



# ZEN DO BRASIL

COMUNIDADE  
ZEN BUDISTA  
ZEN DO BRASIL-  
TENZUI ZEN DOJO



ANO 3

JULHO/AGOSTO/SETEMBRO

2004



Monja Coen

## Interser

*Somos a vida do universo em constante transformação. Estamos interligados a tudo e a todos os seres. Não existimos isoladamente.*

*Há um texto budista antigo que descreve o universo como uma rede de raios luminosos. Em cada interseção uma jóia emitindo raios em todas as direções.*

*A rede toda está viva. É feita de diversas formas de vida. Esta a sua preciosidade. Não somos iguais. Somos diferentes e ainda assim não há superior ou inferior.*

*Conforme as causas e circunstâncias colocamos algumas coisas em pedestais e outras desconsideramos.*

*Quando as águas ficam poluídas e escassas, a água se torna o tema principal de nossas preocupações. Podemos, ou melhor, devemos colocar um copo de água pura no local mais sagrado e nos reverenciarmos.*

*"Porque há coisas raras e preciosas em pedestais, há gatos selvagens e vacas brancas". (Hokyo Zanmai - Samadhi do Espelho Precioso - texto do século VIII da China)*

*Nós podemos colocar um diamante raro, enorme, brilhante em uma vitrine especial. Mas se não houver terra, rocha, carvão, não há diamante. O diamante precisa de todas as formas não diamante para ser. E contém em si tudo que não é diamante.*

*Quando percebemos que fazemos parte desta rede viva, também percebemos que o que fizemos altera o todo. Não só estamos sendo transformados pelo que está acontecendo no Iraque, em Israel, como também pelo que acontece com os índios brasileiros, com as mulheres africanas e com afro-descendentes em todo o mundo. Somos influenciados por tudo e por todos. O que vemos nas manchetes dos jornais e o que não vemos. Pelo que sabemos conscientemente e por coisas que nem sabemos que estão acontecendo. Somos todo o processo.*

*Mahatma Gandhi dizia:*

*"Somos a transformação que queremos no mundo."*

*Assim como somos influenciados também influenciamos. Nossa vida faz parte da rede de raios luminosos em constante movimento. Somos essa rede. Podemos direcionar nossas energias vitais para alterar o todo através de nossas ações, palavras e pensamentos.*

*Temos em nós toda a memória do universo e todas as possibilidades de sentimentos, pensamentos, palavras, ações, relações. Podemos direcionar, escolher, cultivar energias benéficas e viver mais felizes.*

*Feliz vem de fértil, de doar, de compartilhar. Esquecemos disso.*

*Pensamos que ser feliz é ter mais coisas, ou mais relacionamentos, mais amores, mais objetos. Mas por mais que tenhamos, eles nos enfadam e procuramos por outros brinquedos.*

*Recebemos todo o tempo cargas de energia, de informações, e também emitimos energia, informações.*

*Nossa vida é uma teia de causas, condições, efeitos - individuais e coletivos. Não de forma linear. Um efeito é uma causa e condição também. São múltiplos, simultâneos. Como diz o monge vietnamita Thich Naht Hahn: "Não somos. Inter somos."*

*Thich Naht Hahn vive atualmente no interior da França. Ele acha que deveríamos ter nos dicionários esse verbo: interser. Uma de suas explicações mais belas e mais simples é sobre a capacidade de vermos uma nuvem em uma folha branca de papel. Sem a nuvem não há chuva. Sem água não há vida, não há árvore. Se virmos a árvore podemos ver a terra, e o lenhador, e a mão do lenhador e o pão e o campo de trigo... Então, em cada pedaço o todo está presente. E cada um de nós é feito de elementos que não somos nós. A folha é feita de nuvem, de céu, de árvore, de lenhador, de pão. Estamos interligados. Interconectados. Intersomos.*

