



ZEN DO COMUNIDADE ZEN BUDISTA TENZUI ZEN DOJO BRASIL

ANO 4

OUTUBRO/NOVEMBRO/DEZEMBRO

2005

Sangha. Sangam. Sanga. A Comunidade de Praticantes Budistas

“Namu. Ki E So”
“Retorno e me abrigo na Sanga”

Retornar e se abrigar. Onde e com quem nos sentimos abrigados, protegidos? O que é a Sanga? O que é uma Comunidade em Harmonia? Vamos primeiro entender este retorno e abrigo. Mestre Dogen explicou a expressão "Ki E" — voltar, retornar e atirar-se em — fazendo uma analogia com uma criança que se atira, sem medo algum, de um lugar alto nos braços de alguém em quem confia plenamente. Entregar-se sem reservas aos bons amigos e boas amigas que compartilham a mesma alegria em ouvir os ensinamentos do Darma, em encontrar Buda em suas vidas.

Nem sempre isso é fácil. Julgamos e condenamos os outros, sem mesmo os ouvir, sem vê-los com clareza, sem compreendê-los. Estamos sempre nos colocando como seres perfeitos, e os outros como imperfeitos. Criticamos e invejamos. Sentimos ciúmes e aversões. Por outros, sentimos atração e apego. Dessa forma, não somos capazes de conhecer as pessoas com quem compartilhamos a prática do Caminho de Buda.

Quão lastimável!

Alguns traduzem "Ki E" por "refugiar-se". Encontrar refúgio, guardada. Falamos de refugiados de guerra, refugiados políticos que pedem asilo. Talvez pudéssemos entender a Sanga como um grande asilo para os desterrados de uma cultura de violência, abuso, desrespeito. Na comunidade deveríamos encontrar nossos pares, com quem compartilhamos os mesmos objetivos e ideais, com quem compartilhamos o incenso, as velas, as flores, a água, o ar, os alimentos, os ensinamentos e o propósito de seguir os Preceitos e os Sutras, criando harmonia e respeito em toda parte, cuidando de todos os seres. É com a Sanga que praticamos Zazen. Existe algo mais íntimo e mais sagrado do que sentar-se em zazen lado a lado?

Mestre Eihei Dogen escreveu:

"Na Sanga devemos considerar uns aos outros como nossos pais, filhos, parentes, professores e bons amigos. Com afeição mútua cuidamos uns dos outros. Se por acaso achar isso difícil, coloque uma expressão de harmonia e acomodação em seu rosto". "Se houver algum erro, corrija. Se houver alguma instrução, siga".

Será que não são essas as grandes vantagens das relações íntimas? "Crianças da família de Buda devem estar mais próximas umas das outras do que de si mesmas".

Um antigo monge disse: "Se estamos juntos num mesmo barco, isso se deve a relações de vidas anteriores. Será que não temos conexões mais antigas por estarmos praticando na mesma Sanga?"

A Sanga é feita de praticantes sinceros e assim deve ser mantida. Algumas pessoas na sanga cooperam não só no Samu ou no Zazen, mas gostam de brincar juntas ou beber juntas. Essas coisas não são erradas por si mesmas, mas é preciso ter cuidado para não cooperar apenas na diversão. Há pessoas na comunidade fazendo Samu nas manhãs de sábado e de domingo, muitas vezes sem ninguém as auxiliando. Isto está certo? Outras pessoas querem praticar a sós e evitam o trabalho comunitário, o Zazen em grupo e até mesmo a diversão comunitária. Essa não é a prática correta.

É importante também a comensalidade. Comeremos juntos. Compartilhando e servindo, quer durante os retiros, quer durante as refeições da manhã ou do Pipoca Darma. Participar dos retiros (Sesshins), Samu, auxiliar nas práticas, no monitoramento, fazer trabalho voluntário na comunidade, compartilhando tempo, habilidades e criando relacionamentos harmoniosos é o Caminho de Buda.

Este não é um caminho individual e solitário. É um caminho comunitário. Por isso Buda disse que são Três Tesouros. Não apenas Buda e Darma, mas a jóia preciosa da Sanga que nos fortalece e nos permite ver a nós mesmos. Quando encontramos um obstáculo nos relacionamentos, devemos penetrar seu sentido e não nos afastarmos. Cada obstáculo é um portal de crescimento, amadurecimento e aprofundamento na prática.

