



ZEN DO COMUNIDADE ZEN BUDISTA TENZUI ZEN DOJO BRASIL

ANO 5

ABRIL/MAIO/JUNHO

2006

Sabedoria e Compaixão



Buda significa o ser humano que despertou, que está iluminado. Buda é a própria iluminação.

Iluminação é o mesmo que Nirvana. Nirvana é paz e tranqüilidade. Paz e tranqüilidade são obtidas quando há sabedoria e compaixão.

Um dos selos do Darma, da Lei Verdadeira, é a Origem Dependente. Isto existe porque aquilo existe. Quando aquilo desaparece isto desaparece.

Outro selo do Darma é a impermanência, a transitoriedade. Tudo está em um constante fluir. Esta folha de papel está fluindo, transformando-se a cada instante. Tudo está em movimento e nada se fixa permanentemente.

Assim verificamos o vazio de uma existência permanente, fixa e

separada. Estamos em rede, a maravilhosa rede da vida.

Intersomos.

Interagindo, interrelacionando é a Sanga, a comunidade em harmonia.

Quando penetramos a Grande Harmonia percebemos que tudo é como é e que está bem assim.

Este instante é este instante.

Manifestação de Buda.

Manifestação do Darma.

Manifestação da Sanga.

Sua Santidade o XIV Dalai Lama nos visitou em São Paulo. Ser humano inteligente e amoroso. Conseguiu nos incluir seu olhar, na sua ternura, com a simplicidade de apenas ser. Coçou o corpo, limpou os óculos, cruzou e desceu as pernas, balançou o corpo, falou de mãos abertas e soltas, em cada gesto, em cada olhar um ensinamento de humilde simplicidade e profunda compreensão da vida e do ser humano.

Buda, Darma e Sanga se manifestando em alegria e amorosidade. Suas palavras finais, no hotel, foram para que estudemos o Darma.

Acolhendo seus ensinamentos, nossa proposta para este ano incluirá grupos interbudistas de estudo do Darma, de questionamento e procura, de encontro e aventura.

Que nossas Sangas, unidas na Grande Assembléia de Discípulos e Discípulas de Buda, possam penetrar o Darma incomparavelmente profundo e infinitamente sutil.

Manifestando a Sabedoria Suprema – Anokutara Sammyaku Sambodai – e a Infinita Compaixão.

Budas e Bodisatvas sempre pro-

tegem Prajna, a Sabedoria, e cuidam de todos os seres – Compaixão.

Sua Santidade nos lembrou que quando praticamos a verdadeira compaixão nós nos beneficiamos. Não a praticamos para os outros apenas, mas para nós mesmos.

Na grande rede da vida fazer o bem a todos os seres, inclui fazer o bem a si mesmo. Não há nenhum traço de egoísmo nem de altruísmo. Nenhum traço de iluminação permanece.

Há o bem que se manifesta através da Sabedoria que nos irmana como espécie e que se revela no cuidado e compartilhamento da identidade comum.

Investigando a mente, investigando Buda, investigando o Darma, investigando a Sanga, investigamos os Mestres, investigamos a nós mesmos.

Que o Caminho esteja livre de apegos e de aversões, aberto à experiência sagrada do instante único e por isso eterno.

Inspirando e expirando Compaixão e Sabedoria para o bem de todos.

Que possamos cultivar, preservar, proteger e transmitir esta mente de Compaixão Sábia a todos os seres, das pequeninas criaturas aos grandes e poderosos.

Que possamos todos nos tornar o Caminho Iluminado.

Gassho.
Monja Coen

Branca, minha mãe.

Você está vivendo talvez seus últimos momentos. A respiração é simultânea pela boca e pelas narinas. Seus pés estão marcados por futuras escaras. A trombose na perna esquerda a deixa inchada e quente.

Minha mãe, sua face magra e enrugada, sua boca sem dentes, revela seu nariz reto e está mais parecida com a jovem da fotografia em cima da lareira. Como era jovem, esbelta e bela.

Aos poucos eu a vejo fechando o sistema de seu organismo. Já não abre as pálpebras. Já não sorri. Não me beija.

Tenho vontade de ficar ao seu lado. Noite e dia, dia e noite. Apenas tocando seu corpo forte, seus noventa e seis anos maciços que surpreendem os doutores mantendo-se vivo sem comida e sem água por mais de oito dias. Que força da vida você é! Sempre foi! Energia vital em plena atividade.

A menina que nasceu de Virgílica e Edmundo. Branca de cabelos negros. Pequena e rosada. Forte cresceu sem medo do nada. Às noites ficava na encruzilhada. Diziam que havia fantasmas, mulas sem cabeça, saci pererê e alma penada. Pois, quando todos dormiam saía sozinha e de pé desafiava – se existem que apareçam. Não é verdade, é medo, e medo Branca nunca teve nem tem agora. Medo do nada.

