

## Anciã Zen

Mestre Eihei Dogen (1200-1253), em suas Recomendações para o Monge ou Monja responsável pela Cozinha do Mosteiro (Tenzo Kyokun), escreve sobre três espécies de **coração-mente** necessários para a prática do Caminho de Buda: a vasta, imensa, mente-coração; a mente-coração da alegria, do contentamento; e a mente-coração anciã, antiga, experiente, sábia.

Em maio fui à Califórnia participar das celebrações dos 40 anos da fundação do Zen Center de Los Angeles e dos treze anos de falecimento de meu mestre de ordenação Maezumi Roshi. Nessa ocasião, um de meus primeiros professores do Darma, Genpo Merzel Roshi, lançava um novo livro: *Grande Mente, Grande Coração*.

O que Genpo Roshi desenvolveu em mais de vinte e cinco anos como professor do Darma está contido nesse livro – podemos penetrar a Imensidão da Mente, na qual está contida toda a vida do universo. E também temos de desenvolver um coração tão vasto quanto essa mente.

Um coração capaz de compreender, cuidar, sentir ternura e compaixão por toda vida do cosmos. Só assim podemos acessar nosso verdadeiro eu. Este eu verdadeiro é livre de amarras, de apegos e de aversões. É ético e feliz, contente com as diversas experiências da vida. Um estado de contentamento presente inclusive nas dificuldades e nas dores.

Alguém que seja capaz de viver dessa forma é uma pessoa iluminada, sábia, boa, grande. Uma grande pessoa.

Mestre Dogen instrua os chefes de cozinha dos mosteiros a desenvolverem essa grande mente – capaz de aceitar todos os ingredientes e deles fazer o melhor possível.

Será que somos capazes de acolher tudo o que a vida nos traz e utilizar da melhor forma possível? Transformando sofrimentos, rancores e raivas em sabedoria e compaixão?

A mente de alegria ou contentamento, no Yoga de Patanjali (codificador do Yoga, contemporâneo de Xaquimuni Buda), é chamada de Santosha. Essa alegria é o que nos liberta e permite crescer em aprendizado e iluminação. Quem está sempre descontente, reclamando da vida, das pessoas, do mundo e de si mesma, cria um bloqueio para a própria realização da verdade e libertação do sofrimento.

A terceira mente é a da anciã. Mestre Dogen escreve sobre a importância de desenvolvermos a mente-coração da pessoa idosa, que aprecia a vida, que compreende, educa e orienta com ternura e leveza, sem pressa, mas com urgência.

No Xamanismo, quando uma pessoa com-

pleta sessenta anos fica muito feliz. Pode participar do Conselho dos Anciãos, que toma decisões e orienta toda a comunidade.

Assim, foi com grande alegria que recebi as homenagens do Xamã Cyro Leão no dia de meu aniversário, tocando o tambor do coração e me congratulando por me tornar uma anciã.

Agradeço também a todos que vieram me cumprimentar ou enviaram mensagens de congratulações, tanto minhas companheiras e companheiros da Iniciativa das Religiões Unidas, a professora de yoga Walkíria Leitão, as pessoas que compartilham reflexões filosóficas, práticas de Zazen, estudos do Darma, curas medicinais, Flávio de Souza Sensei trazendo a música e a dança de Okinawa, o coral Zen e especialmente Yone Dias Yamasaki, do restaurante Suruí, que nos ensinou e auxiliou a preparar a festa, emprestando objetos e seu tempo precioso. Gratidão profunda.