Cada um de nós vem e trás seu pequeno corpo e mente para fazermos esforços juntos, como pequenos pedaços de carvão. Sawaki Kodo Roshi dizia que se colocarmos apenas um carvão e acendermos o fogo, ele logo se apagará. Se colocarmos muitos pedaços de carvão e fomos adicionando outros, o fogo permanecerá aceso para sempre. Esse é nosso objetivo.

Que nossa Sanga seja capaz de trabalhar em harmonia e respeito, evitando falar dos erros alheios, evitando elevar-se e rebaixar os outros, mas procurando o melhor em cada um para cooperar, cuidar e desenvolver as habilidades de receber e de celebrar a vida comunitária, que compartilha e acolhe com ternura e sabedoria plena de compaixão.

Agradeço aqui a todos os membros praticantes que têm servido na Diretoria e em posições auxiliares de administração, monitoramento e criatividade. Espero que os novos eleitos na Assembléia Geral Ordinária de 19 de Novembro possam continuar nos auxiliando no fortalecimento de uma Sanga saudável e forte.

Gassho
Monja Coen

A Prática-Círculo e a Harmonia da Sanga

A Prática-Círculo foi introduzida no Centro Zen de Los Angeles (ZCLA) para contrabalançar a forte estrutura vertical da prática que havia lá e fortalecer as relações horizontais na Sanga. A Monja Isshin, da nossa Comunidade Zen-Budista Zendo Brasil, vivenciou e treinou essa prática com a comunidade do ZCLA e agora, junto com Coen Sensei, é responsável pela introdução da Prática-Círculo na Comunidade através dos eventos da “Roda do Dharma”.

Os Três Tesouros são o alicerce da Prática-Círculo: 1) a Unidade de Buda; 2) a Diversidade do Dharma; 3) a Harmonia da Sanga. Mas é claro, ninguém precisa saber nada disso para experimentar os benefícios da Prática-Círculo. O círculo é por si só o que nos permite estar no momento, nos manifestando assim como somos na verdade do momento.

Na Prática-Círculo, a Unidade de Buda é o ensinamento do Não-Saber. Não-Saber significa que nesta esfera de equidade ou igualdade, não reconhecemos quaisquer diferenças. Não-Saber se manifesta como a abertura para o que quer que surja e tudo o que surgir se dissolve novamente no Não-Saber. É a perspectiva da equanimidade e tolerância, a mais ampla de todas as perspectivas. A maioria das pessoas tem uma pré-concepção do saber, mantendo alguma idéia sobre si mesmas ou sobre uma situação. Certa ocasião Egyoku Roshi liderou um círculo para uma sanga a fim de discutir os problemas que eles estavam tendo. Ao final, uma pessoa disse: “Eu vim achando que eu sabia o que estava errado e o que precisaria ser feito, mas na verdade eu acabei percebendo que sabia muito pouco e que todos têm opiniões tão valiosas quanto as minhas.”

O Segundo Tesouro, a Diversidade do Dharma, é o ensinamento de Testemunhar. Isto é fisicamente representado pelos participantes que se sentam no círculo, cada um sendo capaz de ver todos os outros. Ao Testemunhar honramos as diferenças que surgem da Unidade, permitindo que o que quer que se manifeste esteja presente. Cada pessoa no círculo se manifesta de maneira diferente, e a maneira como nos relacionamos com essas diferenças se torna o foco do aprendizado. As práticas de Testemunhar são: a palavra correta, a escuta correta e o silêncio correto. Ao falar, praticamos falar com uma postura de integridade e praticamos falar a verdade assim como a sabemos. Ficamos focados em nossa

própria experiência, ao invés de falar sobre os outros ou falar abstratamente. Ao ouvir tentamos não interromper nem mesmo com nossos pensamentos. Praticamos receber seja o que for que nos é oferecido por outra pessoa sem apegos ou julgamentos. Em silêncio permitimos que todas as coisas surjam e passem, aceitando e honrando diferentes expressões e perspectivas. Nos sentamos com nosso desconforto.

