidade – essa é a proposta da minha vida, bem como a de transmitir essa experiência da mente clara e luminosa ao maior número de seres.

Em 12 de outubro de 2007, com a presença do então Diretor-Geral para a América do Sul, Dosho Saikawa Sookan Roshi, fiz a cerimônia de Ascensão à

Montanha, assumindo a posição de abadessa do templo (Foto 7). Faltava o nome da Montanha – todos os templos são chamados também de Montanhas e os abades são conhecidos como os responsáveis pela Montanha. Bem, Saikawa Sookan Roshi nos batizou com o nome de Taikozan: Montanha Luz da Paz ou Montanha Paz Luminosa, Paz Brilhante.

Em 2019, recebi autorização para usar o hábito vermelho coberto por mantos de fios e desenhos dourados, símbolos da posição que ocupo dentro da ordem Soto Shu, de abadessa responsável pelo templo e pelos ensinamentos sagrados.

Hoje o templo Taikozan Tenzui Zenji é completamente reconhecido pela nossa sede administrativa em Tóquio. E desde que discípulas e discípulos meus se tornaram professores da ordem, tendo recebido a Transmissão do Dharma, passei a ser reconhecida como Dai Osho (Grande Monja) e as pessoas me chamam de Ro Shi (Mestra Anciã).

Celebramos anos de prática e dedicação de uma linhagem milenar, de monges e monjas, leigos e leigas que tornam possível estarmos agora comemorando nossa história.

Meu agradecimento e minhas congratulações a todos e todas que tornam possível a prática do Zen no Brasil e no mundo.



5.



6.



7.

Gratidão e respeito aos que me antecederam e aos que me sucedem, discípulas e discípulos leigos e leigas, monásticas e monásticos. Interdependemos e mantemos o compromisso de jamais permitir que os ensinamentos sejam interrompidos, mas que sejam transmitidos de forma correta para o bem de todos os seres.

Acredito, firmemente, que os processos de autoconhecimento e do despertar são o caminho para uma sociedade mais justa, solidária, menos violenta e mais amorosa. Mudanças sociais, políticas e econômicas dependem do despertar de cada mente humana e da mudança que nos tornamos no mundo.

Somos a vida da Terra. Saibamos compartilhar com todos os seres, cuidando e retribuindo as bênçãos de uma vida desperta.

A revelação mística é a simples verificação da verdade e do caminho a cada passo, gesto, pensamento, atitude e visão.

Que o maior número de seres desperte e vivam todos em harmonia, respeito, inclusão.

Que saibamos cuidar da Terra e de todas as condições que tornam possível a vida humana no planeta.

Sem guerras, violências e abusos, mas com ternura, sabedoria e compaixão.

Essa, a renovação de meus votos neste ano auspicioso. Para que isso se realize, compramos um terreno de 20.000 metros quadrados em Campos do Jordão. Lá iremos construir um centro de práticas e de treinamento para multiplicadores dos ensinamentos deixados por Xaquiamuni Buda, Mahaprajapati Daiocho, Bodaidaruma Daiocho, Daikan Eno Daiocho, Mestre Eihei Dogen Daiocho, Mestre Keizan Jokin Daiocho e toda a linhagem mantida, preservada por monjas e monges, leigas e leigos, com o nosso voto inquebrantável de que esta linhagem jamais será descontinuada.

Aguardamos doações de todos que acreditam nos ensinamentos e nas práticas da tradição Soto Zen, para que o nosso centro de práticas em Campos do Jordão seja um local sagrado, onde a verdade e o caminho se interpenetrem e facilitem o despertar de toda a humanidade.

Em profunda gratidão e renovando meu compromisso de transmitir o Dharma de Buda, convido você a fazer parte desta jornada de fé e de ternura ao desenvolver, estimular em si e em todos a mente desperta.

Mãos em prece,
Monja Coen



40 anos de vida monástica

Gratidão profunda a Coen Roshi Samá por sua
infinita dedicação ao Darma de Buda.
Que seus votos sejam completamente realizados.

- Comunidade Zen Budista Zendo Brasil -

▼ Clique para acessar as matérias.

Sumário

- 5 Monja Coen Roshi – zazen e meditação | Por Maria Paula Myobun
- 8 Gratidão | Por Kaneaki Tada Enkan
- 9 1ª edição do Jornal Zendo Brasil
- 13 Hanamatsuri – Edição nº 36 do Jornal Zendo Brasil
- 14 As tantas mortes que uma guerra traz | Por Monja Zentchu Sensei
- 15 Coração Buda em tempos de guerra | Por Monja Heishin Sensei
- 16 Palestra comemorativa: Florescer no local que lhe foi designado | Por Irmã Watanabe Kazuko
- 25 Jukai | Por Gekai Sofu Sensei
- 26 Vivenciando os ensinamentos de Tendo Nyojo | Por Herbert Hiroshi Sato Ryuzan
- 28 O Sutra do Diamante, a Via Negativa e a Identidade do Relativo e do Absoluto | Por Andrea Copeliovitch Eiku
- 31 A pandemia e a perspectiva zen | Por Luiz Teodoro Yudo
- 33 Haikai | Por Silvia Gomide Sogetsu
- 34 Programação semanal on-line
- 35 Programação mensal
- 36 Livros



TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



O jornal **Zendo Brasil** é uma publicação trimestral, exclusivamente digital, de distribuição gratuita, realizada pela Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. **Supervisão e edição:** Monja Coen | **Coedição/arte:** Regina Cassimiro Fugetsu (reginacassimiro.com) | **Revisão:** Andrea Caitano Shobun. Os textos assinados por convidados não representam o pensamento da Comunidade Zen Budista, mas de seus autores e autoras. Visite nosso site: zendobrasil.org.br

Monja Coen Roshi – zazen e meditação

Este ano, minha mestra comemora 40 anos de vida monástica. A abadessa do Templo Taikozan Tenzuizenji (sede da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil), Monja Coen Roshi, tem dedicado sua vida a tocar o coração das pessoas com os ensinamentos de Buda (Darma) e a ensinar zazen, nossa principal prática.

Além de professora, Coen Roshi também é escritora best-seller. Seu desejo é que o Darma possa se espalhar e ser compreendido facilmente por todas as pessoas, independentemente de religião ou posição social.

E assim tem feito, desde que lançou, em 2004, *Viva Zen*, seu primeiro livro, editado pela Publifolha. Em 18 anos, Coen Roshi escreveu 26 livros e, para a nossa alegria, a lista não para de crescer.

Tocada por seus ensinamentos, editei uma coletânea com reflexões e orientações da mestra sobre zazen e meditação. Convido você, leitor, leitora, a se aproximar (ou se aprofundar, se praticante) do zazen e seguir os passos de Coen Roshi Samá.

Maria Paula Myobun

1. Entrando no mar

"Meditar é como entrar no mar. No início, só percebemos as marolas à beira da praia. Mas o mar não são apenas as marolas, embora as marolas sejam o mar. Da mesma forma, há pensamentos-estímulos de tudo o que recebemos antes de nascer, que podem surgir em nossa mente. Observamos. Assim como observamos as marolas antes de entrar no mar. Depois sentimos a água nos pés e as marolas se quebrando em nós. Sentimos os pensamentos... Sentimentos...

Mais adiante, são as ondas que chegam. Há mares tranquilos onde podemos nadar. Outros onde apenas podemos pular. Há mares quentes, mornos e frios, gelados. Há mares verdes, azuis, dourados. Mares brancos pela luz do luar. E a espuma, espuma do mar. Aprendemos a nadar.

Escolhemos um grupo, uma tradição meditativa e seguimos as instruções de alguém que saiba. Flutuamos, boiamos, batemos o pé. Usamos boias, alguém nos segura pelas mãos. A comunidade, chamada de sanga, as pessoas que praticam juntas. Os sinos, os encontros, as conversas, os livros. Aprendemos a nadar. Ainda não podemos ir sós a praias desertas. Vamos com outras pessoas, nos retiros, com o salva-vidas a nos observar.

Pode haver peixes no mar. Algas-marinhas. Pode haver tubarões e águas-vivas. Por isso, o salva-vidas coloca avisos e nos indica o melhor lugar. Entramos no mar, pulamos as ondas, mergulhamos por cima e por baixo da arrebentação.

Vamos mais fundo. Há quem olhe por nós. Se houver correntezas, cuidado. O mar é bonito, o mar é malvado. Arrasta pessoas como troncos quebrados. Um dia conseguimos mergulhar bem

no fundo. Com máscara, sem máscara. Com oxigênio e sem ar.

Mergulhamos e nos sentimos uma gota de água do mar. Já não há um eu, uma água, uma jangada, uma bolha. Apenas o estar presente e inteira com toda a vida. Mas não ficamos lá. Há ondas enormes para surfar. É preciso saber se equilibrar. Para a direita? Para a esquerda?

Temos, sim, de voltar. Voltar para a praia. Voltar a observar o mar. As ondas, as espumas, as marolas. Sentados na areia, pernas cruzadas. Zazen. Voltando a ser gente. Olhando o passado, o futuro e o presente. Com olhos verdes. Olhos imensos. Olhos de mar."

(*O Sabedoria da Transformação*, Monja Coen)

2. Lente grande-angular

"O foco da meditação é como uma lente fotográfica grande-angular, na qual tudo está em foco, tudo se percebe. Esse é o foco que esperamos acessar pelas práticas de autoconhecimento, de percepção. Não é o eu separado; é o eu 'não eu', o eu em relação a tudo o que está acontecendo."

(*O Inferno Somos Nós*, Monja Coen e Leandro Karnal)

3. Qual é a sua pergunta?

"Começamos a meditar, a desenvolver a capacidade de observação de nós mesmos, mas a mente vagueia para todos os lados. Precisamos começar a direcioná-la. É importante questionar: o que você quer ver ou saber? O que deseja entender? Qual é a sua pergunta? Qual é a pergunta da sua vida? E corra atrás dela.



Não desista de sua pergunta. Não a deixe morrer. Procure referências, tanto do passado quanto do futuro. Afinal, o tempo é circular, e nós somos o tempo."

(*A Monja e o Professor*, Monja Coen e Clóvis de Barros Filho)

4. Interconectado com tudo

"Meditar, em português, é um verbo transitivo e exige um objeto: 'Medite sobre isto, medite sobre aquilo...'. Até usamos essa expressão para crianças, como se fosse um processo educacional: 'Você fez uma coisa errada. Vá meditar sobre o que você fez'. Isso não é o que nós, budistas, fazemos."

(*O Inferno Somos Nós*, Monja Coen e Leandro Karnal)

"No Zen-Budismo, não se usa muito a expressão 'meditar', mas o 'zazen' (que significa 'sentar-se em zen'). Sentar-se em zen significa o eu observando o próprio eu e percebendo-se interconectado a tudo o que existe.

A partir desta prática, pode-se emergir uma compreensão verdadeira de si mesmo e da realidade, espelhada em uma combinação transformadora, que une o enxergar-se integrado a tudo e a todos ao agir em benefício de quantos forem possíveis."

(*Zen para Distraídos*, Monja Coen e Nilo Cruz)

5. Zazen

"Dentro da prática zen-budista, o zazen é a forma principal de meditação. Za quer dizer 'sentar' e zen vem de dhyana ou jhana, do hindu, que significa meditar ou um estado de meditação profunda e sutil (samadhi).

Portanto, zazen significa 'sentar-se em meditação'.

Os chineses passaram a chamar a meditação de ch'an por onomatopeia e criaram um caractere (kanji). Esse kanji é lido em japonês como zen.

No ideograma de zazen, o 'za' é representado por uma pessoa sentada e o 'zen', duas pessoas de frente uma para a outra: o eu menor conversando com o eu maior."

(*O Sofrimento é Opcional*, Monja Coen)

6. Torne-se a postura

"Colocar o pé direito sobre a coxa esquerda. O pé esquerdo sobre a coxa direita. Ou apenas um dos pés sobre a coxa contrária.

Endireitar a coluna vertebral. Colocar as mãos na posição do cosmos: as costas da mão esquerda apoiadas na palma da mão direita, os polegares se tocando suavemente. O espaço interno das mãos com a forma elíptica dos planetas em torno do Sol.

Balançar o corpo suavemente, da esquerda para a direita, até encontrar o eixo de equilíbrio. Respirar três vezes pelas narinas, soltando o ar lentamente pela boca. Fechar os lábios. Posicionar a ponta da língua no palato superior, próximo aos dentes frontais.

Respirar gentilmente pelas narinas. Olhos semicerrados pousados à frente. Observar o pensar e o não pensar. Estar presente. Conhecer a si mesmo. Abandonar corpo e mente. Ir além do eu e do outro."

(*A Sabedoria da Transformação*, Monja Coen)



"Não é apenas uma pose, uma posição; é preciso que se torne uma postura. A postura correta pode ser até mesmo sentada em cadeira ou, para pessoas adoentadas, deitada.

A postura de meditação é aquela na qual dentro e fora se encontram e reencontram, de forma que se tornam um."

(*O Inferno Somos Nós* (Monja Coen e Leandro Karnal)

7. Torne-se a dor

"O corpo é sabedoria. Se sentir alguma dor, verifique se a sua postura está correta. Se necessário, faça pequenos ajustes. Mas não se mova muito nem tente levantar os joelhos do chão.

Pelo contrário. Procure relaxar no local da dor e pressionar os joelhos contra o chão, mantendo o alongamento da coluna. Confie.

Se a dor persistir, sinta a dor. Ela tem cor, sabor, textura? Qual o ponto principal? Onde começa? É possível enviar oxigênio para a dor? Há momentos em que é possível esquecer-se da dor. Em outros, ela parece ser tudo o que está acontecendo.

Torne-se a dor e uma mudança acontecerá. Não haverá mais dualidade.

Pequenos desconfortos posturais são comuns no início da prática. Sinta-os. Não fuja deles se movendo. Não desista. O corpo se adapta e pode encontrar grande conforto ao se entregar à postura correta.

Entretanto, esteja atento e também não se force a suportar dores que são fruto de lesões anteriores ao zazen. Nada é obstáculo à prática. Pelo contrário. O que estiver ocorrendo é o zazen. Apenas sentar-se (shikantaza), e a grande realização dos Budas Ancestrais estará a seu dispor.

Aprecie o silêncio da mente e deixe que o zazen faça zazen. Não é fechar a porta dos sentidos, mas é ceder, entregar-se, sem resistência.

É desprender-se da intenção e do seu próprio eu para tornar-se a vida da Terra. 'Eu, a grande Terra e todos os seres, juntos, simultaneamente, nos tornamos o Caminho', disse Sidarta Gautama no momento de sua Iluminação, ao se tornar Xaquiamuni Buda."

(*Zazen – A Prática Essencial do Zen*, Monja Coen e Zendo Brasil)

8. Zazen é para incomodar

"Não é para relaxar que praticamos zazen; é para incomodar, para sair da área de conforto físico e mental. É para incomodar a mente. É para incomodar a sua maneira de pensar e de ser no mundo. Para incomodar o corpo não a ponto de uma dor excessiva, que machuque, mas que permita não adormecer ou ficar sonhando, divagando, 'viajando'. Para que se vá além do próprio corpo. Abandonar corpo e mente."

(*O Inferno Somos Nós*, Monja Coen e Leandro Karnal)

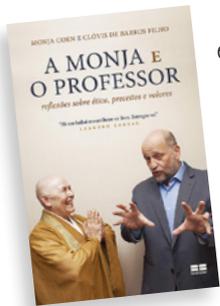
9. Simplesmente observe

"Não se concentre em nada em particular, nem tente controlar seus pensamentos. Deixe-os ir e vir livremente – sem apego nem aversão, entregando-se ao momento presente.

Em zazen, o corpo, a respiração e a mente devem estar unidos, formando a unidade que são. Nossa tendência é



considerá-los separados. Experimente sentir a unidade. Mantendo a postura correta, a respiração se estabilizará e sua mente ficará naturalmente tranquila – ou não.”
(*Zazen – A Prática Essencial do Zen*, Monja Coen e Zendo Brasil)



“Percebemos que há inúmeros pensamentos, emoções, sentimentos. Percebemos também o que nos move e o que podemos construir como estruturas mentais.

Percebemos o que podemos e o que não podemos alterar. É com o que não podemos alterar que podemos conviver com harmonia.”

(*A Monja e o Professor*, Monja Coen e Clóvis de Barros Filho)

10. Não queremos morte encefálica!

“Durante o zazen, a primeira coisa que a pessoa observa é que ela pensa muito. A mente fala muito, não para.

Sempre comento: ‘Que bom, porque não queremos morte encefálica’. Pelo contrário, desejamos perceber a agitação da mente. Então, não se preocupe com os pensamentos. Deixe que eles fluam e dê atenção ao que mais existe. E você vai começar a escolher o que pensar e como pensar.”

(*A Monja e o Professor*, Monja Coen e Clóvis de Barros Filho)

11. Autoconhecimento

“Na meditação aprendemos a ler a nós mesmos, o que estamos sentindo, como estamos respondendo ao mundo. Com a meditação começamos a nos perceber em relação a tudo o que existe, em relação a nós mesmos, a nossos pensamentos, à nossa formação, até a coisas que vieram de outras gerações e que herdamos. Passamos a nos questionar se as mantemos ou não, se as usamos ou não.

(*A Monja e o Professor*, Monja Coen e Clóvis de Barros Filho)

“E conhecer a si mesmo vai um pouco além de nossa história pessoal. A ideia é conhecer a mente humana, conhecer como nós funcionamos como seres humanos.

Observar a própria mente e, ao mesmo tempo, perceber que ela não está separada nem de nada nem de ninguém. Que nós fazemos parte de uma trama, de uma teia de inter-relacionamentos, e que nada existe por si só.”

(*O Inferno Somos Nós*, Monja Coen e Leandro Karnal)

12. Não pensar existe!

“Podemos observar nossos pensamentos e perceber que entre eles há um intervalo, que é o não pensar. O nosso pensamento, assim como a nossa fala, tem pausas.

Do mesmo modo que a música tem pausas. As notas não são tocadas uma atrás da outra; há pequenos intervalos, que conferem significância e beleza.

O mesmo acontece com os pensamentos. Se existem o pensar e o não pensar, quem percebe isso? Nós nos colocamos nesse lugar, que é uma das consciências, que somos nós. O eu observa o próprio eu, mas não é como se a mente estivesse separada do corpo. Não.

É corpo-mente em harmonia desenvolvendo a capacidade

de reconhecer pensamentos, memórias, sensações, percepções, conexões neurais, consciências.

Somos esse todo que também tem a capacidade de observar o pensar sem estar pensando o pensamento transitório, que nunca cessa, mas que pode ficar em segundo plano.”

(*A Sabedoria da Transformação*, Monja Coen)

13. Além do pensar e do não pensar

“Podemos iniciar estados meditativos percebendo nossos pensamentos. Depois, notamos os momentos em que não há pensamentos. E vamos além.

Algumas pessoas querem ir além para aliviar dores e sofrimentos. No Zen, queremos penetrar a dor, penetrar o sofrimento, estar totalmente conscientes e presentes no que está acontecendo, procurar as causas, compreender e abrir mão. Ir adiante.

Chegamos ao local onde a ignorância cessa e a sabedoria ilimitada se manifesta. Isso é libertação. Ainda haverá tristezas, dores, alegrias, mas percebemos, realizamos a impermanência, a interdependência e interpenetração de tudo o que existe.

Nossos olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente, que antes nos faziam sofrer, tornam-se portais do nirvana.”

(*O Sofrimento é Opcional*, Monja Coen)



14. Zazen é zazen

“Zazen não é ‘meditar em’ ou ‘sobre alguma coisa’. Zazen não é contemplar. Zazen não é plena atenção. Zazen não é pensar. Zazen não é não pensar. Zazen não é refletir. Zazen não é sonhar.

Zazen é zazen. Praticamos zazen pelo zazen.

Como escreveu Mestre Dogen, não praticamos zazen para nos tornar iluminados, mas porque somos seres iluminados praticamos zazen.

Zazen é a manifestação da iluminação suprema. É por meio do zazen que entramos em contato com nosso ser mais íntimo e nos percebemos interligados com toda a vida do universo. Cada instante de zazen é um instante Buda. Aprecie a prática de zazen.”

(*Zazen – A Prática Essencial do Zen*, Monja Coen e Zendo Brasil)

15. “Zazen é a minha vida”

“Desde o dia em que cruzei minhas pernas – mal e mal – e me vi face a face comigo mesma, percebi que zazen era a atividade mais significativa de minha existência.

Houve um encontro, pois havia uma procura.

Sentar-se em Zen é muito fácil e, ao mesmo tempo, extremamente difícil. A simplicidade de estar íntegra no eterno agora. Quando somos cada inspiração e cada expiração. Quando nos tornamos o ar e os pulmões. Quando nos percebemos manifestações da natureza, da vida da Terra, do universo.
(*Zazen – A Prática Essencial do Zen*, Monja Coen e Zendo Brasil)

Maria Paula Myobun é discípula de Monja Coen Roshi. Formada em jornalismo e artes cênicas, é redatora, revisora e editora de livros. Também faz parte da equipe de suporte aos cursos EAD do Zendo Brasil e da Monja Coen Roshi.



