



ZEN DO BRASIL



ANO 7 • N° 26 • OUTUBRO/NOVEMBRO/DEZEMBRO 2008



Tempo de time
Time no tempo
Sem tempo
Sem time
Uma comunidade religiosa é como um time.

Se não confiarmos uns nos outros perderemos.

Perderemos o quê? Pontos, objetivos, projetos, sentidos.

Precisamos trabalhar juntos, praticar juntos, acreditar em nós, na vida, no Zen.

Você acredita?

O que é Zen?

O que é Budismo?

Você é budista?

Quem pratica zazen é budista?
Quem pratica como Buda, é Buda?

O que é zazen? Sentar-se em postura correta, respiração correta, mente correta?
O que é correto? Permitir perceber-se?

Para que serve?

Será que é importante termos um local agradável para a prática comunitária Zen Budista? Ou vamos nos sentar solitárias e solitários nos cantos de nossos encantos, encantados lares, lugares, bares?

Religião é como time de futebol?

Tem crença, rituais e precisa vestir a camisa?

Você veste a camisa do Zen?

Qual é essa camisa?

É o rakusu – é o manto de cinco tiras, o manto de Buda?

Vestir o manto de Buda é participar com toda a Sanga da alegria do Darma.

Assim os Três Tesouros se manifestam em nossas vidas.

Eu, Monja Coen, acredito que zazen é transformação revolucionária engajada.

Parece um nada. Sentar-se em silêncio frente a uma parede branca.

Os quadros são nossos quadros mentais.

E o que é a mente?

Estudar o Caminho de Buda é estudar a vida humana e não humana.

Sem discriminações de párias e into-

cáveis. Não humanos são outras formas de vida como as rochas e as árvores. Humanos são sempre humanos. Bons ou maus. Perversos ou ternos. Sinceros ou mascarados. Iluminados ou deludidos. Seres humanos.

Estudar a vida em vida, sendo vida.

Só vida.

Individual e coletiva.

Buda, Darma, Sanga.

A Sanga existe porque tem propósitos em comum.

Como um time de futebol – treinamos a mesma arte.

A arte da não-dualidade. A arte do não-saber.

A arte do silêncio e da palavra.

A arte de conhecer a mente pela mente.

Sujeito e objeto integrados.

Quem observa quem?

A Sanga de Buda pratica os ensinamentos de Buda.

Compartilha alimentos, momentos, meditações, orações, estudos, artes, liturgias, inspirações, sonhos e iluminações.

Agora a Sanga compartilha a tessitura deste nosso jornal.

Pequena obra conjunta expressando o Darma por muitos e muitas Budas.

Três jóias que não são uma nem três.

Inversão de paradoxos.

Paixão pelos opostos.

Time.

Time que ri junto e chora junto.

Transpira e inspira.

Transparente serenidade de sermos de verdade, na verdade.

Nosso jornal ganha novo formato.

Sempre teremos um texto de nossos mestres fundadores

Dogen Zenji e Keizan Zenji para nossos estudos e práticas.

Dia 5 de outubro celebramos o memorial anual para o fundador histórico do Zen Budismo, Mestre Zen Engaku Bodaidaruma Daiosho, vigésimo oitavo na linhagem deste Xaquiamuni Buda, que levou os ensinamentos para a China.

De 1 a 8 de dezembro celebraremos a Iluminação de Xaquiamuni Buda perseverando na prática de zazen por sete dias e sete noites.

Que na manhã do oitavo dia possamos todos exclamar com Buda, em Buda, no momento do êxtase místico: “Eu, a grande Terra e todos os seres, simultaneamente nos tornamos o Caminho.”

Surgindo deste “eu”, surgindo da grande Terra, surgindo de todos os seres possamos nos perceber a vida deste planeta pequenino insignificante e tão importante – nossa casa comum, que fica neste bairro comum, Sistema Solar, na cidade da Via Láctea, no estado da Galáxia e no país do Multiverso.

Sorradeira e docemente abrimos coração-mente e nos percebemos um time no tempo.

Neste momento do agora. Somos o tempo. Somos o time.

Sanga unida na lida de cultivar a ternura e a paz.

Mãos em prece
Monja Coen



O Zendo é mais que terça

As palestras de terça-feira à noite com a Monja Coen já são velhas conhecidas. Mas tem muito mais atividades rolando dentro e fora da Comunidade Zen Budista. Participe!



2.

1. 2. O centenário da imigração japonesa no Brasil também foi comemorado em nossa Comunidade. Há 100 anos monges disfarçados de agricultores chegaram aqui em busca de uma vida melhor. Na foto: O Zendo celebrou a data com uma grande festa no dia 12 de julho com direito a comida, dança e união das tradições.

Coen lidera uma caminhada todo o terceiro domingo do mês, às 10h, no Parque da Água Branca.

3. O-higan é uma cerimônia celebrada durante os equinócios. Na ocasião, lembramos os antepassados e fazemos oferendas como uma forma de gratidão pela vida que nos deram. No último dia 21 de setembro celebramos a data em Cotia, no templo das irmãs Satiko e Alice. Na foto: Monja Heishin Gandra lê uma poesia escrita pela sorridente Alice Kibe em homenagem à mãe, idealizadora do templo de Cotia.