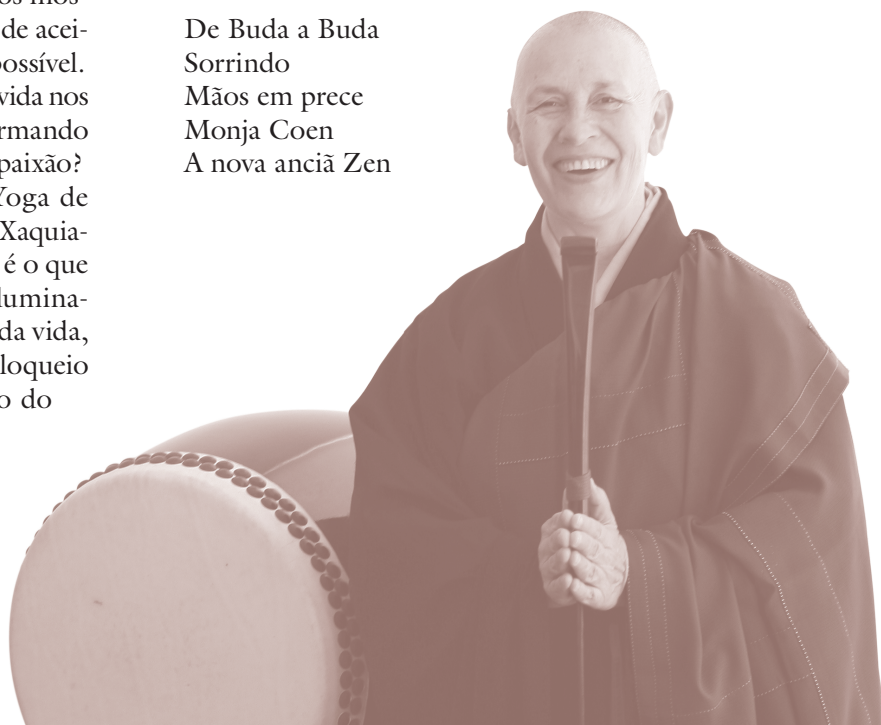
E agora vocês terão de lidar com uma anciã zen, muito contente procurando desenvolver as três mentes para melhor cuidar da transmissão da mente única.

Isshin Denshin – uma só mente-coração, a mente-coração da transmissão.

Aprender é transmitir.

Que os ensinamentos de nossas ancestrais no Caminho de Buda possam continuar beneficiando todos os seres.

De Buda a Buda  
Sorrindo  
Mãos em prece  
Monja Coen  
A nova anciã Zen



# Fu Do Myô Ô 不動 明王



**E**m sânscrito, *Fudô* é Acala, literalmente o imóvel, aquele que não se dobra aos obstáculos. Diz-se que ele penetra Kashô Zammai - Samadi das Chamas - e em seguida as expele, destruindo todos os obstáculos cármicos, consumindo o mal e as impurezas do mundo. Por isso é geralmente representado envolto em chamas. Está sempre com uma expressão raivosa, medonha. Na mão direita segura uma espada e na esquerda um cordão enrolado. Com essa espada da sabedoria, Fudô parte as mentes ignorantes e deludidas, e com a corda ele amarra aqueles que são controlados por suas paixões violentas e suas emoções. Assim Fudô guia os praticantes para o caminho correto do auto-controle. Ele se senta sobre uma rocha plana, que simboliza a paz inabalável e a dádiva que ele confere às mentes e corpos de seus devotos.

Fudô é o mais popular entre os Myôôs, em sânscrito Vidyaraja: reis da iluminação ou da sabedoria. Os Myôôs eram originalmente deidades Hindús que foram adotadas no panteão do Budismo Esotérico (Vajrayana, no Japão Escola Shingon). Na iconografia Budista Japonesa, eles ocupam a terceira categoria, as duas primeiras sendo Nyorai (Budás) e Bosatsu (Bodisatvas) e a quarta sendo Tengu (Devas). Os Myôôs são considerados encarnações do Buda Cósmico, aquele que proselitiza e salva os não-crentes com o poder das palavras sagradas. A maioria deles é representada com feições medonhas:

cabelos em chamas, faces contorcidas e armas à mão. Os Myôôs mais conhecidos são: Fudô Myôô (Sânscrito: Acalanatha), Gôzanze Myôô (Trailokyavijaya), Gundari Myôô (Kundali), Daiitoku Myôô (Yamântaka), Kongôyasha Myôô (Vajrayaksa), Aizen Myôô (Ragaraja) e Kujaku Myôô (Mahamayuri). O último representa a compaixão, ao contrário dos outros Myôôs.

Os primeiros cinco Myôôs da lista acima são geralmente agrupados como Godai Myôô, os Cinco Reis da Sabedoria, e Fudô é considerado seu líder. Ele também faz parte dos chamados Oito Grandes: os cinco já mencionados, mais Ususama, Munôshô e Mezu. No budismo japonês, Fudô é uma forma de Dainichi (Mahavairochana Buda), uma idealização da verdade do universo da qual nascem todos os outros Budas e Bodisatvas.



Entrega da imagem de Fudô Myôô para Reverenda Coen Sensei no dia do seu aniversário.

Todas as coisas no universo constituem o corpo deste Buda, e ele sempre expõe o Dharma para todos os seres vivos, que têm a opção de aceitá-los ou rejeitá-los. Fudô Myôô fez um voto de servir a todos os seres durante a eternidade e apareceu no mundo como um escravo, ou servo, a fim de salvar todos os seres e destruir todo o mal no mundo. Sua vontade de servir é simbolizada pelos cabelos trançados ao estilo dos servos da antiguidade: amarrados em sete nós e caídos para a esquerda de sua cabeça.