Gratidão

Por Kaneaki Tada Enkan

O nascimento da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil comemora 21 anos. Graças ao esforço da Monja Coen Roshi e seus discípulos, membros fundadores, foi possível essa realização, com o intuito de beneficiar aqueles que buscam conhecer e praticar os ensinamentos de Xaquiamuni Buda.

No afã de levar à frente a ideia de construir um espaço de prática, todos os membros fundadores se empenharam. Era necessário um novo espaço não só para nós, mas para muitas outras pessoas interessadas em buscar o Caminho de Buda – o despertar de uma nova consciência.

No dia 1º de dezembro de 2001 a comunidade foi inaugurada, apesar de muitas dificuldades financeiras. A Monja Waho, membro fundadora, ordenada por Coen Roshi, disponibilizou o espaço do seu apartamento para montarmos o novo local de prática.

Eu, também membro fundador desta sanga, como um profissional de comunicação visual, me ofereci para criar um jornal. O objetivo era divulgar a nova comunidade a todos os interessados nos ensinamentos zen-budistas. Mas o plano ficou impossibilitado pelos custos que acarretaria. Para que a ideia fosse em frente, recorri a um amigo jornalista, Francisco Sato, que prontamente se ofereceu para ajudar, assumindo os custos do primeiro número, e dessa forma pudemos iniciar este jornal. Além de custear a impressão da primeira edição, a mesma gráfica nos ofereceu gratuitamente a impressão dos demais números. Graças ao empenho desses amigos foi possível produzir esses jornais. Somos muito gratos pela ajuda – um apoio fundamental para que esse projeto fosse realizado.

Assim estamos caminhando, construindo a cada passo, a cada movimento, gesto, palavra, pensamento, uma nova consciência planetária. Budas e Ancestrais a chamam de Mente Bodhi, mente iluminada.

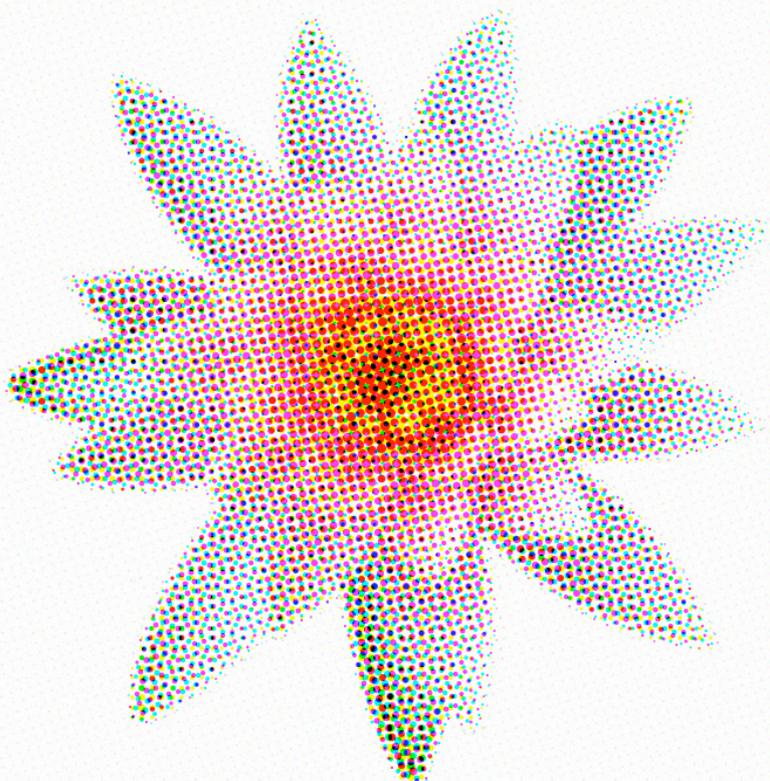
Abençoando e transformando.

Namu Xaquiamuni Buda

Namu Kanzeon Bosatsu

Namu Jizo Bosatusu

Kaneaki Tada Enkan iniciou sua prática em 1993, no Templo Busshinji, com a Monja Coen Roshi. Em 1994, recebeu os preceitos. É formado pela Escola Superior de Propaganda e Marketing.

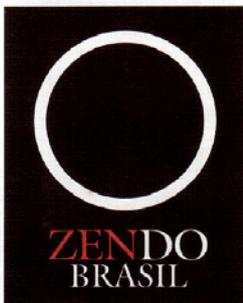


ZENDO BRASIL

COMUNIDADE
ZEN BUDISTA
ZENDO BRASIL-
TENZUI ZEN DOJO



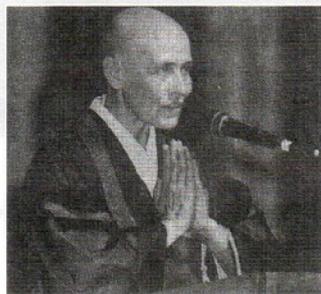
ANO I JANEIRO / FEVEREIRO / MARÇO 2002



O NOVO ESPAÇO FOI INAUGURADO INFORMALMENTE COM A ABERTURA DO ROHATSU SESSHIN, DIA 1º DE DEZEMBRO DE 2001. NO DIA 8/12, COMEMOROU-SE A ILUMINAÇÃO DE XAQUIAMUNI BUDA.

No dia da abertura compareceram cerca de 50 pessoas para prestigiar este novo espaço e dar congratulações a Noemi... que recebeu os preceitos budistas e o nome de Gueshin.

A COMUNIDADE ZEN BUDISTA ZENDO BRASIL - É UMA INSTITUIÇÃO RELIGIOSA SEM FINS LUCRATIVOS. PARA AJUDAR NA MANUTENÇÃO DO ESPAÇO DE PRÁTICA TENZUI ZEN DOJO ACEITA-SE DOAÇÕES. AQUELES QUE SE TORNAREM MEMBROS PRATICANTES SE COMPROMETEM A UMA DOAÇÃO MENSAL.



Primaz Fundadora

Monja Coen - missionária nomeada pela Sede Administrativa da Soto Shu do Japão para a América do Sul, serviu seis anos no Templo Basshirji de São Paulo. Em fevereiro de 2001 continuou sua missão em outros locais: Hoshin Zen Dojo, na Liberdade, Associação Palas Athena, no Paraíso, Projeto Oásis em Campo Belo e Caminhada Zen nos Parques Públicos de São Paulo.

DA SANGA PARA A SANGA.

“É a Sanga - a comunidade de praticantes - quem está abrindo Tenzui Zen Dojo. Nós nos abrigamos nas Três Jóias, nos Três Tesouros: Buda, Dharma e Sanga, como primeiro passo no caminho de Buda. Retornamos e nos abrigamos, nos refugiamos no Ser Iluminado, na Lei Verdadeira e na Comunidade. Se formos ver em profundidade os três são interdependentes, estão em interação, inter sendo.

Agora, aqui, a força deste Tesouro se manifesta explicitamente. Dezesete pessoas, dezesete praticantes Zen Budistas se uniram. Cada um dando a contribuição que pode e se responsabilizando por um ano de aluguel do espaço na Rua Arruda Alvim 127 B, quando, acreditam eles, o Zen Dojo se tornará auto sustentável.

Para mim, monja, nada poderia ser mais precioso e terno. Agradeço profundamente em nome dos Três Tesouros. São os Três Tesouros agradecendo aos Três Tesouros.

Ninguém ficou esperando que eu tomasse iniciativas, que fôssemos pedir dinheiro no Japão ou para parentes, amigos, conhecidos, empresas. Nem que eu fosse trabalhar em alguma outra coisa, dar aulas ou escrever a fim de criar meios financeiros para me responsabilizar por um aluguel.

Então este Zen Dojo tem esta característica preciosa e essencial por ser verdadeira - é fruto de uma Sanga, que vem se formando através de nossa prática conjunta durante o último ano. É a semente sagrada da Comunidade Zen Budista.

Que esta mesma pureza seja mantida na prática contínua de nossos membros, assim dedicamos os méritos ao bem de todos os seres”.

Monja Coen
Primaz Fundadora

AGRADECIMENTOS

Em respeito e gratidão a:

Zengetsu Suigan Daiosho - Yogo Roshi - Foi Abade Superior do Templo Saijoji em Daiyuzan, Odawara, Japão e mentor espiritual do Aichi Senmom Nisodo (mosteiro onde a Monja Coen praticou por oito anos) e Mestre de Transmissão de Monja Coen, falecido em 21 de dezembro de 1995.

Shundo Aoyama Roshi - Abadessa Superiora de Aichi Senmom Nisodo e Aichi Tokubetsu Nisodo em Nagoya, Japão e Mestre do Dharma de Monja Coen.

Koun Taizan Daiosho - Maezumi Roshi - fundador do Zen Center of Los Angeles e mestre de ordenação de Monja Coen, falecido no dia 15 de maio de 1995.

2002
Bem-vindo ao
Ano do Cavalo



Na astrologia chinesa existem 12 signos identificados pelos nomes de 12 animais. Quase ninguém sabe como os signos adquiriram seus nomes, mas há uma lenda que sugeri uma explicação.

Segundo essa lenda, em um Ano novo Chinês, Buda convidou todos os animais de seu reino para irem ao seu encontro. Infelizmente - por razões que apenas os animais conhecem - apenas 12 se apresentaram. O primeiro a chegar foi o Rato, seguido do Búfalo, do Tigre, do Coelho, do Dragão, da Serpente, do Cavalo, da Cabra, do Macaco, do Galo, do Cão e, finalmente, do Javali.

Como prova de gratidão, Buda decidiu atribuir o nome de cada animal aos anos e determinou que aqueles que nascessem durante um determinado ano herdariam algo da personalidade do animal correspondente.

Quer esteja galopando, fazendo travessuras no campo ou sendo usado nas corridas, o Cavalo tem um senso de energia, vitalidade e liberdade. Muitas dessas características se tornarão visíveis no ano do Cavalo. Este é um ano de ação, empreendimento e realização. Sob muitos aspectos, este será um ano positivo. Trata-se contudo, de uma época em que a ação, em vez da reflexão, trará resultados. É um ano para pôr planos em prática e realizar idéias. Assim sendo, se existe alguma coisa que você gostaria imensamente de alcançar, procure fazê-la acontecer no Ano do Cavalo. Este é um ano que favorece o empreendimento e o espírito pioneiro. Boa sorte e que você seja afortunado no Ano do Cavalo.

Texto extraído do livro “Seu horóscopo Chinês para 2002.” Neil Somerville



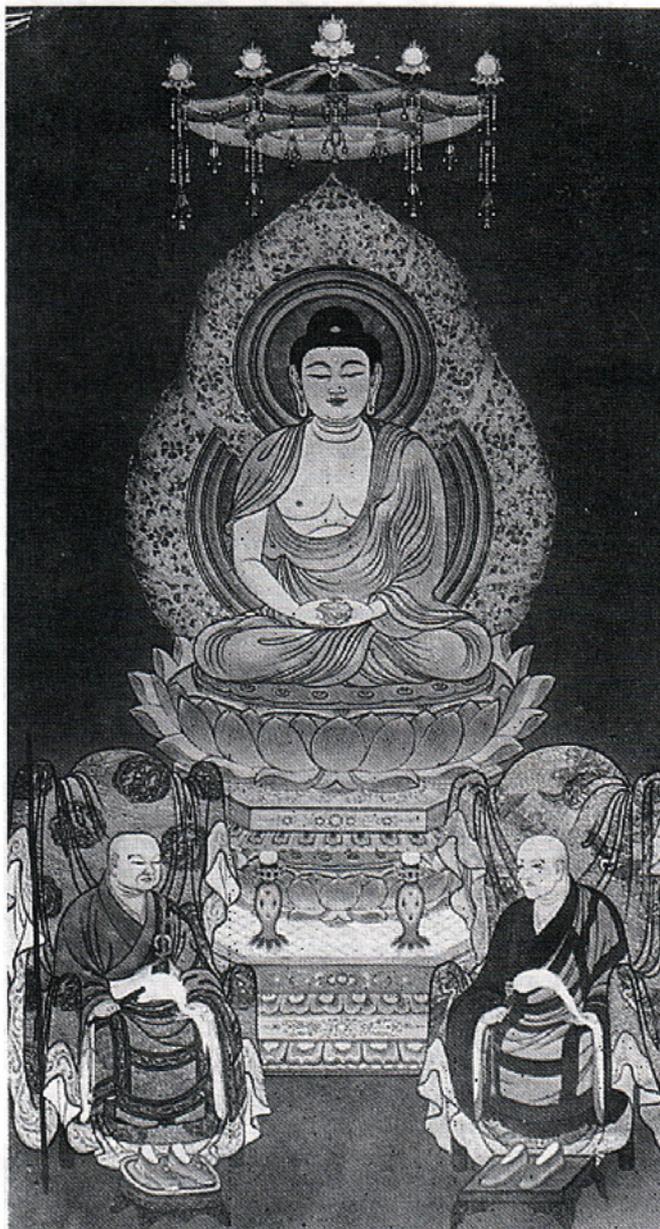
Mestre Zen Koizan Jokin é, juntamente com Mestre Dōgen, fundador da Soto Shu do Japão. Tornou-se iluminado ao ouvir as palavras "A mente comum é o Caminho", quando praticando com Mestre Tetsu Gikai no Templo Daijōji. Mais tarde ele fundou o Templo Sojiji, em Noto e hoje o Templo Sede de Sojiji fica em Yokohama. Foi a partir dele que Soto Zen se espalhou pelo Japão tornando-se um dos maiores sectos budistas, com cerca de 15 mil templos e 30 mil monges. Entre seus escritos principais está Dankoroku - Anais da Transmissão da Luz.

APENAS UM CÍRCULO

Nossa vida é um círculo. Cada uma de nossas vidas é apenas um de muitos círculos... Nossa prática é realizar que todos os muitos círculos são um círculo. Recentemente uma pessoa que começou a praticar Zen me perguntou: "Eu não conseguia encontrar solução para alguns de meus problemas fundamentais, então comecei a estudar Psicologia. Agora que comecei a praticar o Zen eu me questiono se serei capaz de encontrar soluções. Talvez não haja soluções."

Eu positivamente digo que há uma solução e que você pode encontrá-la. O Buda histórico e muitos outros encontraram tal solução. Mesmo no presente há muitas pessoas que já encontraram ou que irão encontrá-la. Então o que é isto? O que verdadeiramente nos dá satisfação? Um de meus professores Yasutani Roshi costumava dizer quando seu professor Harada, que foi um grande mestre Zen e um preciso estudioso, falava sobre Budismo para qualquer grupo, ele primeiro desenhava um grande círculo e dizia: "Isto é Zen." Apenas um círculo. Talvez cada um de nós tenha alguma definição do que é um círculo, dependendo se somos cientistas, psicólogos, filósofos, artistas. Podemos dizer muita coisa sobre o círculo. Se interpretarmos abstratamente como perfeição, compleição, não surgido, não extinto, este círculo contém todas as coisas. Nossas vidas elas são um círculo. Nossa vida é um círculo. Cada uma de nossas vidas é apenas um de muitos círculos, cada círculo sendo perfeito, absoluto. Embora esses círculos se mesquem, talvez nem mesmo dois círculos possam coincidir exatamente. O círculo de nossa vida é um maravilhoso mandala, que inclui todos os círculos, todos os mandalas. Nossa prática é de apreciar verdadeiramente este único círculo.

Maezumi Roshi - "The Ten Directors" - ZCLA Vol. 1 n.º 2 Maio 1980



Os três grandes fundadores: o Buda histórico com Dogen-Zenji (à direita) e Koizan Zenji (à esquerda), os responsáveis pelo nascimento da Escola Soto Zen.

PRÁTICA ZEN

O zazen é a realização última do Zen.

DOGEN ZENJI ensinou zazen, não como um meio de esclarecimento, mas para nossa própria causa. A atitude correta para o zazen é necessária, mas também para todas as atividades do dia-a-dia. Nós devemos buscar manter a atitude certa para tudo. Muitas de nossas ações visam nossos objetivos e adquirir lucro. Mas quando não esperamos recompensa, nós aproveitamos a experiência ao máximo, numa ação para nós mesmos, nós descobrimos

uma maravilhosa razão para viver. DOGEN ZENJI ensinou para nós que cada hora da nossa vida conta. Mudando incansavelmente o tempo e espaço intersecta aqui e agora, que muda constantemente também. Nenhum "aqui e agora" volta. Provísórios como somos, temos que viver cada momento com o máximo de vontade. Se fizermos isso nós entenderemos que a morte e a vida são temporárias e o lucro será a vitória sobre os dois.



Dogen Zenji (1200-1253), é uma personalidade ímpar dentro da História das Religiões. Pertencia a uma família da alta aristocracia japonesa. Ousou sair do Japão, quando uma viagem marítima era uma temeridade, peregrina pela China, e no retorno à sua pátria, ensina a mensagem do Zen Budismo no Japão. Mesmo rejeitando o rótulo "seita", do Zen que ensina, é considerado o fundador da Escola Soto do Zen Budismo japonês, que a trouxe da China.

MENTE ALERTA

" Quando lavamos a louça, devemos simplesmente lavar a louça, ou seja, temos de fixar a mente somente no fato de que estamos lavando a louça. Pode ser que soe absurdo. Porque uma coisa tão simples tem de ser reforçada? Porque isto é que é o mais importante. É realmente surpreendente notar que estou aqui lavando a louça. Neste instante, estou completamente ciente de mim mesmo, sentindo a minha respiração e reconhecendo o meu ser, o meu pensamento e o meu ato. Nesse estado, meu coração deixa de fluir como se fosse uma garrafa jogada ao mar. Vivam o momento presente! Este momento é que é a vida. Não podemos ser prisioneiros do futuro. Quando estamos lavando a louça, façamos deste ato o mais importante da vida. Se considerasse desagradável e tentasse terminá-lo o mais cedo possível, eu não estaria realmente vivendo esse momento. Não poderia nunca experimentar o milagre da vida, lavando a louça."



(Extraído da Revista Caminho Zen da Sotoshu Shunnucho) Mestre Thich Nhat Hanh, poeta e budista vietnamita.



MEMBROS FUNDADORES
E PRIMAZ FUNDADORA

Claudia Dias Batista de Souza
Monja Coen - Primaz Fundadora

João Batista Novelli Jr.(Shobô)
Coordenador Geral

Rosa Maria Indátilo
Diretora Financeira

Sandra Degenszajn
Diretora Administrativa

Reynal Ramos Rost (Reiho)
Diretor de Comunicação

Christina Lopes da Cruz (Myoen)

Bluette Forte Santa Clara (Myohô)

Francisco Capano Martins Bento

Haruno Ito

Kaneaki Tada (Enkan)

Marcos Ferreira de Paula

Maria de Lourdes Ribeiro Gandra

Maria Izabel Leite

Maurício Marchi Testa

Miriam Brasil Correia

Noemi Camargo Catalano(Gueshin)

Paulo Augusto Calderelli

Renato Marsiglio Correia
de Camargo

Rosângela Andrade

Sofia Magalhães Regis Alencastro

Teresa Cristina Pereira Cabral

DOAÇÕES RECEBIDAS

TELHADO DA FRENTE/50 CADEIRAS CROMADAS, DOBRÁVEIS COM 2 CARRINHOS/30 CADEIRAS E 7 MESAS DOBRÁVEIS/1 COMPUTADOR USADO/1 MESA PARA COMPUTADOR/FRIGIDEIRA/CHALEIRA/COPOS/CANECAS/XÍCARAS DE CHÁ/TAIKO/3 CASTIÇAS/1 INCENSÁRIO/3 PORTA INCENSO/TOALHA DE MESA/2 MESAS DE ESCRITÓRIO/CARRINHO/MESA DE FÓRMICA PARA O ALTAR/50 PARES DE SANDÁLIAS/4 GARRAÇÕES DE ÁGUA MINERAL DE 10 LT CADA/LAVATÓRIO DE MÁRMORE COM 2 CUBAS E METAIS/PORTA DE VIDRO TEMPERADO FUMÊ/2BOTIÕES DE GÁS/FOGÃO/GELADEIRA/APARELHO DE TELEFONE/6 ARANDELAS/LEITEIRA/TACAS P/ALTAR/LATAS DE LIXO/2 RELÓGIOS DE PAREDE/PORTA SGUARDA-CHUIVA/2 CESTOS P/SANDÁLIAS/2 CORTINAS P/RECEPÇÃO/2 IPÊS AMARELOS/2 SPOTS DE LUZ/BASE P/FILTRO DE ÁGUA/PASTAS SUSPENSAS P/ARQUIVO/FLORES EM VASO E MUITO TRABALHO.



VIVA O PRESENTE.

“Zazen não é meditação passo-a-passo. É simplesmente a entrada fácil e agradável do Dharma, a realização da sabedoria de Buda. Assim compreendendo ficará como um dragão que obtém água ou um tigre que se reclina na montanha. A lei correta aparece por si mesma e você se liberta dos aborrecimentos e confusões.”

Fukanzaizengi - Mestre Eihei Dogen.