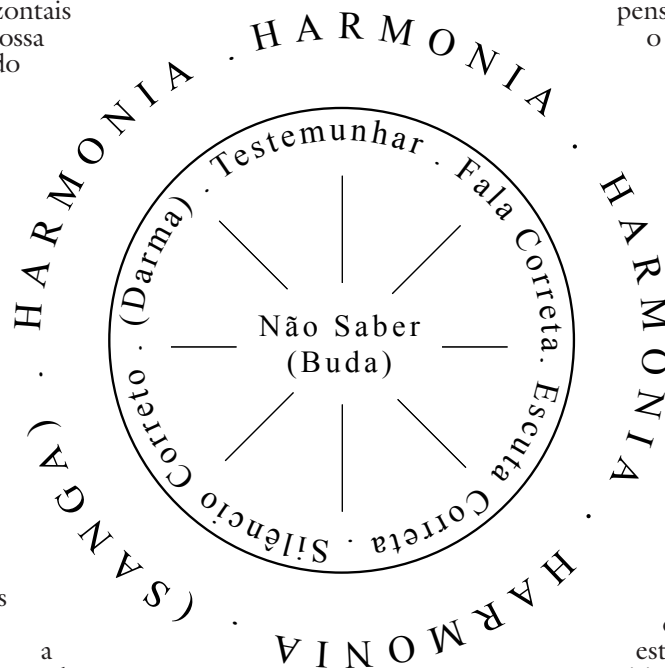
O terceiro tesouro é a Harmonia da Sanga. Este é o ensinamento do “Assim Como É”, a completa mistura da igualdade e da diversidade. Para muitas pessoas, um sentimento de bem-estar ou cura naturalmente surge do próprio círculo. Há espaço para nossa própria verdade e para a verdade dos outros surgirem. Não tentamos fixar as coisas, manipular as situações ou competir para dominarmos. Não estamos apegados ao resultado, permitimos que todas as coisas sejam a manifestação da unidade e da diversidade.

Os círculos são conduzidos por dois facilitadores, que trabalham em parceria. Eles garantem uma clara abertura e fechamento do círculo e também seu funcionamento. Ao mesmo tempo são também participantes, testemunhando e compartilhando com todos os demais. O tema de cada Prática-Círculo é dado pelos facilitadores.

Os temas surgem dos ensinamentos e das necessidades da Sanga e já fez-se círculos que incluem os Preceitos, o compartilhar de grandes e pequenas perdas, a prática dos Doze Passos relacionados à prática Zen, trabalho e outras questões da prática da vida. Também há no ZCLA Círculos-Família, em que pais e filhos se sentam e compartilham em conjunto.

A prática nos leva a sair de nossos modos habituais de nos relacionarmos, a explorar novas possibilidades de dissolver fronteiras entre nós mesmos e os outros. Através desta prática podemos sair de nossa absorção auto-centrada para uma consciência mais centrada na Sanga, chegando enfim ao Não-Saber. Muitos de nós estão descobrindo um sentido mais profundo de comunidade e de comum-identidade. O potencial da Prática-Círculo e da Sanga ainda está para ser realizado em sua completude.

Adaptação de um artigo que se encontra na íntegra, no site do ZCLA, em: <http://www.zencenter.org/news/DharmaTalks/pcircles.htm>



EVENTOS E AVISOS

SAMU ANUAL DIA 17/12

Nosso Samu Anual, que antecede as cerimônias e comemorações de Ano Novo vai acontecer no dia 17 de dezembro, sábado, à partir das 09h. Os interessados devem comparecer ao Zendo para participar.

CAMINHADAS ZEN

As caminhadas ocorrem no Parque da Água Branca, geralmente no terceiro domingo do mês, às 10h. O ponto de encontro é o Recanto das Figueiras, próximo à entrada de carros da R. Monte Alegre. Recomendamos checar a programação para confirmar as datas das próximas caminhadas.

AULAS DE RAKUSU

Os alunos do Curso de Preceitos de 2005 que forem costurar o Rakusu devem frequentar as aulas ministradas por Coen Sensei e Isshin San, aos domingos. Os interessados, por favor confirmar as datas das próximas aulas com Mônica, de Seg. à Sex., das 14h às 18h.

PIPOCA DARMA

Estamos marcando a exibição de filmes no Zendo, aos sábados depois da cerimônia das 19h. Os filmes escolhidos têm sempre em comum alguma relação direta com os ensinamentos zen budistas. No sábado seguinte à exibição, organizamos uma Roda do Dharma para conversarmos sobre o filme.

