



ZEN DO

BRASIL

COMUNIDADE
ZEN BUDISTA
TENZUI ZENDO

ANO 6

JAN / FEV / MAR

2007

Ano Buda 2573

*No Dia do Ano Novo, pessoas excelentes estão em Zazen.
A prática do Caminho é de paz. Quando todos estão em
tranqüila alegria tigelas de Buda aparecem.*

(Eihei Koroku – Anais de Mestre Dogen Zenji)

Iniciamos o ano em Zazen.
Terminamos o ano em Zazen.
Ano passado Zazen.
Ano novo Zazen.
Zazen abre os portais da casa da
iluminação incomparável.

Encontramos um grande e mara-
vilhoso tesouro, nosso tesouro ver-
dadeiro, infindável.

Esse tesouro sagrado são as Três
Jóias: Buda, Darma e Sanga.

A Iluminação Superior, os Ensi-
namentos que nos mantém o estado
de Iluminação superior e as pessoas
que nos estimulam a continuar nossa
prática iluminada.

Com que alegria nos refugiamos
e nos abrigamos no íntimo da inti-
midade sagrada. E percebemos que
não é necessário economizar nem
esconder. Podemos usar sem que
jamais se acabe. Podemos gastar à
vontade, pois quantos mais Budas
se manifestarem mais iluminada fica
nossa casa comum – a mãe Terra.

Assim é o Darma: quando o fala,
enche sua boca.

Sem excesso e sem faltar – a roda
do Darma gira.

Algumas vezes nós giramos a
roda do Darma, de outras vezes a
roda do Darma nos gira e há vezes
em que a roda do Darma gira a roda
do Darma.

Vocês estão me ouvindo?

Um novo ano se manifesta, ino-
cente e puro. Sem máculas vivemos
o eterno instante.

Quantas novas pétalas suaves se
abrem neste amanhecer...



A fragrância dos pequeninos
botões perfuma céu e terra.

E eu os vejo brilhar.

Estrelas matutinas que se iluminam
ao iluminar a mente de todos os Budas.

Budas não estão separados das
criaturas, entretanto não são criatu-
ras comuns que se tornam Budas.
Apenas Budas se tornam Budas.

Vocês estão me entendendo?

No silêncio da noite há sons for-
tíssimos. Em meio aos ruídos ensur-
decadores há um grande silêncio.

Ao ouvir apenas ouça. Tornando-
se o som, tudo se dissipa.

Na manhã de sua iluminação uma
idosa mulher escreveu o poema:

*Ao amanhecer
O galo está cantando
Có co co ri co*

Além das dualidades habitam
Budas. Vamos lá?

Este é meu convite para o Ano
Buda de 2573.

Na ternura que nos une por
compartilharmos zafus no Zendo
– poderia haver intimidade maior do
que sentar-se de face para a parede ao
lado de alguém? Que causas e con-
dições extraordinárias nos colocam
assim lado a lado, face a face com a
verdade e o caminho?

A jóia da Sanga, da comunidade
que se abriga em Buda e no Darma.
Formamos um só corpo, organismo
vivo – Gaia.

Sorrindo nos cumprimentamos
em gasshō. Palma com palma reco-
nhecemos em cada companheira, em
cada companheiro de prática uma
pessoa iluminada.

Invocamos as bênçãos das Budas
e dos Budas Ancestrais:

Que nos abençoem e protejam,
que a prática correta se manifeste e
que todos se beneficiem.

Vamos juntos caminhar o
Caminho de Buda. Pode haver feli-
cidade maior do que esta?

Sejam bem vindos à Casa da
Iluminação Suprema.

Aqui apenas Budas e Bodisatvas
se reconhecem e se percebem seme-
lhantes a todos os seres, todas as
formas de vida.

Na Casa de Buda não há exclusão.
De Buda a Buda.

Gassho,
Monja Coen

PROGRAMAÇÃO

SÃO PAULO

SEGUNDA A SEXTA-FEIRA

6:20h. Zazen
6:50h. Kinhin
7:00h. Zazen
7:30h. Verso da Okesa
7:40h. Choka
8:00h. Refeição da Manhã
9:00h. Samu
(trabalho comunitário)

SEGUNDA-FEIRA

18:00h. Zazen

TERÇA-FEIRA

20:00h. Palestra com
Monja Coen

QUARTA-FEIRA

18:00h. Zazen
20:00h. Curso de Preceitos
(prática para membros)

QUINTA-FEIRA

20:00h. Zazen para
Principiantes

SEXTA-FEIRA

20:00h. Zazen
20:40h. Kinhin
(caminhar em Zen)
20:50h. Zazen e Teisho
(palestra do Darma)

SÁBADO

9:00h. Zazen
9:30h. Kinhin
9:40h. Zazen
10:10h. Choka
10:30h. Samu

DOMINGO

10:00h. Caminhada Zen
no parque (confirmar
programação)
11:30h. Zazen para
Principiantes

RECEBER OS PRECEITOS

Sanga,

Quero registrar como é bom receber os preceitos.