5. 6. No Zendo Muscial, artistas que são membros da Comunidade colocaram sua arte e talento para a alegria e a confraternização de todos. Na foto: O Duo Bico de Pena formado por Zenmyo Renato Camargo, na flauta, e Anzen Angelique Camargo, no cello, interpretaram peças de Chico Buarque, Bach e composições próprias. Andréa Kaiser e Carin Zwilling apresentaram músicas do teatro de William Shakespeare.

7. A culinária shōjin ryōri, praticada nos mosteiros Zen Budistas, prega que o silêncio e a concentração podem transformar o ato de cozinhar numa forma de meditação. Na foto: Monja Coen recebe a Monja Gyoku Em, que veio ao Zendo lançar seu livro *O Zen na Cozinha* [ed. Sustentar, 128 págs., R\$ 30].



7.



6.



4.



3.



5.

Rir de si mesmo por Waho

Recentemente, ouvi sobre a experiência de um sacerdote jesuíta, que vive no Sri Lanka, chamado Aloysius Pieris. Ele contava sobre uma cerimônia feita por monges budistas que consistia em olhar nossos demônios de frente e rir deles até que desapareçam.

Na mesma época eu estava lendo o livro do escritor israelense Amós Oz, *Contra o Fanatismo* (Ediouro), onde o autor sugere o senso de humor como um antídoto para o extremismo. Numa das passagens, ele descreve uma conversa entre um motorista de táxi, sionista fanático, e um passageiro. O motorista discursava, inflamado, sobre a necessidade dos judeus expulsarem todos os palestinos de Israel. O passageiro começou a instigá-lo sobre as melhores formas de fazê-lo, o que atizou ainda mais o motorista, que se empolgou em arquitetar uma estratégia de expulsão. Quando o motorista finalmente percebeu as atrocidades que dizia, virou-se para o passageiro e disse: "como o senhor é cruel!" Na sequência, o autor coloca:

"Injetar alguma imaginação nas pessoas pode ajudá-las, talvez, a reduzir o fanático que carregam dentro de si e a sentirem-se incômodas. O humor inclui a capacidade de rir de nós mesmos. O humor é a capacidade de entender que, por mais cheios de razão que estejamos, e por mais terrivelmente equivocados que estejamos os outros sobre nós, há sempre um certo aspecto disso tudo que é um pouco engraçado. Enquanto você tiver senso de humor, pode ficar parcialmente imune ao fanatismo" (p. 26).

Na mesma semana recebi um email da Monja Coen que continha uma frase de um rabino que dizia: "Se não existe o si-mesmo, de quem é essa artrite?"

Aqui na nossa Comunidade já ouvi muitas pessoas dizerem que o Zen é um pouco árido, as pessoas são fechadas, tudo é muito sério. Cada vez que ouço isso eu me lembro das nossas pernas adormecidas, das varetas de incensos quebradas, dos nossos medos e rio com os meus botões.

Dia desses eu preparava um carvão para uma cerimônia quando ele caiu

da minha mão. Enquanto todos esperavam sentados na Sala de Buda, lá estava eu correndo atrás do carvãozinho que rolava... Naquela hora, ninguém riu. Todos estavam em profundo silêncio e eu também. Não porque todos aqui sejam muito sérios, mas era porque o momento pedia que assim fosse. Na hora fiquei nervosa com a possibilidade de estar quebrando aquela atmosfera de respeito. Meu coração disparou, não achei graça.

Só mais tarde, em casa, pude rir de mim mesma saindo à cata daquele carvãozinho. Foi então que pensei no quanto nós podemos remoer situações passadas, lamentar por elas não terem acontecido como gostaríamos, ou quem sabe até culpármos alguém pelo que nos aconteceu. Mas podemos também olhar a coisa de frente e rir da gente mesmo.

Monja Waho Degenszajn é uma das fundadoras da Comunidade Zen Budista. No último dia 23/09 comemorou um ano de ordenação monástica. É arquiteta e está pensando em projetar carvãozinhos quadrados.



O DARMA RESPONDE



"Quando tento meditar em casa eu sempre acabo divagando. Devo desistir?" – Beatriz Santomauro

No começo a meditação pode parecer difícil mesmo. Nossa mente não está acostumada e por isso ela vai longe. Algumas pessoas têm uma idéia errônea de que a meditação vai fazê-las desligar, entrar num outro plano, viajar, e que tudo vai ficar bem. Nada mais equivocado. O processo de sentar virada para uma parede branca e olhar dentro de você é o que nós chamamos de zazen – sentar-se em Zen. Eu tenho um aluno que começou a fazer zazen depois dos 80 anos e isso para ele significou fazer uma revisão de toda uma vida. O sentar-se em Zen é aprender a criar um olhar de aceitação de nossa própria história, de todos os encontros e desencontros que tivemos, sem rejeição, sem aversão e sem apego.