VOTOS DOS FAZEDORES DA PAZ

para o dia de reflexão

Estes são os votos dos fazedores da paz recitados pelos membros da Ordem dos Fazedores da Paz no Dia da Reflexão, que é celebrado no quarto sábado de cada mês.

Na manhã do Dia de Reflexão, recitamos os seguintes votos:

Eu, _____ agora recito o Verso de Arrependimento. Todo carma prejudicial alguma vez cometido por mim, Devido à minha ganância, raiva e ignorância, Nascido de meu corpo, boca e mente, Agora de tudo eu me arrependo.

Agora, consciente da pureza de meu corpo, boca e mente, me comprometo a observar este Dia de Reflexão com as seguintes práticas:

Eu, _____ pelo período deste dia, retorno e me abrijo em Buda, a natureza desperta de todos os seres; no Darma, oceano de sabedoria e compaixão, e na Sanga, a comunidade daqueles que vivem em harmonia com todos os Budas e Darmas.

Eu, _____, pelo período deste dia, me comprometo a não-saber, a fonte de todas as manifestações, e a ver todas as manifestações como ensinamentos do não-saber; e também me comprometo a testemunhar, permitindo-me ser tocado pelas alegrias e dores do universo; convido todos os espíritos famintos a entrarem na mandala do meu ser e dedico toda minha energia e amor na cura de mim mesmo(a), da terra, da humanidade e de tudo que existe.

1. Como fazedores da paz, através do espaço e do tempo, têm observado o preceito de não-matar; não levando uma vida prejudicial nem encorajando outros a fazê-lo, eu, _____, com gratidão, pela duração de um dia, reconheço que não estou separado de tudo que é. Viverei em harmonia com tudo que vive e o entorno que o sustenta.

2. Como fazedores da paz, através do espaço e do tempo, têm observado o preceito de não-roubar, eu, _____, com contentamento, pela duração de um dia, estarei satisfeito com o que tenho, e livremente darei, pedirei e aceitarei o que é necessário.

3. Como fazedores da paz, através do espaço e do tempo, têm observado o preceito de uma conduta casta, eu, _____, com amor, pela duração de um dia, encontrarei tudo que existe com respeito e dignidade. Eu darei e aceitarei amor e alegria sem apego.

4. Como fazedores da paz, através do espaço e do tempo, têm observado o preceito de não-mentir, dizendo a verdade e não enganando a ninguém, eu, _____, com honestidade, pela duração de um dia, escutarei e falarei a partir do coração. Verei e agirei de acordo com o que é.

5. Como fazedores da paz, através do espaço e do tempo, têm observado o preceito de não estarem deludidos, e tampouco encorajarem outros a fazê-lo, eu, _____, com consciência, pela duração de um dia, cultivarei uma mente que vê claramente. Abraçarei diretamente tudo que experimentar.

6. Como fazedores da paz, através do espaço e do tempo, têm observado o preceito de não falar dos erros e falhas alheias, eu, _____, com bondade, pela duração de um dia, aceitarei o que cada momento tem a oferecer. Assumirei responsabilidade por todas as coisas na minha vida.

7. Como fazedores da paz, através do espaço e do tempo, têm observado o preceito de não elevar a si mesmos e rebaixar os outros, eu, _____, com humildade, pela duração de um dia, direi o que percebo ser verdade sem culpa ou acusações. Darei o melhor de mim e aceitarei os resultados.

8. Como fazedores da paz, através do espaço e do tempo, têm observado o preceito de não serem avarentos, eu, _____, com generosidade, pela duração de um dia, usarei todos os ingredientes da minha vida. Não cultivarei uma mente de pobreza em mim mesmo e nos outros.

9. Como fazedores da paz, através do espaço e do tempo, têm observado o preceito de não ficar com raiva (não ser movido pela raiva) e de não guardar ressentimento, ódio ou vingança, eu, _____, com determinação, pela duração de um dia, transformarei sofrimento em sabedoria. Incluirei todas as experiências negativas em minha prática.

10. Como fazedores da paz, através do espaço e do tempo, têm observado o preceito de não pensar mal dos Três Tesouros, eu, _____, com compaixão, pela duração de um dia, honrarei minha vida como um instrumento para fazer a paz. Reconhecerei a mim mesmo e os outros como manifestações da Unidade, Diversidade e Harmonia.