Amava o pai com quem se identificava. Era forte, guerreiro, educado, cavalheiro.

“A única coisa que me separa de meu pai são os anos. O homem que analisa friamente e termina por reconhecer que não pode crer nem descrever, pois desconhece.” Era ainda adolescente quando escreveu essa prosa-poesia.

Na poesia se entregava e filosofava. De amor e de sabedoria enchia sua cabeça encaracolada. Era amada pelos primos – tantos e tantos - de seus tios e tias que somavam dezessete e cada um deles teve seus rebentos. Os mais próximos de Tio Horácio. Pai de treze com tia Chiquinha, que era enorme de gorda e de bondade. Nas noites frias, enquanto corríamos as crianças atrás dos balões, com violão e

cavaquinho na sala cantavam e dançavam: “Eu aqui cortando jaca, meu marido pra morrer - Antes que o marido morra, do que a jaca se perdê.”

Meu avô tocava piano de ouvido e contava histórias de escravos e índios, de honra e montaria, de nobreza de palavra, de horário, de respeito, de verdade. Minha avó tocava piano clássico, valsa e minueto. Dançávamos. Minha mãe declamava. Sua voz era forte e clara. Nos fazia rir e chorar. Nos fazia pensar e desejar.

Era professora de declamação. Quando eu nasci ela me colocava no berço ao seu lado para dar aulas. Aprendi a declamar antes de ler e escrever. Ela se orgulhava da caçula que sabia interpretar; “o moleque Bacurau”, “o Crime de Hoje”. Eram poesias sobre crianças pobres e sofridas. Alegres e brincalhonas.

Minha mãe foi professora também. Na Escola Normal conheceu meu pai. Os dois eram os primeiros da classe. Eram jovens e belos. Ele se enamorou por ela. Ela aceitou esse amor e disse: “Sim” – certamente seria feliz com tanta paixão. Meu pai dormia na porta da igreja, na estação de trem, em qualquer lugar, para vê-la por alguns minutos na fazenda Sabiaúna.

“Sabiaúna, retiro da saudade
Estás longe retiro soledade
E te tenho tão perto de minh'alma
O teu céu, tuas frondes, tua calma.”

Minha mãe era poetisa. Escreveu um livro lindo, que nunca publicou. Raramente declamava suas próprias poesias. Gostava de Olavo Bilac, Cassiano Ricardo e a poetisa cega de nascença que teve de cumprir a aspérrima sentença de jamais ver o céu de nosso Brasil.

Minha mãe se separou de meu pai e fomos morar numa casa grande. Ela tinha vestidos rodados e sorria nas fotos. Tinha um carro Ford e os homens gritavam para ela na rua que fosse para a cozinha, dona Maria. Ela não se importava. Era raro mulher guiando naquela época. Eram poucas.

Ela foi para a Faculdade de Filosofia Ciências e Letras da rua Maria Antônia. Às vezes me levava junto para a aula, se não tinha com quem eu ficar. Orgulhava-se de ter sido a primeira aluna a passar sem oral em Estatística, cadeira do professor

Shooji nascido morrer

*Se houver Buda no nascido morrer
não haverá nascido morrer.*

*Se não houver Buda
no nascido morrer
não haverá delusão
por nascido morrer.*

*Quando a vida existe
não existe nada além da vida.*

*Quando a morte existe
não há nada além da morte.
Assim sendo, quando a vida chegar
se entregue à vida.*

*Quando a morte chegar
se entregue à morte.
Sem apegos e sem aversões.*

Severo, que há sete anos reprovava turmas e turmas. Nós a víamos estudar. Eu e minha irmã mais velha. Estudávamos também. Havia prazer e alegria em estudar e aprender.

Eu gostava de carinho. Queria sua atenção. Então minha mãe, depois de puxar cada um dos meus dedinhos do pé me fazia sentar ao seu lado e ler para ela os livros de Antropologia que mudaram meu pensar. Com nove anos comecei a ler tudo que havia em nossa biblioteca. Principalmente os livros de Eça de Queiroz, que meu pai proibira.

Eu a amava muito e muito. Quando podia acordava e corria para sua cama a ouvir a história de como a cegonha me trouxera embrulhada em uma fraldinha e com o pico batera na janela da maternidade. Mas meu braço se quebrara ao entrar, ela dizia. Talvez me tornasse deficiente. O médico já encomendara os aparelhos especiais dos Estados Unidos. Ele não sabia que minha mãe tinha fé. Orou para Jesus de Nazaré, para o coração de Jesus e, milagre, no dia em que tiraram as ataduras para colocar o aparelho importado, a mão se abriu e mexeu. Ela se comoveu.

