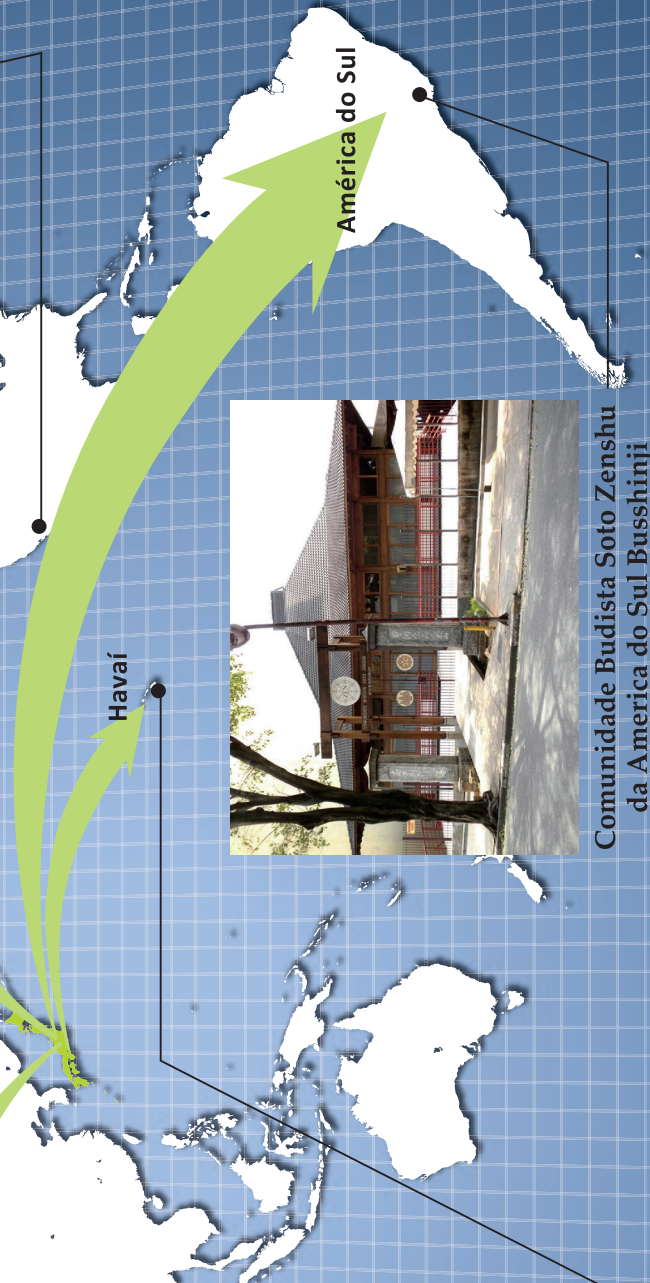




Soto Mission of Hawaii Shoboji



Comunidade Budista Soto Zenshu da America do Sul Busshinji



Havaí

América do Sul

O Centro Internacional Budista Soto Zen foi estabelecido pela Sotoshu nos Estados Unidos da América como base para atividades de ensino fora do Japão. Existem também Superintendências Regionais no Havaí, América do Norte, América do Sul e Europa, e todos trabalham para divulgar o Budismo Soto Zen. Por favor, veja a informação para contatos neste panfleto. Sinta-se à vontade para ligar ou visitar.

Templos Centrais: Daihonzan Eiheiji

Daihonzan Eiheiji foi fundado em 1244 por Dogen Zenji. O templo foi custeado por Hatano Yoshishige e foi chamado Sanshohe Daibutsuji, mas posteriormente renomeado como Kichijozan Eiheiji. O treinamento em Eiheiji possui uma tradição de 750 anos. Hoje, mais de 200 monges se dedicam à prática Zen dia e noite.

Município de Eiheiji - Prefeitura Fukui



Daihonzan Sojiji

Daihonzan Sojiji foi fundado em 1321, quando Keizan Zenji renomeou o já existente templo Morookaji, na província de Ishikawa, como Shogakusan Sojiji. Durante o período Meiji (meados do século XIX), o templo original foi perdido devido a um incêndio e o novo Sojiji foi instalado em Yokohama, seu local atual. O complexo do templo é amplo e a grandeza de seus edifícios nos impressionam.

