

Ano Novo 2024 Ano do Dragão de Madeira Ano Buda 2590



Abre-se o Ano do Dragão. Um ser imaginário e real. Por exemplo, dizem que, quando uma pessoa desperta, ela se torna um dragão. Sua aparência é de uma pessoa comum, mas é alguém que penetrou a verdade suprema e conhece a intimidade de si e de tudo o que é, foi e será. Apenas um outro dragão é capaz de reconhecer um dragão verdadeiro.

De aparência comum, Xaquiamuni Buda poderia ser confundido com uma pessoa comum. Certamente era um ser humano, como tantos outros seres humanos, entretanto havia despertado. Era um Buda, um ser sábio e compassivo. Nem todos eram capazes de o reconhecer como o grande mestre que era, foi e sempre será.

Que o Dragão de Madeira, do horóscopo chinês, símbolo deste ano que se abre, possa facilitar o despertar de muitas, muitas pessoas em todos os locais, profissões, atividades. Que assim seja em todas as direções e em todos os tempos.

Aqui na Comunidade Zen Budista, Templo Taikozen Tenzuizenji, estamos criando atividades especiais durante o dia, em alguns fins de semana, para facilitar a sua presença no templo. Como é bom sentar lado a lado e poder olhar nos olhos.

Outras novidades para 2024 – alterações em nossa administração. Entraram três novas pessoas em nossos conselhos: Myobun (Maria Paula) assume a posição de conselheira administrativa pelos próximos dois anos. Quem ocupou esse cargo nos últimos dois anos foi Taizan (Leandro Vecchi), que se mudou para os Estados Unidos. Jishu (Janice Maria Ortiz) e Daijo (Andrey Yuryevich Mikhaylov) entraram para o Conselho Fiscal. Vejam o quadro atual de nossos conselheiros e conselheiras. Estejam juntos conosco e facilitem o trabalho de todos.

Nosso templo em Campos do Jordão está sendo construído e estamos em campanha de arrecadação de fundos para que fique muito confortável e bem-acabado. Como se faz no Japão, haverá placas com os nomes dos benéficos doadores para que seus nomes ou de suas famílias ou de suas empresas sejam sempre abençoados pelas práticas religiosas que serão cultivadas no templo.

Campos do Jordão é a cidade mais alta do Brasil e com a melhor qualidade de ar, de oxigênio. Local perfeito para zazen, para respirar conscientemente.

No terreno há uma área grande de mata natural, dentro da qual faremos pequenas trilhas para que possamos tomar banho de floresta. Estamos plantando árvores.

A construção do templo segue o formato natural do terreno. Nenhuma árvore ou arbusto foi nem será cortado. Não foram feitas remoções de terra. Seguimos a natureza e apreciamos a vida, assim como é. Poderemos nos sentar nessa área rural, em uma plataforma elevada que está sendo construída, de face para a Pedra do Baú.

Será um local de prática para todas as pessoas que queiram se aprofundar na verdade e no caminho. Pinheiros, araucárias e cerejeiras nos farão companhia.

Aguardamos o apoio de praticantes e simpatizantes do Zen para terminar a obra.

Tenho certeza de que cada pessoa que desperta causa o despertar de toda a humanidade. Esse despertar transforma as pessoas e as sociedades. Que haja menos violência e abusos, mais cuidado e respeito, mais sabedoria e compaixão.

Que a paz prevaleça na Terra.

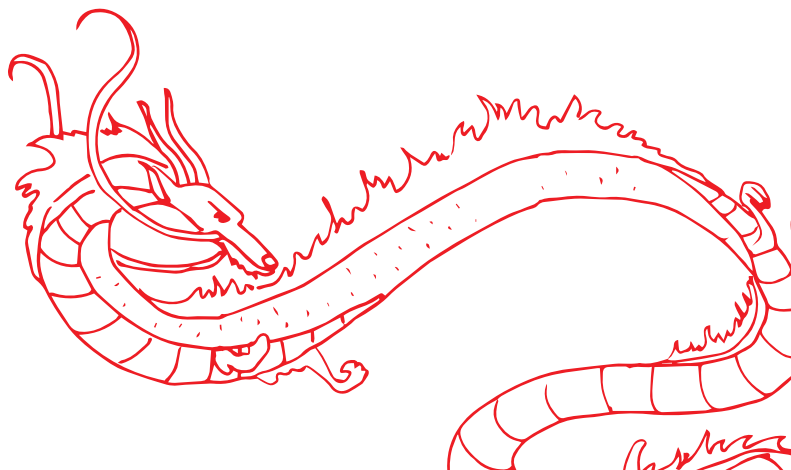
Que todos despertem!