“Uma vez um jovem que havia mudado de emprego muitas vezes veio me visitar, e me contou sonhos. Ele queria ser isto e ele queria aquilo. É bom ter sonhos sobre o futuro. Você pode ir além dos seus limites e conseguir mais. Mas não é sábio esquecer que, embora uma visão do futuro seja necessária para colocar você no caminho agora, se você mantiver seus olhos focados no horizonte muito adiante, você não verá o buraco aos seus pés. E você cairá de costas sem ter para onde ir. Se os seus sonhos vão ser apenas sonhos ou se os sonhos se tornarão realidade, depende de como você está vivendo agora. Mestre Dôgen (1200-1253) expressou iluminação com esta frase: “O desabrochar da ameixeira é a primavera”. Mais tarde essas pétalas caem no chão. Se a maneira na qual vivemos nos dá a alegria da primavera também pode levar embora a alegria da primavera e trazer a dureza do inverno. Mesmo que o grande caminho da vida se abra à nossa frente, a nossa maneira de viver pode não usar as oportunidades. Por outro

lado, um grande portão de aço, sem nenhum sinal de abertura, pode abrir-se de par em par devido a algum esforço que hoje fazemos. As pessoas cujas vidas tem sido infelizes ou cheias de atos vergonhosos geralmente ficam esmagados pelo grande peso do seu passado e é difícil para elas recomeçarem. Mas não são os erros que arruinam uma pessoa, é o constante pensar sobre eles. Seja quão maravilhosa tenha sido sua vida no passado, quando o presente não é bom, simplesmente não é bom. E também é verdadeiro que seja quão infeliz ou vergonhosa sua vida tenha sido no passado, se você está bem agora, você está bem. Se você se desanima por causa dos enganos passado, isto, na verdade, depende de sua atitude atual em relação a eles. Você tem que aceitar que o seu passado fez o que você é, mas não determina como viver no presente. Assim não existe uma má experiência. É importante ser capaz de aceitar essas experiências como valiosas, digerí-las para que se tornem alimento do presente. Se pessoas de muita idade ou doentes com pouca esperança no futuro compararem sua fragilidade presente com o vigor de sua juventude, apenas se tornariam mais frágeis, tristes. Não é sábio comparar.”

De Shundo Aoyama, trecho do texto “Beleza da Transcendência”, publicado na revista Dharma World da Kosei Publishing Co. em 1995.

A noviça Coen perguntou ao Mestre Zengetsu Suigan O que é o Caminho de Buda?



O Mestre respondeu:

- Nyo ze. Kaku no Gotoku.

(Assim como é. As coisas são como são.)

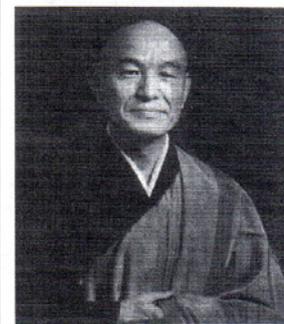
A Monja agradeceu profundamente.

(Episódio acontecido no Aichi Seimon Nisodo de Nagoya durante o treinamento da Monja Coen, durante um retiro liderado pelo Ver. Yogo Roshi, mestre da Transmissão da Monja Coen e fundador honorário de Tenzui Zen Dojo.



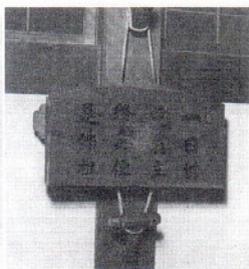
Aoyama Shundo Roshi (1933 -)

Abadessa de Aichi Seimon Nisodo e Aichi Tokubetsu Nisodo, em Nagoya, Japão, aonde a Monja Coen se formou. É a mestra do Dharma da Monja Coen. Conhecida pelos seus textos budistas, é atualmente a única monja na história do Soto Zen japonês a ocupar um cargo de grande conselheira no Mosteiro Sede de Sojiji.



Koun Taizan Daisho-Maezumi Roshi

(1931-1995), fundador do Zen Center de Los Angeles, pioneiro na transmissão do Zen Budismo para os Estados Unidos da América do Norte. Deixou discípulos formados e atuando em comunidades pelos Estados Unidos, Europa, Canadá, Austrália e América Central e do Sul. Foi o mestre de ordenação da Monja Coen.



PROGRAMAÇÃO:

Todas as manhãs
Zazen às 6:00 h
da manhã
Tchôka às 7:00 h

3ª Feira: Leitura com
Monja Coen - às 20:00 h

4ª Feira: Grupo de
Preceitos às 20:00 h.

5ª Feira: Zazen para
principiantes às 20:00h.
Encontro com a Monja
Coen: introdução ao Zen
Budismo - somente na
última Quinta-feira do
mês.

6ª Feira: Zazen e Teichô
às 20:00h

Sábado: Zazen
às 18:00h - Cerimônias
e Chá.

Domingo: Cerimônias e
Caminhadas no Parque
às 10:00 h.:
CAMINHADA ZEN:
Dia 27 de janeiro - Parque da
Aclimação - Concha Acústica.
Dia 3 de fevereiro - Minhocão
Pça. Marechal Deodoro.
Dia 17 de fevereiro - Parque
Trianon - Av. Paulista (portão
principal).

O Venerável Mestre Fundador
Keizan Jokin Dalosho nos deixou
um legado de imensa compaixão-
Denkoro - Anais da Transmis-
são da Luz, com os episódios
que marcaram a transmissão do
Darma na linhagem desde
Xaquiununi Buda até ele mesmo
Keizan Jokin Dalosho. A monja
Coen está lendo o texto do Mes-
tre Keizan e os comentários de
Lex Hixon - uma visão norte
americana do Darma.
Sextas-feiras durante o segundo
período de 40 minutos.

TERÇAS-FEIRAS ÀS 20 HORAS
CURSO SOBRE ZEN BUDISMO,
HISTÓRIA E CONCEITOS,
ORIENTAÇÃO DA MONJA COEN,
MÓDULO 1: INTRODUÇÃO
AO BUDISMO.
INSCRIÇÕES ATÉ 23/03
INÍCIO 26/03 TÉRMINO 28/05
VAGAS LIMITADAS.

"HINO À PRÁTICA DO ZAZEN"

Mestre Hakuin

*Todos os seres são originalmente Budas;
Isto é, semelhantes à água e ao gelo;
Assim como não há gelo sem água,
Também não há Budas fora dos seres.*

*Não sabendo quão próximos estão da verdade
Os pobres seres vivem a procurá-la tão longe!
São como infelizes a gritar de sede,
Embora estejam mergulhados n'água.*

*São como o filho do homem rico,
Longe de casa, perdido entre os mendigos;
Seu vaguear pelas trevas dos planos de existência
É devido a sua própria ignorância.*

*Assim vagueando pelas trevas sem cessar,
Quando se libertarão eles do nascimento e da morte?
Todas as palavras são impotentes para louvar
Os méritos infindos do Zazen do Mahaiana.
A Caridade, a Obediência aos Preceitos e as outras Boas ações
Como o Nembutsu, a Confissão e o Treinamento Moral,
Tudo isso está contido na prática do Zazen.*

*O mérito de um instante de prática do Zazen
Neutraliza incontáveis más ações praticadas no passado.
Onde estão os maus caminhos para nos perderem?
Em verdade, a Terra Pura não está longe de nós.*

*Aqueles que por um instante,
Com humildade escutaram a Lei
E a obedecem com alegria e fidelidade,
Tornam-se possuidores de felicidade incomensurável.*

*Quão maior pois será a daqueles
Que voltam seus olhos para sua própria natureza!
Descobrimo que sua natureza é a não-natureza,
Afastam-se eles dos sofismas enganadores.*

*Ante eles se abre o Portal da Unidade Entre Causa e Efeito
E o Caminho da Não-Dualidade e da Não-Trindade
Tendo como forma a forma do sem forma,
Suas idas e vindas não os tiram de seus lugares;
Tendo como o pensamento o pensamento do não-pensamento,
Seus cantos e danças são a voz do Darma.*

*Como é ilimitado o céu da Concentração!
Como é fresco o brilho da Quádrupla Sabedoria!
Que mais pode desejar se tiveres tudo isso?
Estando o Absoluto presente diante de ti,
O lugar onde estiveres será a Terra do Lótus
O teu próprio corpo não será outro senão Buda.*

*Hakuin, mestre Zen dos meados do século XVII, foi um dos
mais notáveis vultos do Budismo japonês. Reestruturou
a seita Rinzai, que se achava então em decadência e deixou
uma série de obras escritas em linguagem simples e acessível,
destinadas a difundir o Zen entre o povo. Entre elas
destaca-se esse hino, em que ele procura mostrar a essência da
prática da meditação Zen ou "Zazen" para sua assimilação.*



*"Vida e Morte são de
suprema importância
Tempo rapidamente se esvai e
oportunidade se perde
Cada um de nós deve esforçar-se
por Despertar
Cuidado!!!*

Não desperdice esta vida!!

A INAUGURAÇÃO OFICIAL DO ESPA-
ÇO DE PRÁTICA TEN ZUI ZEN DOJO
SERÁ REALIZADA EM BREVE.
ESPERAMOS PODER CONTAR NESTA
DATA MEMORÁVEL COM A PRESEN-
ÇA DA VENERÁVEL AOYAMA
SHUNDO ROSHI, ABADESSA DO
MOSTEIRO DE NAGOYA E CONSE-
LHEIRA SUPERIOR DO MOSTEIRO
SEDE DE SOJJI.

TENZUI ZEN DOJO (Templo Zen
Seguindo o Céu), o nome da sede da
Comunidade Zen Budista localizada
à Rua Arruda Alvim, 127 B, foi dado à
Monja Coen em 1995, por seu mestre
de Transmissão Zengetsu Sulgan
Dalosho, antigo Abade do Mosteiro
de Saijōji, em Odawara e Vice-Abade
Geral do Mosteiro Sede de Sojji, em
Yokohama. Como o local inicial é
pequeno, a Monja Coen achou melhor
chamá-lo inicialmente de ZEN DOJO
local de prática do Zen.

**Estamos aceitando doações,
sugestões e informações.**

Tel. 3256 3367 (Shobô)

" 221 9011 (Rosa)

" 3062-5326 (Sandra)

Nova turma para curso de preceitos
e procedimentos a ser iniciada de-
pois do sesshin de fevereiro,
vagas limitadas. Pré-requisito:
ser membro praticante da
Comunidade Zen Budista.

Para marcar Cerimônias
Memoriais, casamentos,
bençãos, enterros e outros
eventos ou cerimônias
ligar para o tel.: 3864-7678
(Rosa) ou 3062-2654(Sandra)
ou pelo E-mail
monjacoen@hotmail.com

Agradecimentos a Francisco
Sato que gentilmente colabo-
rou com a execução final deste
trabalho e cobriu os custos
de impressão deste jornal.

ZENDO BRASIL é uma publicação trimes-
stral, é um informativo de circulação
gratuito.

Supervisão: Monja Coen
Projeto Gráfico: Enkan Kanenki Tera
End.: R. Arruda Alvim, 127 B - Pinheiros
Tel.: (011) 3083-2461 ou 3062-2654
(Sandra ou Rosângela)

Visite o site: caravelas.net/zendobrasil.com.br

FESTIVAL DAS FLORES

Nascimento de Buda

Monja Coen

Dia 8 de abril foi considerado pelos eruditos japoneses como a data correspondente ao nascimento de Sidarta Gautama, o príncipe que se tornaria Xaquiamuni Buda. Xaquia era o nome de seu clã. Muni significa sábio. Buda é o ser iluminado, a pessoa que desperta para a verdade, compreendendo o verdadeiro significado de vida-morte.

As tradições budistas de origem japonesa levam em consideração três datas importantes, como resultado de pesquisas históricas:

8 de abril – Nascimento de Sidarta

8 de dezembro – Iluminação (Sidarta se torna Buda)

15 de fevereiro – Parinirvana de Buda (morte física de Sidarta)

Essas são também as datas que nós, da tradição Soto Zen Shu, celebramos e convidamos todos a conosco celebrarem.

Por conta de várias causas e condições, em um concílio outras tradições budistas decidiram criar o Vesak, o festival no qual comemoram simultaneamente, na lua cheia de Maio, o nascimento, iluminação e parinirvana de Buda.

Na Praça da Liberdade, em São Paulo, é comemorado na semana do dia 8 de abril o Hanamatsuri – Festival das Flores – em homenagem ao nascimento de Buda. Segundo os textos sagrados, no nascimento do menino Buda, no jardim de Lumbini todas as flores desabrocharam e do céu caiu uma suave chuva adocicada. Por isso, os altares são cobertos de flores e é hábito banhar o buda bebê com chá doce. Esta é, em São Paulo, uma festa municipal.

O reconhecimento estadual ao Vesak, em São Paulo, é no terceiro domingo de Maio, coincidindo com o Dia das Mães.

Buda é o primeiro dos Três Tesouros, as três preciosidades sagradas.

Um de seus aspectos é Xaquiamuni Buda, o Buda histórico, que viveu na Índia há 2577 anos, segundo pesquisadores japoneses. Outro aspecto é o Buda Cósmico, a Natureza Buda, Iluminada, presente em cada partícula do multiverso.

O corpo do Darma, dos ensinamentos, é o segundo tesouro e ao mesmo tempo mais uma manifestação de Buda. O grupo de praticantes e seguidores, a Sanga, é a terceira jóia e ao mesmo tempo outro aspecto de Buda.

Buda não existe separado do Darma (Lei verdadeira) nem da Sanga (comunidade de monges e monjas, leigos e leigas praticantes e seguidores dos ensinamentos do Buda-Darma).

Nos ensinamentos de Xaquiamuni Buda há várias denominações e manifestações búdicas. Buda Xaquiamuni comenta sobre os Budas do passado – como Buda Amida ou Amitaba, o Buda da Luz Infinita; Vairochana Buda ou Dainichi Nyorai – Grande Sol; e o Buda da Medicina – Yajushi Nyorai. Os ensinamentos falam também sobre futuros Budas, tão numerosos quanto grãos de areia no Ganges, e fazem predições sobre inúmeros futuros Budas, mencionando também Maitreia Buda, símbolo do Buda do futuro.

No Templo Sede de Eihei-ji, na província de Fukui, a sala de Buda contém três imagens idênticas: Buda do presente, Buda do futuro e Buda do passado. Ou seja, sempre há, sempre houve e sempre haverá Budas, seres iluminados, plenos de sabedoria e



compaixão, que vêm ao mundo apenas para libertarem os seres do sofrimento da ignorância e os conduzirem ao Nirvana – estado de paz, tranquilidade e sabedoria profundas.

Voce já encontrou Buda?

Voce reconhece Buda em ações, palavras e pensamentos?

Buda nasce de Prajna Paramita, da Sabedoria Completa e Perfeita.

Viva a sabedoria perfeita e completa em cada instante de sua vida e se surpreenderá ao encontrar Buda face a face.

Pratique como Buda e deseje encontrar Buda com todo seu ser. Faça zazen, siga os Preceitos sendo uma pessoa ética e desenvolva a sabedoria suprema.

Homenagem a todos e todas as Budas do passado, futuro e do presente.

Mãos em prece

As tantas mortes que uma guerra traz

Por Monja Zentchu Sensei

O que a guerra mata e não vemos? Todos só enxergam na guerra a perda de vidas humanas.

O que a guerra mata é o cotidiano das pessoas. O café da manhã, a ida à escola, ao escritório, ao supermercado, o ato de pentear com carinho os nossos pets, de planejar com calma uma comida, um encontro com os amigos, uma conversa tranquila ao telefone...

Cada vez que vejo fotos da Segunda Guerra Mundial, como as dos trens que levaram milhões de pessoas para a morte, penso que todos esses seres humanos já deviam adivinhar o inferno para o qual eram conduzidos, pois já estavam na antessala do mesmo.

Imagine-se na sua casa, com as roupas apropriadas para o que estava fazendo, e, de repente, batem à sua porta e o levam preso, o empurram, e já na rua você se encontra entre muitas pessoas, conhecidas ou não, que só têm a roupa que usavam no momento em que foram arrastadas de suas casas. Você não teve tempo de desligar o arroz que estava fazendo, de vestir um agasalho, não conseguiu sequer defender seus filhos ou alguém de sua família.

É essa perda do cotidiano que não nos contam os noticiários tão minuciosos, tão detalhistas, que nos dizem tudo sobre quem está se reunindo ou não, do que estão falando ou não, que nos mostram imagens de pessoas saindo, fugindo do horror da guerra, mas esquecem que não são só as mortes físicas que contam.

É a morte da realidade, do cotidiano de milhares de pessoas arrancadas do seu dia a dia e jogadas, de uma hora para outra, no inferno de não saber o que farão para garantir o leite da criança, o banho do idoso, o medicamento que tomam todos os dias para poder viver.

Esse cotidiano, o seu cotidiano, o nosso cotidiano, que nos diz que estamos vivos, isso a guerra mata também.

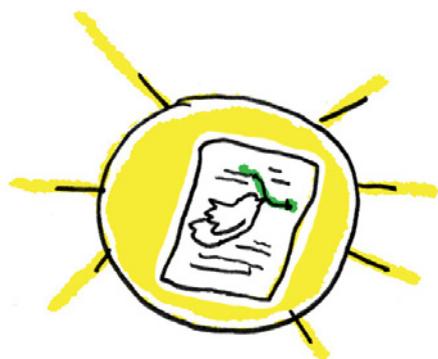
As pessoas que foram jogadas nos trens da morte na Segunda Guerra Mundial saíram de casa com a roupa do corpo. Foram horas e horas dentro de um vagão lotado, tão lotado que algumas morreram no trajeto por falta de ar, e as que não morreram fisicamente chegaram semivivas ao lugar onde profissionais da guerra tirariam o pouco que restasse do seu cotidiano. Desse cotidiano, dessa realidade que fazia delas seres humanos dignos, com seus deveres e direitos. Horas com vontade de ir ao banheiro, horas com sede, com fome, com medo, horas com a incerteza de não saber o que estava acontecendo. Horas em que, à medida que passava o tempo, a esperança de poder voltar ao seu cotidiano, às suas vidas, ia se esvaindo a cada estação.

Se pudéssemos entender nas nossas vidas o que passaram ou estão passando essas pessoas, que poderiam ser você e eu, tenho certeza de que a guerra pararia antes de nascer.

Por isso o primeiro preceito budista é não matar, e isso inclui a realidade, o cotidiano em que todas as nossas vidas se reafirmam e crescem.

Guerra nunca mais.

Monja Zentchu Sensei (Diana Matilde Silva Narciso) recebeu a Transmissão do Darma em 2013, no Mosteiro Feminino de Nagoya. Coordena práticas on-line de zazen e palestras do Darma. Confira a programação na página 34.



CARREGA DENTRO DE NÓS
O CONTRATO DA PAZ MUNDIAL.



Coração Buda em tempos de guerra

Por Monja Heishin Sensei

O olhar se perde no horizonte e se arregala ao ouvir vibrações profundas de bombas. O corpo estremece, os pelos do corpo se arrepiam...

O vácuo da ignorância quebra todos os vidros das janelas da paz, da harmonia, da segurança.

Coração Buda se rompe e se transforma em flor de lótus.

Que nasce do lodo.

Agora mergulha na busca de sentidos.

Em prece a humanidade se reúne para juntar as mãos e carregar corpos vítimas da violência e tapar ouvidos às palavras da intolerância.

Carregar toda a dor de crianças, jovens adultos e idosos.

Coração Buda nos impulsiona à Sabedoria Plena para atravessar esse mar de ganância, raiva e ignorância.

A ganância está em todos os lados, até a ganância da defesa, em um custo muito alto de vidas.

A Sabedoria Buda, na Lei da Causalidade, traça as linhas em frenéticos movimentos em busca do resgate do interser que nunca deixou de ser, entre todos, vítimas e vitimizadores.

Pegamos nosso barco, neste equinócio de outono, atravessamos escombros, brinquedos jogados ao chão, corpos, faces em fuga, seguimos na desesperada tarefa de salvar vidas, acolher, romper a violência.

A proa deste barco em travessia traz a face de Kannon Bodisatva, a carranca da Compaixão. Juntos, atravessamos com o coração expandido, colhendo, absorvendo toda a dor e transformando em vida, mobilizando as ondas de causas e condições para a cessação de toda e qualquer forma de violência, ao fim das causas e efeitos da guerra.

Coração Buda nos pulsa, pulsamos coração Buda, emudecendo canhões, paralisando tanques, armas, ataques.

Em prece assim continuemos sem cessar.

No Coração Buda que tudo transforma.

Aqui e agora.

Monja Heishin Sensei é discípula da Monja Coen Roshi. Formada em pedagogia, é mediadora e professora do Curso de Introdução ao Zen-Budismo do Zendo Brasil. Também coordena atividades de prática on-line. Confira a programação na página 34.



Palestra comemorativa: Florescer no local que Ihe foi designado

Por Irmã Watanabe Kazuko

Diretora-chefe da Instituição de Ensino
Sagrado Coração de Notre Dame, Okayama

Tradução: Cristina Aiyumi Futida

Ilustrações: @fernandozenho

O luto pelo meu pai, sacrificado no incidente 2.26

Tenho 85 anos. E, nesses 85 anos de vida, tenho sido designada para vários lugares. Além disso, nesses diversos locais, tive oportunidade de receber muitos ensinamentos e gostaria de falar sobre isso nesta ocasião.