Município de Yokohama - Prefeitura Kanagawa



CONTATO PARA INFORMAÇÕES

Escritórios Regionais

Centro Internacional

1691 Laguna Street, San Francisco, CA 94115 U.S.A.
TEL: (1)-415-567-7686 / FAX: (1)-415-567-0200 / info@sotozen.com

Havaí

1708 Nuuanu Avenue, Honolulu, HI 96817 U.S.A.
TEL and FAX: (1)-808-538-6429 / info@sotozenhi.org

América do Norte

123 South Hewitt Street, Los Angeles, CA 90012 U.S.A.
TEL: (1)-213-617-0100 / FAX: (1)-213-617-0200 / info@sotozen.us

América do Sul

Rua São Joaquim, 285, Bairro da Liberdade, São Paulo-SP, CEP 01508-001 Brasil
TEL: (55)-11-3399-3966 / FAX: (55)-11-3208-0418 / sotozen@uol.com.br

Europa

277 Rue du Faubourg Saint Antoine, 75011, Paris, France
TEL: (33)-1-4633-7738 / FAX: (33)-1-4633-6004 / info@sotozen.eu

Escritório Administrativo do Budismo Soto Zen

2-5-2 Shiba, Minato-ku, Tokyo 105-8544 Japan
TEL: (81)-3-3454-5493 / FAX: (81)-3-3454-5449 / kokusaika@sotozen.jp

<http://global.sotozen-net.or.jp>

© 2017 by SOTOSHU SHUMUCHO. All rights reserved.

Portugues
ポルトガル語

ZEN



Budismo SOTO ZEN

Soto Zen no Mundo

Os ensinamentos da Soto Zen têm sido espalhados pelo mundo.

Os ensinamentos da Soto Zen fora do Japão começaram em 1903, originalmente para beneficiar os imigrantes japoneses no Havaí e na América do Sul. Um pouco depois, iniciaram-se atividades de ensino também na América do Norte e na Europa. Este longo esforço resultou em incontáveis seguidores e amigos, incluindo mais de 800 monges da Sotoshu de diversas nacionalidades. Estes monges são ativos no mundo todo, construindo muitos templos e centros Zen.

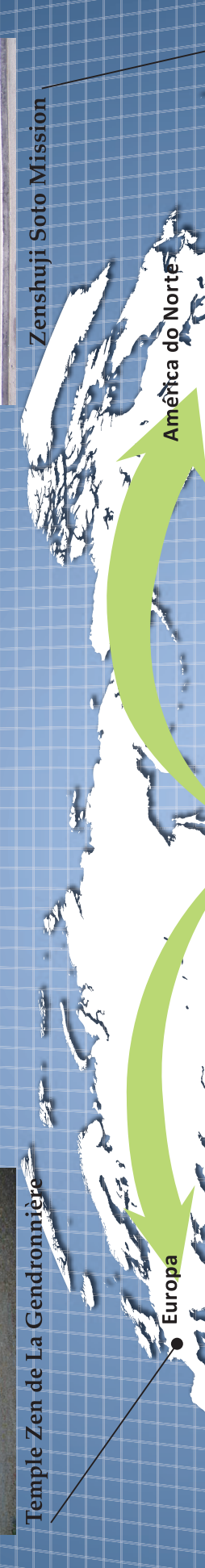
Estes templos e centros Zen, além de oferecerem zazen, promovem vários eventos culturais japoneses durante o ano. Paralelos aos ensinamentos de Buda Shakyamuni, Dogen Zenji e Keizan Zenji, esses eventos vão além dos limites de etnias e diferenças culturais, tornando o templo ou o centro Zen em um local para a comunidade se encontrar e compartilhar suas vidas.



Temple Zen de La Gendronnière



Zenshuji Soto Mission



Europa

América do Norte

Doutrina (*Shushi*)

O Budismo Soto Zen é baseado na correta transmissão do Buda Dharma de Shakyamuni Buda através dos Ancestrais. A prática do Budismo Soto Zen é a de realizar o *Shikantaza* (apenas sentar) e *Sokushinzebutsu* (A Mente em si é Buddha), e praticar zazen para atingir paz física e mental. Ensina-se também que o ato de sentar em si é a forma que representa *Bussain* (Mente Búdica). Introduzindo a prática de zazen na nossa vida diária através de *Gyojuzaga* (andando, em pé, sentando e dormindo), somos capazes de compreender verdadeiramente o significado de nossa vida e de viver em paz com os outros.