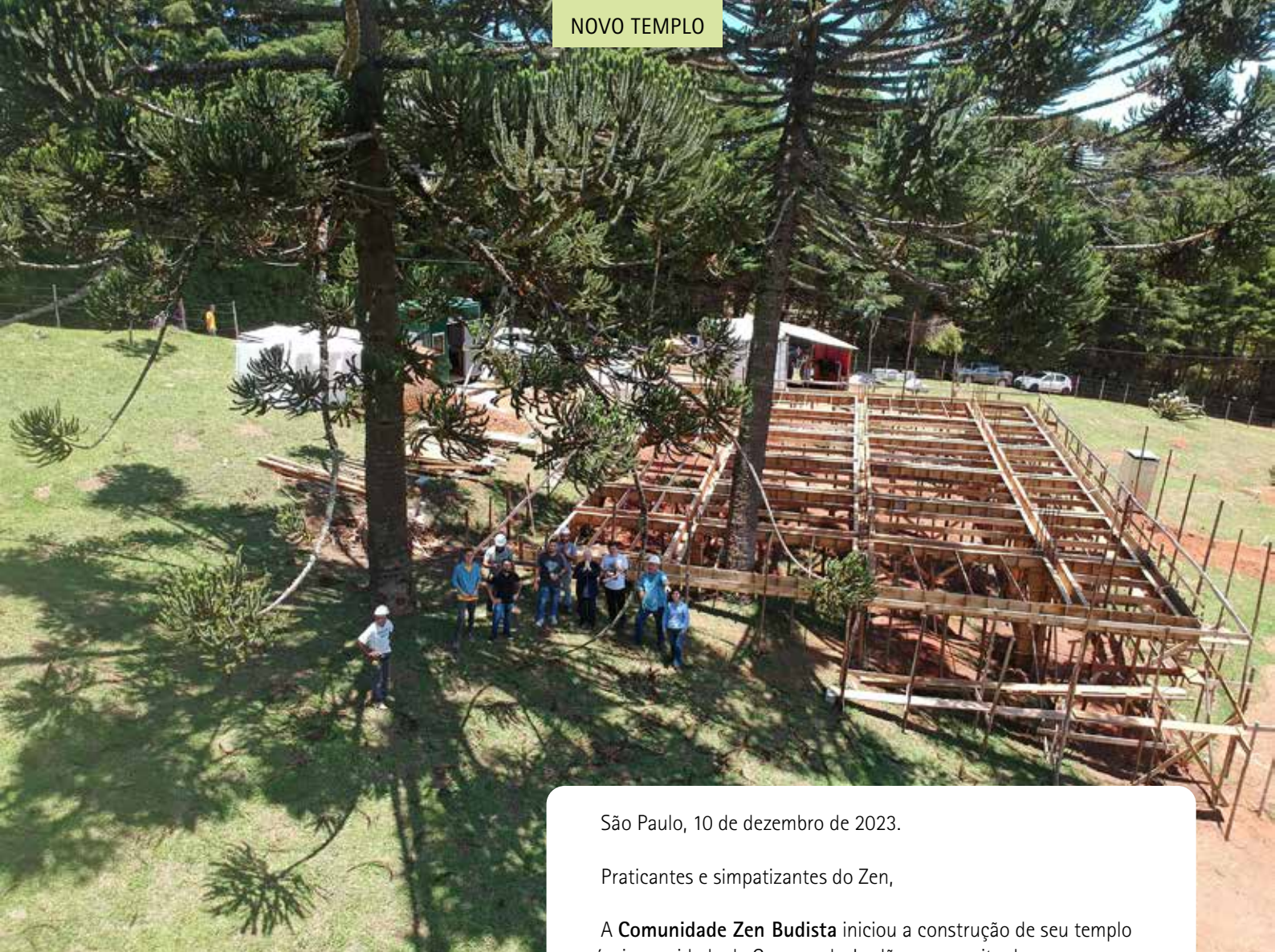
Feliz seja este Ano Novo.

Congratulações!

Mãos em prece,

Monja Coen





São Paulo, 10 de dezembro de 2023.

Praticantes e simpatizantes do Zen,

A **Comunidade Zen Budista** iniciou a construção de seu templo próprio na cidade de Campos do Jordão e necessita de recursos para dar andamento às obras já iniciadas. Um templo próprio é uma condição importante para a difusão dos ensinamentos do Dharma de Buda.

Assim, convidamos você para fazer parte desta história. Você pode contribuir com qualquer valor (www.zendobrasil.org.br/loja/campanha-de-arrecadacao).

Como é feito no Japão, as pessoas que fazem doações especiais terão seus nomes e/ou de suas famílias ou empresa afixados em locais próprios do templo.

Doações especiais:

Doador(a): valor igual ou superior a R\$ 5.000,00 (à vista ou parcelado).

Doador(a) benemérito(a): valor igual ou superior a R\$ 50.000,00 (à vista ou parcelado).

Para mais informações, por favor, acesse o link: <https://www.zendobrasil.org.br/loja/doacoes-para-a-construcao-do-templo-em-campos-do-jordao/>

Caso deseje saber sobre o custo e o projeto, por favor, acesse o link: www.zendobrasil.org.br/wp-content/uploads/2023/10/Jornal-Zendo-86.pdf (págs. 11 e 12)

Para acompanhar o andamento da obra, acesse:

fernandobarbosaengenharia.com.br/adm/login

E-mail: zendobrasil@gmail.com

Senha: obra2023

Desde já agradecemos imensamente sua colaboração e atenção.

Comunidade Zen Budista

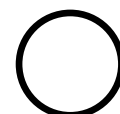
Primaz Monja Coen

Dados bancários para doação:
Banco Itaú (341)
Agência: 7307
Conta-corrente: 98530-4
Comunidade Zen Budista
CNPJ: 04.804.384/0001-56
Pix: templozendobrasil@gmail.com

- 4 Cartão de Ano Novo
- 5 Fudas
- 8 Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa e Shosaimyo Kitchijo Darani
- 9 "Herdar" – o desejo de transmitir | Por Rev. Shoji Kensho
- 10 "Vejo alguém puxando a enxada no altar" | Por Rev. Shoji Kensho
- 11 A vida de Keizan Zenji – Aprendendo com os hinos de Baika-ryu | Por Rev. Shoji Kensho
- 26 Zanmai-Oo-Zanmai – O Samádi Rei dos Samádis | Mestre Dogen
- 28 O que você quer? | Por Daien Eishin Sensei
- 30 Zazen e a não dualidade | Por Mushin Sensei
- 32 Convite ao Zen | Por Monge Daiko Sensei
- 33 Aprendendo com as cortadeiras | Por Maria Paula Myobun
- 34 Rohatsu Sesshin – Retiro da Iluminação de Buda | Por Monja Kokai Sensei
- 35 Registros
- 37 Programação Semanal
- 38 Programação Mensal
- 39 Livros



TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ZENDO
BRASIL



AKEMASHITE OMEDETO GOZAIMASU
ABERTURA DO ANO NOVO
GRANDES CONGRATULAÇÕES

Abriu-se o Ano do Dragão de Madeira.
Congratulações!
Que a paz prevaleça na Terra.
Que todos possam despertar.

Mãos em prece,
Monja Coen



TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ZENDO
BRASIL



1.



2.



3.

Os Fudas são três placas com inscrições em kanji (ideogramas chineses) oferecidas ao final da Cerimônia de Bênção de Ano Novo. Devem ser afixados em nossa casa e/ou local de trabalho. Funcionam como lembretes e inspirações para o novo ano, e por isso os posicionamos em pontos de fácil visualização. A cada ano devem ser substituídos.

1. Surge a Primavera/ Grandes Congratulações

Este Fuda deve ser colado sobre o portal ou batente da porta de entrada, do lado de fora da casa. É uma saudação ao Ano Novo, e todas as pessoas que nos visitam podem vê-la ao entrar. No Hemisfério Norte, o início do ano se dá na passagem do inverno para a primavera. No Japão, a chegada da primavera é marcada pelo florescer da ameixeira-branca. Suas flores surgem quando a vegetação ainda está coberta de neve e o frio é intenso. Dos galhos secos, aparentemente mortos, da ameixeira, a vida se manifesta nas pequenas flores brancas. Após as dificuldades de mais um inverno, a vida torna a florescer.