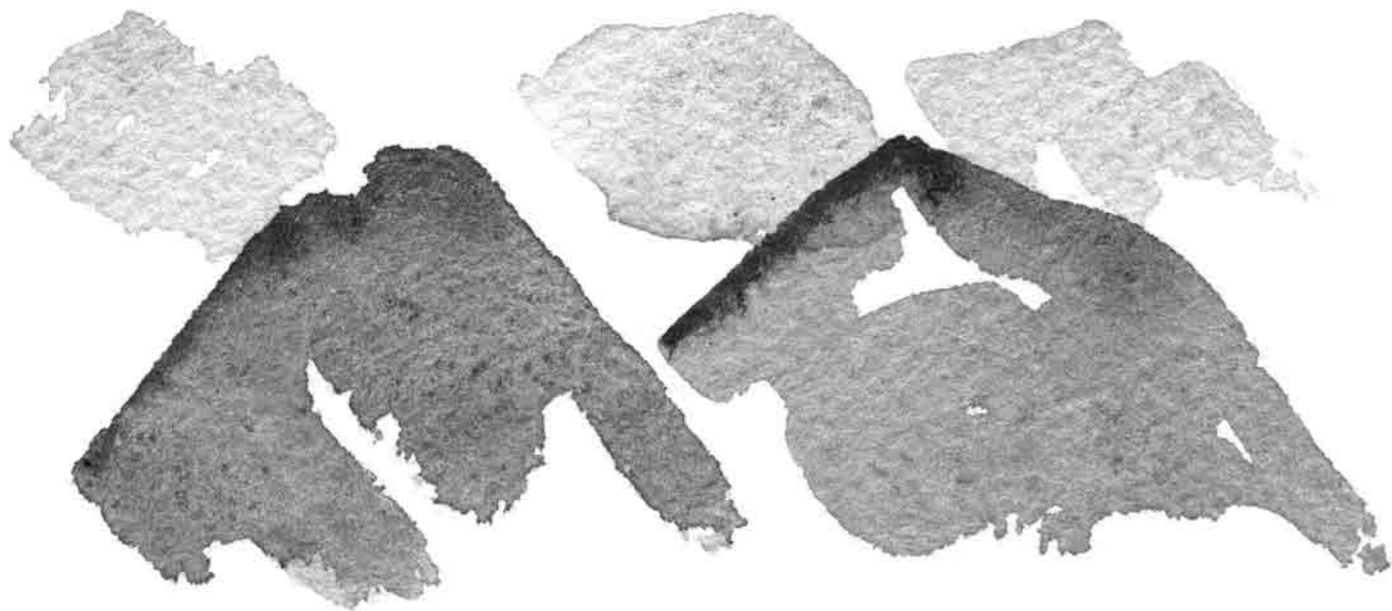
Com o tempo você aprende que meditar nada mais é do que estar

centrada, presente no momento, e que isso pode ser feito em qualquer lugar porque nós estamos em nós mesmas, ainda que nos esqueçamos disso muitas vezes. No começo, temos a impressão de que vamos meditar apenas em alguns momentos. Mas à medida que o tempo passa, percebemos que no processo meditativo que é a vida nós fazemos uma porção de coisas. Então, nos damos conta de que podemos meditar em qualquer situação: em casa, no trabalho, no ônibus, presas num engarrafamento, andando a pé, lavando a louça, fazendo compras. Como fazer isso? Desenvolvendo a plena atenção em nós mesmas, nos batimentos cardíacos, na respiração, nas nossas emoções e na inter-relação que existe entre cada uma de nós e todos os seres.

Eu sempre indico que as pessoas

que estão começando não meditem sozinhas. É fácil se distrair, se iludir ou cair em pensamentos do tipo "isso não é para mim". O processo funciona melhor quando é feito com várias pessoas porque existe a força do grupo. Por isso, eu deixo aqui um convite a todos que venham fazer zazen para principiantes conosco às quintas-feiras às 20h e no domingo às 11h30. Ninguém será chamado a dar seu depoimento e nem precisará dizer seu nome. Meus alunos mais antigos estarão aqui para explicar passo a passo. O convite é extensivo a todas as interessadas e interessados. Sejam muito bem vindos! Gassho.

Esta resposta é uma compilação de trechos de palestras proferidas pela Monja Coen. Você também tem uma pergunta sobre o Zen? Escreva para gente no jornal@zendobrasil.org.br



SANSUIKYO

O sutra da montanha e do rio

Dôgen Zenji

Os rios e as montanhas realizam o Caminho dos antigos Budas. Tanto as montanhas quanto os rios mantêm sua forma original e realizam sua virtude verdadeira. Eles transcendem o tempo, estando presentes eternamente. Tendo seu eu revelado, estão separados de sua manifestação. As montanhas, mesmo altas e vastas, não restringem o movimento das nuvens e o soprar do vento.