Eu, _____, me comprometo a esta prática de fazedor(a) da paz pela duração de um dia. Que os méritos desta prática possam se estender a todos aqueles que dedicam suas vidas à prática da paz e a todos aqueles que sofrem devido à opressão de minha própria ganância, raiva e ignorância. Eu desejo transformar as paixões que me afligem e realizar e autenticar o caminho iluminado através da prática de não-saber, testemunhar e curar.

EVENTOS E AVISOS

SAMU - Faxina do Templo

Estamos precisando de voluntários para o Samu semanal. O Samu é mais que simples faxina; é prática espiritual e complemento de nossas outras práticas diárias no Templo.

Os interessados em praticar devem procurar Mônica, de Seg. a Sex., das 14h às 18h.

SESSHIN NOS DIAS 24 E 25/12

Os interessados em passar os dias 24 e 25 de dezembro reunidos no Zendo, em Sesshin, devem informar Mônica, de Seg. a Sex., das 14h às 18h, ou ligar 3062-8964.

PASSAGEM DO ANO NO ZENDO

Como ocorre todos os anos, haverá cerimônia e comemoração de passagem do ano, no dia 31 de dezembro, a partir das 20h. Precisamos de voluntários para a faxina e para a produção nos dias que antecedem a cerimônia! Participe e colabore conosco!

ENCERRAMENTO DO CURSO DE PRECEITOS, TURMA DE 2005

No dia 14 de dezembro vamos encerrar o curso de preceitos com cerimônia e comemoração. Venha e traga alimentos para compartilhar conosco!

PROGRAMAÇÃO

SÃO PAULO

SEGUNDA A SEXTA-FEIRA

Durante o Ango de Verão (dezembro, janeiro e fevereiro), os horários da manhã passam a ser os seguintes:

6:45h - Zazen
7:15h - Verso da Okesa
7:20h - Choka
7:40h - Zazen
8:10h - Refeição da manhã
9:00h - Samu
(trabalho comunitário)

TERÇA-FEIRA

20:00h - Palestra com
Monja Coen

QUARTA-FEIRA

20:00h - Grupo de Preceitos
(práticas para membros)

QUINTA-FEIRA

20:00h - Zazen para
Principiantes (aberto
a qualquer pessoa)

SEXTA-FEIRA

20:00h - Zazen
20:40h - Kinhin
(caminhar em Zen)
20:50h - Zazen
Teisho
(preleção do Dharma)

SÁBADO

9:00h - Samu
(faxina semanal)
18:00h - Zazen
18:30h - Kinhin
18:40h - Zazen
Dokusan
(encontro individual
com Monja Coen)
19:30h - Cerimônia

DOMINGO

10:00h - Caminhada Zen
no parque (confirmar
programação)
11:30h - Zazen para
Principiantes (aberto
a qualquer pessoa)

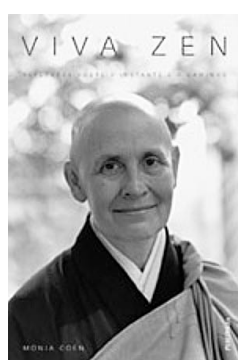
Saiu pela Publifolha a primeira coletânea de ensaios semanais escritos por Monja Coen para o jornal Agora.

Viver zen "não é só ficar bem"; é um modo de começar a mudar e de recontar a história, sem aceitar injustiças, malvezas ou falsidades.

A primeira parte do livro analisa assuntos do dia-a-dia, como angústia, preconceito, medo e maturidade, com reflexões sobre o cultivo do silêncio e dos bons pensamentos. E a segunda mostra o caminho da simplicidade, com histórias que se passam na Índia, China e Japão.

Adquira o seu exemplar no Zendo:
(11) 3062-8964

VIVA ZEN



PARA UMA PESSOA BONITA

Nesta coleção de ensaios, Shundo Aoyama Rōshi, Mestre Zen Budista, escreve com simplicidade e profundidade, abrindo o portal da compaixão e sabedoria e revelando experiências pessoais em sua Caminhada à Iluminação.



Combina vivência de inter-religiosidade com seu vasto conhecimento de textos sagrados budistas e uma vida dedicada às práticas meditativas, tornando acessível a beleza do Zen.