Nasci e fui criada numa família praticante do budismo Jôdô-shinshû (Verdadeira Terra Pura). Quando era estudante da escola primária, perdi meu pai num incidente histórico conhecido como Incidente 2.26.¹

Por causa desses acontecimentos, minha mãe optou por uma educação religiosa e me matriculou na Escola Futaba, no bairro de Yotsuya, Tóquio. Posteriormente, ingressei na principal escola profissionalizante² para mulheres de Tóquio, a Seishin³ e ali me dediquei intensamente aos estudos. Tenho, por natureza, uma personalidade forte, e também nos estudos me dediquei razoavelmente, por isso acabei me tornando um pouco arrogante. Quando meu pai morreu, deixou três filhos, de 10, 11 e 15 anos, e minha mãe sofreu bastante para criar-nos porque, a partir dali, tinha que tomar para si a responsabilidade que seria de ambos de educar os filhos. Ela sempre dizia: "No presente, não desejo ver rostos sorridentes nos meus filhos; quero, sim, que futuramente eles não sofram. É esse tipo de educação que quero deixar-lhes". Por isso, não havia espaço para mimos. No correto uso das palavras, nas boas maneiras (etiqueta), na forma de responder aos outros – era sempre tudo muito rigoroso. Além de já ser naturalmente orgulhosa, aos 17, 18 anos, também me tornei insolente. O fato de minha mãe ter frequentado a escola até o 6º ano do ensino básico e eu já estar num curso superior tornou difícil para minha vaidade acatar suas orientações. Eu a ignorava, ficava emburrada, melindrada; e, do outro lado, alguém que anteriormente havia sido esposa de um general, agora trabalhava intensamente por nós, levando uma vida doméstica, de cabelos desleixados, ao ponto de, certa vez, ter recebido um pedaço de nabo da associação de vizinhos. Observando esse tipo de situação, muitas vezes me vinha o sentimento de "Assim não dá!". Por outro lado, ouvi de colegas: "Nossa! Até parece que você foi tomada por algum espírito obsessivo, Kazuko-san!", porque tinha um temperamento verdadeiramente austero, e me expressar dessa maneira era cada vez mais um modo de contrariar minha mãe. Mas, com isso, um sentimento de autodesprezo começou a tomar conta de mim. E passei a querer renascer, ser outra pessoa.

Outra questão bastante presente na minha vida era a morte realmente trágica do meu pai. Imaginar que, entre 30 e poucos jovens colegas militares, somente ele morreu portando uma arma... Morreu em meio a um mar de sangue, e essa, ainda por cima, era minha primeira experiência de morte. Por que meu pai foi tão cruelmente assassinado? Fazia apenas seis meses que ele se tornara inspetor-geral de educação; havia, provavelmente, muitas coisas que desejava fazer, e era, além de tudo, contrário à guerra. E, mesmo assim, várias vezes ele declarou: "Eu sou um estorvo!". Por ter se tornado um estorvo e ter sido assassinado, ficou o ressentimento, e é possível que tenha morrido com esse ressentimento. Onde estaria meu pai agora?

¹ Em referência à data do ocorrido: 26 de fevereiro (mês 2) de 1936.

Grosso modo, uma tentativa de rebelião militar. [N. da T.]

² Profissionalizante, aqui, indica um curso superior de dois anos. [N. da T.]

³ Tanto Futaba quanto Seishin são escolas muito tradicionais, nacionalmente renomadas. [N. da T.]





Tomando emprestada uma imagem do budismo, o sentimento que me acompanhava era: "Será que seu espírito está em algum outro mundo mais sereno?".

Foi então que, certo dia, numa conversa com uma freira de Futaba, confidenciei-lhe: "Irmã, minha situação atual é essa", ao que ela, de pronto, respondeu: "Kazuko-san, se você quer se tornar uma nova pessoa, receba o batismo. Se você concordar em recebê-lo, comece por ler a *Bíblia*. Quinze minutos por dia". Assim, pela primeira vez tive mais contato com a *Bíblia*, e, sob a orientação intensiva da irmã – os 15 minutos diários –, quatro meses antes do fim da Segunda Guerra Mundial fui batizada em Futaba, em abril de 1945, ano 20 da era Shôwa.

Querida tanto nascer de novo que fui batizada

Minha mãe ficou muito brava com isso. "Nossa família sempre seguiu o budismo Jôdô-shinshû (Verdadeira Terra Pura)! E resolver abraçar o cristianismo, a religião do nosso inimigo de guerra, justo agora!", dessa forma ela expressava sua indignação com minha decisão. Eu, de minha parte, devolvi: "Não vou obedecer cegamente à sua vontade!". E, assim, talvez pela primeira vez, tomei uma atitude que a contrariava. Após meu batismo, a guerra passou a ficar cada vez mais violenta, e fui para Yamanashi me resguardar, numa espécie de exílio, até o fim da disputa. Ao voltar a Tóquio, graduei-me em Letras (japonês). Pouco depois disso, a instituição de ensino em que me formei, Seishin, que até então só oferecia cursos de curta duração, isto é, cursos de nível superior de até dois anos, passou a disponibilizar cursos de quatro anos. Foi então que minha mãe me disse: "A partir de agora, o mundo vai necessitar cada vez mais de conhecedores da língua inglesa. Você concluiu seus estudos em língua japonesa; agora, estude inglês". Até hoje admiro a sabedoria de minha mãe, que só frequentou a escola até o 6º ano do ensino básico. Como minha família era de um militar, essa condição, naquele tempo, não permitia que recebêssemos nenhum tipo de pensão ou outro auxílio do Estado. Assim, financeiramente sobrevivíamos com muita dificuldade. "Somos uma família de militar, por isso não tenho nada para te oferecer materialmente. Só resta a você adquirir educação." E foi por causa desse conselho que ingressei no curso de inglês da Seishin. Coincidentemente, iniciaram o curso comigo Ogata Sadako, com destacado conhecimento da língua, e Suga Toshiko. Quando concluí o curso de japonês, já tinha estudado um pouco de inglês, mas nada que se comparasse a essas minhas colegas. Como nunca fui de me dar por vencida, decidi arrumar um emprego para viabilizar meus estudos. E, de

preferência, encontrar um trabalho no qual pudesse utilizar meus conhecimentos de língua inglesa.

Bem nessa época, a Universidade Jôchi disponibilizava um Departamento Internacional, concebido para suprir as demandas das tropas americanas de ocupação estacionadas no Japão. Uma ótima ideia, que tornavam válidos nos Estados Unidos os créditos cursados nessa instituição. Por isso, os cursos eram voltados para militares, seus familiares e servidores civis, e eram noturnos. Muito autoconfiante, por iniciativa própria fui até o autor desse projeto, um padre, e lhe falei: "Preciso muito de um trabalho. Por isso, será que o senhor não pode me empregar?". E o padre perguntou: "Sabe datilografar?". "Sim, sei", respondi. "Então pode começar a partir de amanhã." E minha proficiência no inglês melhorou um pouco a partir daí. Meu modo de trabalhar agradou ao padre, e mesmo depois da graduação continuei trabalhando na Universidade Jôchi, no Departamento Internacional, só que agora em tempo integral, responsável por assuntos educacionais e financeiro-administrativos. O departamento era voltado quase exclusivamente para o público norte-americano e funcionava no turno da noite. Na época, era ainda mais raro que uma mulher fosse hierarquicamente superior a um homem, mas, por acaso, eu me encontrava num local que oferecia essa possibilidade. O trabalho era muito prazeroso. Isso se tornou motivo de preocupação para minha mãe e minha irmã mais velha, e eu mesma, que já convivía com muitos homens, procurei me aproximar mais deles, e, quando me dei conta, já estava com 29 anos.

A busca pela libertação em relação a bens materiais, família e ego me conduziu ao convento

Não tinha a intenção de entrar para um convento quando me batizei. Desejava algo que me permitisse me doar mais amplamente, que me possibilitasse ir além de ter amizade com rapazes, namorar, assumir um compromisso com um homem, cuidar de meus próprios filhos. Era por esse motivo que freiras e padres ao meu redor não se casavam. E também não possuíam coisas. E ainda deviam obediência a superiores. Para a comunidade de padres e freiras católicas, voto de pobreza, de castidade e de obediência são compromissos assumidos, e nessa vida eu queria ingressar.

Portanto, não possuir coisas corresponde à liberdade de não estar preso às coisas. Não possuir um lar significa a liberdade de não se prender a um cônjuge, filhos ou a vínculos parentais. Num certo sentido, corresponde a *shukke*.⁴ Por fim, a obediência. Isso quer dizer que, em obediência a um superior, vai-se a qualquer lugar, faz-se qualquer coisa. Portanto, é como obedecer a uma ordem de Deus. Essa liberdade significa renunciar à ambição de obter poder ou sucesso. Isso pode se traduzir em libertar-se de bens materiais, família e, enfim, do ego.

Quando tomei a decisão de entrar para o convento, acreditando que essa era a melhor forma de encontrar minha libertação, já estava com 29 anos e sete meses, e trabalhava regularmente. O limite de idade para ingressar na vida monástica era 30 anos. E, desde sempre, minha intenção era ingressar no convento de Futaba, então encaminhei minha solicitação. Acredito que, pelo meu mau comportamento anterior, minha solicitação foi negada.

⁴ Uma maneira de se referir a monges budistas, que literalmente significa "deixar o lar, sair de casa, renunciar ao mundo". [N. da T.]

"Neste convento, não desejamos ter pessoas como você, que vestem roupas chamativas, usam batom e outros tipos de maquiagem", foi o que me disseram. Fiquei perplexa. Havia sido batizada aos 18 anos e, num certo sentido, por 11 anos alimentara o sentimento de ingressar no convento de Futaba, que há muito tempo fazia parte da minha vida. E fui rejeitada.

Convento feminino de Notre Dame, dos Estados Unidos. O uso do tempo é o uso da vida

Foi então que aconteceu algo que eu não havia cogitado. Fui encaminhada para o convento da ordem feminina de Notre Dame. Enquanto Futaba estava vinculada a uma ordem francesa, esse meu convento pertencia a uma ordem norte-americana. Para ingressar nessa ordem, eram necessários ao menos alguns anos de práticas ascéticas. Nesse processo de formação, fui enviada a Boston, na costa nordeste dos Estados Unidos. Passei um ano como a única japonesa em meio a cento e tantas jovens postulantes.

Esse convento era muito, muito grande. Assim eram seus jardins e construções, que abrigavam as cento e tantas pessoas. Indiferentes ao fato de eu ser a única japonesa, trabalhávamos todas juntas.

Após o almoço, depois que a louça era lavada e seca, retornava da cozinha para o refeitório. Meu trabalho consistia em pôr a longa mesa para o jantar. Arrumar pratos, garfos, facas e colheres em cada lugar da mesa e a tempo. Eu me empenhava inteiramente nessa tarefa, quase sem conseguir respirar. Por acaso, numa tarde quente de agosto, a diretora do convento me abordou enquanto executava minha tarefa: "No que você pensa enquanto faz seu trabalho?". "Não penso em nada", respondi. Seu semblante se tornou severo, e ela falou: "Então você está jogando seu tempo fora. E se você passar a rezar para cada uma das pessoas que logo mais vão se beneficiar de seu trabalho aqui no refeitório?".

Até aquele momento, eu colocava os pratos pensando: "Que tédio! Que tédio!". E aí passou para: "Felicidade. Felicidade. Que tal ir rezando para cada uma das mais de cem que vão se sentar no lugar que você está arrumando para o jantar? Se não for assim, é executar o serviço como um robô". Com o tempo utilizado é a mesma coisa, mas com diferenças. O que eu aprendi com a diretora nessa oportunidade foi que "o uso do tempo é o mesmo que o uso da vida". "Se você considera que o trabalho que está executando é um tédio, num certo sentido significa que você está trabalhando insatisfeita; se forem 30 minutos de trabalho, serão 30 minutos irrecuperáveis da sua vida. Experimente fazer o mesmo trabalho rezando para que Deus conceda a felicidade a cada pessoa que você está servindo. Os mesmos 30 minutos se transformarão em tempo de amor e prece, que transbordarão para a sua vida." Foi isso que ela me ensinou.

Quando você executa seus trabalhos de modo displicente, eles se tornam afazeres sem importância

De certa forma, acredito que isso ilustra o significado de "florescer no local que lhe foi designado". "Que tédio! Tudo permanece igual, de verdade!" O eu que questionava: "Por que eu tenho que fazer esse tipo de trabalho?", o mesmo eu designado para esse local, se tornava, com essa experiência, senhor, e não escravo do



próprio ambiente, porque o episódio me ensinou que "esse é um trabalho que só eu posso realizar, pois inclui amor e oração", uma lição que vou levar comigo por toda a vida.

Quando você executa seus trabalhos de modo displicente, eles se tornam afazeres sem importância. Se você trabalhar com amor e oração, qualquer trabalho, por mais monótono que seja, torna-se sagrado. É exatamente como está escrito na *Bíblia*: se não houver amor, não importa quanto conhecimento, não importa quão profunda é a fé, não importa quanto se doe a própria vida em função do próximo, não importa quanto se doe os próprios bens aos outros, é tudo vazio. Acredito que esse ensinamento tornou-se vivo no meu dia a dia.

E foi aí que me transformei. Consegui identificar a origem da insatisfação que sentia dentro de mim e assim pude mudar. Ninguém além de eu mesma poderia fazer isso.

Palavras do professor Aida Mitsuo: "É o seu coração que determina a hora de ser feliz". Pôr a mesa para o jantar vai me tornar feliz ou não? – não é a ação em si que determina. Meu sentimento enquanto pratico essa ação é: "Sou grata pela oportunidade de fazer este trabalho" ou "Este trabalho é um tédio. Por que eu tenho que fazê-lo?" – acredito que o sentimento com que se executa o trabalho determina o aprendizado.

A pessoa que executava o trabalho com semblante mal-humorado transformou-se. Aquela pessoa que pensava: "Por que esse trabalho entediante?" mudou para: "Não, não é assim. Sou grata por ter a chance de fazer este trabalho". Tive a oportunidade de pensar de um modo que jamais imaginaria. E assim, através de um trabalho, por assim dizer, monótono, podia fazer uma prece, pequena que fosse, pela felicidade da pessoa que ocuparia aquele assento.

Obtida a titulação, de volta ao Japão, aos 36 anos, e rumo a Okayama, como diretora escolar

Vivia já um ano em Boston, nessa vida de convento, quando então recebi a próxima ordem: "Obtenha seu título e retorne". "Em três anos, titule-se e volte." Como eu já prestara o juramento de obediência, preferências pessoais estavam fora de questão. Assim, empenhei-me nos estudos e, aproximadamente em três anos e meio, obtive meu título e voltei para o Japão.

Ao retornar ao Japão, mais uma ordem me esperava: assumir um novo posto na província de Okayama. Fui criada em Tóquio e nunca tinha ido além de Kobe na direção oeste do país. Nessa época, não havia sequer trem-bala que fizesse o trajeto Tóquio-Okayama, por isso essa viagem levava mais de



dez horas. Para esse lugar fui designada. Minha mãe ficou extremamente preocupada, mas segui para meu novo destino.

Essa época não foi muito fácil. Num certo sentido, fui a única japonesa escolhida para ingressar num convento nos Estados Unidos e lá me graduar. Ao retornar ao Japão, as pessoas ao meu redor, como seres humanos, acredito que sentiram também ciúme e inveja. Por isso, no dia em que cheguei a Okayama, ninguém veio me recepcionar. Foi difícil, mas "essa é a vida monástica", e assim pensando dediquei-me a servir à Instituição de Ensino para Mulheres Sagrado Coração de Notre Dame.

Quando eu ainda nem tinha completado um ano nesse trabalho, a diretora-geral faleceu repentinamente. Ela era a segunda a comandar a escola. Tanto a primeira como também essa segunda diretora eram norte-americanas, tinham 70 e poucos anos e, tudo indicava, eram muito rigorosas. E então vinha eu, que não me graduara nessa instituição, era a primeira japonesa a ocupar o cargo e, com meus 36 anos, tinha menos da metade da idade das ocupantes anteriores e era uma pessoa não nascida em Okayama. Tinha que lidar com esse tipo de obstáculo, mas como essa também era uma ordem que eu deveria acatar, tornei-me a terceira pessoa a assumir o cargo de diretora-geral da instituição. E existe na cultura japonesa a crença de que a terceira geração de um empreendimento põe a perder as conquistas das gerações anteriores. Sem dúvida, todos estavam desconfiados: "Será que vai dar certo?". Obedecendo a ordens superiores, assumi minha colocação, mas, de fato, havia muita pressão e resistência. Certo padre intercedeu a meu favor: "Irmãs, vocês abriram mão de serem esposas. Também abriram mão de se tornarem mães, por isso não podem ser sogras!". Mesmo com essa intervenção, continuei tendo que enfrentar muitas sogras e cunhadas. Mas acredito que, graças ao desafio de lidar com essas pessoas, me tornei um pouco mais gentil e consegui também dominar minha arrogância. Creio que foi um desafio necessário para mim.

Viktor Frankl me ensinou a fazer um pacto com o céu

Retrocendo um pouco, enquanto estava nos Estados Unidos me dedicando intensamente aos estudos para me formar, conheci a obra de Viktor Frankl. Ele foi um psiquiatra austríaco e, por causa de sua ascendência judaica, foi confinado nos campos de concentração de Auschwitz e Dachau durante a Segunda Guerra Mundial. Escapou da morte por muito pouco e, após retornar à Áustria,

relatou suas experiências nos campos de concentração em belos livros, como *Noite e Névoa* e *A Morte e o Amor*. Ele foi tema de uma lição de casa, e passei a ficar até tarde da noite na biblioteca da universidade lendo seus textos. Foi aí que apareceu uma expressão que me causou desconforto: "firmar um pacto com o céu". O que ele queria dizer com isso?

Pessoas presas nos campos de concentração estavam sujeitas à iminência da morte dia e noite. Já na chegada ao confinamento tudo lhes era confiscado: de relógio a óculos, posses, roupas... elas eram desprovidas de absolutamente tudo. A seguir, como prisioneiras, eram forçadas a trabalhar exaustivamente, e a alimentação se resumia a sopas ralas e pão. À noite, dormiam como sardinhas em lata, amontoadas em "prateleiras" improvisadas. E, se essas pessoas obrigadas a trabalhos forçados aparentassem o mínimo de fraqueza, eram imediatamente enviadas à câmara de gás. Assim, a morte era uma ameaça muito real e constante. Estas parecem ser palavras de um prisioneiro de campo de concentração: "Minha morte, de alguma maneira, tinha que ter algum significado. Assim como também o sofrimento e a dor que vivenciei. Por isso firmei um pacto com o céu: se a morte for o meu destino, que essa minha morte sirva para que minha amada mãe sobreviva; e, mais ainda, se eu tiver que sofrer até a chegada da morte, quanto mais eu viver essa dor, que seja menos sofrida a morte da minha mãe. Esse foi o pacto que firmei com o céu. Eu suportei o sofrimento até a morte, mas, por favor, amenize o sofrimento de minha mãe, que também parece estar num campo de concentração, sem que eu saiba se ela está viva ou morta, sem eu saber onde ela se encontra. Aceitarei serenamente a morte, mas peço que a fração da minha vida que foi encurtada seja transferida para que a vida da minha amada mãe seja prolongada, se ela estiver viva. Então, se esse pacto se realizar, haverá sentido na minha morte. Sofrerei alegremente. E, se eu sofrer, quanto maior for meu sofrimento, menor será o da minha mãe. Se eu morrer logo, essa fração da vida que me foi subtraída por minha morte precoce prolongará a vida de minha mãe. Aí reside o significado dos meus sofrimento e morte. Foi esse o pacto que firmei como céu".

Firmei um pacto com o céu pela felicidade de minha mãe

"Firmei um pacto com Deus: 'Vou fazer isso. Por isso, por favor, me conceda aquilo' – foi o tal contrato." Ao ler essa parte, senti que eu também queria fazer um pacto com o céu. Nos Estados Unidos. Com isso, quero dizer que sou uma filha tardia, nascida quando minha mãe já estava para completar 44 anos, e na época em que fui para os Estados Unidos a idade da minha mãe já se aproximava dos 80 anos. Quando eu tinha 30 e poucos anos, minha mãe tinha 77 ou 78. E, no momento em que eu estava para ir para o convento, meu maior sofrimento foi ter que deixá-la aos cuidados de uma cunhada minha que não se dava tão bem com ela. Essa era a questão. Em minha família ocorreram diversas coisas e, por causa disso, creio que o relacionamento entre elas não era perfeito. Apesar disso, não tinha alternativa a não ser contar com essa pessoa. Por isso, dizendo: "Cunhada, por favor, conto com você", parti rumo ao convento. E logo depois fui enviada para os Estados Unidos. Na América do Norte, o que me afligia era imaginar: "Será que hoje

também minha mãe está feliz? Será que ela está bem?". Esse foi o motivo de eu ter resolvido fazer esse pacto com o céu. Não fazia ainda muito tempo que a guerra havia terminado e, por ser eu a única freira japonesa, muitas palavras ríspidas eram dirigidas a mim. O pacto que fiz com o céu era pela minha mãe. O acordo era que eu aceitaria com um sorriso qualquer palavra dirigida a mim, por mais rude que fosse, contanto que, dia após dia, minha mãe fosse poupada desse tipo de situação, era o que eu rogava a Deus. Aceitaria de bom grado sentir a solidão reservada à minha mãe. Também comeria comidas que me desagradam, sem fazer cara feia, compartilhando normalmente essa refeição com minhas colegas, desde que minha cunhada preparasse, apenas um prato que fosse, algo que agradasse à minha mãe. Em troca, aceitaria, satisfeita, comer qualquer coisa.