A montanha é plena de virtude e nada lhe falta; apesar de firme no solo, está sempre movendo-se. Deve-se compreender a virtude desse “movimento” em detalhes. Apenas porque o movimento da montanha não é igual ao do ser humano, não duvide que ele ocorra, pois é a essência do movimento. É preciso clarificar o sentido de “sempre em movimento”. “Sempre em movimento” significa o eterno. Ele é mais rápido que o vento, mas quem mora na montanha não percebe nem conhece este movimento. Viver na montanha é análogo a **“Quando uma flor desabrocha, a primavera está em toda parte”**. Contudo, quem está na montanha, também não tem consciência deste movimento. Qualquer um que não pode ver a montanha por si só não consegue compreender, ver ou ouvi-la devido a este princípio. Se alguém duvida do movimento da montanha é porque não entende seu próprio movimento. Pessoas movem-se e andam mas são incapazes de compreender. Quando se entende o próprio movimento, pode-se compreender o movimento da montanha.

Não blasfeme as montanhas dizendo que elas não se movem ou andam através da água. Nossa dúvida se deve à nossa visão superficial. **Como nossa compreensão é inadequada, ficamos espantados ao ouvir a expressão “montanhas fluindo”**. “Montanhas fluindo” não é compreendido por todos, especialmente por aqueles presos em observações e compreensão superficiais. Quando dizemos “montanha”, a chamamos assim pela sua virtude crescente e sua preservação da vida. Ela move-se e flui. Quando uma montanha concebe outra montanha, Budas e Ancestrais surgem e o Dharma é transmitido.

A visão iluminada é realizada na montanha, na grama, nas árvores, na terra, pedras, cercas e paredes. Não tenha nenhuma dúvida disto; contudo isto não é movimento ou realização total. Mesmo que a montanha esteja decorada com as sete jóias preciosas ainda assim não nos é possível ver sua verdadeira forma. Mesmo que os Budas e Ancestrais aí pratiquem, não se apegue a ela. Mesmo que ela possua a mais elevada forma de toda a virtude dos Budas, ainda assim não revela sua verdadeira forma. **Toda observação depende do ponto de vista do observador e, mesmo assim, é parcial**. Não é o trabalho de Budas e Ancestrais, mas apenas uma pequena parte da observação do todo.

Devemos saber que a montanha do leste andando através da água compõe os ossos e a medula dos Budas

e Ancestrais. Todos os tipos de água são realizados aos pés da montanha do leste. Por isso todas as montanhas vão além das nuvens e caminham sobre o céu. O ponto mais elevado da água são as várias montanhas. Subir e descer é atravessar a água. Os dedos dos pés das várias montanhas andam por sobre a água e a água anda sob seus pés. Este movimento é natural e a prática e a compreensão daí emergem. **A água não é nem fraca nem forte, seca ou molhada, em movimento ou estagnada, fria ou quente, existente ou não-existente, ilusão ou iluminação**. No estado sólido ela é mais dura que o diamante mais espesso; quando derrete é mais branda que o leite mais suave.

Portanto, esse é o porquê não devemos duvidar da realização da virtude da água. Devemos estudar e observar a água nas dez direções. Não como a água é vista pelos homens e deuses, mas como a água é vista pela água, já que existe uma prática e compreensão da água pela água. Devemos realizar o Caminho de nos encontrar através de nós mesmos; outros devem estudar-se seguindo o caminho que se move livremente e transcende a si mesmo.

Geralmente, quando olhamos para as montanhas e para a água, elas são vistas como uma variedade de caminhos que dependem das circunstâncias; os deuses as vêem como seus adornos, não apenas como água. Nós vemos como água. Para eles, é um adorno; para nós, água. **Algumas pessoas vêem a água como uma flor maravilhosa, mas não a usam como uma flor**. Demônios vêem a água como fogo ou sangue. Dragões e peixes a vêem como um palácio ou maravilhosos salões. A água pode ser vista de várias formas — como as sete jóias preciosas, florestas, cercas, a liberação pura e imaculada da natureza do Dharma, o verdadeiro corpo do homem, forma corpórea e essência da mente, ou simplesmente como a água vista por seres humanos. **Ponto de vista diferente, interpretação diferente. O ponto de vista depende do olho do observador**. Vamos investigar isto um pouco além. Olhar para um objeto nos dá diferentes visões ou isso ocorre porque pensamos erroneamente que o objeto possui várias formas? É preciso considerá-lo cuidadosamente.

A água não é composta por terra, água, fogo, vento, espaço, consciência etc. (matéria); não é azul, amarela, vermelha, branca, preta etc. (cor); e não possui forma, som, cheiro, gosto, sensação, percepção etc. (sensação). No entanto, ela é realizada em todas estas coisas. Conseqüentemente, é muito difícil ser capaz de clarificar a natureza do mundo atual e todos os seus palácios. **A interpretação correta depende do significado íntimo de vento e espaço (vazio); não depende de idéias sobre si mesmo ou sobre os outros, e vai além da compreensão superficial. Não limite sua visão a pontos de vista estreitos**.

Buda Xaquiamuni disse, “Todos os darmas são livres e sem apego e não estão fixos a nenhum lugar”. Devemos estar conscientes disso; mesmo assim, eles mantêm seu estado verdadeiro. Quando seres humanos olham para a

água, eles enxergam apenas um tipo de fluxo. Há vários tipos de fluxo mas os seres humanos só enxergam um. Por exemplo, a terra e o céu estão fluindo, as curvas dos rios fluem, os poços mais profundos fluem; acima das nuvens e nas profundezas dos rios todas as coisas estão fluindo.