Princípios Budistas (*Kyogi*)

Todos somos filhos de Buda e viemos a este mundo dotados da Mente Búdica. Contudo, ao falhar em perceber isso, nós vivemos de modo egoísta e causamos sofrimentos em nós mesmos e nos outros.

A Mente Búdica é o estado de atenção plena, na qual apreciamos não apenas a nossa vida, mas também a vida dos outros. Ao seguir os ensinamentos de Buda, de Dogen Zenji e de Keizan Zenji, somos enfim capazes de descansar nossas mentes. Vivenciamos harmonia em nossas vidas e ao mesmo tempo, nos alegramos em servir nossa sociedade. Também vivenciamos a fé profunda que nos permite enfrentar qualquer dificuldade. Ao focar em nossas ações diárias, descobrimos alegria e uma vida que vale a pena ser vivida, e este é o ensinamento da Escola Soto Zen.

Buda Shakyamuni e Dois Fundadores

Buda Shakyamuni

Buda Shakyamuni nasceu como príncipe da tribo Shakya em uma vila chamada Lumbini, localizada na região do atual Nepal. Como príncipe, foi abençoado com uma vida de riquezas. Entretanto, ele estava profundamente preocupado com os problemas da sua vida e abandonou a casa aos vinte e nove anos, para tornar-se num monge. Após seis anos de práticas ascéticas, ele finalmente encontrou o Caminho da Iluminação em Bodhgaya, com a idade de trinta e cinco anos. Após alcançar a Iluminação e até a sua morte em Kushinagara, Buda continuou suas viagens para pregar o Dharma ao mesmo tempo que educava seus discípulos.

Taiso Keizan Zenji

Depois de Dogen Zenji, foi Keizan Zenji quem construiu a base sobre a qual o Budismo Soto Zen cresceria. Keizan Zenji ingressou no Templo Eiheiji com 8 anos e saiu em peregrinação aos 19 anos. Posteriormente, ele fundou o templo Sojiji na província de Ishikawa, e dedicou-se à formação de muitos discípulos.



Koso Dogen Zenji

No Período Kamakura (por volta de 1200 d.C.), Dogen Zenji, aos 24 anos de idade, foi a China na Dinastia Song aprender Budismo. Através do treinamento de práticas rigorosas, ele recebeu os ensinamentos de Buda, que foram herdados pelos Ancestrais de Tiantong Rujing (Tendo Nyojo). Após seu retorno ao Japão, Dogen Zenji construiu o templo Eiheiji na província de Fukui.