Tornar-se senhora do próprio ambiente em vez de ser escrava dele

Desconheço o resultado. Mas, pelo menos, consegui me tornar capaz de agradecer de maneira sorridente quando me dirigem palavras desagradáveis. Tornei-me capaz de comer comidas desagradáveis como se eu estivesse me deliciando. Acredito que esse meu pacto funcionou, no sentido de que pelo menos minha cunhada preparasse pratos que agradam a minha mãe e também que ela não tivesse que ouvir palavras ríspidas. E acredito que essas coisas, ao fim, também estão relacionadas com o "florescer no local que lhe foi designado". O local em que você foi colocada não é para ser lamentado, tampouco devem-se procurar culpados; aí reside a oportunidade de passar de escrava a senhora do seu ambiente, fazendo, com isso, florescer a sua flor. Sou muito agradecida por me ter sido dada a oportunidade de resolver as coisas da melhor maneira. Com isso, acredito que posso seguir a vida feliz.

Por favor, minha "pequena morte" (eu gosto dessa expressão). Algum dia, todos nós vamos encarar nossa grande morte. Por isso, recebo com sorrisos as pequenas agruras do dia a dia, como um ensaio para a grande morte. E, sem fazer alarde, tarefas consideradas aborrecidas, procuro não considerá-las assim e as realizo; deixo feitas coisas que tanto faz se forem feitas ou não. Por exemplo, deixo arrumadas coisas que estão bagunçadas, mesmo que ninguém esteja vendo. Quando o banheiro está sem papel higiênico, vou lá e o reponho. Quando vejo que uma janela foi esquecida aberta, e se acredito que isso seja um problema, vou lá e fecho-a. Me dá vontade de reclamar desse tipo de pequena morte, mas não o faço. O mesmo se dá quando tenho vontade de fazer provocações a alguém. Isso seria impor a mim mesma a morte, mas não serei morta. Não serei



morta por ninguém. Apenas morrerei naturalmente. Além disso, não desperdiçarei essa morte.

"Um grão de trigo, depois que cai na terra e morre, faz nascer muitos grãos." Quando vinha de Okayama para cá, pude observar as plantações de arroz. Suas espigas já estavam encurvadas, mas continuavam nos pés, aguardando para serem colhidas. Por causa da morte de cada grão posto na terra, muitos outros grãos de arroz ou trigo podem nascer. São as pequenas mortes. Por exemplo, quando se zangar, controle-se firmemente; quando sentir vontade de retrucar, não o faça; quando quiser se vingar, do mesmo modo, não se vingue. Mesmo não sentindo a menor vontade de executar uma tarefa, execute-a em benefício de alguém, independentemente de quem seja o favorecido. É a isso que me refiro quando digo para florescer no local que lhe foi designado.

E, retomando o que havia começado a relatar anteriormente, obedecendo a ordens superiores, tornei-me a terceira diretora da escola na juventude dos meus 36 anos. Sob diversos prismas, recebi severas críticas, com muita desconfiança sobre minha capacidade de realização, sendo eu tão jovem; além disso, havia uma colega norte-americana que tinha frequentado o mesmo convento e que nutria esperanças de ser nomeada diretora. Essa pessoa foi preterida. E quem ocuparia o posto era alguém de 36 anos que não conhecia nada, apenas trabalhou um pouco como responsável por assuntos pedagógicos e financeiros na Universidade Jôchi, mesmo eu considerando que essa experiência seria positiva para minha nova colocação. Eu, uma completa estranha naquele território, desconhecida da comunidade, inexperiente em posto gerencial ou administrativo – era essa a pessoa designada para a colocação. Para mim, por algum tempo, foi muito difícil.

Se você não se modificar, nada vai mudar

Daí que me tornei uma pessoa conhecida como pertencente à "tribo do ninguém me...". Por exemplo, estou passando por tamanho sofrimento, mas *ninguém* reconhece; *ninguém* me incentiva; *ninguém* tenta me compreender; *ninguém* me cumprimenta; consegui verba para assistência, mas nem "obrigada" eu recebo de volta, *ninguém* me agradece. Tornei-me esse tipo de pessoa, "da tribo do ninguém me". Então brotou em mim um sentimento de que eu não havia ingressado no convento para passar por aquele tipo de situação e, numa ocasião em que tive que voltar a Tóquio a trabalho, procurei um padre superior americano que eu já conhecia e expus-lhe minha insatisfação. Eu acreditava que depois de me ouvir, esse padre, jesuíta, iria me confortar. Mas, contrariando minhas expectativas, ele disse: "Se você não se modificar, nada vai mudar". "Aonde quer que você vá, o que



quer que você faça, é a mesma coisa." Ao que eu respondi: "Quero retornar ao meu antigo trabalho, ou até mesmo me casar, ou então me transferir para outro convento". Após ouvir essas palavras, o padre disse: "Aonde quer que você vá, o que quer que você faça, se você não modificar essa insatisfação e não se livrar dessa mentalidade da *'tribo do ninguém me'*, tudo vai continuar a mesma coisa". Então meus olhos se abriram.

Retornei a Okayama com o sentimento de que eu tinha que me modificar. E ainda ganhei de uma pessoa um poema chamado "Sorriso". Trata-se de um poema relativamente longo, e tem um trecho que diz assim: "Se você não receber aquele sorriso que esperava de uma pessoa, em vez de se sentir incomodado, experimente você sorrir para ela. Porque as pessoas que se esquecem de sorrir, na verdade, são as que mais precisam desse sorriso". Assim falavam esses versos. Imediatamente após ler esse poema, cheguei à conclusão de que não receber o sorriso que esperava deixava em meu coração um sentimento de prejuízo e, apesar disso, desse desconforto e mau humor, eu é que tinha que sorrir de volta, o que causava um sentimento de duplo prejuízo. Mas, a seguir, me dei conta de que não existia ninguém mais necessitado do seu sorriso do que aquele que esqueceu de te sorrir. Acredito então que seja esse o "Faça aos outros aquilo que te faz feliz" de que Cristo falava.

Outra questão: tomar uma atitude a partir da atitude tomada por meu interlocutor é ser escrava do meu ambiente. Eu não aprendi nos Estados Unidos a ser senhora do meu ambiente? Por isso, mesmo que as pessoas à minha volta não me sorrirem, de minha parte, devo sorrir, ou, quando encontrá-las novamente, devo lançar-lhes olhares irados? Aqui dentro do coração tinha um pouco desse tipo de sentimento. No entanto, não devia manter pensamentos como esses e, nessa oportunidade, foi o caso de, efetivamente, realizar a pequena morte.

Portanto, "Vamos florescer no local a que fomos designadas" não significa apenas florescer lindamente, mas, sim, florescer onde isso seja difícil. E para tanto a pequena morte é necessária. Como ensaio para a grande morte, agora, hoje, amanhã, no dia a dia, é mesmo preciso morrer.

Pequena morte – ela elimina meu egoísmo

Não serei assassinada por alguém; Cristo não foi assassinado. "Desça da cruz. Se você descer, reconheceremos que você é o filho de Deus." Contrariando essas palavras dos judeus, ele não desceu. Cristo não foi assassinado, ele morreu voluntariamente. Eu também não tenho a intenção de ser assassinada. O assassinato do meu pai já foi suficiente. Morrerei por minha própria vontade, morrerei pelo meu egoísmo, morrerei por minhas maldades. Já a vontade que tenho de retrucar, de me vingar, isso eu guardarei comigo. E não é só me reprimir; como no poema "Sorriso": "Quando meu interlocutor não me sorri, faço questão de sorrir-lhe".

"Bem-vinda de volta!" – especialmente para aquelas que não falam isso, quando elas retornam, faço questão de falar: "Seja bem-vinda de volta!". Isso é muito importante. Acredito que, num certo sentido, o sofrimento seja uma das razões pelas quais fomos colocadas para florescer no local que nos foi designado.

Se não fosse assim, nossa vida não teria sentido. Por isso acredito que, para se tornar uma pessoa minimamente melhor, é necessário sofrer um pouco. É preciso não acreditar que o



serviço chato seja chato. Lutar contra a própria preguiça e fazer as coisas chatas. Na verdade, a fraqueza é própria do ser humano. Quando é necessário fazer apenas um pouco para ficar bom, "Por que eu é que tenho que fazer isso?" é o que acaba se tornando.

De vez em quando saúdo as estudantes com um "Bom dia", e algumas sempre ignoram meu cumprimento. Mesmo considerando que são poucas que o fazem, nessas ocasiões penso comigo: "Que prejuízo!". Por que eu é que tenho que tomar a iniciativa de cumprimentá-las, quando o óbvio seria partir delas esse gesto? Por isso o "Que prejuízo!". Então pensei que meus cumprimentos vão para os bolsos das vestes de Deus. Não sei dizer se os bolsos de Deus são grandes o suficiente para conter todos os meus cumprimentos, mas, procurando falar de uma maneira a não ofender: "Não recebi nenhum agradecimento pelas palavras gentis que dirigi ao meu interlocutor, e achei que isso foi um prejuízo que levei, mas não é assim. Justamente por não ter obtido um retorno satisfatório, minha saudação foi para o bolso de Deus. Tenho 85 anos e, a esta altura da vida, não tenho condições de estar ao lado de pessoas que se sentem solitárias, em moradias provisórias ou de catadores de lixo, aqui no leste de Japão. Mas, Deus – e aqui entra o acordo com o céu – por favor, transfira para aquelas pessoas do leste do Japão que estão se sentindo solitárias aquilo que não recebi de volta: cumprimentos das estudantes, sorrisos e agradecimentos dos professores. Não consigo fazer isso sozinha. Mas, no momento, é essa dificuldade que consigo de algum modo florescer (no local em que fui designada). Quando sentir que tomei prejuízo, 'Deus, vou colocar no seu bolso, e, de acordo com o que considerar mais apropriado, por favor, distribua essas gentilezas, sorrisos e cumprimentos' ". Adotei essa estratégia de vida para tornar a felicidade possível para mim.

Convertendo meu envelhecimento num patrimônio meu

A felicidade está todo o tempo no seu coração. "Sou feliz porque as pessoas me tratam bem. Sou feliz porque deparei com boas pessoas." Esse tipo de raciocínio é pura perda de tempo. E não se pode desperdiçá-lo; o uso do tempo equivale ao uso da vida. Quero converter meu envelhecimento num patrimônio meu.

Após tomar conhecimento do poema do sorriso, um padre belga participou de nossa missa e me deu outro pequeno poema. Estava em inglês, e o título era o mesmo deste texto, "Floresça no local que lhe foi designado", e dizia: "Floresça no local em que Deus te plantou". Nossa comunidade escolar possui 2.360 estudantes, das quais apenas dez cristãs, portanto

2.350 não são cristãs. Minha versão pessoal ficou "Floresça no local que lhe foi designado". E o "florescer" não significa desistir por falta de alternativa, mas levar a vida com felicidade e fazendo felizes as pessoas à sua volta, sempre com um sorriso no rosto. "Aqui é, com certeza, o lugar reservado para você. E, na medida em que você vive, isso vai lhe sendo revelado (por Deus)." Assim prosseguia o texto em inglês. Estou de acordo.

É certo que Deus não põe nossas forças à prova. Sou uma evidência disso. Rejeitada por Futaba, fui parar na Notre Dame; nos Estados Unidos, enfrentei as mais diversas dificuldades; no retorno ao Japão, fui enviada para uma total desconhecida província de Okayama e ali nomeada diretora escolar, na inexperiência dos meus 36 anos. Tudo isso era ser posta à prova. Mas, se eu me empenhasse, conseguiria superar esses desafios. Deus provê a força para resistir e indica as saídas. Creio verdadeiramente nisso.

Todos os anos, ingressam na nossa instituição entre 500 e 600 estudantes, e até agora, graças a Deus, nunca houve recuo nesses números. No entanto, há um número considerável de ingressantes decepcionadas – por não terem conseguido entrar numa faculdade pública; por falta de opção; por seus pais não darem permissão para elas morarem em metrópoles como Quioto, Osaka, Tóquio, Nagoya; porque os pais só permitem que elas estudem em Okayama. Para as estudantes isso é motivo de frustração. Na cerimônia de boas-vindas às calouras pode-se observar claramente isso em alguns rostos. Tenho uma conversa, como diretora da escola, com essas estudantes. Digo a elas estar ciente de que algumas, é certo, estão decepcionadas por ingressar na nossa faculdade. E mais: "Pode haver casos de ingressantes da primeira, segunda ou até mesmo terceira opção, isso não me incomoda nem um pouco. Para mim, cada uma de vocês é um tesouro. E, mesmo que agora estejam se sentindo frustradas, será educação minha se puder ouvir de vocês, na graduação, daqui a quatro anos, que foi bom ter vindo para esta faculdade. Penso que isso é educação". Educação não significa apenas aquilo concedido àqueles que ingressaram nas faculdades desejadas. Estudar numa faculdade não almejada originalmente, aqui encontrar bons professores, fazer tão boas amizades, graduar-se com a sensação de satisfação por ter estudado nesta instituição. Cada ciclo de quatro anos é a minha escola missionária sob a forma de educação universitária. E assim, posteriormente, em meio aos escritos das calouras deparar-me com depoimentos do tipo: (em certo sentido, decepcionada) "Sinceramente, não queria vir, não tinha motivação para vir [para esta instituição], mas a freira disse: 'Não faz mal que você tenha ingressado nesta faculdade decepcionada. Floresça no local que lhe foi designado. O modo

como o tempo é utilizado é o modo como a vida é utilizada, portanto, já que você ingressou nesta instituição, apreenda tudo o que conseguir e gradue-se. Mas, se não gosta de jeito nenhum daqui, não me importo que você busque outro lugar. No entanto, enquanto estiver aqui, seria um desperdício passar esse tempo insatisfeita por isso, por favor, faça florescer o que veio florescer', e, ouvindo isso, meu coração ficou mais leve". Fiquei sinceramente agradecida por haver estudantes que me dirigiram palavras assim.

Receber de bom grado o sofrimento é tornar-se adulta – mais um florescimento

Na vida, buracos são abertos, de verdade. Estou aqui falando sobre várias coisas, mas a realidade é que eu mesma sou um caso de universitária frustrada que estudou na Universidade Seishin de Tóquio. Eu havia prestado vestibular para a Universidade Ochanomizu e não fui aprovada. Por isso acabei indo para a Seishin. Ingressei na Notre Dame porque havia sido, por duas vezes, rejeitada no convento. Queria ficar ao lado da minha mãe de mais de 70 anos e cuidar dela, mas logo fui enviada para os Estados Unidos. Para mim, deixar minha mãe com minha cunhada foi motivo de frustração, apesar de considerar que não haveria alternativa, já que isso significaria perder a oportunidade de ingressar na vida monástica. Depois houve Okayama, a direção da escola e, posteriormente, incontáveis lembranças negativas, ciúme, calúnias, traições, inúmeras fofocas. Vivi tudo isso. Mas creio que me esforcei ao máximo para florescer. Nos dias em que florescer não era possível, aprofundava cada vez mais as raízes para que elas brotassem. E, a partir disso, as flores que desabrochassem poderiam ser diferentes, poderiam não ser tão grandes, mas seriam resultado do sofrimento. Essas flores possivelmente não brilham tão esplendorosamente como as originais, mas acredito que estão como que saturadas pelo meu sofrimento de me tornar (pouco que seja) adulta.

O destino é frio, mas a providência é calorosa

Uma pessoa me disse: "Acolha de bom grado, com as duas mãos, a vida e as suas coisas". Creio que seja coisa de dez anos atrás, quando tinha 50 anos [sic] tive depressão. Acredito que a causa tenha sido esgotamento, o que acabou me conduzindo, por duas vezes, a pensamentos suicidas. Tudo se encerrou nas tentativas, mas elas efetivamente ocorreram. E, no meu coração, as perguntas que não me abandonavam: "Será que tudo bem ter depressão mesmo sendo freira? Mesmo sendo freira, tive pensamentos suicidas... E o sentimento de ter cometido um pecado, ainda sim, será que tudo bem?". Então um psiquiatra protestante me acalmou: "Essa doença, a depressão, não tem relação com a fé. Fique tranquila". Outro médico, dessa vez um pediatra, católico, veio para me confortar, e me disse: "Irmã, o destino é frio, mas a providência é calorosa". Naquela ocasião, não consegui entender tal afirmação. "Por que meu destino é ter depressão aos 50 anos, justamente na fase mais produtiva da minha vida?", era o que passava pela minha mente, quando o médico ponderou: "Não importa considerar que seja destino ou providência. Mas em destino não há calor. Se cairá do céu ou brotará da terra, o destino improvável chegará. E alguém, em



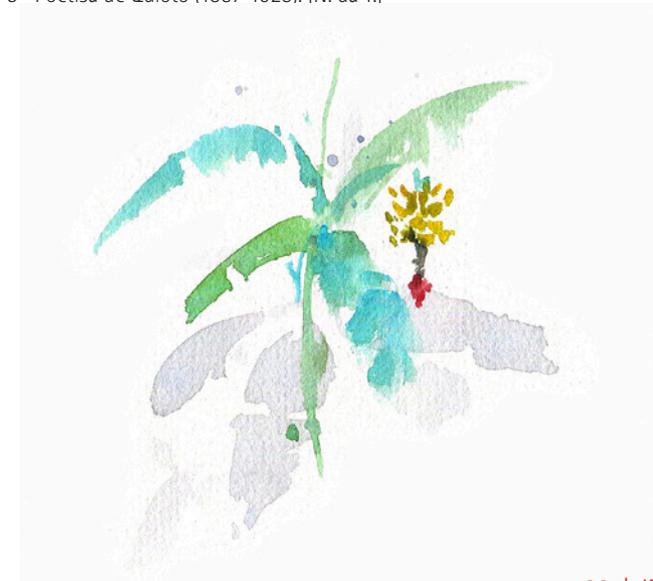
algum lugar, estará vendo. E Deus, com certeza, não testa nossas forças. Algum dia, o fato de você ter tido essa depressão será para você e para as pessoas ao seu redor... providência". Acredito que, talvez, também para o budismo esse pensamento seja útil. Creio que seja de autoria de Takeko Kujô⁵ o belo poema que diz: "Inutilmente me debatia, sem saber que, na verdade, estava sendo abraçada pelas generosas mãos de Deus". É assim mesmo.

Alguém superficial como eu pensaria: "Por que comigo, meu Deus, uma doença desprezível como essa, e ainda aos 50 anos de idade, há 39 anos, quando ela ainda era vista como motivo de constrangimento. Hoje em dia ela é encarada com mais naturalidade. No entanto, ainda é classificada como uma doença mental, por isso, constrangedora, especialmente no caso de uma freira, que deveria ter a sua fé". Esse era o panorama. Atualmente, para as estudantes que, por se desalentarem facilmente, acabam cortando os pulsos, ingerindo soníferos ou procurando outros métodos de suicídio, não digo apenas "Não corte os pulsos; não tome esses remédios". Tenho a experiência para dizer: "Eu também passei por isso. Tive uma legítima depressão. Mas agora estou saudável assim. Por isso, você vai ficar boa, basta seguir as orientações do médico. Também tome os remédios, e não se preocupe com nada. Apenas procure sentir-se bem consigo própria". No meu tempo acolhi de bom grado, e com as duas mãos, a doença, para que minhas palavras tivessem credibilidade. Também a depressão acolhi com as duas mãos.

Ao envelhecer, faça desabrochar a flor mais adequada a essa etapa

Após os 65 anos tive febre reumática, doença complexa, de difícil cura. Fui curada com esteroides, mas, como efeito colateral, adquiri osteoporose e por isso já tive três fraturas. Minha altura, que era de aproximadamente 1,54 metro, passou para 1,40 metro. Minha coluna também se curvou. Nesse meio tempo, um padre estrangeiro me disse: "Irmã, você ficou mais curta, não?". "Eu não sou um lápis pra encurtar", pensei cá comigo. Mesmo assim, acredito que essas novas características da minha aparência são sinais de envelhecimento. Até agora, acolhi de bom grado muitas situações, coisas que não haviam me passado pela imaginação, fui a lugares aonde realmente não queria ir, em que não queria estar ou ficar. E, ainda por cima,

⁵ Poetisa de Quioto (1887-1928). [N. da T.]



numa dessas ocasiões alguém se ofereceu para me auxiliar... Me esforcei para tornar trabalhos monótonos em trabalhos interessantes, minha pequena morte, que ocorria toda vez que eu tinha que sorrir para aqueles que não me sorriam, e, além disso, a importância de florescer no local em que foi designada a flor que só você pode fazer florir, tudo isso é muito importante. Também ensinaram-me a não desistir quando tudo indica que o caso é perdido. Não, na medida do possível é preciso sorrir e tornar leve e alegre o ambiente ao seu redor. Apesar desses aprendizados, acredito que também meu processo de envelhecimento seja uma situação que devo assumir.