Em uma só gota de água incontáveis terras Buda podem ser realizadas. E contudo não existe água na terra Buda, nem tampouco existe terra Buda na água. Onde a água existe, ela não tem relação com passado, presente ou futuro, nem com qualquer mundo em particular. Contudo, a água é realizada como verdade absoluta. **Onde Budas e Ancestrais vão, a água certamente os segue. Logo, os Budas e Ancestrais possuem o corpo, a mente e o pensamento da água**. É por isso que a frase “a água nunca flui para cima” não pode ser achada em nenhum texto budista. A água flui para todos os lados — para cima, para baixo, para trás e para frente.

Devemos saber que a natureza das montanhas é como a natureza dos santos e sábios. Há muitos casos de imperadores que visitam uma montanha para prostrar-se diante dos sábios e procurar o conselho dos santos. Nessas ocasiões, eles respeitam os sábios como seus mestres e prostram-se diante deles. Aqui, os costumes e o status não são usuais. Não importa quão grande o poder e a virtude do imperador, sábios não se comovem por isso. Aqueles que vivem nas montanhas estão separados da sociedade. Em uma ocasião, o Imperador Ko da China visitou o eremita Kosei no Monte Kodo e aproximou-se dele de joelhos e curvou sua cabeça até o chão para mostrar sua humildade.

Há muito tempo, o monge Tokujo subitamente abandonou seu mestre Yakusan e foi morar em um barco no rio Katei. Logo depois um sábio (Kassan) que morava perto tornou-se seu discípulo. Esse é um exemplo de pegar peixes, pegar discípulos, pegar água e pegar a si mesmo. Kassan viu Tokujo e achou Tokujo em si mesmo; Tokujo pode vê-lo porque ele encontrou a si mesmo.

Não há apenas água no mundo, mas há um mundo de água com um mundo nela. Isso não é verdade apenas para a água, mas para toda as coisas — há mundos animados nas nuvens, no vento, no fogo, na terra, nos mundos do Dharma, em uma folha de capim, em um bastão. Onde há um mundo animado há um mundo de Budas e Ancestrais. Estude bem esse princípio.

Um antigo Buda disse, “Montanhas são montanhas, água é água”! Essas montanhas não são montanhas comuns. Essas montanhas são as verdadeiras montanhas dos Budas e Ancestrais; portanto, estudem-nas. Se procurarmos por essas montanhas, poderemos aprender com elas. Assim montanhas e rios tornam-se santos e sábios.

Trecho extraído do capítulo 14 do Shobogenzo. Proferido aos monges de Kannondori-Koshohorinji em 18 de outubro de 1240. Transcrito em 3 de junho de 1242 em Kippoji no alojamento do discípulo-chefe por Ejo. Traduzido da versão em inglês de Kosen Nishiyama e John Stevens por Myogen César Al'ban em setembro de 2008 (Ano Buda 2574). Leia o texto na íntegra no www.zendobrasil.org.br



Benção do Espaço Selvagem

Wendy Egyoku Nakao Roshi

Cada jardim precisa de um espaço selvagem, não cultivado, que incorpore e nos lembre da parte indomada e intuitiva de nossa natureza, a qual dança ao seu próprio ritmo e sabedoria. Na Montanha Normandie (área urbana no centro de Los Angeles) criamos um espaço selvagem no Jardim Kanzeon. Possa você encontrar-se lá.

Quando você chegar ao espaço selvagem,
Possas simplesmente ser, respirar, e ouvir –
Nada mais.

Possa o espaço selvagem ser a passagem
Além de suas tendências habituais –
A necessidade de compreender ou controlar,
O medo ou o duvidar de si mesmo,
O denso das opiniões e crenças –
Possas o espaço selvagem segurar você em seu seio.

Possa o espaço selvagem oferecer o silêncio
E o desconhecido sobre você –
Possam esses companheiros fiéis
Revelarem as presenças misteriosas e sutis da vida.
Quando o inesperado é entristecedor
Possas você recebê-lo como um presente
para o despertar.

Possa o espaço selvagem ser um refúgio
Onde o coração indomado espera você, onde o
não-visto e o não-formado dançam
À sabedoria de sua própria escuridão.
A vida fere e cura por si mesma –
Possas a completude e a unidade ser o seu
batimento cardíaco

Vá! Vá para o espaço selvagem –
Possas as árvores protegê-lo e a terra sustentá-lo.
Que sua jornada seja abençoada.

Nota da tradução: Este poema foi escrito na ocasião em que o Zen Center, que fica na área urbana de Los Angeles (EUA), recebeu o "Certificado de Habitat da Vida Selvagem", comenda concedida pela National Wildlife Federation. Isto significa que a área onde ele está localizado é um habitat que contém alimentos, água e abrigo que são os elementos fundamentais para o nascer e o crescer da vida.
Wendy Egyoku Nakao Roshi é a Abadessa do Zen Center de Los Angeles.