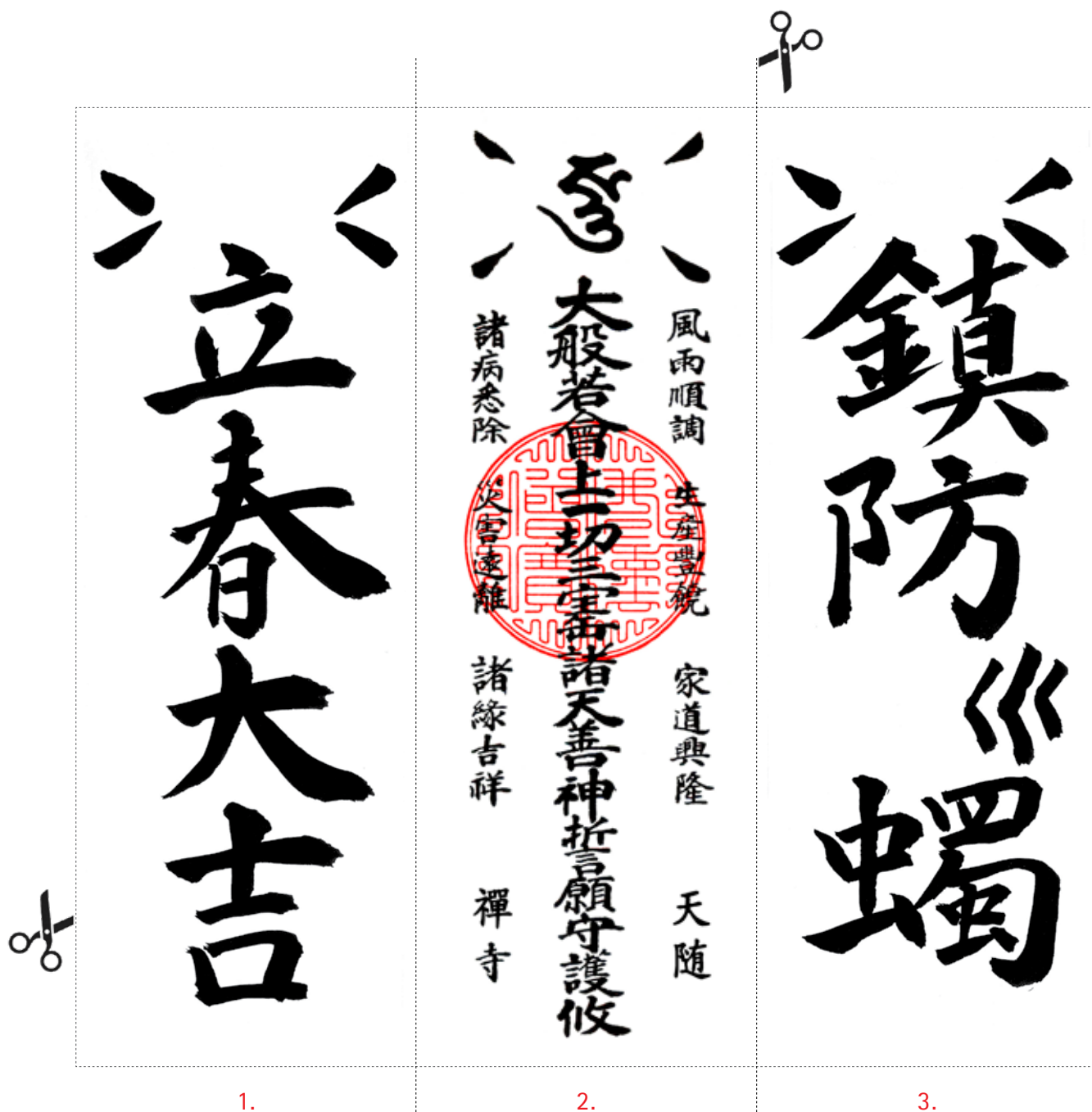
2. Dai Hannya/Grande Sabedoria Superior/Todos os Seres Celestiais Benfazejos/Protejam e Abençoem

Este deve ser disposto sobre o portal ou batente da porta de entrada, mas do lado de dentro da casa. Ele representa nosso desejo de que a Sabedoria Perfeita se manifeste ali, por meio de nossos pensamentos, palavras e ações. Pensamentos corretos, não deludidos, não baseados em raiva, ganância ou ignorância; palavras amorosas, de cuidado, que manifestem esses pensamentos puros, corretos e que ajudem as pessoas a conhecer o Dharma, a viver em harmonia; ações benéficas, que promovam o bem e que incluam todos os seres, não apenas aqueles de quem gostamos ou com quem temos mais afinidade. A Grande Sabedoria Completa, acima da qual nada existe, manifesta por meio de cada ser, para o bem de todos os seres.

3. Para Evitar Acidentes Domésticos

Este deve ser pregado em espaços onde a plena atenção é especialmente importante para evitar acidentes. No Japão feudal, era instalado na cozinha, onde se lidava com fogo (em construções de madeira) e objetos cortantes. Atualmente as cozinhas ainda são áreas propícias para receber este Fuda, mas podemos afixá-lo também em nosso local de trabalho e em lugares onde nossos relacionamentos devem ser cuidadosos e nossa plena atenção pode evitar ferimentos físicos, mentais, espirituais e sociais.

FUDAS PARA IMPRIMIR E RECORTAR – FRENTE



INSTRUÇÕES

1. Imprima a frente numa folha A4 **centralizada**.

2. Vire a mesma folha e imprima o verso.

3. Recorte os 3 Fudas.

4. Fixe nos seguintes locais:

[Fuda 1](#) Sobre o batente da porta de entrada, do lado de fora.

[Fuda 2](#) Sobre o batente da porta de entrada, do lado de dentro.

[Fuda 3](#) Em espaços onde a plena atenção é especialmente importante para evitar acidentes.

FUDAS PARA IMPRIMIR E RECORTAR - VERSO



Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa

Quando Kanzeon Bodisatva praticava
Em profunda Sabedoria Completa
Claramente observou

O vazio dos cinco agregados
Assim se libertando
De todas as tristezas e sofrimentos.
Oh! Sarishi!
Forma não é mais que vazio.
Vazio não é mais que forma.
Forma é exatamente vazio.
Vazio é exatamente forma.
Sensação, conceituação, diferenciação, conhecimento
Assim também o são.