Portanto, é problema meu se pessoas requisitarem minha exclusão da posição que venho ocupando até agora. Até em empresas, parece haver casos de profissionais importantes que passam a ser desvalorizados. Mesmo que esse não seja o caso, eu mesma, racionalmente me auto-observando, noto que coisas que eu conseguia fazer anteriormente já não consigo mais fazer. Ou, então, o que eu conseguia fazer em 30 minutos agora leva uma hora. O que era trivial tornou-se uma chateação. Eu me considerava relativamente esbelta, mas depois que uma pessoa me disse: "Irmã, você ficou menor, você encurtou", fiquei me sentindo péssima comigo mesma. Isso reforça mais uma vez que eu sou mesmo prepotente. Desde pequena já era vaidosa, até os 30 anos fiquei fora de casa; e sempre consegui usar sapatos de salto alto sem me atrapalhar com eles, por isso tornei-me referência entre jovens estudantes. Esse 'eu' de outrora agora só pode usar sapatos de salto baixo, a coluna está arqueada e, como sinais da passagem do tempo, testemunha o declínio do funcionamento de olhos, ouvidos, mãos e pés. Acolher esse eu com limitações, até digno de pena, tornou-se a flor que devo fazer desabrochar.

Leve a vida de bem consigo, sem se desprezar

Por favor, desabroche a flor adequada à sua idade. Aceite esse eu atual. Aquele eu de antigamente jamais poderia imaginar que um dia a estatura diminuiria, a coluna se curvaria e os movimentos se tornariam menos vigorosos. Se dividíssemos a vida em quatro estações, diria que atualmente estou no inverno. É como o poema de Shinmin Sakamura: "Se o inverno chegar, concentre-se nas coisas do inverno. E tornemos nosso aquilo que só essa estação possui: sua quietude, profundidade e dureza". Quando as jovens estão juntas na universidade, realmente pode-se sentir a vivacidade da juventude. E, atualmente, ainda andam desajeitadamente de salto agulha, ou sobem e descem escadas de dois em dois degraus. É pura perda de tempo ficar



imaginando que eu também tive minha fase de fazer essas coisas. No fim das contas, que tipo de flor estou desabrochando agora, e não o que desabrochei no passado? Será que estou conseguindo viver com alegria e fazendo bem às pessoas ao meu redor? Creio que esse seja, atualmente, o tema da minha vida. Não me desprezar; mesmo que surja esse sentimento, não me desprezo.

Também é importante a boa convivência. E, quando houver pessoas indesejáveis, distanciar-se delas. A única pessoa da qual não se pode se separar é você mesmo. É um sofrimento estar 24 horas ao lado de uma pessoa desagradável; já estar 24 horas ao lado de quem se gosta é não ver o tempo passar, e dá para estar sempre com um sorriso. Acredito que todos já tenham tido essa experiência. Das pessoas desagradáveis queremos nos afastar rapidamente, e queremos estar sempre ao lado daqueles de que gostamos. Por exemplo, ao tomar o mesmo trem, com o mesmo destino, digamos, Shinjuku,⁶ algumas pessoas pensarão: "Já chegamos a Shinjuku!", enquanto outras, suspirando de tédio, considerarão: "Ainda estamos em Shinjuku...". Portanto, quando estamos junto de quem gostamos, o tempo passa depressa e prazerosamente, é muito bom. Assim é a relação que se deve manter consigo mesma: não se vai a lugar algum se você não sente prazer na própria companhia. Por isso, "Não vou te desprezar, não vou te abandonar" é o que me repito e do que me convenço, e, mesmo que desagrada à maioria, acredito que o importante seja conviver harmoniosamente consigo.

Caminhar transparecendo mau humor já causa grande impacto no ambiente

Numa ocasião, uma pessoa hierarquicamente superior a mim me disse: "Irmã, tudo bem se você não conseguir fazer mais nada, só não se esqueça de sorrir, está bem? Também não vá perder o bom humor, o.k.?". Mesmo que não consiga fazer mais nada, está tudo bem, apenas prossiga com um sorriso no rosto e o bom humor, por favor. Foi muito gratificante ouvir essas palavras. O mau humor, a má vontade são verdadeiros demolidores do ambiente. Se eu estiver fazendo mal a vocês, estudantes, quando voltarem para seus lares, façam algo positivo para suas famílias, tornem-se pessoas capazes de encher de leveza e luz suas casas. Para isso, faz-se necessária a pequena morte. É necessário lutar consigo mesma. Mas também cuidar para não se tornar escrava do ambiente. Sendo senhora do ambiente, não importa que atitude tomará seu interlocutor. Certamente haverá ferimentos, eu também me feri. Aprecio meus ferimentos. A impossibilidade de ferir-se é como uma folha seca, não há vida aí. Sou grata pela possibilidade de me ferir,

⁶ Estação ferroviária central de Tóquio, considerada a maior do mundo. [N. da T.]

mas não tenho o poder de prejudicar terceiros com meus ferimentos. Perante Deus/Buda, rogo que curem minhas feridas. Rogo que me façam curativos. Sinto que Deus/Buda são esse tipo de entidade. Creio que há também pessoas capazes de fazer curativos. Assim posso aprender a fazer curativos vendo outros praticarem essa ação. Não há mais temor em ser ferido se os ferimentos até então escondidos forem expostos. Porque há quem faça curativos. Na verdade, Deus/Buda são os mais habilidosos enfermeiros. E, além dos cuidados desses maravilhosos enfermeiros que são Deus/Buda, estes ainda nos concedem palavras carinhosas, associadas a algo das nossas vidas. Eles nos encorajam. É certo que há pessoas assim. Deus/Buda não nos enviam desafios além das nossas forças. Nos desafios, com certeza, nos são fornecidas forças para resistir ou rotas de fuga. Eles nos vêm sob forma de pessoas, livros e até mesmo uma comida gostosa, ou outras possibilidades. Não sei por que, mas o que me conforta e me encoraja quando estou me sentindo deprimida é acreditar que existem pessoas assim.

Hoje me sinto mais jovem que nunca

Hoje é o dia em que sou mais jovem. Quando meu pai era comandante de uma divisão militar, num dia em que fazia -24°C minha mãe me trouxe ao mundo, em Asahikawa. Na verdade, parece que meu nascimento não foi aguardado com muito entusiasmo, mas, sob a ordem de meu pai, minha mãe conduziu a gravidez até o fim. Talvez por isso, eu era muito querida por meu pai. Nascida daquela mãe, hoje é o dia em que estou mais velha; em comparação a ontem, hoje estou um dia mais velha. No entanto, hoje antecede amanhã, por isso, para mim, hoje é o dia em que estou mais nova, ou seja, como dizem, "*the youngest day of my life*". Por isso, sigo sorridente e jovial, sem perder de vista a pequena morte. Não a menosprezando, quero prosseguir desabrochando flores que somente eu posso, no local que me foi determinado.

Cada uma de vocês, viva a vida em sua plenitude, no local que lhe foi designado, mesmo havendo situações desagradáveis, que não casam com o que está no coração, prossiga com um sorriso no rosto, pela própria felicidade e daqueles ao seu redor. Tenho uma sólida fé naquilo que me estimula, e, nesse sentido, este Convento Feminino de Aichi/Aichi Senmon Nisôdo chega aos 110 anos sob a liderança de Aoyama Sensei. Quero encerrar esta conversa desejando, do fundo do meu coração, o progresso cada vez maior desta instituição. ■





Jukai

Por Gekai Sofu Sensei

Na foto, o Jukai realizado em 27 de março de 2022, no Zendo Brasil, quando o praticante Renan Fernandes recebeu de Sofu Sensei o nome de Jiso (compaixão, afetividade/essência, religiosidade).

Caminhada em direção às Três Joias: Buda, Dharma e Sanga. Estamos e encontramos na outra margem a comunidade que pratica o zazen, os ensinamentos de Buda. Preserve-os bem.

A costura do manto de Buda foi completada, os ensinamentos dos dez grandes preceitos foram transmitidos e agora publicamente ofertados ao praticante, que intimamente já se comprometeu a aceitá-los e segui-los incessantemente.

A prática Zen se revela na maneira como o praticante realiza a confirmação dos votos, como estuda, como se relaciona com todos, todas e tudo, nascidos e não nascidos, a transmissão dos ensinamentos.

Os ensinamentos são ofertados, o manto de Buda foi realizado, a Cerimônia do Arrependimento, que nos coloca no nível da tranquilidade da mente, foi realizada, o nome budista foi aceito. Inspirando, sinto alegria. Expirando, sinto alegria.

A dinâmica dos Três Refúgios é continuada, constante e incomparavelmente profunda.

O acolhimento da Sanga é a integração do todo, do ser, do interser.

Receber é Transmitir. Transmitir é Despertar. E Despertar para a Mente Buda é o verdadeiro Jukai.

Congratulações.

Gekai Sofu é Sensei leigo da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Recebeu os preceitos em 2001 e a Transmissão do Dharma em 2017. É graduado em arquitetura e pós-graduado em artes. Coordena a prática on-line *Leitura Zen e Zazen* às sextas-feiras. Confira a programação na página 34.



Vivenciando os ensinamentos de Tendo Nyojo

Por Hebert Hiroshi Sato Ryuzan

A possibilidade do Combate do Dharma surgiu em um dokusan com Roshi Sama no Via Zen. Lembro que estreamos a sala recém-construída. Alguns anos se passaram até iniciarmos o processo propriamente dito. A escolha do estudo ficou entre Bodidarma e Tendo Nyojo. Como sou professor em minha vida civil, optei por Tendo Nyojo, o professor de Mestre Dogen.

Tendo Nyojo, ou T'ien-t'ung Ju-ching, foi o 50º Ancestral do Dharma, estudou sob orientação de Setcho Tchikan, que lhe questionou: "Discípulo Nyojo, como se pode purificar algo que nunca foi maculado?". Nyojo passou mais de um ano com essa questão. De repente, atingiu grande iluminação e disse: "Descobri aquilo que nunca foi maculado".

Quando escutei pela primeira vez o koan "Como se pode purificar algo que nunca foi maculado?", que Mestre Setcho propôs a Tendo Nyojo, fui transportado para alguns anos atrás, quando iniciei meus estudos na área de química. Na época eu tinha um questionamento: o que diferencia uma substância pura de uma impura? Depois de algumas leituras, cheguei à conclusão de que a substância impura é aquela que apresenta várias substâncias puras, ou seja, impureza é o somatório de purezas.

Num primeiro momento, devido à associação que havia realizado, me sentia confortável com o questionamento de Mestre Setcho. Tanto que, quando os meus estudos se iniciaram, senti uma segurança juvenil beirando a arrogância. Havia em mim um olhar prepotente, um olhar jovial em relação ao estudo de caso. Hoje percebo que não havia entendido o que realmente era um Combate do Dharma.

No final de 2019, em um dokusan, Roshi Sama agendou o combate. Marcamos para junho de 2020, em uma vinda dela a Curitiba. Assim, os três meses de Shusso começariam em março daquele ano, com término previsto para a data do combate. Entretanto, nesse período explodiu a pandemia de Covid-19 no Brasil, que nos colocaria em reclusão por mais de um ano e meio e cujas consequências sentimos até hoje. Em paralelo, meu filho sofreu um acidente gravíssimo, que o deixou acamado,

necessitando de cuidados 24 horas por dia. Num primeiro momento, os médicos nos desacreditaram, afirmando que seu quadro era considerado irreversível. Realmente o meu Combate do Dharma havia iniciado e eu nem sequer havia me dado conta.

Eu carregava Mestre Tendo em cada passo. Diz Mestre Keizan, no *Denkoroku*, que Tendo Nyojo "parou de estudar os ensinamentos escolásticos do budismo e começou a praticar zazen. Juntou-se à comunidade de Setcho, onde passou um ano. Era excepcional em seu zazen diário. Certa vez, pediu para ser o responsável pela limpeza dos banheiros, então Setcho perguntou-lhe: 'Como se pode purificar algo que nunca foi maculado? Se puder responder a isso, eu o designarei para a posição'".

Isso me chamou a atenção. Por que Mestre Tendo queria ficar responsável pelo banheiro? Depois entendi que a pessoa responsável pela limpeza dos banheiros tem um cargo hierárquico alto nos monastérios, apresentando um entendimento significativo da prática. Ao reler essa passagem, senti nele uma prepotência juvenil. Mestre Tendo era jovem e, como todo jovem, tinha uma petulância típica da idade. Sabia também que seu zazen era extraordinário. Interessante pensar que quando mergulhamos no zazen podemos alcançar estados mentais maravilhosos e, em algum momento de nossa prática, nos perder. Creio que Mestre Setcho tenha percebido essa prepotência juvenil em Tendo e, devido aos seus pedidos, viu que precisava intervir, guiando-o novamente ao Caminho.

Independentemente da qualidade do zazen e do entendimento alcançado por Tendo Nyojo, ele ainda necessitou concentrar-se no assunto dia após dia, durante meses, e mesmo assim não conseguia chegar a uma resposta. Como nos conta Mestre Keizan no *Denkoroku*: "Um dia, Setcho chamou-o a seus aposentos, questionando-o novamente: 'O que aconteceu com nossa discussão anterior?'. Nyojo ainda não tinha uma resposta. Setcho repetiu a pergunta, e Nyojo passou um ano sem responder. Então Setcho indagou: 'Pode responder agora?'. Nyojo respondeu: 'Não, não posso'. Nessa ocasião, Setcho disse: 'Se puder escapar à sua velha bitola, você será livre.

Então conseguirá responder'. Após ouvir essas palavras, Nyojo empregou toda sua energia e determinação. Um dia, teve grande iluminação repentina. Dirigiu-se aos aposentos do mestre e declarou: 'Encontrei minha resposta'. Setcho encorajou-o: 'Diga-me qual é agora mesmo!'. Nyojo respondeu: 'Descobri aquilo que nunca foi maculado...'. Antes que pudesse terminar de responder, Setcho deu-lhe uma pancada. Nyojo rompeu em suor e fez prostrações ao Mestre. Então Setcho concedeu-lhe a aprovação. (...) Naquele momento, Nyojo rompeu a suar profusamente, esqueceu-se de si mesmo e obteve seu próprio poder inerente. Em verdade, descobriu que era intrinsecamente imaculado, nunca tendo sido submetido à impureza. Daí sua expressão: 'a prática do Zen é abandonar corpo e mente''. Como retribuição a seu entendimento, Tendo ficou responsável pela limpeza dos banheiros.

Como podemos purificar algo que nunca foi maculado? Vejo que o Darma se manifesta em cada átomo, em cada substância. Como as substâncias químicas, como posso purificar algo que é impuro, sendo que a impureza é apenas um agregado de duas ou mais substâncias puras? Puro e impuro. Apenas palavras. Necessitamos ver além das palavras. Como diz o Sutra do Coração: "Todos os fenômenos são vazio-forma... Coração-Mente sem obstáculos". O que foi difícil ontem, hoje é fácil, e vice-versa. Temos que aceitar as coisas como elas são. E isso só é possível através do que Mestre Tendo Nyojo transmitiu a Mestre Dogen – ZAZEN!!!

A disciplina de Tendo pode ser encontrada em várias passagens citadas por Mestre Dogen. No *Shobogenzo Zuimonki*, Mestre Dogen conta: "Enquanto estive no Monastério de Tendo, na China, quando o velho Mestre Nyojo era abade lá, sentávamos zazen até mais ou menos onze horas da noite e nos levantávamos lá pelas duas e meia da madrugada para sentar zazen. O abade sentava com a assembleia no sodo, nunca tirando uma noite sequer de folga.

Durante os períodos sentados, muitos monges caíam no sono. O abade caminhava ao redor deles, batendo neles com o punho ou com o chinelo, repreendendo-os e encorajando-os a se manterem acordados. Se continuassem a dormir, ele ia até o *shodo*, tocava o sino, e mandava seus atendentes acenderem as velas. No calor do momento, ele dizia coisas como: 'Qual a utilidade de dormir? Por que vocês se reúnem em um *sodo*? Por que vocês se tornaram monges e entraram neste monastério? Considerem o imperador e os oficiais do governo. Quem entre eles leva uma vida fácil? O imperador governa com justiça. Os ministros servem com lealdade até aos plebeus. Quem leva uma vida fácil sem trabalhar? Vocês evitaram tais trabalhos e entraram em um monastério, mas agora desperdiçam seu tempo. Para quê, afinal? Vida/Morte é a Grande Questão. Tudo é impermanente e muda de maneira abrupta. As escolas de ensinamentos e as escolas de Zen, ambas enfatizam isso. Hoje à tarde ou amanhã pela manhã vocês poderão ficar doentes ou morrer. Ainda assim, vocês não têm ideia de como será sua morte nem que tipo de doença poderão ter. É absoluta tolice passar o tempo em que vocês estão vivos dormindo sem sentido ou descansando enquanto falham em praticar o Darma de Buda. Uma vez que sejam assim, o Buda-Darma estará morrendo. Quando as pessoas praticavam devotadamente zazen, o Buda-Darma floresceu por todo o país. Ultimamente, o Buda-Darma está caindo em decadência porque ninguém promove o zazen".

O que é realmente importante? Combate do Darma ou cuidar

do seu filho enfermo, desacreditado pelos médicos? Ou tentar respirar, ou tentar sobreviver em meio a uma pandemia? Questões que surgiram durante o meu processo de preparação para esse combate. Hoje percebo que vida-morte está em cada instante e que em cada expiração e inspiração morremos e nascemos. Por isso temos que estar plenos a cada instante. Não perdendo a fé, não deixando de praticar o zazen de Mestre Tendo.

Quando alguém com forte determinação alcança o entendimento, é comum se criarem mitos a seu respeito, tal como a passagem citada no *Denkoroku*: "Um dia, quando passava em frente ao salão dos Arhats, um monge misterioso apareceu e declarou: 'Limpador de banheiros de Joji-ji, Tendo Nyojo, você é o que demonstra gratidão profunda ao Caminho, aos mestres e a todos os seres'. Dizendo essas palavras, desapareceu. Ao ouvir essa história, o Primeiro-Ministro tomou-a como um presságio de que Nyojo deveria tornar-se abade de Joji-ji, e assim se fez".

Tendo Nyojo foi um dos poucos mestres da linhagem Soto (Ts'ao Tung, em chinês) a liderar um importante monastério tradicionalmente ligado à linhagem Rinzaï (Lin Ji). Todas as pessoas, à época, disseram que o fato de Tendo Nyojo tornar-se abade era resultado de sua gratidão profunda em sua prática diária. Sua determinação era tamanha que nem sequer visitava outros aposentos no mosteiro para conversar.

Como ser grato quando bombas caem sobre sua cabeça? Ser grato ao seu professor ou professora é crer que fazemos parte de algo maior, algo que nos foi transmitido mente a mente, zazen a zazen. Algo que não pode ser expresso em palavras, pois elas limitariam o real significado da gratidão de um discípulo a seu mestre. Creio que a melhor forma de agradecer a um professor é seguir seus passos, como na fila do kinhin.

Tendo Nyojo afirmava: "Comecei a buscar o Caminho aos 19 anos e visitei muitos lugares à procura do mestre correto, mas ainda não encontrei um que seja iluminado. Muitos estão ocupados demais em encontros com oficiais do governo para educar os praticantes em seus mosteiros. A maioria deles costuma dizer: 'Cada pessoa deve compreender independentemente o Buda-Darma', e furta-se a guiar os monges. Mais ainda, muitos abades em grandes templos fazem o mesmo: pensam que viver em conforto, sem nenhum treinamento especial, é o Caminho, e nunca enfatizam a prática do zazen. Onde está o Buda-Darma nisso? Se o que dizem fosse verdade, como treinariamos os praticantes diligentes que buscam o Caminho verdadeiro? Isso é ridículo! Tais sacerdotes não conseguem enxergar o Caminho de Buda nem em sonho".

A prática do zazen, como o treinamento zen, é o que nos permite superar o insuperável, aguentar o impossível e ultrapassar os maiores obstáculos.

Todos as dificuldades que enfrentei são apenas uma fração do todo. A vida, tanto quanto a ausência de vida, é a manifestação búdica. E tudo o que passei nesse combate me tornou quem eu sou e o que toda a vida na Terra e no universo é. Somos o que somos.

Hebert Hiroshi Sato recebeu de Saikawa Roshi, em 2008, os Preceitos e o nome budista Tokyu (escalada eterna). Ao intensificar sua prática junto ao Zendo Brasil, sob orientação da Monja Coen Roshi, renovou seus votos em 2012 e recebeu o nome Ryuzan (dragão protetor do Darma). É responsável, juntamente com Mui, pelo Zendo Curitiba, fundado em 2010.