O que é Koan?

Por Ryôzan

"Mestre, o cão tem natureza Buda?", perguntou o monge a Joshu.

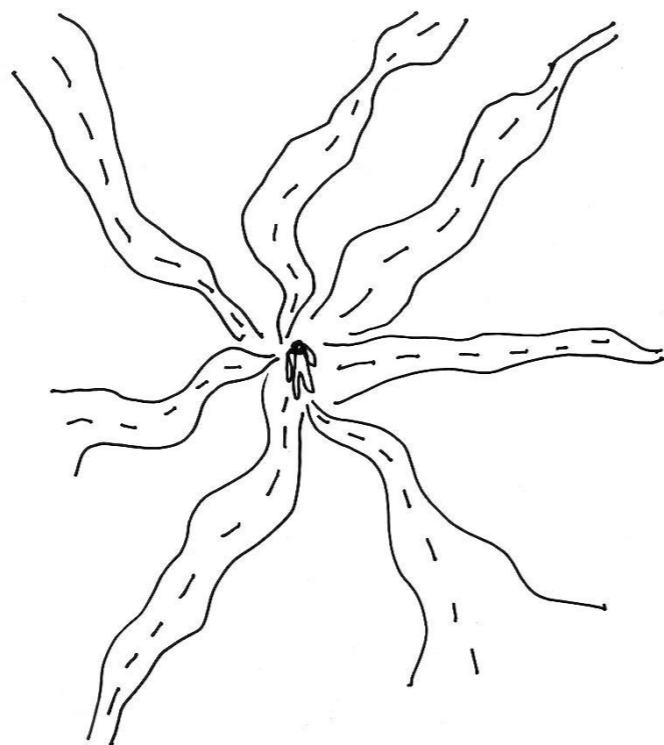
Joshu, que sempre respondia: "Yu! (uma afirmativa), respondeu: "Mu!" (uma negativa) – e o monge despertou.

Este pequeno diálogo, incompreensível à luz do intelecto, é chamado de koan. Etimologicamente, as implicações do termo são múltiplas, mas podemos considerar basicamente dois significados:

- O primeiro é "documento público" (implicando naquilo que pode ser exposto publicamente sem o perigo de que 'a espada afiada caia em mãos despreparadas', adicionado de 'a cada um conforme a necessidade'). É como um desdobramento do primeiro significado: "caso que estabelece um precedente legal" (servindo como referência a ser lembrada sempre que necessário).

- O segundo, a partir da quebra dos ideogramas, é "expressão ou qualidade quando manifesta a identidade do absoluto e do relativo" ou, com outras palavras, "mantendo a própria característica, perceber e realizar a similaridade e a disparidade existindo juntas" (revelando o 'ver claramente').

Koans são usados para quebrar o pensamento discursivo, por isso buscar uma definição pode não ser uma tarefa simples. Talvez o melhor seja dizer o que um koan não é. Um koan não é uma espécie de charada com o intuito de destruir a razão, a lógica ou o conhe-



cimento intelectual – ou não é apenas isso. Um koan pode não ser necessariamente paradoxal, ou de uso exclusivo para monges, nem tão somente para verificar o nível de compreensão, muito menos uma maneira de se obter o despertar – mas pode, sim, ser uma forma de refiná-lo e ir além dele.

Koan pode ser brevemente descrito como uma expressão utilizada para apontar para a Verdade ou a Realidade Tal Como É. Como expressão, entenda-se uma pergunta, gesto, ação, conto, diálogo, grito, apresentação de um objeto, golpe e, talvez principalmente, qualquer situação da vida diária que nos leve a uma percepção maior, seja por apontar nossas delusões ou por ter trazido um obstáculo, ou sofrimento, a ser superado.

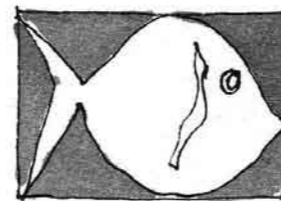
É importante ressaltar a simbiose do koan como instrumento de afinação junto ao zazen – e o zazen como chave para deslindar o koan. O que não quer dizer que o trabalho com koans seja o único aspecto do zazen. Veja mais alguns exemplos:

Inayat Khan conta uma história hindu de um peixe que foi até uma rainha peixe e perguntou: "Eu sempre ouvi falar do mar, mas o que é este mar? Onde ele está?". A rainha peixe explicou: "Você vive, move-se e tem o seu ser no mar. O mar está dentro e fora de você, e você é feito de mar. O mar o rodeia e é o seu próprio ser".

Certa vez, durante uma palestra, T'sin-ping perguntou ao mestre Zen T'sui-wei (Suibi Engaku): "Qual o princípio fundamental do Budismo?". O mestre disse: "Quando todos houverem saído procure-me e eu lhe ensinarei". Mais tarde o estudante volta e repete a pergunta. O mestre conduz o discípulo ao jardim, mas permanece em silêncio. T'sin-ping diz: "Agora não há mais ninguém aqui, por favor, me ensine o segredo". T'sui-wei, apontando para o bambuzal, diz: "Os bambus altos são altos e os bambus baixos são baixos".