Mãe, eu a fiz se comover tanto e peço perdão.

Com quatorze anos casando e você chorando. Bebendo e chegando de madrugada – o seu filho homem, como você me dizia, e você me esperava rezando. Era acabar de rezar e eu entrar. Desastres, prisões, amores, desamores, em tudo me acompanhou e deu apoio. Confiança em mim.

Sua morte está chegando e as memórias vêm em roldões. O dia em que pegou minha mão na copa de casa e na folha branca de papel me ensinou a desenhar meu nome – o trenzinho que sobe, desce, faz curva, linha reta. Mãe, você me ensinou a falar, a ler, a escrever. Você me ensinou a pensar, a declamar, a amar e também a questionar. Filosofando na sala e até a detestando, porque a amava também a odiava. Descobria aos onze anos os opostos. Você era forte e segura. Sentia seu comando e queria ser livre.

Casei e me separei. Minha filha redondinha eu sempre reclamava que você de mim a roubara. Naquela noite cansada, a menininha chorando, depois de meses sem deixar que você a tocasse, não pude mais e pedi: “Mamãe segura ela para mim.” Você passou a noite toda com ela em seu colo: “Massageia, massageia a minha barriguinha.” Ela adormeceu e eu também.

Depois me deram carta de alforria. Era livre. Fosse estudar, viver, namorar, trabalhar, viajar, correr mundo. Cuidavam

de tudo por mim. Assim foi. Sempre a saudade corria junto comigo. Eram abraços e beijos, choros de despedidas e de reencontros. Você me vinha buscar e encontrar, eu voltava a procurar seu abraço, seu carinho e sua aprovação. Cartas maravilhosas. Poucas, raras, mas certas. Como flechas mensageiras sabia onde eu estava e me mostrava de novo a verdadeira estrada.

Acolheu meus amados, meus cães e minhas vidas. Acolhia todos com ternura, pobres e ricos, deu esmolas, caridade, colocou tanta gente em escola, que como educadora sempre acreditou na Educação. Realmente me educou. De valores e beleza.

Mãe eu a agradeço por ser mãe e ser mulher. Por ser pioneira, sem medo, teve vida livre, seu pensamento vasto e sem discutir ouvia e compreendia mesmo aqueles que não a conseguiam ver, ouvir ou compreender.

E hoje, mãe adorada, que vejo sua carne machucada pelos anos e pelos danos da cama, queria libertá-la e sentir solta como o vento, forte como a vida, penetrando o absoluto, chegando ao céu e sendo recebida com as portas escancaradas de par em par. Para ser feliz e não sofrer mais. Para poder brincar com os anjos e as santas e sorrir ao me ver passar, pois veria em cada passo o seu próprio caminhar.

Obrigada pela vida, minha mãe adorada. Obrigada minha amada.

Saudades. Memórias boas e más. Memórias de amor e de dor.

Memórias de rir e chorar.

Esteja em paz. Reino da luz.

Amor é você e por amor cercada, continue sua jornada.

E quando volto a casa, corro ao seu quarto e sinto que ainda respira.

Frágil como um bebê. Respira.

Todos aguardam sua expiração final.

E embora eu tenha de preparar meu coração e os papéis, ainda fico agradecendo por você me deixar aos poucos e me permitir pensar, lembrar, pedir perdão e perdoar, terminando um ciclo vida com glamour e poesia, com a força de vontade e a grande capacidade de superar dificuldades que só você mesmo tinha.

Até breve.

Que saudades. Sua voz, sua amizade.

Minha Mãe, Branca.

Eu amo você.

Essas duas sentenças foram ditas pelos mestres Zen Kassan e Jozan. Sendo palavras daqueles que obtiveram o Caminho não podem ser palavras sem significado. Aqueles que quiserem se libertar do nascer morrer precisam esclarecer completamente o seu significado.

Procurar Buda fora do nascer morrer é como colocar a frente do carro para o norte quando quer ir para Yueh no sul ou colocar o carro de face para o sul para ver o Dipper do norte – isso aumenta as condições do nascer morrer e afasta você ainda mais do Caminho da libertação.

Apenas compreenda que nascer morrer é em si mesmo nirvana e assim não haverá aversão ao nascer morrer nem apego a nirvana. Só assim se libertará do nascer morrer.

É um erro pensar que se passa da vida para a morte. Sendo um estágio do tempo a vida é antes e depois. Por essa razão o Buda Darma ensina que a vida como tal é, é o não nascer. Sendo um estágio de tempo a cessação da vida é antes e depois, por isso se diz que a extinção é o não morrer.