*Gensha Shibi, que ficou conhecido como um grande mestre Zen, viveu na China no século VIII. Ele dizia àqueles que perguntavam qual a essência de seus ensinamentos: "O Universo é uma jóia arredondada. Não viemos de fora. Não iremos para fora. Somos a jóia."*

*Podemos criar culturas de paz e de não violência ativa se, compreendendo o Interser, desenvolvermos a capacidade de amar, de respeitar a vida.*

*Está em nós. Faz parte de cada um de nós. Podemos escolher e nos libertar de tudo que aprisiona e reduz as nossas capacidades criadoras e enriquecedoras.*

**Monja Coen**



## VARRIÇÃO DA AVENIDA PAULISTA

*"Quem limpa, não suja."*

**Dia 26 de setembro**, domingo, a partir das 07:30 hs. Inscrevam-se com Ryozan na Comunidade Zen Budista para Este grande evento, com mais de três mil pessoas e muitas entidades coordenadas pela Zeladoria do Planeta. Estaremos nos dividindo em grupos organizados por uma liderança treinada. Cada grupo varrerá um trecho da Paulista e suas transversais colhendo papéis, bitucas de cigarros, tirando chicletes do chão, matinhos, deixando impecavelmente limpa a avenida e nossos corações.

## CAMINHADA EM SÃO CAETANO

Em parceria com a Escola Liceu di Thiene e a Prefeitura de São Caetano, a Monja Coen estará liderando o **"Caminhar para uma vida melhor"** no Parque Chico Mendes, encontro na fonte.  
**24 de julho**-sábado-9:00 hs  
**29 de agosto**-domingo-9:00 hs  
**25 de setembro**-sábado-9:00 hs



## ANIVERSÁRIO DA CIDADE DE SÃO CAETANO DO SUL.

*"De mãos dadas pela Paz, abraçando a cidade".*

**Dia 25 de Setembro a partir das 10 hs.**

da manhã estaremos num perímetro de 7 km de mãos dadas, em silêncio, oferecendo a S. Caetano do Sul nossas congratulações. Parceria com a Escola Liceu di Thiene, Prefeitura de São Caetano e participação da Monja Coen.

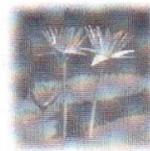
*"Que cada passo seja um passo de Paz."*

## CAMINHADA ZEN

**18 de julho** - domingo - 10:00 hs -Recanto das Figueiras no Parque da Água Branca

**22 de agosto** - domingo - 10:00 hs -Recanto das Figueiras no Parque da Água Branca

**26 de setembro** - domingo - 07:30 hs - Varrição da Avenida Paulista - Encontro no Clube Homs



## Cânticos

*Não sejas o de hoje.  
 Não suspires por ontens...  
 Não queiras ser o de amanhã.  
 Faze-te sem limites no tempo.  
 Vê a tua vida em todas as origens.  
 Em todas as existências.  
 Em todas as mortes.  
 E sabe que serás assim para sempre.  
 Não queiras marcar a tua passagem.  
 Ela prossegue:  
 É a passagem que se continua.  
 É a tua eternidade...  
 É a eternidade.  
 És tu.*

**Cecilia Meireles**, poetisa,  
 Nasceu no Rio de Janeiro  
 Em 1901 e faleceu em 1964.



## ZEN E YOGA

**Meditação Caminhando Zazen** (meditação sentada) **Palestra** e um delicioso café da manhã. **Doação sugerida dez reais por pessoa.**

**Espaço de Yoga Valquíria Leitão**  
 Rua Desembargador do Vale, 106  
 Tel.: 3862 4948

**Julho** - Férias

(Não haverá o encontro)

**Agosto** - dia 21, sábado das 08:00hs às 10:00hs

**Setembro** - Não haverá  
 A Monja Coen estará em Salvador.

## SALVADOR

Monja Coen estará em Salvador nos dias 18/ 19 de Setembro participando da XXXVIII Assembléia Geral da Conferência dos Religiosos do Brasil - CRB.