E um grande koan clássico do mestre Hakuin Egaku: "Quando duas mãos batem, há um som. Qual é o som de uma só mão?".

Ryôzan Testa é um monge Zen Budista apaixonado por koans. Ele até criou um inspirado no mestre Joshu: "Mestre, o koan tem a natureza Buda?", perguntou o monge. "Absolutamente", respondeu o mestre.



Casamento em frente a Buda

A melhor razão para alguém se casar hoje em dia é que ninguém precisa mais se casar hoje em dia.

Quer dizer, ninguém mais tem que casar para viver junto. Ninguém precisa casar porque a família decidiu que o filho ou a filha deveria casar. Ninguém é obrigado a casar porque pega mal continuar solteiro depois de uma certa idade. Ninguém mais precisa casar para ter filhos (finalmente descobriram que filhos nascem a partir de um outro verbo). Aliás, ninguém precisa casar por causa de sexo – hoje em dia, como diz o outro, o único problema de sexo antes do casamento é atrasar a cerimônia.

Enfim, casar deixou de ser indispensável. E isso foi a melhor coisa que podia acontecer com o casamento. Desse jeito, ficou mais fácil casar pelos motivos certos. Ou melhor, pelo único motivo certo, porque é difícil imaginar algum outro motivo certo que não seja casar por amor.

Vir aqui, diante de vocês, com vocês, é um jeito de compartilhar esse amor, de guardar esse amor com cada um de vocês. Por isso, a gente gostaria de ler um poema que costuma frequentar nossa mesinha de cabeceira. Foi escrito pelo Antonio Cícero. O título é "Guardar":

Guardar uma coisa não é escondê-la ou trancá-la.

Em cofre não se guarda coisa alguma.

Em cofre perde-se a coisa à vista.

Guardar uma coisa é olhá-la, fitá-la, mirá-la por admirá-la, isto é, iluminá-la ou ser por ela iluminado.

Guardar uma coisa é vigiá-la, isto é, fazer vigília por ela, isto é, velar por ela, isto é, estar acordado por ela, isto é, estar por ela ou ser por ela.

Por isso melhor se guarda o vôo de um pássaro do que um pássaro sem vôos.

Por isso se escreve, por isso se diz, por isso se publica, por isso se declara e se declama um poema:

Para guardá-lo.

E já emendo, para encerrar: por isso se faz um casamento, com cerimônia e com festa, com família e com amigos, com amor (a melhor razão) – para guardá-lo.

O texto acima é o trecho de uma carta lida durante a cerimônia de casamento de Regina Pelegrino Parra e Fernando Abrantes Luna, realizada no dia 27 de setembro, em Itupeva (SP), e que foi celebrada pela Monja Coen. Para maiores informações sobre como celebrar uma Cerimônia de Casamento em Frente a Buda escreva para zendobrasil@gmail.com



AGENDA DA COMUNIDADE

OUTUBRO

- 5** Celebração memorial para o fundador histórico do Zen Budismo, Mestre Zen Engaku Bodaidaruma Daiosho, vigésimo oitavo na linhagem deste Xaquiamuni Buda, que levou os ensinamentos da Índia para a China.
- 19** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, às 10h

NOVEMBRO

- 16** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, às 10h
- 21 a 23** Retiro de meditação com Monja Coen e outros mestres, em Garopaba (SC). Infs.: www.cienciameditativa.com

DEZEMBRO

- 1 a 8** **Rohatsu Sesshin.** Na semana do dia 1 até o amanhecer de 8 de dezembro os alunos do Zen realizam um retiro especial de zazen, por sete dias e sete noites, como aquele realizado por Buda Xaquiamuni antes de alcançar a iluminação.
- 8** **JODO-E - Cerimônia Comemorativa da Iluminação Buda Xaquiamuni.** Depois de muitos anos de difíceis práticas ascéticas, Xaquiamuni sentou em zazen embaixo da árvore bodi. Na manhã de 8 de dezembro, ele viu a estrela da manhã e ao realizar o despertar (ao realizar a iluminação), ele tornou-se Buda.
- 21** Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca, às 10h
- 24 a 28** **Sesshin de final de ano.** Início na quarta-feira as 20h, e término no domingo, às 10h
- 31** **Cerimônia de Ano Novo.** É costume celebrar o Ano Novo ouvindo-se, na passagem do dia 31 de dezembro para o dia 1º de janeiro, 108 badaladas do sino principal do templo, que representam os 108 Portais da Lei Maravilhosa, os obstáculos que precisamos vencer para alcançar a iluminação. A cada toque do sino, a descrição de cada um dos obstáculos é recitada, indo do primeiro portal ("crença correta"), ao último ("o mais alto nível de Bodisatva").

JANEIRO

- 12 a 18** A Comunidade estará fechada.

Mais informações pelo site www.zendobrasil.org.br ou nos murais e secretaria da Comunidade

O time do jornal Zendo Brasil



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.