O atual nascer morrer é em si mesmo a vida de Buda. Se você tentar a rejeitar com aversão você perderá a vida

de Buda. Se você viver nela, apegando-se ao nascer morrer também perde a vida de Buda e será deixada apenas com sua aparência exterior.

Você obtém a mente Buda apenas quando não houver aversão ao nascer morrer nem apego ao nirvana. Mas não tente medir com sua mente nem explicar com palavras.

Quando abandonar corpo e mente, esquecer-se de ambos e se atirar na casa de Buda e quando o funcionamento começar do lado de Buda levando você de acordo com ele, então, sem nenhuma necessidade de esforço físico ou mental você estará livre do nascer morrer e se tornará Buda. Então não poderá haver nenhum obstáculo mental.

Há um caminho extremamente fácil de se tornar Buda. Evitar todo o mal, não se apegar a nascer morrer, trabalhar com profunda compaixão por todos os seres, respeitando aqueles acima de você e mostrando compaixão por aqueles abaixo de você, sem detestar ou desejar, sem se preocupar ou se lamentar – isto é estado Buda. Não procure além.

PROGRAMAÇÃO

SÃO PAULO

SEGUNDA A SEXTA-FEIRA

6:45h- Zazen
7:15h- Verso da Okesa
7:20h- Choka
7:40h- Zazen
8:10h- Refeição da manhã
9:00h- Samu
(trabalho comunitário)
18:00h- Zazen

TERÇA-FEIRA

20:00h- Palestra com
Monja Coen

QUARTA-FEIRA

18:00h- Zazen
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)

NASCE UM BUDA

Por Isshin San

No dia 8 de abril, lembramos o nascimento do Buda Histórico, Xaquiamuni Buda. Conta-se que, ao nascer, já saiu andando sete passos para lá, sete passos para cá, apontando para o céu e a terra e afirmando, “Entre o céu e a terra, o mais honrado sou eu”. Flores nasceram onde ele pisou e caiu uma chavinha de néctar em celebração do evento.

E o nascimento do Buda que é você? Já o concebeu, iniciando a sua prática, despertando a Mente que Busca o Caminho? Está em gestação? Está participando de palestras? Lendo os textos sobre o budismo? Está em trabalho de parto? Sentando zazen?

Ah, este trabalho de parto: a dor nas pernas, nas costas, nos ombros - até aprender a soltar o corpo e deixar o corpo se manter por si só.

E a mente que dispara, pensamentos para lá e para cá, lembranças, pré-ocupações, reclamações, devaneios, pensamentos que vêm e vão - até que a mente se esgota e, por si só, se aquieta, mergulhando na paz que brota lá de dentro.

E o sono, entorpecente, um

peso que nos faz querer cair lá mesmo, a gente “pescando, pescando” - até que, de repente, passa e tudo se clareia.

E o mundo que parece que nos chama o tempo todo, aquele trabalho que falta terminar, o telefonema urgente, o recado para anotar - até que percebemos que podemos nos dar este tempo de tranquilidade, que o mundo não vai acabar por ter que esperar um pouquinho.

E a nossa energia que não fica quieta, o olho que se abre para ver quem foi que entrou na sala, a cabeça que vira para ver quem mexeu, aquela olhadinha no relógio quando parece que alguém esqueceu de tocar o sino para terminar o período de zazen - até que percebemos que está tudo bem, há pessoas responsáveis para cuidar dessas coisas.

Tudo isto (e mais) faz parte do trabalho de parto. Mas, como sabemos, concentrando-se na respiração e relaxando o corpo, o parto corre bem e você poderá descobrir que o Buda que é você já nasceu, mas você não se lembrava!

Vá em frente, firme na sua prática!

CONGRATULAÇÕES

A Flávia Midori Suzuki e a Oscar Bressane por ocasião de suas cerimônias de Jukai-e (recebimento dos preceitos budistas) oficiadas por Coen Sensei.

Flávia recebeu o nome de Shoen e Oscar recebeu o nome de Dorin. Os parabéns de toda a Sanga para Shoen San e Dorin San. Omedeto!!!

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

Nº17 • abr-mai-jun 2006 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

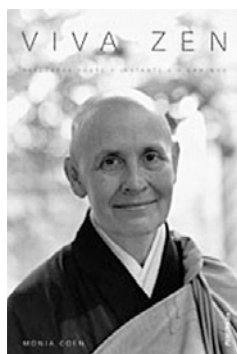
Saiu pela Publifolha a primeira coletânea de ensaios semanais escritos por Monja Coen para o jornal Agora.

Viver zen “não é só ficar bem”; é um modo de começar a mudar e de reconstruir 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