O Sutra do Diamante, a Via Negativa e a Identidade do Relativo e do Absoluto

Por Andrea Copeliovitch Eiku

Tendo como base dois textos budistas, *Sutra do Diamante e Identidade do Relativo e do Absoluto* (do mestre zen Sekito Kisen), vamos refletir sobre a Via Negativa proposta pelo diretor teatral polonês Jerzy Grotowski. Apresentaremos algumas reflexões em diálogo com a mestra zen-budista Monja Coen Roshi.

Toda aparência é ilusão.

Se você vir toda aparência como não aparência,

Então, essa visão é a sua verdadeira natureza.

Não se apegue a quaisquer pensamentos que surjam na mente.

Se você vê forma como o Absoluto, se busca o Absoluto com a sua voz,

you está percorrendo o caminho errôneo e não será capaz de ver o seu verdadeiro eu.

Todas as coisas compostas são como um sonho, um fantasma, uma bolha ou um reflexo.

São como o orvalho ou relâmpago. Assim você deve vê-las.

(Trecho do *Sutra do Diamante*)

O *Sutra do Diamante*, também conhecido como *O Diamante que Corta a Ilusão*, fala de conceitos que devemos cortar para atingir o nirvana no budismo: identidade, ser humano, seres vivos, tempo de vida. Mas, para entender essas noções dentro de uma realidade cotidiana, é preciso entender o que o budismo chama de "relativo" e "absoluto".

A extinção das ilusões é o absoluto. A compreensão intelectual se dá no âmbito do relativo, assim como nossas ações na impermanência do tempo de vida individual. Grotowski propõe que o ator se desnude diante da plateia, expondo-se além da autoimagem, das máscaras sociais. Acreditamos que também para a Via Negativa de Grotowski vale pensar em relativo e absoluto e que, em ambos os casos, a prática leva ao autoconhecimento e parte do autoconhecimento/observação de si.

Meu caminho no budismo começou em um picadeiro (iniciação) de *clown*, com Luís Otávio Burnier. Para me tornar um *clown*, foi preciso despir minhas máscaras sociais, e esse processo foi muito doloroso. Por que foi doloroso? Que máscaras foram essas que precisaram ser arrancadas para que meu eu mais ingênuo, mais fresco, pudesse aparecer?

Desde então, venho buscando esse estado que me parece fundamental. Escrever sobre essa experiência me levou a meu primeiro mestre no budismo, professor Arnoldo de Hoyos. Ele me

ensinou, em primeiro lugar, a me sentar e a observar minha respiração (e a mim mesma) sem ser completamente absorvida pela corrente de pensamentos incessantes. Mas, quando olhamos para nós mesmos no sentar (*zazen*) cotidiano, cada vez mais deparamos com certos conceitos, crenças que precisam ser arrancadas como as máscaras do *clown*, especialmente neste momento, em que vivemos tantas perdas, decepções e revoltas...

Foi então que deparei com o *Sutra do Diamante*.

No *Sutra do Diamante (O Diamante que Corta as Ilusões)*, Buda ensina quatro noções que precisamos cortar: *self* (ego-identidade), homem, ser vivo, tempo de vida.

A primeira noção é a de que estamos separados uns dos outros, que cada um de nós possui uma individualidade independente.

Há no *Shobogenzo* (Dogen, 2007) uma passagem sobre como Bodidarma, considerado o primeiro ancestral do zen-budismo na China, transmite o Dharma a seus discípulos. Ele diz a um deles: "Você tem a minha pele". A outro: "Você tem a minha carne". A outra: "Você tem os meus ossos". E, finalmente, a Taiso Eka, considerado o segundo ancestral do zen: "Você tem a minha medula".

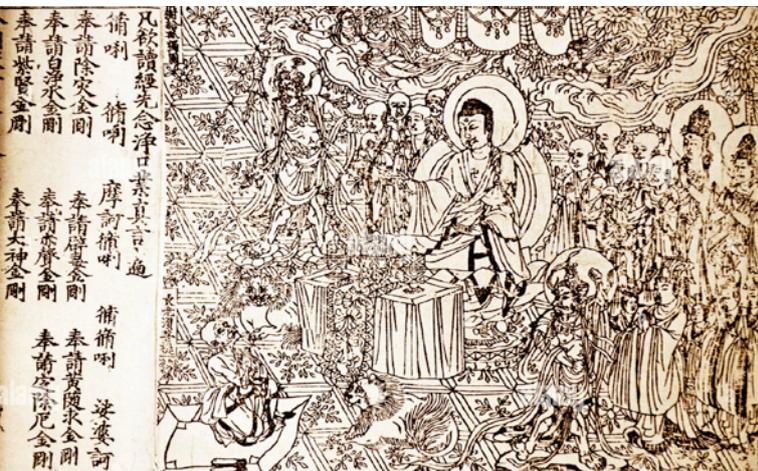
O que o mestre queria dizer quando ofereceu a seus alunos "partes de seu corpo"? Quando o mestre vietnamita Thich Nhat Hanh, da tradição zen Rinzai, fala sobre a noção de eu, ele diz: "Eu sou feito de elementos de não eu" (Hanh, 2021). Ele exemplifica que a flor é feita de sol, de nuvem, elementos não flor.

Há um *koan* que faz a pergunta: "Qual era a minha face antes de meus pais nascerem?". Esse *koan* nos faz compreender que o que denominamos "minha face" é composto de elementos de não eu – logo, ela não é "minha" no sentido de pertencimento. "Minha face" é a face de todos os ancestrais, de todos os alimentos que eles comeram, de todo o ar respirado, de todo o sol e chuva, estrelas. Minha face antes de meus pais nascerem é a história deste planeta, é o próprio universo e a noção de infinito que Buda apresenta tantas vezes a seu discípulo Subhuti no *Sutra do Diamante*.

É muito difícil conceber o infinito para além de um mero conceito. No *Sutra do Diamante*, Buda multiplica os grãos de areia do Rio Ganges, conta partículas na composição de 3.000 galáxias, confrontando seu discípulo com a agonia de ser tão ínfimo e com a grandeza de compreender e transmitir esse ensinamento. Assim, Bodaidaruma torna os discípulos também seus descendentes, mostrando-lhes que seu próprio DNA também é parte deles agora por herança – e que talvez sempre o tenha sido.

No século XX, com as grandes evoluções da física, a ciência começou a entender algo que Xaquiamuni Buda tentava ensinar a seus discípulos há mais de 2.500 anos. Einstein percebeu isso:

"O ser humano é uma parte do todo a que chamamos universo, uma parte limitada no tempo e no espaço. Ele concebe a si mesmo, suas ideias e sentimentos como algo separado de todo o resto – numa espécie de ilusão de ótica de sua consciência. E essa ilusão é um tipo de prisão que nos restringe aos nossos desejos pessoais e reserva a nossa afeição a algumas poucas pessoas mais próximas de nós. Nossa principal tarefa é a de nos livrarmos dessa prisão, ampliando o nosso círculo de compaixão, para que ele abranja todos os seres vivos e toda a natureza em sua beleza. Ninguém conseguirá atingir completamente este objetivo, mas lutar pela sua realização já é por si só parte de nossa liberação e o alicerce de nossa segurança interior." (Einstein apud Ricard e Thuan, 2001, p. 87)



Detalhe do *Sutra do Diamante* (China, 868 d.C.). No canto esquerdo inferior, da ilustração vê-se Subhuti ajoelhado.

No *Sutra do Diamante*, Subhuti pergunta a Buda como um discípulo deve viver sua vida. O Mais Honrado diz que o maior mérito está em transmitir os ensinamentos. Por que há tantos méritos em transmitir os ensinamentos? Porque apenas com o fim da separação/diferenciação/conceituação é possível alcançar o fim do sofrimento.

Por isso, o mérito de compreender e ensinar a lição deste sutra é infinitamente maior que toda a caridade material. Ela pode amenizar o sofrimento, mas, enquanto houver a ilusão da separação, sofreremos. Queremos nos estabelecer em um tempo/espaço mutante. Já dizia Heráclito que um homem não pode se banhar duas vezes no mesmo rio. Como disse Einstein, essa ilusão é um tipo de prisão, e gastamos muita energia e tempo de nossa curta passagem sobre a Terra tentando manter essa ilusão.

Quando somos jovens, temos a ilusão de que seremos jovens para sempre. Quando estamos saudáveis, felizes, juntos de um ser amado, quando dizemos para nós mesmos e para o mundo "sou assim" ou "sou assado", estabelecemos uma forma de ser no mundo, que pode se tornar uma prisão se não tivermos a noção de impermanência.

Mas a noção de impermanência no budismo não é a de que nascemos, vivemos e morremos. Não viemos – nem iremos – para lugar algum, pois tudo está interligado. Logo, somos apenas uma manifestação (no tempo) de algo que se transformou e que segue se transformando. Trans-formar: passar através da forma. Lembrando que o *Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa* diz: "Forma não é mais que vazio, vazio não é mais que forma".

Thich Nhat Hanh nos conta sobre a iluminação de Sidarta Gautama:

"Mesmo sabendo que as folhas nascem na primavera, Gautama compreendeu que elas já existiam anteriormente: na luz do sol, nas nuvens, na árvore e nele mesmo. Compreendendo que a folha não nasceu, compreendeu que também ele não tinha surgido. A folha tal como o próprio Gautama simplesmente manifestam-se sobre a sua forma atual num dado momento – se eles nunca nasceram então também não podem morrer. Graças a esta visão, as ideias de nascimento e morte, aparecimento e desaparecimento desvanecem-se. (...) Ele apercebe-se que, por interação, a existência de um só fenômeno torna possível todos os outros. Apenas uma manifestação contém todas as outras. (...) A folha e o seu corpo são apenas um, não possuindo

um eu separado e não existem independentes do resto do universo." (Hanh, 1991, p. 98-99)

No *Sutra do Diamante*, Buda exemplifica um dos mais terríveis sofrimentos: a tortura, que envolve dor, raiva, crueldade, decepção. O Raja de Kalinga manda arrancar seus membros. Ao mencionar esse momento, O Mais Honrado exalta a virtude da paciência. Ele volta a se unificar, ilustrando a compreensão de que não se pode separar o que nunca esteve separado. Buda já não possuía membros distintos do resto do corpo/universo, e seu corpo físico era (e não era) uma ilusão...

Esse "ser e não ser" deve ser compreendido à luz de *Identidade do Relativo e do Absoluto*, texto que lemos em dias ímpares durante as liturgias matinais da tradição Soto Zen:

*"Encontrar o absoluto ainda não é iluminação.
Uma e todas, as esferas subjetiva e objetiva são relacionadas e ao mesmo tempo independentes.
Relacionadas e ainda assim funcionam diferentemente.
Embora cada uma mantenha seu lugar.
Forma faz com que o caráter e a aparência difiram.
Sons distinguem conforto e desconforto.
Escuro faz de todas palavras, uma.
A claridade distingue frases boas e más."*

Em palestra, Coen Roshi lembrou de uma história contada por Sua Santidade, o Dalai Lama. Ele perguntou a um monge tibetano torturado pelo exército chinês qual teria sido o pior momento por que passou. O monge respondeu que, por um instante, quase deixou de sentir compaixão por seu torturador.

No *Sutra do Diamante*, a pergunta inicial de Subhuti é: "Sob quais critérios deveriam os discípulos agir, e como deveriam corrigir os pensamentos?"

Levo essa questão à minha mestra, Coen Roshi: "Essa ação aplicada ao mundo de hoje, ao meu cotidiano, me deixa confusa: o que é possível corrigir (por exemplo, pensando na pandemia e em um amigo que se recusa a usar máscara)? O que é possível ensinar? Arrancar um câncer é uma forma errada de compreender a totalidade do organismo?"

Ela responde: "*O Sutra do Diamante* corta as delusões, é a via negativa, como todos os sutras da Grande Sabedoria. É e não é, logo é. O que fica entre o ser e o não ser de Hamlet?"

A resposta correta é o caminho do meio. Mas como ver o caminho do meio, a terceira margem do rio de Guimarães Rosa? É preciso estar e não estar no rio para enxergá-la. Aí compreendo um pouco a partir de minha prática como atriz.

Você está no palco, em plena atenção e jogo, e seu foco é o acontecimento teatral, o personagem, o jogo, o *partner*. Mas, se uma vara de luz cair do teto do teatro, você saberá o que fazer. A sua ação é mais rápida que o seu pensamento (aquilo a que estamos habituados a nomear como pensamento).

E ação, em sânscrito, é *karma*. Nosso ser no mundo são nossas ações e o rastro que elas deixam. Assim como no teatro, quando Stanislavski fala sobre ação física como a base do trabalho do ator. O que ele chama de ação física é, na verdade, uma ação que parte de um impulso. O que cria esse impulso? Pode ser uma memória, um objetivo, um estímulo externo. É importante para o ator não confundir esse tipo de ação com um simples movimento. É importante também que cada ação tenha as tensões corretas, de acordo com a intenção. Muitas vezes, torna-se difícil para o

ator diferenciando uma ação física de um movimento qualquer.

Entre o ser e o não ser talvez esteja a ação correta do Nobre Caminho Óctuplo, a ação que torna o mundo melhor.

Coen Roshi: "Mostrar o Caminho e a Verdade é a maior caridade, doação que podemos fazer. Libertar os seres das amarras de pensamentos deludidos, confusos e marcados por apegos e aversões é o caminho superior. Mais que oferecer alimentos e não libertar a mente dos seres. Isso não exclui doar alimentos, roupas, operar um câncer, remover um tumor e procurar a cura das Covids".

Apegos e aversões nos mantêm atados à nossa mente transitória como se ela fosse permanente. Quando estudei Stanislavski, o professor nos fazia buscar o verbo da frase no texto, dividir o texto em ações, verbos. Quando estudei Heidegger, Manuel Antônio de Castro falava para não adjetivar, mas buscar os verbos para expressar o pensamento.

Buda responde a Subhuti no *Sutra do Diamante*:

"Dois mil e quinhentos anos depois do parinirvana do Tathagata existirão homens autoequilibrados, enraizados em méritos, que virão ouvir estes ensinamentos, os quais serão inspirados por sua confiança. Mas deves saber que tais homens não só fortaleceram sua raiz de méritos sob um Buda, dois budas, ou três, quatro, cinco budas, mas sob incontáveis budas; e seus méritos são de todos os tipos. Tais homens, buscando ouvir estes ensinamentos, experimentarão um surgimento imediato de pura confiança, Subhuti; e o Tathagata os reconhecerá. Efetivamente, Ele perceberá claramente a todos aqueles de coração puro, e verá a magnitude de suas excelências morais. E qual a causa? Por que tais homens não recairão no erro de alimentar a ideia de um si mesmo, uma personalidade, um ser, ou uma individualidade separada? Eles não recairão no erro de considerar a ideia de que as coisas possuem qualidades intrínsecas, nem sequer de que as coisas são desprovidas de qualidades intrínsecas".

Esse olhar sobre as coisas não terem (e não serem desprovidas de) qualidades intrínsecas é o olhar de observação profunda, o olhar (*kan*) de Kanon Bodisatva. Capaz de ver a infinidade do mundo em um grão de areia. O olhar da física quântica, que busca a menor partícula de tudo o que há, e que reside no mistério dos movimentos incalculáveis dos elétrons no núcleo do átomo.

A mestra diz: "Você pode provocar alguém a despertar. Você pode apontar o caminho, mas só a própria pessoa pode se tornar o caminho, ao caminhar".

De novo, vemos a questão da ação: o caminhar é a única maneira de se tornar o caminho. Não adiantar saber sobre e muito menos adjetivá-lo: é preciso agir. E na ação sem conceitualização, sem o conceito de eu, sem o conceito de direção nem de finitude, nos tornamos o Caminho, como está escrito no *Sutra do Coração*: "Sem sabedoria e sem ganho. Sem nenhum ganho. Bodisatva devido à Sabedoria Completa".

Coen Roshi: "O bodisatva sabe que é um bodisatva? Se o bodisatva se achar bodisatva, diferente, separado do outro, ainda não é um bodisatva".

"Interse" é a grande compreensão. Certa vez, Thich Nhat Hanh falou em palestra do Dharma sobre o corpo humano: "As células se renovam a cada segundo, imagine se fôssemos chorar por cada célula que morre ou cantar parabéns para cada uma que nasce". A vida do corpo humano é infinita se comparada à vida de uma pequena célula. Mas cada célula é importante em nosso organismo. Pertencemos ao organismo de um *mahasatva*,

que é o planeta Terra, cuja vida é infinita comparada com a nossa. Mas temos a estranha visão de nos sentirmos separados do resto desse organismo, que por sua vez pertence ao sistema solar, que pertence à Via Láctea, ao universo, a um senso de infinito que nossa mente comum não é capaz de captar.

Coen Roshi: "Porque não há ninguém a salvar, há quem possa ser salvo. Porque o eu é o não eu – nada fixo e nada permanente. A falta de alimentos e o frio podem causar a morte. A ignorância também causa o fim de um ser humano".

A pergunta da aluna na sala de aula

Estávamos falando sobre "interse", e uma aluna perguntou sobre o tema do machismo no budismo. E se os animais se iluminam. Caí na armadilha do encontro dos pequenos eus, tentei explicar... E hoje, sentada em zazen, compreendi que a pergunta era: "O cachorro tem natureza Buda?". E a única resposta possível era: "Mu!!!".

"Interse"... o que quer dizer? Em uma palestra, Monja Kokai Sensei falou sobre o bebê, e de como ele não pode se compreender separado da mãe.

Retorno e me abrigo em Buda. No ventre materno somos um, compartilhando alimentos, pele, carne, ossos e medula.

Thich Nhat Hanh fala sobre o significado de nirvana, termo usado na Índia antiga para designar as cinzas frias do fogão que se apagava durante a noite:

"Nirvana é a extinção de todas as noções. O nascimento é uma noção. A morte é uma noção. Ser é uma noção. Não ser é uma noção. Em nossas vidas diárias, temos que lidar com essas realidades relativas. Mas, se tocarmos a vida mais profundamente, a realidade se revelará de uma maneira diferente. Nirvana significa extinção, sobretudo a extinção de ideias: as ideias de nascimento e morte, existência e não existência, idas e vindas, eu e outros, um e muitos. Todas essas ideias nos fazem sofrer. Temos medo da morte porque a ignorância nos dá uma ideia ilusória sobre o que é a morte. Somos perturbados por ideias de existência e inexistência porque não entendemos a verdadeira natureza da impermanência e do não eu." (Hanh, 1988, p. 236)

O espelho precioso... Nessa parede branca vejo meu reflexo, sou pequena e minha existência nesta Terra é muito rápida. Mas, como sou "eterno vazio" (Ei- Ku), meu reflexo é o infinito...

Referências bibliográficas:

- DOGEN, Eihei. *Shobogenzo: The True Dharma-Eye Treasury*. Trad. Gudo Wafu Nishijima e Chodo Cross. Berkeley: Numata Center for Buddhist Translation and Research, 2007.
- HANH, Thich Nhat. *The Heart of Buddha's Teachings*. Londres: Random House Books, 1988.
- _____. *Velho Caminho, Nuvens Brancas*. Porto Alegre: Bodigaya, 1991.
- RICARD, M. e THUAN, T. X. *O Infinito na Palma da Mão: Ciência, Budismo e Salvação*. Lisboa: Editorial Notícias, 2001.
- ROVELLI, Carlo. "A Teoria da 'Curiosidade Geral' de Einstein". *Revista IHU on-line*, 27 jul. 2015.

Andrea Copeliovitch Eiku é atriz, professora de dança e teatro da Universidade Federal Fluminense. Praticante zen-budista desde 2012.



A pandemia e a perspectiva zen

Por Luiz Teodoro Yudo

Todo mundo está, de alguma forma, preocupado com a pandemia da Covid-19, pois trata-se de uma doença ainda por demais desconhecida e sem uma previsão segura de cura integral. São milhões de casos de contaminação pelo coronavírus e também um número significativo de pessoas que transmutaram em decorrência disso.

Muitas são as preocupações com a quarentena, o isolamento, o distanciamento social, a vacinação e várias consequências, como solidão, depressão, medo, ansiedade, tédio, compulsão por consumo, mudanças comportamentais que refletem em nossa instabilidade. Mas este momento igualmente possibilita a auto-descoberta, a autotransformação, uma nova educação, uma nova cultura de paz, a busca pela harmonia, uma maior relação com a natureza e consigo mesmo, a descoberta de novos modos de vida e de sabedoria, o despertar para uma nova consciência de preservação ambiental e de respeito a todos os seres.

Então, o que fazer diante deste momento? Que perspectiva podemos desenvolver para superar as situações vivenciadas por cada pessoa que enfrenta essa doença? É preciso que, primeiramente, compreendamos que a pandemia é uma decorrência de nosso processo de vida no planeta, das escolhas e das decisões que os seres humanos estão tomando ao longo de séculos e principalmente nas últimas décadas, direcionando suas formas de vida para uma desarmonia com a natureza, para processos de produção e consumo totalmente destruidores de si e do planeta, voltados para a ganância, para ações violentas e guerras, para o desmatamento e a poluição ambiental, para a concentração de renda nas mãos de uma minoria em detrimento da grande maioria da população, da riqueza disseminando cada vez mais pobreza e miséria.