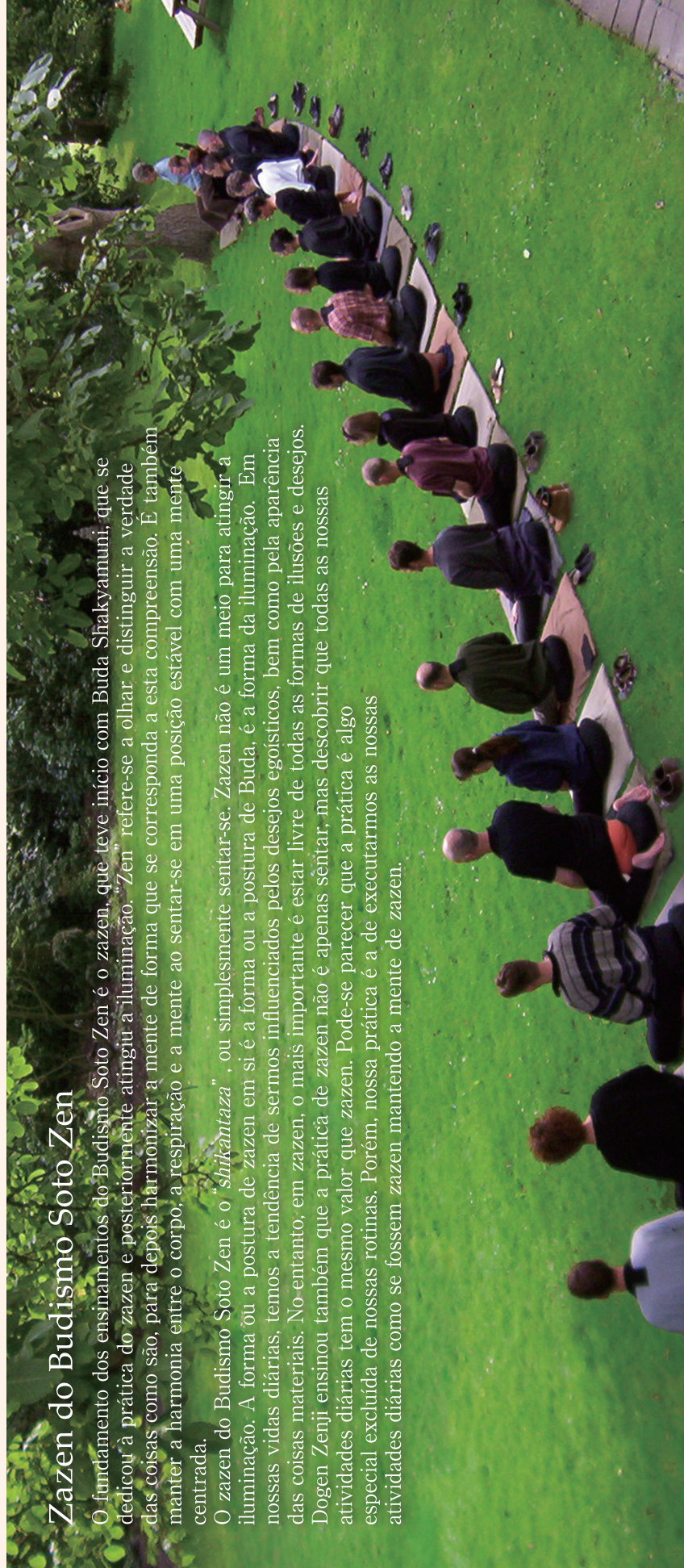


Zazen

Zazen do Budismo Soto Zen

O fundamento dos ensinamentos do Budismo Soto Zen é o zazen, que teve início com Buda Shakyamuni, que se dedicou à prática do zazen e posteriormente atingir a Iluminação. "Zen" refere-se a olhar e distinguir a verdade das coisas como são, para depois harmonizar a mente de forma que se corresponda a esta compreensão. É também manter a harmonia entre o corpo, a respiração e a mente ao sentar-se em uma posição estável com uma mente centrada.

O zazen do Budismo Soto Zen é o "*shikantaza*", ou simplesmente sentar-se. Zazen não é um meio para atingir a iluminação. A forma ou a postura de zazen em si é a forma ou a postura de Buda, é a forma da iluminação. Em nossas vidas diárias, temos a tendência de sermos influenciados pelos desejos egoísticos, bem como pela aparência das coisas materiais. No entanto, em zazen, o mais importante é estar livre de todas as formas de ilusões e desejos. Dogen Zenji ensinou também que a prática de zazen não é apenas sentar, mas descobrir que todas as nossas atividades diárias tem o mesmo valor que zazen. Pode-se parecer que a prática é algo especial excluída de nossas rotinas. Porém, nossa prática é a de executarmos as nossas atividades diárias como se fossemos zazen mantendo a mente de zazen.