Oh! Sarishi!
Todos os fenômenos são vazio-forma,
Não nascidos, não mortos,
Não puros, não impuros,
Não perdidos, não encontrados
Assim é tudo dentro do vazio.
Sem forma, sem sensação,
Conceituação, diferenciação, conhecimento;
Sem olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente,
Sem cor, som, cheiro, sabor, tato, fenômeno.
Sem mundo de visão, sem mundo de consciência,
Sem ignorância e sem fim à ignorância,
Sem velhice e morte e sem fim à velhice e morte,
Sem sofrimento, sem causa,
Sem extinção e sem caminho,
Sem sabedoria e sem ganho,
Sem nenhum ganho.
Bodisatva devido à Sabedoria Completa.

Coração-Mente sem obstáculos,
Sem obstáculos, logo, sem medo,
Distante de todas as delusões,
Isto é Nirvana.
Todos os Budas dos Três Mundos
Devido à Sabedoria Completa

Obtêm ANOKUTARA SAN MYAKU SAN BODAI.
Saiba que Sabedoria Completa
É expressão de grande divindade,
Expressão de grande claridade,
Expressão insuperável,
Expressão inigualável,
Com capacidade de remover
Todo o sofrimento.
Isto é verdade, não é mentira!
Assim, invoque e expresse a Sabedoria Completa,
Invoque e repita:

GYA-TE GYA-TE
HA-RA GYA-TEI
HARA SO GYA-TE
BO-JI-SOWA-KA
Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa

Shosaimyo Kitchijo Darani

No mo san man da
Moto nan
Oha ra tchi koto sha
So no nan
To ji to
En gya gya gya
Ki gya ki
Un nun
Shi fura shi fura
Hara shi fura hara shi fura
Tchi shusa tchi shusa
Tchi shuri tchi shuri
Sowa ja sowa ja
Sen tchi gya
Shiriei somo ko

No mo san man da
Moto nan
Oha ra tchi koto sha
So no nan
To ji to
En gya gya gya
Ki gya ki
Un nun
Shi fura shi fura
Hara shi fura hara shi fura
Tchi shusa tchi shusa
Tchi shuri tchi shuri
Sowa ja sowa ja
Sen tchi gya
Shiriei somo ko

No mo san man da
Moto nan
Oha ra tchi koto sha

So no nan
To ji to
En gya gya gya
Ki gya ki
Un nun
Shi fura shi fura
Hara shi fura hara shi fura
Tchi shusa tchi shusa

Tchi shuri tchi shuri
Sowa ja sowa ja

Sen tchi gya
Shiriei somo ko

O Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa e o Shosaimyo Kitchijo Darani são entoados na Cerimônia de Dai Hannya - Invocação da Grande Sabedoria Perfeita.



"Herdar" – o desejo de transmitir

Por Rev. Shoji Kensho, abade do Kodonji, província de Yamagata

Em preparação à cerimônia de 700 anos do falecimento de Keizan Zenji, o tema levantado é "Herdar", que significa transmitir o que foi herdado.

Falamos transmitir, mas de onde surge o desejo de fazer isso? Quando Gasan Zenji, o segundo abade do Sojiji, ainda era jovem, foi interrogado por Keizan Zenji, seu Mestre: "Você sabe que existem duas luas?". "Nunca ouvi falar nisso", respondeu Gasan Zenji, e recebeu do Mestre as seguintes palavras: "Se você não sabe o motivo da existência de duas luas, não será capaz de plantar e cultivar a semente dos ensinamentos".

Digamos que recebi essa pergunta, difícil de responder à primeira vista. A primeira lua refere-se à realidade de que, existindo eu ou não, lá está a lua no imenso céu, ontem como hoje. E a outra lua refere-se àquela que eu não poderia receber se eu não tivesse nascido.

Isto seria o seguinte: de olhos fechados, vamos ouvir as seguintes palavras e imaginar o cenário: "A bela lua de meados do outono ilumina a vasta terra, tão clara como se fosse de dia".

O cenário esboçado na mente ao ouvir tais palavras é diferente para cada pessoa, nunca é igual. Além disso, lemos o ideograma "tsuki", que significa lua, e somos capazes de associar com um desenho da lua na mente. Acho isso simplesmente mágico. Porque aquele corpo celeste que flutua no céu não sabe que é chamado "tsuki", e quem o chama assim somos só nós, os japoneses.

Essa é a figura da outra lua que temos na mente, mobilizando todos os cinco sentidos. E, nesse cenário, lembranças saudosas são associadas de forma bem nítida. A paisagem noturna cheia de claridade que avistamos ao acordar no meio da noite, cena em que brincamos de pisar na sombra com os pais lá fora... são imagens da lua que desenhamos na nossa mente, mesmo sem a presença da lua real nesse momento, nesse lugar. Começando pelo bê-á-bá, acumulamos as vivências e, compartilhando, somos capazes de transmitir uma paisagem. É essa a imagem da outra lua transmitida pelos ancestrais.

É provável que o desejo de Mestre Keizan Zenji contido nas "duas luas" seja que possamos perceber a paisagem que herdamos e que isso seja associado ao desejo de transmitir.

"Vejo alguém puxando a enxada no altar"

Rev. Shoji Kensho, abade do Kodenji, província de Yamagata

No Japão, o mês de março é uma época marcada por despedidas e encontros, pela mudança do ambiente, por ser uma época de formaturas e ingressos numa nova escola.

Suponho que os jovens que partem para uma vida nova, bem como as pessoas que os apoiaram ou deles cuidaram até então, sejam tomados por um sentimento repentino ao perceber o fluir do tempo, ao lembrar os dias passados, refletindo sobre o que realizaram e o que deixaram de fazer.

Quando se refere à formatura de uma vida, significaria despedir-se deste mundo, mas, para aqueles que encontraram seu propósito de vida e vieram se esforçando ininterruptamente, receber um diploma significaria estar ainda no meio do caminho do que a completa realização do seu propósito.

Keizan Zenji, por ocasião da sua morte, deixou as seguintes palavras, há 698 anos: "Adentrei um terreno magro que ninguém quis lavar. Vim cultivando esse terreno sozinho. Durante esse tempo, tive encontros com pessoas que chegavam e pessoas que partiam e, assim, cada dia da minha vida era renovado. E agora está chegando a época em que a semente da planta espiritual amadureceu e está prestes a brotar. Eu vou partir, mas vejo pessoas que, depois de mim, vão continuar cultivando o terreno como eu fiz".