## ZEN E LIANG GONG

**Liang gong, caminhada meditativa, zazen e palestra.**  
**Doação sugerida dez reais por pessoa.**

**Espaço Oasys** - Rua Edson 616 - Campo Belo

**25 de julho** - domingo - das 09:00hs às 11:30hs

## YOGA E MEDITAÇÃO

Programação coordenada pelo professor Marcos Rojo

Zen Budismo e a Meditação - por Monja Coen

**27 de julho** - terça-feira -das 14:00hs às 16:00hs  
 Departamento de Educação Física da FMU  
 Rua Galvão Bueno 707 - Liberdade

**11 de setembro** - sábado - das 09:00hs às 12:30hs  
 Departamento de Educação Física da FMU

## SESSHIN (RETIROS ZEN)

**Julho - dias 9, 10 e 11** (sexta a domingo) Centro Raja

**Agosto - dia 07**, sábado - Mugon Sesshin (silêncio absoluto)  
Das 15:00hs às 20:00hs

**Setembro - dias 4, 5, 6 e 7** (sábado a terça) na Comunidade Zen Budista - Rua Arruda Alvim 127 B - Pinheiros- SP  
Períodos das 09:00hs ao meio dia e das 15:00 hs às 20:00 hs. Não serão servidos refeições nem haverá pernoite no templo.

## VIVÊNCIA ZEN

Para iniciantes, amigos e conhecidos de praticantes que queiram conhecer o Zen Budismo através de iniciação ao Zazen, refeições silenciosas, caminhadas meditativas e palestras. Orientação da Monja Coen.

**Local: Sítio Mandala em Itatiba**

**Dias 13, 14 e 15 de agosto**

(sexta a domingo)  
Informações e Inscrições no Sítio Mandala.  
Reservas: 5094 1004

## Agradecimentos

A Comunidade Zen Budista agradece a Enkan Kaneaki Tada que criou o jornal Zendo Brasil e foi o responsável pelo projeto gráfico até este número. Enkan-san está morando no Japão e desejamos a ele todo o sucesso, sabedoria e saúde em seus novos empreendimentos.

# PERU

## SESSHIN EM LIMA, Peru

Sesshin em comemoração aos 100 anos do Budismo Soto Zen na América do Sul. Liderado pelo Bispo Myoshi com a participação de monges e leigos do Japão e das Américas (Monja Coen estará presente).

**Início: 24/08/2004**

**Término: 27/08/2004**

**Local:** periferia de Lima, com cerimônia religiosa durante a visita ao Cemitério de Chancay, região Norte do Peru.

## ATIVIDADES APÓS O SESSHIN

**28/08/2004 - Sábado:**

**Local:** Asociación Cultural Peruana-Japonesa

**14:00hs-16:00hs** - Encontro Inter-Religioso: Religião e a Paz Mundial

**16:30hs-18:00hs** - Cerimônia religiosa em homenagem aos primeiros imigrantes japoneses e seus descendentes.

- Cerimônia comemorativa dos 100 anos

**18:30hs-20:30hs** - Comemoração aos 100 anos.

**29/08/2004 - Domingo:**

11:00h-12:30- Cerimônia religiosa em homenagem aos pioneiros no templo "Taiheizan Jionji".

**Cerimônia de Obon**

**13:00hs-14:30hs** - Almoço na Asociación Japonesa de Cañete  
15:00hs - Cerimônia em memória do 25º Sucessor do Templo Jionji, Reverendo Saito Sempo. Traslado da tumba, Cemitério de Casablanca.

**Informações: Reservas até 10/08**

Fone: (11) 3208-4515 - Templo Busshinji.  
E-mail: sotozen@ig.com.br

## ALESP E CONPAZ

O Conselho Parlamentar pela Cultura de Paz (ConPaz) foi instituído na Assembléia Legislativa do Estado de São Paulo por meio da Resolução nº 829, de 17 de dezembro de 2002.