Que possamos todos aprender com Fudô Myôô a reconhecer nossos desejos e paixões violentas, aprendendo a controlá-los a fim de não fazer o mal. Que possamos reconhecer nossa raiva, acolhê-la,

e transformá-la em meios expedientes para fazer bem. E que possamos ser imóveis diante das dificuldades e obstáculos do caminho, penetrando a sabedoria suprema e atravessando os portais da iluminação para fazer bem a todos os seres.

## Fudô Myôô Darani

No Ma ku San Man Da Ba Za Ra Dan

Sen Da Ma Ka Ro Sha Da

So Wa Ta Ya Un Ta Ra Ta Kan Man

(Nomaku sanmanda bazarán sena makaroshada sowataya un tarata kanman)

André Spinola e Castro



# Oito Aspectos no Budismo

Este livro é a primeira experiência editorial do grupo de publicações da comunidade. A partir de uma apostila usada pela Monja Coen no Zen de Center de Los Angeles no fim da década de 70, início da década de 80, publicamos este texto, traduzido para o português. Ele deve ser usado apenas por aqueles e aquelas que desejam aprofundar-se nos ensinamentos de Buda.

O autor, Yasutani Roshi, foi um dos professores de Maezumi Roshi, mestre de ordenação da Reverenda Coen Sensei. Esteve várias vezes liderando retiros nos EUA, tendo um papel importante na fundação do Zen Budismo na América do Norte. Yasutani Roshi foi uma figura temperamental e controversa. Por um lado, era muito respeitado por sua profunda realização do Dharma e por sua forma apaixonada de transmitir os ensinamentos, mas também foi muito criticado por sua forma severa de se expressar e por sua posição polêmica contra o que ele chamava de ensinamentos unilaterais. Ele insistia muito sobre a importância de atingir Kenshō, Satori, ver a nossa natureza verdadeira, e falou mais sobre esse assunto do que qualquer pessoa em sua época, chegando a anunciar publicamente ao fim de cada sesshin o nome dos participantes que haviam tido a experiência.

Yasutani Roshi tornou-se monge muito cedo. Aos cinco anos de idade foi mandado para um templo Rinzaï, e aos treze tornou-se monge formalmente na tradição Soto. Com trinta anos Yasutani casou-se, teve cinco filhos e passou algum tempo lecionando em escolas, para retornar exclusivamente ao monastério aos quarenta anos. Com a idade de 58 anos, em 1943, Yasu-

tani Roshi recebeu a transmissão do Dharma de Daiun Sogaku Harada, mestre da tradição Rinzaï. Foi com Harada Roshi que Yasutani participou pela primeira vez de um sesshin. A partir de então, e pelos trinta anos seguintes, ele liderou mais de 300 sesshins e escreveu uma centena de volumes.

Em 8 de janeiro de 1954, Yasutani Roshi inaugurou uma fundação religiosa Zen Budista independente das escolas Soto e Rinzaï, a Sanbō Kyōdan. Seu objetivo era o de revitalizar o Zen autêntico entre os leigos que procuravam o Caminho. Yasutani Roshi considerava, então, que os monges do seu tempo negligenciavam a prática vital de realização da natureza verdadeira (kenshō).

Leia a seguir um trecho retirado do primeiro capítulo do livro *Oito Aspectos no Budismo*:

“Apesar de dizermos que há oito aspectos relacionados ao estudo do Budismo, isso não significa que existam, separadamente, oito coisas diferentes a nossa frente. Há apenas uma verdade, mas podemos vê-la sob oito ângulos diferentes. Cada um dos oito aspectos não apenas se relaciona com todos os outros, mas principalmente contém os outros sete dentro de si. Por isso, acreditar em um significa naturalmente acreditar nos outros; se não conseguir acreditar em um que seja, apesar de afirmar que acredita nos outros, sua fé ou é superficial ou está equivocada. É assim porque a essência ou a raiz de todos os oito aspectos é a Natureza-Buda.”

O livro encontra-se disponível na sede da Comunidade, ou pelo telefone 3865-5285. Peça também pela internet, através do email [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com).



**Aniversário Zen** A comemoração do aniversário de Coen Sensei contou com uma série de apresentações artísticas: dois audiovisuais, uma de música e dança da ilha de Okinawa, e a aclamadíssima apresentação do Coral Zen, formado por Heishin, Waho, Yuho, Daniel e Chico Pupo. O Xamã Cyro Leão fez sua homenagem, tocando tambor e proporcionando a todos um pouco da experiência de sua tradição. Veja as fotos!