É a minha modesta interpretação do poema de Keizan Zenji. Encontro a maravilha de Keizan sama nas palavras únicas: "a semente da planta espiritual amadureceu e está prestes a brotar".

Keizan sama não disse que a semente brotou, o talo cresceu e deu flor. Nem disse que essa flor deu fruto. Ele disse: até que enfim pode ser que tenha chegado o tempo de a semente brotar. No entanto, Keizan sama em si estava prestes a encerrar a sua vida. Quanto mais ele se esforçava, quanto mais ele avançava, surgiam obstáculos um atrás do outro e, no entanto, tudo o que ele fez foi avançar. Sinto que as palavras por ele ditas são o fruto da forma como ele viveu.

A questão é se a pessoa que está para se despedir desta vida, apesar dos arrependimentos e conflitos internos, tem a tranquilidade de que terá alguém para substituí-lo. Vamos partir para a frase de encerramento: "Vejo no altar uma pessoa puxando a enxada". Essa frase expressa a esperança sincera e um desejo imenso dirigido às gerações posteriores. Eu a entendo da seguinte maneira: "Vejo pessoas que, mesmo após a minha morte, puxam a enxada como eu fiz, disseminando o Dharma".

Se adequarmos esse texto ao nosso cotidiano, ele pode ser sentido ao nosso redor. "Numa época de neve intensa, vemos uma pessoa removendo a neve para liberar a passagem." "No verão, vemos pessoas carpindo a grama e aguando a horta." Se formos aplicá-lo às cenas corriqueiras do dia a dia, teremos, por exemplo: "Vejo uma pessoa que diz 'bom dia' ao levantar de manhã, lava o rosto e se troca, senta-se à mesa da refeição, junta as palmas e diz 'itadakimassu'". São atos de muitas pessoas que conviveram conosco.

Penso que as palavras de Keizan sama expressam o desejo de cada um de nós em relação à família. A esperança e os desejos dos nossos antepassados para conosco é darmos continuidade e aplicarmos no dia a dia as ações por eles transmitidas. Isso seria em si corresponder aos desejos deles.

Em 2024, será realizada a Grande Cerimônia Memorial do 700º ano da morte de Keizan sama. Ao refletir sobre mim mesmo, questiono constantemente se estou correspondendo à esperança e aos anseios do Keizan sama.

2023（令和5）年11月3日 Em 3 de novembro de 2023

南米総監部主催 Patrocinado por Nambei Sokambu

現職研修会レジュメ Pauta para a Reunião de Estudos

山形県 光傳寺住職 庄司憲昭

Abade Shoji Kensho, do Templo de Kodenji
da Província de Yamagata

『梅花流詠讚歌に学ぶ・瑩山禪師のご生涯』

A vida de Keizan Zenji - Aprendendo com os hinos de Baika-ryu
La vida de Keizan Zenji - Aprendiendo de los himnos de Baika-ryu

◆瑩山禪師にちなんだ詠讚歌

Goeika em homenagem a Keizan Zenji
Goeika en honor a Keizan Zenji

1. 「太祖常済大師瑩山禪師御詠歌」（紫雲替節）★：オンライン講習済 Curso online
Taiso Jozai Daishi Keizan Zenji Goeika (Shiun Kaebushi Poema Shiun modificado)
2. 「太祖常済大師瑩山禪師第一番御詠歌」（梅花替節）
Taiso Jozai Daishi Keizan Zenji Goeika I (Baika Shiun poema modificado)
3. 「太祖常済大師瑩山禪師第二番御詠歌」（梅花替節）
Taiso Jozai Daishi Keizan Zenji Goeika II (Baika Shiun poema modificado)
4. 「太祖常済大師瑩山禪師誕生御和讃」
Taiso Jozai Daishi Keizan Zenji Tanjo Gowasan
5. 「太祖常済大師瑩山禪師修行御和讃」（菩提）
Taiso Jozai Daishi Keizan Zenji Shugyou Gowasan (Bodai)
6. 「太祖常済大師瑩山禪師入寂御和讃」
Taiso Jozai Daishi Keizan Zenji Nyu Jaku Gowasan
7. 「太祖常済大師瑩山禪師讚仰御和讃」
Taiso Jozai Daishi Keizan Zenji Sango Gowasan
8. 「太祖常済大師瑩山禪師御詠歌」（法灯）
Taiso Jozai Daishi Keizan Zenji Gowasan (sem material didático)
9. 「太祖常済大師瑩山禪師影向御和讃」★：オンライン講習中
Taiso Jozai Daishi Keizan Zenji Yougou ★Estudando online
10. 「太祖常済大師瑩山禪師第一番御詠歌」（伝光）★：オンライン講習中
Taiso Jozai Daishi Keizan Zenji Goeika I (Denko) ★：Estudando online

11 「太祖常済大師瑩山禪師御詠歌」 (伝光) ★：オンライン講習中

Taiso Jozai Daishi Keizan Zenji Goeika (Denko) ★：Estudando online

◆瑩山禪師 年譜

Cronologia da vida de Keizan Zenji
Cronología de la vida de Keizan Zenji

1264年10月8日 (陽曆11月21日)

越前国 (福井県) 多禰 (たね) 観音の敷地にて生誕。行生 (ぎょうしょう) と名づく。父は、瓜生長之進計寛 (うりゅうちょうのしんかずひろ) また了閑上座 (りょうかんじょうざ) とも。母は懐観。(えかん) ※1268年生誕の異説あり

Nascido em 8 de outubro de 1264 (21 de novembro no calendário solar)

Nasceu em Echizen, atual Província de Fukui, na localidade de Tane Kannon. Recebeu o nome de Gyosho. O nome de seu pai era Uryu Chono Shinkazuhiro conhecido também como Ryokan Jyoza. O nome de sua mãe era Ekan. Alguns escritos citam que ele nasceu em 1268.

Nacido el 8 de octubre de 1264 (21 de noviembre en el calendario solar)

Nació en Echizen, actual provincia de Fukui, en el pueblo de Tane Kannon. Recibió el nombre de Gyosho. El nombre de su padre era Uryu Chono Shinkazuhiro, también conocido como Ryokan Jyoza. El nombre de su madre era Ekan. Algunos escritos citan que nació en 1268.