É composto por representantes de organizações governamentais, executivo e legislativo, do empresariado, de tradições religiosas e espirituais, da sociedade civil e indivíduos, com vocação e ações voluntárias e solidárias, fundamentadas no compromisso ético e voltadas para a implementação de uma Cultura de Paz.

A Monja Coen é uma das conselheiras do ConPaz e Joshiin é o suplente.

Dentro do ConPaz foi criada este ano a Comissão Temática Interreligiosa, que se reúne mensalmente e recebe adesões de grupos religiosos e espiritualistas. Cada encontro é realizado em uma denominação religiosa diferente para que nos conheçamos e assim possamos evitar qualquer tipo de discriminação e desrespeito.

**Quartas da Paz** (Criando campos benéficos de prece)

A Comissão Temática Interreligiosa do ConPaz criou momentos de reflexão, oração, meditação dentro da Assembléia Legislativa do Estado de São Paulo.

Venha participar todas as quartas-feiras das 12:30hs às 13:00hs e das 18:00hs às 18:30hs na Capela Ecológica da Assembléia. Cada semana uma diferente entidade religiosa estará liderando o encontro.

**Seminário Herança e Cultura do Povo Africano no Brasil**

**Dia 8 de setembro**, na Assembléia Legislativa, às 18:00 hs haverá a Solenidade de Abertura do Seminário com uma Celebração Inter-religiosa. O Seminário se estenderá também no dia 9 de setembro.

Todos são bem vindos.

## ZEN PEACEMAKER ORDER ORDEM ZEN CONSTRTORA DA PAZ

Fundada nos Estados Unidos por Bernie Tetsugen Glassman Roshi, 1º discípulo de Maezumi Roshi.

## Quatro Comprometimentos

**Eu me comprometo a:**

Uma cultura de não violência e de reverência à vida;  
Uma cultura de solidariedade e uma ordem econômica justa;  
Uma cultura de tolerância e uma vida baseada na verdade; e  
Uma cultura de direitos iguais e companheirismo entre homens e mulheres.

## Regras da Ordem Zen Construindo a Paz

**Eu me comprometo aos Três Tesouros:**

O uno, a natureza desperta de todos os seres;  
O diverso, o oceano de sabedoria e compaixão; e  
A harmonia, a interdependência de todas as criações.

**Eu me comprometo a:**

Não saber, abandonando idéias fixas sobre eu mesma e o universo;  
Testemunhar a alegria e o sofrimento do mundo; e  
Fazer ações amorosas.

## Forum Social Mundial de Porto Alegre.

**De 26 a 31 de Janeiro de 2005**

Esperamos contar com a presença do fundador do Zen Peacemaker Order e de Genro Sensei que estarão liderando retiros especiais. Interessados favor entrar em contato com a comunidade.

**Ryaku Fusatsu** (Cerimônia Curta de Arrependimento)

**Na lua cheia e na lua nova** nos reunimos para a Cerimônia Curta de Arrependimento.

**Kannon Bodhisatva**

(Avalokitesvara Bodhisatva - Ser Iluminado(a) Compaixão)

Celebraremos a Compaixão

Iluminada nos dias

03/08, terça-feira

15/08, Domingo

31/08, terça-feira.

## PROGRAMAÇÃO

### SÃO PAULO:

#### Todas as manhãs de segunda a sexta-feira

Às 7:15 hs Zazen (sentar em zen)  
Tchôka às 8:00 hs  
(Cerimônia da manhã)

#### 3ª Feira:

Às 20:00 hs Palestra com a Monja Coen

#### 4ª Feira:

Às 20:00 hs Grupo de Preceitos

#### 5ª Feira:

Às 20:00 hs Zazen para principiantes

#### 6ª Feira:

Às 20:00 hs Zazen e Teishô (Palestra do Dharma durante o zazen - Shobogenzo de Dogen Zenji).

#### Sábado:

Às 18:00 hs Zazen e Dokusan  
Às 19:30 hs Cerimônia  
(ver programação de eventos)

#### Domingo:

Às 10:00 hs Caminhadas no Parque (ver programação)  
Às 11:30 hs Zazen para principiantes.