Doenças como o câncer, problemas cardiovasculares, de fígado, rins, doenças psíquicas e neurológicas vão proliferando em meio à pandemia. Os alimentos estão cada vez mais contaminados. Os medicamentos alopáticos em geral trazem curas parciais e ao mesmo tempo permitem o surgimento de novas doenças, pois não atacam suas causas. Todo esse desequilíbrio é uma demonstração inequívoca de nossa incapacidade de harmonização interior, com a natureza e com a sociedade que estamos construindo.

Em meio a toda essa convulsão socioambiental, é necessário dedicarmos tempo e energia para o desenvolvimento que ganhe força nos momentos de incertezas. Este momento nos impele a rever nossas vidas, a refletir e mudar a forma de condução de nossos comportamentos e atitudes.

Por vezes, pensamos o tempo, mas não vivemos despertos no tempo presente, pois falta sentido à vida, que nos conduza a um novo limiar, de lucidez, de convivência harmoniosa, de efetivo equilíbrio do nosso ser com todos os seres e com a natureza.

Precisamos estar alertas para alguns sintomas e manifestações que impedem nosso crescimento e nossa superação, como:

- aumento da ansiedade e da depressão;
- aumento da pressão cardíaca e falta de ar;
- não dormir bem e o suficiente;
- aumento da irritação;
- não perceber nossas emoções;
- comer compulsivamente;
- vivenciar confusões mentais;
- não perceber nossas conexões neurais.

Constata-se pelas mídias que o ser humano continua deslumbrado em sua sede de poder, atropelando qualquer valor



ético, espiritual e societário. Não há um alinhamento da matéria com o espírito, o que torna os homens cada vez mais inseguros e violentos, sem capacidade de viver o individual e o coletivo no mundo, onde tudo é interdependente e há a plena manifestação da impermanência.

Precisamos permitir que a prática seja a realização, entendendo que ela possibilita o ponto de equilíbrio, em que a vida é constante movimento e transformação. Portanto, o momento é propício para que reunamos esforços tendo em vista um novo salto, em que a humanidade possa desenvolver novas práticas de convivência entre todos os seres. Uma convivência que possibilite a tomada de consciência de que a Terra é um organismo vivo e nos permita desenvolver uma nova relação com o nosso planeta. O momento que a humanidade vive é capaz de gerar uma nova esperança e uma nova ordem.

Temos observado e vivenciado novas experiências, com valores de generosidade, de amor recíproco, de bem viver com harmonia nas famílias, com reflexo na natureza e entre todos os seres. Observamos também que estão sendo alteradas as camadas do céu através das galáxias e planetas, descortinando bloqueios energéticos na atmosfera e em todos nós. Percebemos e vivenciamos novas frequências que nos impulsionam para uma nova visão cósmica, na qual as portas do coração se abrem para uma limpeza energética e o reequilíbrio de nossos corpos físico, emocional, mental e espiritual. Tais práticas apontam para uma volta dos homens ao seu interior, ao centro de seus corações, sentindo-se em unidade, observando sua própria mente. Trata-se de uma mudança de paradigma que poderá levar ao surgimento de uma nova concepção de vida, estimulando uma nova energia amorosa entre as pessoas.

Devemos cultivar a bondade e a compaixão, pois essa sábia inteligência conduz a uma interconexão efetiva/afetiva. Não se trata de ignorarmos os conflitos humanos em todos os níveis, não perceber as injustiças, as diferentes manifestações de violência, o poder avassalador dos grupos econômicos e políticos, todo o desrespeito e os crimes praticados contra o meio ambiente, mas é necessário que percebamos que, em meio a todas essas ocorrências, devemos caminhar no sentido contrário, em que os seres humanos venham a viver em harmonia e em paz, que se inicia por atitudes no interior de cada um de nós. Então, faz-se necessário aliarmos uma nova compreensão de mundo, de vida, a uma perspectiva zen, articulando postura física (alinhamento de coluna) com respiração e buscando o equilíbrio.

Práticas de meditação que nos coloquem em contato com a realidade profunda de nós mesmos, com atenção plena, que nos possibilite a compaixão e a sabedoria, levando-nos à conexão com o todo; processos de respiração correta, que aliviarão nossas tensões; fala correta, que nos permitirá uma convivência cada vez mais harmônica e respeitosa entre os seres; atitudes corretas, que nos possibilitarão exercer a compaixão para com todos os seres; mente desperta, que nos propiciará a percepção de que somos uma unidade concreta no planeta, em que tudo o que existe é o momento presente, é a prática como ponto de equilíbrio, percebendo que a vida está em constante transformação. Com essas práticas corretas, vamos experimentar um novo meio de vida correto, em que todos os seres poderão viver despertos e em constante interação e solidariedade. E, aliado a tais práticas, temos o pensamento correto, que nos conduzirá às novas práticas com sábia inteligência de interconexão com todos os seres. Esses elementos nos

permitirão uma verdadeira compreensão do sofrimento humano, bem como a compreensão da real liberdade, com bondade e amor, vivendo a vida em plenitude.

Assim, a pandemia da Covid-19, por um lado, aponta para o alerta vermelho para toda a humanidade, na percepção de que não se trata de meras ameaças isoladas, mas indica um ultimato para que o homem pare com o processo de autodestruição que ele próprio gerou. Por outro lado, todos os acontecimentos, sejam bons ou ruins, passam. Levam-nos à tomada de novas decisões e a ficarmos em conexão com o momento presente e vislumbrando novas perspectivas.

Portanto, precisamos entender o que nos faz despertar, o que leva ao autoconhecimento: exercícios físicos, uma alimentação saudável, a busca de pessoas confiáveis, como familiares, amigos e orientadores e, ainda, uma saudável interação espiritual.

Devemos, de uma vez por todas, desenvolver a cooperação e a solidariedade entre todos, abolindo o individualismo, por valores centrados numa sociedade solidária, cuidando da natureza e de nós mesmos de forma mais equânime, pois somos parte dela e ela fornece todos os meios de vida para nós e para as futuras gerações. Isso implica uma nova visão de mundo (com ética) e um novo modo de agir no mundo, conforme explicitado na Carta da Terra: "Isto requer uma mudança na mente e no coração. Requer um novo sentido de interdependência global e de responsabilidade universal".

A mudança na mente significa um novo olhar sobre a Terra, numa perspectiva cosmológica e biológica entrelaçada. E uma mudança do coração, numa dimensão de sentimento profundo, de sensibilidade, de amor, de compaixão, de espiritualidade e de ética, que possam orientar efetivamente nossa vida.

O sentido de interdependência global estabelece a relação entre todos; ou seja, tudo no universo está relacionado; nada e ninguém estão de fora. Nossas relações perpassam a sociedade, a natureza, o universo. Esta dimensão implica entender que todas as questões ecológicas, econômicas, políticas, sociais e espirituais estão interligadas num processo de impermanência. Daí a necessidade de buscarmos esse alinhamento numa lógica universal incluyente, abrangendo todos esses aspectos.

Quanto à responsabilidade universal, precisamos compreender que todos os seres que habitam o planeta temos responsabilidades mútuas; portanto, trata-se de corresponsabilidade coletiva com tudo aquilo que criamos, praticamos, realizamos e encaminhamos.

Em meio à pandemia, a prática de zazen (sentar-se perante a parede em estado meditativo) possibilita-nos um processo de conhecimento profundo, de exploração de nossa mente humana, conduzindo-nos às transformações conscientes de nosso ser. O zazen é e pode ser nosso principal aliado na resolução de problemas que povoam nosso ser e levar-nos à conexão com o todo.

Conhecendo a nós mesmos, vamos conhecer o todo e vamos caminhar exercitando compaixão e sabedoria para uma vida melhor, com verdadeiro sentido e significado.

Luiz Teodoro Yudo Corrêa do Prado é membro da Diretoria do Centro Zen de Campina Grande (PB) desde 2010. É sociólogo da área de formação e defesa dos direitos da criança e do adolescente, diretor do Departamento de Ação Comunitária da Prefeitura de Campina Grande e assessor de planejamento.



Na luz do dia,
Três bem-te-vis
Ao lado da Lua

Silvia Gomide Sogetsu



Nosso templo permanece fechado por tempo indeterminado. Confira aqui nossa programação virtual. Mais novidades no site www.zendobrasil.org.br e nas redes sociais: Facebook Zendo Brasil, Facebook Monja Coen, Facebook Monja Coen Oficial, Instagram @zendobrasil e @monjacoen.

Agendamento de palestras, cerimônias, informações gerais e sobre cursos: zendobrasil@gmail.com

Dúvidas e informações sobre a nossa loja on-line: lojazendo@gmail.com

Para correspondência: Rua Desembargador Paulo Passaláqua, 134 – Pacaembu CEP 01248-010 – São Paulo SP Brasil

As datas, horários e canais de transmissão podem sofrer alterações. Acompanhe as atualizações no site www.zendobrasil.org.br e nas nossas redes sociais: Facebook Zendo Brasil, Monja Coen, e Facebook Monja Coen Oficial, Instagram @zendobrasil e @monjacoen.

PROGRAMAÇÃO SEMANAL ON-LINE

SEGUNDA A SEXTA-FEIRA

16h Petisco Zen, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @zentchu, YouTube Zentchu Sensei e Facebook Zendo Brasil

19h Zazen para Iniciantes, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @zentchu, YouTube Zentchu Sensei e Facebook Zendo Brasil

SEGUNDA-FEIRA

20h30 Leitura de textos clássicos (Teisho), com a Monja Coen Roshi. Ao vivo: Instagram @monjacoen

TERÇA-FEIRA

6h30 Zazen e prece da manhã, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

20h Curso de Introdução ao Zen-Budismo

Ao vivo e on-line, com a Monja Heishin Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi. **Período:** terças-feiras, de 15/02 a 28/6/2022 **Horário:** das 20h às 21h10

QUARTA-FEIRA

7h30 Zazen e Liturgia matinal curta, com Genzo Sensei.

Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

8h20 Liturgia em frente a Kannon Bodisatva, com a Monja Coen Roshi. Ao vivo: Facebook Monja Coen

20h Zazen e Curso de Zen-Budismo Ao vivo on-line, com Genzo Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi. **Período:** quartas-feiras, de 16/2 a 29/6/2022 **Horário:** 20h

QUINTA-FEIRA

6h30 Zazen e prece da manhã, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

20h Curso de Introdução ao Zen-Budismo – Módulo de Aprofundamento Ao vivo on-line, com a Monja Heishin Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi. **Período:** quintas-feiras, de 17/2 a 30/6/2022 **Horário:** das 20h às 21h10

SEXTA-FEIRA

20h Leitura Zen e Zazen Com Sofu Sensei e Yuma Sextas-feiras, às 20h **Pré-requisito:** ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil **Atividades:** 40 minutos de zazen, leituras de Sutras e envio de áudio com texto clássico sobre zen budismo

Valor: sem custo extra aos membros da Comunidade Zen Budista

Período: atividade ininterrupta durante o ano todo, com pausas apenas em feriados ou durante sesshins

Transmissão: pelo Zoom a partir das 19h45 **Inscrições:** enviar e-mail com o número do celular para receber os áudios para robertomcp@uol.com.br

Toda última sexta-feira do mês, às 16h Preces com a Monja Zentchu Sensei Um momento de oração pelos falecidos e por aqueles que estão em necessidade. Ao vivo: YouTube Zentchu Sensei

DOMINGO

11h Zazen para Iniciantes, com Genzo Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

20h Zazen com o Mestre Dogen Samá – Meditação Zen / Leitura do "Fukanzazengi – Regras Universais de Zazen", do mestre Eihei Dogen (Japão, 1200-1253), com a Monja Heishin Sensei.

Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

PROGRAMA MOMENTO ZEN

Segundas-feiras, às 5h e às 19h30, com a Monja Coen Roshi. Rádio Vibe Mundial FM 95.7 | AM 660 www.vibemundialfm.com.br

PROGRAMAÇÃO MENSAL

ABRIL

Não haverá atividades presenciais no templo

5 Lançamento do livro *Da Negação ao Despertar* (Editora Papyrus), de Monja Coen, no Teatro Iguatemi, em Campinas (SP), às 19h



7 Palestra "Nasce Buda", de Monja Coen, no Teatro Bradesco (Bourbon Shopping), em São Paulo (SP), às 20h. Vendas: www.uhuu.com

9 Zazenkai, um dia de prática intensiva de zazen. Com palestras, ensinamentos zen-budistas e leitura de sutras. Sábado, das 9h às 15h



14 a 17 Sesshin em formato híbrido em homenagem ao nascimento de Buda (Gotan-e Sesshin)

17 Assembleia Geral Ordinária da Comunidade Zen Budista. Primeira chamada às 16h30 e abertura às 17h

27 Palestra on-line "Da negação ao despertar", de Monja Coen, na Flipçãos, às 20h



29 Palestra "Da negação ao despertar", de Monja Coen, no Teatro Ópera de Arame, em Curitiba (PR), às 20h. Vendas: www.diskingressos.com.br

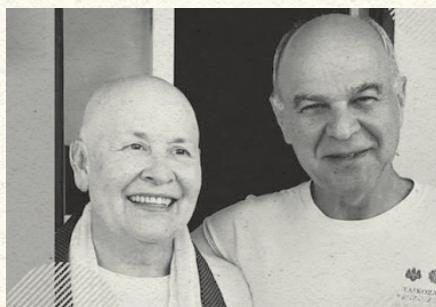
30 Dharma Combate de Ryuzan Sato no Zen Curitiba. Horário a ser confirmado

MAIO

8 Celebração on-line do Dia das Mães e do Dia de Buda no Brasil, com Monja Coen

JUNHO

16 a 19 Retiro Zen e Yoga, com Marcos Rojo e Monja Coen. Inscrições em: www.marcosrojo.com.br/iepy



JULHO

Treinamento Intensivo para Monge Jozen

17 Obon – Cerimônia Memorial Anual, no Templo Tenzui, às 13h



23 Dharma Combate de Monge Jozen (Cerimônia Oficial da Soto Shu) no Templo Tenzui. Horário a ser confirmado

AGOSTO

13 Duas palestras de Monja Coen no teatro Riomar em Fortaleza (CE), uma à tarde e outra à noite.

26 Palestra "Da negação ao despertar", de Monja Coen, em Joinville (SC). Local e horário a serem confirmados

SETEMBRO

2 a 4 Retiro no Cecrei, em São Leopoldo (RS). Inscrições em www.cecrai.org.br

7 Duas palestras de Monja Coen no teatro Bourbon Country, em Porto Alegre (RS), uma à tarde e outra à noite.

15 Palestra de Monja Coen no Teatro Bradesco, em São Paulo (SP), às 20h



18 Cerimônia de Ohigan-e, às 13h

29 Ryosoki – Memorial anual de Mestre Dogen Zenji e Mestre Keizan Zenji. Horário a ser confirmado



OUTUBRO

28 a 2/11 Sesshin

NOVEMBRO

6 Monja Coen no Congresso Internacional de Felicidade, em Curitiba (PR), às 11h. Local a ser confirmado

11 a 15 Retiro na Nazaré Uniluz. Inscrições em www.nazareuniluz.org.br

DEZEMBRO

1º a 8 Rohatsu Sesshin



10 Dharma Combate de Genshin no Templo Tenzui. Horário a ser confirmado

31 Cerimônias de fim de ano



Em dezembro de 2021, ano em que o Jornal Zendo Brasil completava 20 anos, a Editora Citadel publicou este livro, uma compilação dos textos que Coen Roshi escreveu para a primeira página do jornal.

Da 1ª edição (2002) até a 70ª (2019), os textos mostram a jornada de Coen Roshi, comentando o início da Comunidade Zen Budista, acontecimentos globais e pessoais e espalhando o Dharma de Buda com sua inspiração e sabedoria únicas.

À venda em todas as lojas e também no nosso site:
www.zendobrasil.org.br

LANÇAMENTO



DA NEGAÇÃO AO DESPERTAR
À luz do zen-budismo, Monja Coen reflete sobre os efeitos do negacionismo de qualquer ordem na vida de todos nós. 112 p. R\$ 38,00



FAÇA SUA PERGUNTA!
Neste livro você vai conferir as melhores respostas para as melhores perguntas. Com ilustrações, exercícios e lista de meditação. 192 p. R\$ 38,10



CARMA E CASTIGO
Uma nova luz sobre a Lei do Carma, da Causalidade, da Interdependência e da Impermanência: as bases do zen-budismo. 224 p. R\$ 37,00



A MONJA E O POETA
A sabedoria da Monja Coen e os versos do poeta Allan Dias Castro, dando voz aos nossos sentimentos mais profundos. (192 p.) R\$ 35,00



AUDIOLIVRO TEMPO DE CURA
Narrado por Marilda Alfice Imbrunito. Disponível no Google Play e em www.kobo.com.br



TEMPO DE CURA
Por meio dos ensinamentos do zen-budismo, Monja Coen oferece nestas páginas possíveis caminhos de mudança. 160 p. R\$ 38,60



O ZEN DA PESSOA COMUM
Koans extraídos de situações da vida real, enviadas por praticantes comuns de quatro países. 288 p. R\$ 40,00



O MUNDO PODERIA SER DIFERENTE
Norman Fischer analisa as práticas que definem o Caminho do Bodisatva. 240 p. R\$ 36,00



À BEIRA DO ABISMO
Joan Halifax nos traz um guia poderoso sobre como encontrar a liberdade que buscamos para os outros e para nós mesmos. 288 p. R\$ 45,00



ZEN: PENSAMENTOS DA MONJA COEN NAS PALAVRAS DE LEANDRO GYOKAN SARAIVA
Coletânea de ensinamentos inspiradores de Monja Coen. 144 p. R\$ 38,00



A REDESCOBERTA DA EXISTÊNCIA
Monja Coen e Anselm Grün estão unidos nesta obra para fazer um convite: meditar sobre a existência. 144 p. R\$ 29,90



PONTO DE VIRADA
Um sensível convite ao desapego como ferramenta para lidar com as dificuldades que a pandemia nos trouxe a todos. 136 p. R\$ 24,90

PROMOÇÃO



PLATAFORMA DAIKAN ENO – SUTRA E CORDEL
Minicoletção com 2 livros: *Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral* (104 p.) e *Cordel do Sutra de Hui neng* (104 p.) R\$ 33,00

PROMOÇÃO



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\$ 35,00



DRAGÃO DO DARMA: ENSINAMENTOS DA MONJA ZENTCHU SENSEI
Compilação de palestras destinada aos iniciantes no zen-budismo. Disponível também em e-book. 136 p. R\$ 25,00



DESPERTAR INSPIRADO
Clóvis de Barros Filho e Monja Coen em reflexões para transformar a realidade e o cotidiano de cada leitor. 176 p. R\$ 34,90



O BOM CONTÁGIO
Monja Coen mostra como é possível (re)encontrar satisfação e alegria até mesmo nos momentos complicados. 144 p. R\$ 30,00



LIVRO DE SUTRAS – EM PORTUGUÊS
Coletânea de sutras para serviços religiosos e práticas diárias da Escola Soto Shu. 128 p. R\$ 10,00

PROMOÇÃO

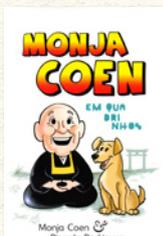


PARA UMA PESSOA BONITA
Shundo Aoyama Roshi combina o conhecimento de textos sagrados com vivências e práticas meditativas. 256 p. R\$ 39,90

PROMOÇÃO



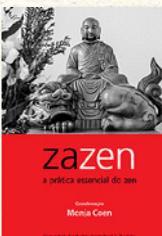
A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA
Shundo Aoyama Roshi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 33,00



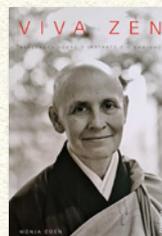
MONJA COEN EM QUADRINHOS
Ricardo Rodrigues apresenta o Zen no universo dos mangás. Textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. 80 p. R\$ 20,00



VÍRUS
Primeira publicação independente da Monja Coen. Uma crônica sincera da pandemia. Disponível também em e-book. 80 p. R\$ 20,00



ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN
Guia ilustrado e editado pela Comunidade Zendo Brasil. Coord. de Monja Coen Roshi. 128 p. R\$ 15,00



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



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



APRENDA A VIVER O AGORA
Monja Coen Roshi ensina a desenvolver a plena atenção por meio de práticas diárias. 192 p.
R\$ 40,00



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



O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA
Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. R\$ 45,00



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



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



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

Expandir o Dharma de Buda para beneficiar inúmeros seres. Essa é a missão da nossa loja on-line.

Por isso nossos livros têm preços abaixo dos praticados no mercado e frete grátis.

Venha conhecer e tenha acesso a publicações exclusivas,
além de contribuir para a continuidade de nossas atividades e para
a manutenção do Templo Taikozan Tenzuizenji.

[CLIQUE AQUI E CONHEÇA](#)