1271年4月8日 -

剃髮して、永平寺第三世徹通義介 (てつとうぎかい) 禪師の会に参ず。

しかし故あって、永平寺第二世孤雲懷辨禪師 (こうんえじょう) の元で沙弥として修行に励む。(8歳)

Em 8 de abril de 1271

Depois de raspar a cabeça, ele participou da sessão de zazen dirigida por Tetsu Gikai, o terceiro Abade de Eiheiji. No entanto, por algum motivo, ele se dedica às práticas junto ao segundo Abade de Eiheiji, Koun Ejo. (8 anos)

El 8 de abril de 1271

Después de afeitarse la cabeza, participó en la sesión de zazen dirigida por Tetsu Gikai, el tercer abad de Eiheiji. Sin embargo, por alguna razón, se dedica a las prácticas con el segundo Abad de Eiheiji, Koun Ejo. (8 años)

1276年2月13日 -

懷辨禪師について得度す。(13歳)

Em 13 de fevereiro de 1276

Recebe a ordenação (Tokudo) do Abade Ejo Zenji. (13 anos)

El 13 de febrero de 1276

Recibe la ordenación (Tokudo) del abad Ejo Zenji. (13 años)

1280年8月24日

懷辨禪師亡くなる。享年83歳。義介禪師とともに懷辨禪師をみとる。(17歳)

Em 24 de agosto de 1280

o mestre Ejo Zenji falece, com 83 anos. Junto com o mestre Gikai Zenji, ele cuida de Ejo Zenji até a sua morte. (17 anos)

El 24 de agosto de 1280,

fallece el maestro Ejo Zenji, a los 83 años. Junto con el maestro Gikai Zenji, cuidó de Ejo Zenji hasta su muerte. (17 años)

1282年

越前大野（福井県大野市）の宝慶寺（ほうきょうじ）を訪れ、寂円（じゃくえん）禪師に参ず。秋、維那（いの）に補任せらる。（19歳）

その後、一時宝慶寺を出て諸師のもとで参学、比叡山延暦寺（ひえいざんえんりやくじ）にも入り、研鑽を積む。

Em 1282

Visita o Templo Hokyoji em Echizen Ono (atual cidade de Ono, Prefeitura de Fukui), onde pratica junto ao mestre Jakuen Zenji. No outono, atua na função de Ino. (19 anos de idade)

Depois disso, ele deixa o Templo Hokyoji por um tempo e vai estudar com vários mestres, entrando também no templo Enryakuji, do monte Hieizan, aperfeiçoando as suas práticas.

En 1282

Visita el Templo Hokyoji en Echizen Ono (actual ciudad de Ono, Prefectura de Fukui), donde practica con el maestro Jakuen Zenji. En el otoño, actúa como Ino. (19 años)

Después de eso, deja el Templo Hokyoji por un tiempo y va a estudiar con varios maestros, también ingresa al Templo Enryakuji, en el Monte Hieizan, perfeccionando sus prácticas.

1291年

阿波国（徳島県）海部（かいふ）におもむき、城満（万）寺（じょうまんじ）の住持となる。（28歳）

Em 1291

Dirige-se a Kaifu, na região de Awa (atual Província de Tokushima) e torna-se abade do Templo Jomanji. (28 anos de idade)

En 1291

Va a Kaifu, en la región de Awa (hoy Provincia de Tokushima) y se convierte en abad del Templo Jomanji. (28 años de edad)

1292年8月13日

永平寺にて「仏祖正伝菩薩戒法」（ぶっそしょうでんぼさつかいほう）を書写する。同19日、永平寺第四世義演（ぎえん）禪師より受戒の作法を許される。冬、城満（万）寺で戒法を開き5名を度す。

（29歳）

Em 13 de agosto de 1291

No Templo de Eiheiji, ele faz a transcrição da escritura "Busso Shoden Bosatsu Kaihou", Preceitos do Bodhisattva transmitida pelos mestres ancestrais

No dia 19 deste mês, o 4º Abade do Templo de Eiheiji, Gien Zenji, permitiu que ele recebesse os preceitos. No inverno, foi realizada a cerimônia de recebimento dos preceitos no Templo Jomanji e ele recebe junto com 5 pessoas. (29 anos)

El 13 de agosto de 1291

En el templo Eiheiji, transcribió la escritura "Busso Shoden Bosatsu Kaihou". Preceptos de Bodhisattva transmitidos por maestros ancestrales

El 19 de este mes, el cuarto Abad del Templo Eiheiji, Gien Zenji, le permitió recibir los preceptos. En el invierno, la ceremonia de recepción de los preceptos se llevó a cabo en el Templo Jomanji y recibe junto con 5 personas. (29 años)

1293年

徹通義介禪師、大乘寺において開堂す。（30歳）

Em 1293

Tetsu Gikai Zenji inaugura o Templo Daijōji. (30 anos)

En 1293

Tetsu Gikai Zenji inaugura el Templo Daijōji. (30 años)

1294年

城満 (万) 寺を去り、大乘寺へもどる。(31歳)

Em 1294

Deixa o Templo Jomanji e retorna ao Templo Daijoji. (31 anos)

El 1294

Deja el Templo Jomanji y retorna al Templo Daijoji. (31 años)

1295年1月14日

義介禪師に入室伝法して長嫡 (ちょうちゃく・一番弟子) となり、
大乘寺初の首座となる。(32歳)

Em 14 de janeiro de 1295

Recebeu a transmissão do Darma na sala do mestre Gikai Zenji e se tornou o seu discípulo mais próximo.

Tornou-se o monge de grau mais elevado do templo de Daijoji. (32 anos)

El 14 de enero de 1295

Recibe la transmisión del Dharma del maestro Gikai Zenji y se convierte en su discípulo más cercano. Se convirtió en el monje de más alto rango en el Templo Daijoji. (32 años)

1297年

後に弟子となる峨山 (がさん) 禪師の訪問をみる。(34歳)

Em 1297

Atendeu a visita do Mestre Gasan Zenji, o qual mais tarde se torna discípulo. (34 anos)

En 1297

Asistió a la visita del Maestro Gasan Zenji, quien luego se convirtió en discípulo. (34 años)

1298年 -

夏、大乘寺第二代の住持に補任され、開堂式を行う。

説法が評判をよび、修行僧が参集したといわれている。(35歳)

Em 1298

No verão, foi nomeado segundo abade do Templo Daijoji e realizou a cerimônia de abertura. Dizem que a palavra do Darma transmitida nesta ocasião emocionou as pessoas e muitos monges procuraram o templo para realizar as práticas. (35 anos)