- 1. Monge Shindo Esteves**, médico anestesista, coordenou a elaboração das pautas. **2. Chiho Otavio Lilla** é empresário, trabalha com marketing de vinhos e fez a revisão. **3. Genzo André Spinola e Castro**, fotógrafo, é o autor das belas imagens desta edição. Ele ministra um workshop chamado *O Zen e a Fotografia*. **4. Reiho Reynal Rost**, Coordenador Administrativo da Comunidade, foi o responsável pela Agenda. **5. Myogen César Al'ban** fez a tradução do *Sutra da Montanha e do Rio*. Ele é monitor do Curso de Preceitos I e diretor de criação de uma agência de design. **6. Carol Lefèvre** é a autora das belas aquarelas que ilustram o jornal. Ela é designer e aluna do Curso de Preceitos I. **7. Fabrício Brasiense**, aluno do Curso de Preceitos I, é jornalista freelancer e fez a edição do jornal. **8. Regina Cassimiro**, designer, cuidou do projeto gráfico. Também é aluna do Curso de Preceitos I.

DOAÇÕES

A Comunidade Zen Budista Zendo Brasil é uma instituição religiosa sem fins lucrativos. Para ajudar na manutenção do espaço de prática, é requerida uma contribuição mínima de R\$ 10,00 para cada atividade fixa. Aqueles que se tornam membros praticantes se comprometem a uma doação mensal. Ajude-nos a construir nossa sede própria. Mais informações, com Mônica na Secretaria. **CNPJ: 04.804.384/0001-56**
Banco Itaú, agência: 1664
Conta poupança: 21762-5

LIVROS



VIVA ZEN

Monja Coen mostra que viver Zen não é só ficar bem, mas é um modo de recontar a própria história. R\$ 25,00



SEMPRE ZEN

Em seu segundo livro, Monja Coen volta a nos contagiar com sua postura de vida e ensinamentos Zen Budistas. R\$ 25,00



OITO ASPECTOS NO BUDISMO

Destinado à pessoas que desejam aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. R\$ 15,00

PARA UMA PESSOA BONITA

Ensaio escrito por Shundo Aoyama Roshi, professora da Monja Coen no Japão. R\$ 35,00

Trecho:

"O vento está em toda parte, mas não tem forma, nem voz. Para que o possamos reconhecer, é necessário senti-lo soprando sobre nossa pele, movimentando plantas, árvores, nuvens ou uivando. Não podemos sequer ver o outono, escutá-lo ou pegá-lo com as mãos. Mas podemos perceber sua presença pelas folhas que mudam de cor, pelas espigas de milho que se tornam douradas. Podemos senti-lo nas vozes dos insetos que cantam à noite, ou nas chuvas que caem em silêncio. Podemos prová-lo nas maçãs ou caquis maduros. O céu e a terra são o corpo e a voz de Buda, manifestando-se por meio da forma e da voz de todas as coisas."



PROGRAMAÇÃO FIXA

Segunda a sexta-feira	6h30	Zazen
	7h	Verso da Okesa
	7h10	Tchoka (liturgia)
	7h40	Refeição da manhã
	8h30	Samu (trabalho comunitário)

Segunda-feira	20h	Curso de Preceitos 2
---------------	-----	----------------------

Terça-feira	20h	Palestra para iniciantes
-------------	-----	--------------------------

Quarta-feira	20h	Curso de Preceitos 1
--------------	-----	----------------------

Quinta-feira	20h	Zazen para principiantes
--------------	-----	--------------------------

Sexta-feira	20h	Zazen
	20h40	Kinhin
	20h50	Zazen e Teisho (palestra do Darma)

Sábado	9h	Zazen
	9h30	Kinhin
	9h40	Choka Longa
	10h30	Brunch comunitário
	18h30	Zazen
	19h	Kinhin
	19h10	Zazen e Dokusan
	19h40	Kinhin
	19h50	Zazen e Dokusan
	20h20	Cerimônia (leitura do Sutra)

Domingo	9h	Zazen
	9h30	Kinhin
	9h40	Choka Longa
	10h30	Brunch comunitário
	10h	Caminhada Zen pela Paz no Parque da Água Branca (Recanto das Figueiras), no terceiro domingo do mês
	11h30	Zazen para principiantes
	17h30	Zazen
	18h	A Sanga convida (palestras e apresentações)

O jornal **ZENDO BRASIL** é uma publicação trimestral, de distribuição gratuita, da Comunidade Zen Budista. Ele é o resultado do trabalho voluntário realizado pelos membros da comunidade. Agradecemos à **Gera Gráfica Editora Ltda.** (11 5011-9722) pela impressão gratuita deste jornal. Supervisão: Monja Coen

COMUNIDADE ZEN BUDISTA

Rua Des. Paulo Passaláqua, 134
Pacaembu, São Paulo-SP
Cep: 01248-010
tel.: (11) 3865-5285
www.monjacoen.com.br
www.zendobrasil.org.br
zendobrasil@gmail.com

O jornal do Zendo só é possível se tiver a participação de todos. Dê sua opinião, sugira pautas, mande sua dúvida sobre o Zen, escreva um artigo. Nosso e-mail: jornal@zendobrasil.org.br