### Terceira 4ª feira do mês ENCONTRO DE PRECEITOS

às 20:00 hs

Todos que já receberam os Preceitos Budistas de Monja Coen devem participar.



Nesta coleção de ensaios, Shundo Aoyama Rôshi, Mestre Zen Budista, escreve com simplicidade e profundidade, abrindo o portal da compaixão e da 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.  
R. Arruda Alvim, 127 B - Pinheiros -  
Tel.: (11)3062 8964

## Não diga que amanhã partirei porque ainda estou Sempre chegando

*Olhe profundamente; eu chego a cada segundo  
Para ser o botão no ramo de primavera,  
para ser o pequeno pássaro, de frágeis asas,  
aprendendo a cantar em seu novo ninho,  
para ser a lagarta no coração da flor,  
Para ser a jóia escondendo-se numa pedra.*

*Eu sempre chego para rir e chorar,  
para ter medo e esperança,  
o ritmo de meu coração é o nascimento e  
morte de tudo o que está vivo.*

*Eu sou a mosca d'água metamorfoseando-se  
Na superfície do rio,  
E sou o pássaro, que, chegada a primavera,  
Surge em tempo para engolir a mosca d'água.*

*Eu sou o sapo nadando alegremente na  
água clara do poço,  
e sou também a cobra cascavel que,  
aproximando-se em silêncio,  
engole o sapo.*

*Eu sou a criança de Uganda, toda pele e osso,  
minhas pernas finas como palitos de bambu,  
e sou o negociante, vendendo armas mortíferas,  
instrumentos de fogo a Uganda.*

*Eu sou a menina de 12 anos, refugiada  
no pequeno barco,  
que se atira no oceano depois  
de ser violentada pelo pirata do mar,  
e eu sou o pirata, meu coração ainda incapaz  
de enxergar e amar.*

*Eu sou um membro do politburo com  
muitos poderes nas mãos,  
e sou o homem que tem de pagar sua  
"dívida de sangue" a seu povo,  
morrendo lentamente num campo de  
trabalho forçado.*

*Minha alegria é como a primavera, que tão  
calorosa faz  
flores desabrocharem em todos os campos  
da vida.  
Minha dor é como um rio de lágrimas, tão  
cheio que  
inunda até a borda os quatro oceanos.  
Por favor, me chame pelos meus verdadeiros nomes,  
de tal forma que eu possa ouvir todos os  
meus prantos  
e risos de uma só vez,  
de tal forma que eu veja minha alegria e  
minha dor  
como sendo uma só.*

*Por favor, me chame pelos meus verdadeiros  
nomes,  
de tal forma que eu possa acordar,  
e assim a porta de meu coração seja aberta,  
a porta da compaixão*

**Thich Nhat Hanh**, poema extraído do livro  
*Caminhos para a paz interior*, Ed. Ver



COMUNIDADE ZEN BUDISTA ZENDO BRASIL - TENZUI ZEN DOJO É UMA INSTITUIÇÃO RELIGIOSA, SEM FINS LUCRATIVOS. PARA AJUDAR NA MANUTENÇÃO DO ESPAÇO DE PRÁTICA É REQUERIDA UMA CONTRIBUIÇÃO MÍNIMA DE R\$ 5,00 POR 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 JIKISHIN (ROSA) NA SECRETARIA. A COMUNIDADE ZEN BUDISTA ESTÁ SE PROPONDO A 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 é um  
informativo de circulação  
gratuita, publicado  
trimestralmente.  
Supervisão: Monja Coen  
Revisão: Jikishin Rosa  
Indatillo  
Projeto Gráfico:  
Enkan Kaneaki Tada  
R. Arruda Alvim, 127 B -  
Pinheiros - 05410-020  
Tel.: (011) 3062-8964  
Visite o site:  
[www. Monjacoen.com.br](http://www.Monjacoen.com.br)