Adquira o seu exemplar no Zendo: (11) 3062-8964

VOLTA AO LAR

POR ISSHIN SAN

Morei quatro anos no mosteiro de Nagóia e me senti em casa com as minhas companheiras de treinamento. A intensidade da vida monástica oferece uma oportunidade de vivenciar uma intimidade, uma experiência indescritível de ser um com o grupo. Apesar das dificuldades - e foram muitas - me apaixonei pelo Japão, o povo, a cultura. Assim, fiz de conta que não sentia saudades do Brasil - até entrar um dia no pavilhão tropical do Jardim Botânico que havia perto do mosteiro e dar com aquela vegetação tropical espetacular. Ai chorei; chorei de saudades... Depois de quase cinco anos no Japão, passei dez meses treinando nos Estados Unidos antes de voltar ao Brasil. Foi bom passar um tempo na minha terra natal e foi com muita alegria que me reconectei até com uma amiga da adolescência. Novamente fiz de conta que não estava com saudades do Brasil, mas - como chorei! - quando finalmente arranjei um disco de MPB e fui ouvir o Tom Jobim (no mosteiro não podíamos ouvir música...).

Cheguei de volta ao Brasil em agosto deste ano e, logo em seguida, fomos para um retiro em Rolândia, no Paraná. Lá, sentada ao lado da minha mestra, a Monja Coen, ouvindo as palavras suaves de nosso Sokan, Saikawa Rōshi, percebi que finalmente estava de volta ao lar - estava de volta ao meu querido Brasil, ao lado da minha 'heart-teacher' (mestra do coração), mergulhada na energia doce do Dharma. Mas, para dizer a verdade, nunca deixei o meu lar - o Lar Verdadeiro, dentro do coração, que independe do espaço e do tempo. Estamos em casa o tempo todo, mas esquecemos disto. Então, sentamos em Zazen e relembramos. Recitamos os Três Refúgios e relembramos. Vamos relembrando momento após momento - Retorno e me abrigo em Buda; Retorno e me abrigo no Dharma; Retorno e me abrigo na Sanga. Mesmo assim, gente, confesso: como é bom estar de volta ao meu lar brasileiro! Como é bom estar junto com a Sanga brasileira de novo! Obrigada!

ANGO

TREINAMENTO INTENSIVO DE VERÃO

"Se participarmos de um período de treinamento de verão seremos descendentes de Budas e Ancestrais do Dharma. Praticar um período de noventa dias de treinamento de verão é possuir o corpo e a mente dos Budas Ancestrais, sua visão iluminada e a origem de suas vidas."

Shobogenzo "Ango"

A Comunidade Zen Budista convida todos os interessados a participar do Ango de Verão: noventa dias de comprometimento de prática intensiva. Venha fazer seus votos conforme suas possibilidades e penetre conosco a Iluminação de todos os Budas.

Início 01 de dezembro - Rohatsu Sesshin
Final 01 de março - Nehan Sesshin

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\$ 5,00 para cada atividade fixa. Aqueles que se tornam membros praticantes se comprometem a uma doação mensal mínima de R\$ 50,00 e podem participar de todas as atividades fixas. Informações com Mônica na Secretaria. A Comunidade Zen Budista está se propondo construir um templo para que possa proporcionar um local com condições mais adequadas à prática dos ensinamentos Zen Budistas. Precisa, portanto, de sua ajuda, através de doações para o fundo patrimonial, para que possa adquirir uma propriedade (terreno ou edificação) e estruturar um novo local de prática. A Comunidade agradece desde já a todos que se dispuserem a cooperar com este projeto.

CONTA PARA DOAÇÃO

Banco Itaú

Agência: 1664

Conta Corrente: 13991-0

AGRADECIMENTOS

À GERA GRÁFICA EDITORA LTDA. pelos serviços prestados à Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, imprimindo graciosamente este jornal.

ZENDO BRASIL

Nº15 • out-nov-dez 2005

é um informativo de circulação gratuita, publicado trimestralmente. Supervisão: Monja Coen Revisão: Chiho Otávio Lilla Arte: Mario AV, André Spinola e Castro e Marília Cauduro Ponte

COMUNIDADE ZEN BUDISTA

Rua Arruda Alvim, 127B
Pinheiros - 05410-020
São Paulo/SP
(11) 3062-8964
www.monjacoen.com.br
zendobrasil@uol.com.br