# Shin San Shiki 晋山式

O caminho de subir a montanha  
é o caminho de descer a montanha.

Todos estão convidados para a Cerimônia de Ascensão à Montanha (Shinsan Shiki) da Reverenda Shingetsu Coen Sensei, no dia 12 de outubro de 2007, às 13h, em nossa sede à Rua Desembargador Paulo Passaláqua, 134, no Pacaembú. Nessa cerimônia, o Superior Geral para a América do Sul, Reverendo Dosho Saikawa Sookan Roshi, oficializa o Tenzui Zendo como Templo reconhecido pela Sede da Ordem Soto Shu.

## Programação Sesshin

17, 18 e 19 de agosto, sexta a domingo

**Sesshin da Paz** | Zendo

Sexta 20h / Sáb. 5h30 às 21h30 / Dom. 5h30 às 10h30

7, 8 e 9 de setembro, sexta a domingo

**Sesshin Zen** | Poá

Horários a verificar

21, 22 e 23 de setembro, sexta a domingo

**Sesshin da Paz** | Zendo

Sexta 20h / Sáb. 5h30 às 21h30 / Dom. 5h30 às 10h30

21, 22 e 23 de outubro, sexta a domingo

**Sesshin da Paz** | Zendo

Sexta 20h / Sáb. 5h30 às 21h30 / Dom. 5h30 às 10h30

1, 2, 3 e 4 de novembro, quinta a segunda

**Sesshin Zen** | Uniluz

Horários a verificar



**Bem-vindo!** Joaquim, segundo filho de Marcos Vinícius e Ana Luíza, nasceu na segunda-feira, dia 16 de Julho, às 20h27. Vini e Ana, que eram até agora mais conhecidos na sanga como os Pais do João, passam a ser os Pais do João e do Joaquim, que nasceu cabeludo, com 49,5cm e 3,210kg. Congratulações! Que o Joaquim cresça em paz, saúde e em harmonia com o Buda-Darma!

## 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 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.

**Banco Itaú**

**Agência: 1664**

**Conta Corrente: 13991-0**

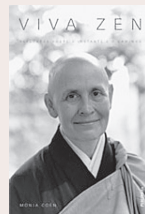
## LIVROS



### SEMPRE ZEN

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 a vida.



### VIVA ZEN

Lançado pela Publifolha, é uma coletânea de ensaios semanais escritos por Monja Coen para o jornal Agora. Ela nos

mostra que Viver Zen não é só ficar bem, é um modo de começar a mudar e de recontar a história.



### PARA UMA PESSOA BONITA

Nesta coleção de ensaios, Shundo Aoyama Roshi, 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.

**Adquirar seus exemplares no Zendo**

## PROGRAMAÇÃO FIXA

### Segunda a sexta-feira

6h20 Zazen  
6h50 Kinhin (caminhar em Zen)  
7h00 Zazen  
7h30 Verso da Okesa  
7h40 Choka  
8h00 Refeição da manhã  
9h00 Samu (trabalho comunitário)

### Segunda-feira

18h00 Zazen

### Terça-feira

20h00 Palestra com Monja Coen

### Quarta-feira

18h00 Zazen  
20h00 Curso de Preceitos  
(práticas para membros)

### Quinta-feira

20h00 Zazen para principiantes

### Sexta-feira

20h00 Zazen  
20h40 Kinhin  
20h50 Zazen e Teisho  
(palestra do Darma)

### Sábado

9h00 Zazen  
9h30 Choka  
10h00 Samu  
18h00 Zazen  
18h30 Kinhin  
18h40 Zazen e Dokusan  
19h20 Cerimônia

### Domingo

10h00 Caminhada Zen no Parque da Água Branca  
(confirmar programação)  
11h30 Zazen para principiantes

## ENTREGA DE PRECEITOS - 2007

Sara Jane Rodrigues Moreira

Cogetsu / 06 de maio

Valéria Neves Camargo

Myosetsu / 17 de junho

Helena Aparecida Fontes Cordeiro

Jiun / 30 de junho

Rui Miras Costa

Yuho / 12 de julho

**ZENDO BRASIL** é um informativo de circulação gratuita.

Supervisão: Monja Coen  
Textos e fotos: André Spinola e Castro  
Arte: Regina Cassimiro  
Revisão: Inês Castilho  
Agradecemos à **Gera Gráfica Editora Ltda.** pelos serviços prestados à Comunidade, imprimindo graciosamente este jornal.

## 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