En 1298

En el verano, fue nombrado segundo abad del Templo Daijoji y llevó a cabo la ceremonia de apertura. Se dice que la palabra del Dharma transmitida en esta ocasión conmovió a la gente y muchos monjes acudieron al templo a realizar prácticas. (35 años)

1299年

春、大乘寺にて峨山禪師と再会する。峨山禪師は天台宗から曹洞宗に転じることを勧められ、これに従う。(36歳)

Em 1299

Na primavera, encontra-se novamente com o Mestre Gasan Zenji no Templo Daijoji. Recomenda a Gasan Zenji a sua mudança da Escola Tendai para a Escola Sotoshu, e ele obedece. (36 anos)

En 1299

En la primavera, se encuentra nuevamente con el Maestro Gasan Zenji en el Templo Daijoji. Le recomienda a Gasan Zenji que se mude de la Escuela Tendai a la Escuela Sotoshu, y él cumple. (36 años)

1300年 -

正月、大乘寺にて「伝光録」（でんこうろく）を開示する。（37歳）

Em 1300

No dia de Ano Novo, o escrito de "Denko Roku" A transmissão da Luz, é exibido no Templo Daijōji. (37 anos)

En 1300

El día de Año Nuevo, la escritura de "Denko Roku" La transmisión de la luz, se exhibe en el Templo Daijōji. (37 años)

1306年8月28日 -

義介禪師より嗣書伝承の嗣書伝承（ししょでんしょうのしだい）、「示紹瑾長老」（じょうきんちょうろう）に授けられる。（43歳）

Em 28 de agosto de 1306 -

Recebeu o Shisho Densho no Shidai de Gikai Zenji. Recebeu o título de "Jyokin Chourou Ni Shimesu". (43 anos)

El 28 de agosto de 1306:

Recibe el Shisho Densho no Shidai de Gikai Zenji. Recibió el título de "Jyokin Chourou Ni Shimesu". (43 años)

1307年5月27日 -

母懷観大姉が亡くなる。（44歳）※1314年説あり。

Em 27 de maio de 1307

Sua mãe, a sra. Ekan falece. (44 anos) Em alguns escritos está o ano de 1314.

El 27 de mayo de 1307

Su madre, la Sra. Ekan fallece. (44 años) En algunos escritos el año es 1314.

1309年9月14日 -

義介禪師が亡くなる。享年91歳。（46歳）

Em 14 de setembro de 1309

O Mestre Gikai Zenji falece aos 91 anos. (46 anos)

El 14 de septiembre de 1309:

El maestro Gikai Zenji fallece a la edad de 91 años. (46 años)

1310年

「元祖孤雲徹通三大行状記」を編纂し、永平寺三代の靈骨を大乘寺開山堂に安置したとされる。（47歳）

Em 1310

Coletou uma grande quantidade de materiais e manuscritos, organizou-os, revisou-os e compilou-os em um escrito com o nome de "Ganso Koun Tetsu San Dai Joki" e colocou as relíquias de três gerações de mestres de Eihei-ji no Templo Daijōji. (47 anos)

En 1310

Recopiló una gran cantidad de materiales y manuscritos, los organizó, revisó y compiló en un escrito con el nombre de "Ganso Koun Tetsu San Dai Joki" y colocó las reliquias de tres generaciones de maestros Eihei-ji en el Templo Daijōji. (47 años)

1311年10月10日

明峰（めいほう）禪師に、義介禪師より伝わる伝衣（でんね）、道元禪師自縫（どうげんぜんじがみず）からぬった）大乘寺三代の住持職、教典や法具などを授与する旨の書状を書く。加賀（石川県）の浄住寺に入る。（48歳）

Em 10 de outubro de 1311

Escreve uma carta ao Mestre Meicho Zenji, que se tornará o terceiro abade do Templo Daijoji, comunicando-lhe a transmissão do Den-E (Manto de Buda) costurado pelo próprio Dogen Zenji, que ele recebera do Mestre Gikai Zenji. Envia-lhe também os livros de sutras e objetos rituais do Dharma. Em seguida, entra no Templo Jojuji na região de Kaga (atual Província de Ishikawa). (48 anos)

El 10 de octubre de 1311

Escribe una carta al Maestro Meicho Zenji, quien se convertirá en el tercer abad del Templo Daijoji, informándole de la transmisión del Den-E O (Okesa, Manto de Buda) cosido por el propio Dogen Zenji, y que fue transmitido a él por el Maestro Gikai Zenji. Junto envió libros de Sutras y objetos rituales del Dharma. Luego ingresó al Templo Jojuji en la región de Kaga (ahora Prefectura de Ishikawa). (48 años)

1313年8月20日

永光寺（ようこうじ）（現在の石川県・羽咋市：いしかわけん・はくいし）を開いたとされる（50歳）

Em 20 de agosto de 1313

Inaugurou o Templo de Youkoji (atual Província de Ishikawa, cidade de Hakui). (50 anos)

El 20 de agosto de 1313:

Inauguración del Templo de Youkoji (actual provincia de Ishikawa, ciudad de Hakui). (50 años)

1317年10月2日

永光寺最初の結制安居（けっせいあんご）を行う。（54歳）

Em 2 de outubro de 1317

Realiza o primeiro Kessei Ango no templo de Youkoji. (54 anos)

El 2 de octubre de 1317 –

Realiza el primer Kessei Ango en el Templo Youkoji. (54 años)

1318年

永光寺に浴室・東司・僧堂（選仏場）などが建てられる。（55歳）

Em 1318

Construção da sala de banho, sanitários, Sodo (sala dos monges, sala do zazen, etc.). (55 anos)

El 1318

Construcción de la sala de baños, aseos, Sodo (sala de los monjes, sala de zazen, etc.). (55 años)

1319年8月6日

滋野信直夫人（しげののぶなおふじん）の望みにより比丘尼（びくに）とし、黙譜祖忍（もくふそにん）の法名（ほうみょう）を授ける。曹洞宗史上初の女性の入室嗣法（にしつしほう）となる。（56歳）

Em 6 de agosto de 1319

A esposa do Sr. Nobunao Shigeno faz o pedido para se tornar monja, e recebe o nome do Dharma de Moku Fuso Nin.

Esta é a primeira vez na história da escola Sotoshu que uma mulher recebe a transmissão do Dharma. (56 anos)

El 6 de agosto de 1319

La esposa del Sr. Nobunao Shigeno solicita convertirse en monja, recibe el nombre de Dharma de Moku Fuso Nin.