Prática de Alimentar-se

Os ensinamentos sobre alimentos no Budismo Soto Zen

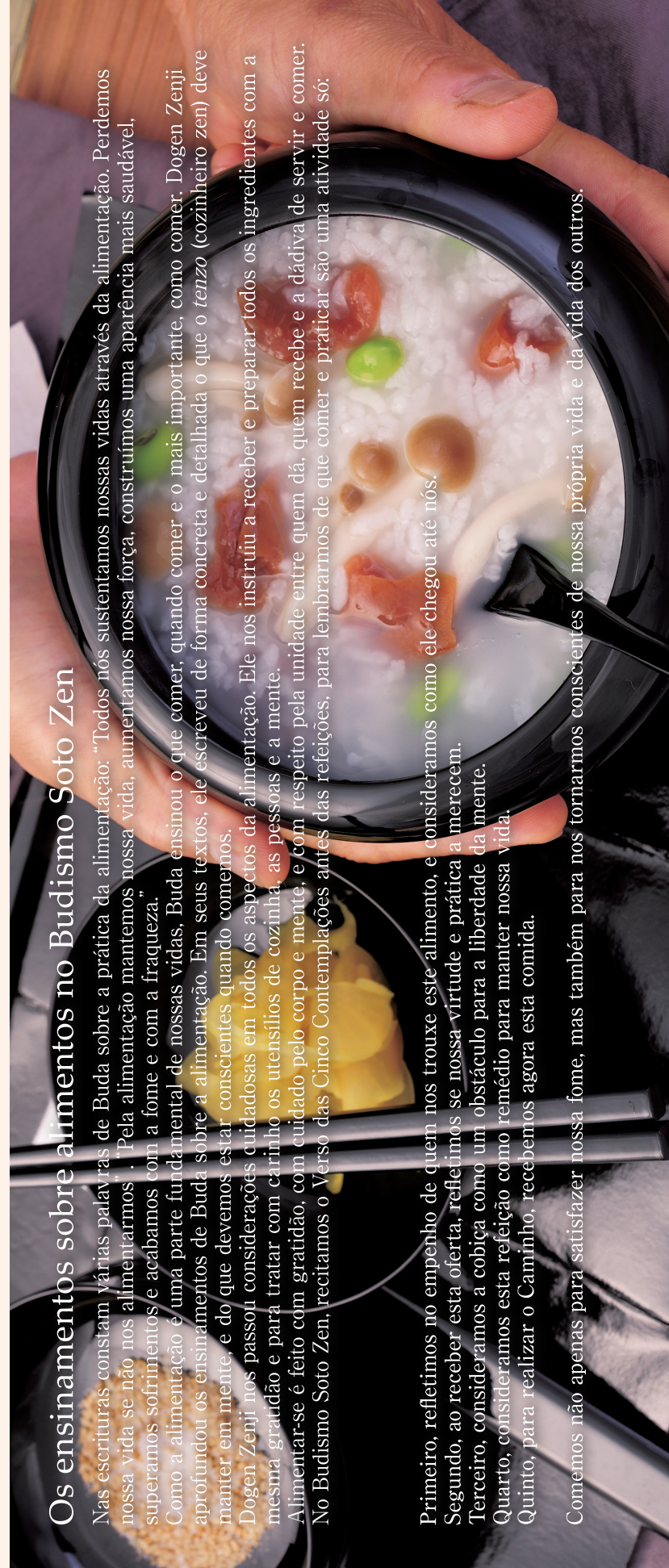
Nas escrituras constam várias palavras de Buda sobre a prática da alimentação: "Todos nós sustentamos nossas vidas através da alimentação. Perdemos nossa vida se não nos alimentarmos". Pela alimentação mantemos nossa vida, aumentamos nossa força, construímos uma aparência mais saudável, superamos sofrimentos e acabamos com a fome e com a fraqueza."

Como a alimentação é uma parte fundamental de nossas vidas, Buda ensinou o que comer, quando comer e o mais importante, como comer. Dogen Zenji aprofundou os ensinamentos de Buda sobre a alimentação. Em seus textos, ele escreveu de forma concreta e detalhada o que o *tenzo* (cozinheiro zen) deve manter em mente, e do que devemos estar conscientes quando comemos.

Dogen Zenji nos passou considerações cuidadosas em todos os aspectos da alimentação. Ele nos instruiu a receber e preparar todos os ingredientes com a mesma gratidão e para tratar com carinho os utensílios de cozinha, as pessoas e a mente.

Alimentar-se é feito com gratidão, com cuidado pelo corpo e mente, e com respeito pela unidade entre quem dá, quem recebe e a dádiva de servir e comer.

No Budismo Soto Zen, recitamos o Verso das Cinco Contemplações antes das refeições, para lembrarmos de que comer e praticar são uma atividade só:



Primeiro, refletimos no empenho de quem nos trouxe este alimento, e consideramos como ele chegou até nós.
Segundo, ao receber esta oferta, refletimos se nossa virtude e prática a merecem.
Terceiro, consideramos a cobiça como um obstáculo para a liberdade da mente.
Quarto, consideramos esta refeição como remédio para manter nossa vida.
Quinto, para realizar o Caminho, recebemos agora esta comida.

Comemos não apenas para satisfazer nossa fome, mas também para nos tornarmos conscientes de nossa própria vida e da vida dos outros.