Como pode um "paninho" daqueles tocar no coração e transbordá-lo de alegria? Não sei a resposta.

Uma parte da alegria vem do próprio esforço.

Outra parte vem do olhar emocionado dos familiares.

Outra parte vem das faces conhecidas da nossa turma, da nossa sanga.

Aqueles olhares tão amistosos e carinhosos incentivavam-me em cada passo. Lembrei-me deles durante as reverências.

Teria menos graça se vocês não estivessem lá para compartilhar esse momento. Faço questão de estar no Jukai-e de vocês.

Os batimentos do coração aumentaram. Entrei na sala meio dispnéico.

O Rui pediu para eu respirar fundo. Funcionou.

A fumaça do incenso estava na altura dos meus olhos. Ardía um pouco.

Caminhei ouvindo o barulho dos meus pés grudando no taco do zendo.

Depositei o incenso na cinza de tantos outros incensos. De tantas outras

cerimônias.

Reverência. Muito respeito e agradecimento. De frente para o altar, mais três reverências completas.

Dava para sentir os pés dos Budas nas mãos.

Incenso na frente da nossa Mestre. Reverências merecidas. Lembrei-me de todos vocês. Lembrei-me das nossas quartas em silêncio, das nossas pernas se mexendo, dos sinos, das dúvidas...

Lembrei-me dos que desistiram, de que quase desisti também, das tonturas e dos vômitos...

De joelhos senti o calor da nossa Sanga. Transpirei. Que bom. Entre amigos, estou em Casa.

Olhos nos olhos da Sensei. Ouvindo a sua mente, a sua respiração. Bem-estar inefável.

Em estado de atenção aprecio os preceitos.

O Rakusu foi abençoado na fumaça do incenso.

Ela me chamou por um nome japonês.

Só conseguia olhar para os seus olhos e respirar.

Lembrei-me da monja Isshin. Das aulas de costura. Da sua mão inchada. Muito obrigado.

Vesti o manto de Buda.

Tão leve, mas com o "peso" de todos os ancestrais que já o vestiram. Com o "peso" de todos vocês.

Retorno e me abrijo em Buda. Retorno e me abrijo no Darma. Retorno e me abrijo em todos vocês, minha família.

Obrigado ao Joshin que saiu do retiro para nos prestigiar e aspergir água pura em nossa cabeça.

Obrigado à Diana pelo carinho e pelo incentivo.

Obrigado aos nossos monitores André, Rui e Shoen. Olhamos para vocês quando estamos em dúvida. Quando queremos saber se acertamos. Vocês melhoraram a nossa postura.

Obrigado aos praticantes mais antigos que nos mostram o caminho a percorrer.

Obrigado Sensei, por escutar as lamentações, as dúvidas, os excessos, a raiva, a vaidade etc.

Obrigado por mostrar que somos feitos de tudo isso e podemos escolher como agir.

Sutra do Coração: Compaixão e Sabedoria em nossas vidas.

Gassho para a Sensei. Gassho para Buda e gassho para todos vocês.

Foi mais ou menos assim. Comemos, bebemos e sorrimos.

Mussashi e Endora também comeram. Tora ficou lá em cima quietinha.

Torô iluminando o jardim. Ito-San.

Muito obrigado
Shindo

CERIMÔNIA DE PRECEITOS

Parabéns à Alexandra Xavier de Oliveira, Shugen San, que recebeu os preceitos no dia 1º de Janeiro de 2007.

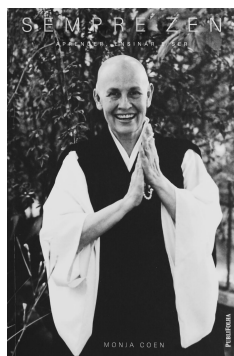
AGRADECIMENTOS À GERA GRÁFICA EDITORA LTDA.

pelos serviços prestados à Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, imprimindo graciosamente este jornal.

VIVA ZEN, SEMPRE ZEN PARA UMA PESSOA BONITA

Em seu segundo livro, Monja Coen volta a nos contagiar com sua postura de vida, ensinamentos e aprendizados. *Sempre Zen - aprender, ensinar e ser* é uma fonte de inspiração para viver, em cada instante, com "coragem, dedicação, entrega, alegria, contentamento, fé, deslumbramento, ternura, compreensão, sabedoria, compaixão, cuidado terno e amoroso com toda a criação".

Adquira seu exemplar no Zendo: (11) 3865-5285



Nesta coleção de ensaios, Shundo Aoyama Roshii, 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 seu exemplar no Zendo: (11) 3865-5285

ZENDO BRASIL

Nº19 • janeiro de 2007

é um informativo de circulação gratuita.

Supervisão: Monja Coen
Revisão: Chiho Otávio Lilla
Arte: André Spinola e Castro

COMUNIDADE ZEN BUDISTA

Rua Des.Paulo Passaláqua, nº 134 - Pacaembu
01248-010 - São Paulo/SP
telefone: (11) 3865-5285
www.monjacoen.com.br
www.zendobrasil.org.br
zendobrasil@gmail.com