Esta es la primera vez en la historia de la escuela Sotoshu que una mujer ha recibido la transmisión del Dharma. (56 años)

1320年5月

加賀（石川県）に放生寺（ほうしょうじ）が建てられる。（57歳）

Em Maio de 1320

É construído o templo de Houshouji na região de Kaga (atual Província de Ishikawa). (57 anos.)

El Mayo de 1320

Se construye el templo Houshouji en la región de Kaga (actual Província de Ishikawa). (57 años.)

1321年2月1日

永光寺方丈にて、「仏祖正伝菩薩戒作法」を明峰素哲（めいほうそてつ）、峨山韶碩（がさんじょうせき）に授与す。

Em 1 de fevereiro de 1321

O mestre Keizan Zenji, abade do Templo Youkoji, transmitiu o ensinamento contido no livro “Busso Shoden Bosatsukai Saho” “Etiqueta dos preceitos do Bodhisattva transmitida pelos mestres ancestrais”, a Meiho Sotetsu e a Gasan Jouseki.

El 1 de febrero de 1321

El Maestro Keizan Zenji, abad del Templo Youkoji, transmite la enseñanza contenida en el libro “Busso Shoden Bosatsukai Saho” “Etiqueta de los preceptos del Bodhisattva transmitidos por maestros ancestrales”, a Meiho Sotetsu y Gasan Jouseki.

同、5月中旬

諸岳観音堂堂主（しゅがくかんのんどうどうしゅ）定賢律師（じょうけんりっし）の懇請（こんせい）を受け、中興開山（ちゅうこうかいさん）として観音堂、後の能登（石川県のと）總持寺（そうじじ）に入寺する。

Em meados de maio deste ano

Atendendo à solicitação do mestre Joken Risshi, responsável pelo Shugaku Kannon-Do, ele entra neste templo durante o processo de reconstrução do mesmo, que mais tarde se tornou o templo Soujiji na região de Noto (Província de Ishikawa).

A mediados de mayo de este año

A pedido del maestro Joken Risshi, responsable de Shugaku Kannon-Do, ingresa a este templo durante el proceso de reconstrucción del mismo, que luego se convirtió en el templo Soujiji en la región de Noto (Prefectura de Ishikawa).

同、8月

後醍醐天皇（ごだいごてんのう）が孤峰覚明（こほうかくみょう）を使者（ししゃ）として、十種（10種類の）疑問を伝え、瑩山禪師がこれに答えたとされる。

Em agosto deste ano

O imperador Godaigo enviou o monge Koho Kakumyo como seu mensageiro, para transmitir 10 tipos de perguntas. Diz-se que Keizan Zenji respondeu às perguntas.

En agosto de este año

El emperador Godaigo envió al monje Koho Kakumyo como su mensajero, para transmitir 10 tipos de preguntas. Se dice que Keizan Zenji respondió a las preguntas.

同、9月14日

總持寺に、藤原行房（ふじわらのゆきふさ）筆「總持寺」三文字の勅額（ちよくがく）が下賜（かし）されたと伝えられる。

Em 14 de setembro do mesmo ano

Dizem ter sido concedido ao Templo Soujiji, uma placa imperial com os três ideogramas "Soujiji" escritos por Yukifusa Fujiwara

El 14 de septiembre del mismo año

Se dice que fue otorgado al Templo Soujiji, una placa imperial con los tres ideogramas "Soujiji" escritos por Yukifusa Fujiwara.

同、11月25日

峨山禪師を永光寺の首座に任じ、乗払（ひんぼつ）を行わせ、同時に「仏祖正伝菩薩戒作法」を授与する。（58歳）

Em 25 de novembro do mesmo ano

Gasán Zenji foi nomeado Shuso do Templo Youkoji e assumindo sua função, ele pega o "himpotsu" e faz uma pregação sobre o Dharma). Nesta ocasião, Keizan Zenji concedeu-lhe os ensinamentos do Busso Shoden Bosatsukai Saho "Etiqueta dos preceptos do Bodhisattva transmitidos pelos mestres ancestrais. (58 anos)

El 25 de noviembre del mismo año

Gasán Zenji fue designado como Shuso del Templo Youkoji y asumiendo su papel, toma el "himpotsu" y habla sobre el Dharma). En esta ocasión, Keizan Zenji le otorgó las enseñanzas de Busso Shoden Bosatsukai Saho "Etiqueta de los preceptos del bodhisattva dictados por maestros ancestrales. (58 años)

1322年4月3日

永光寺仏殿（ようこうじぶつでん）の建設開始。同8月8日上棟式（じょうとうしき）。

Em 3 de abril de 1322

Início da construção do Salão do Dharma do Templo Youkoji. No dia 8 de agosto, foi realizada a cerimônia de "Joutoushiki". (NT. É uma cerimônia para consagrar a divindade guardiã da casa e a divindade dos carpinteiros, agradecer-lhes pela conclusão bem-sucedida da elevação do cume e rezar pela segurança da construção até o fim.)

El 3 de abril de 1322

Comienza la construcción del Salón del Dharma en el Templo Youkoji. El 8 de agosto se llevó a cabo la ceremonia "Joutushiki". (NT. Es una ceremonia para consagrar a la deidad guardiana de la casa y la deidad de los carpinteros, agradecerles por la finalización exitosa de la elevación de la cumbre y orar por la seguridad del edificio hasta su finalización).

同、8月28日

總持寺に対し、後醍醐天皇より

「日本曹洞紫陽出世道場」（にほんそうとうししゅっせどうじょう）の綸旨（りんじ）を賜る。これをもって永平寺とともに本寺とされる。（59歳）

Em 28 de agosto do mesmo ano

Do Imperador Godaigo ao Templo Sojiji:

Envio do documento de ordem "Nihon Soto Shishi Shusse Dojo" emitido pelo Imperador. Através deste documento, o Templo de Sojiji é considerado, junto com o templo de Eihei-ji, um templo base (principal). (59 anos)

El 28 de agosto del mismo año

Del Emperador Godaigo al Templo Sojiji

Recibió el Rinji de "Nihon Soto Shishi Shusse Dojo". Junto con Eihei-ji, este templo se considera el templo principal. (59 años)

1323年4月8日

永光寺に伝灯院五老峰（でんとういんごろうほう）の地引を始める。

※五老峰とは5人の祖師方（そしがた）天童如浄禪師（てんどうによじょうぜんじ）永平道元禪師（えいへいどうげんぜんじ）孤雲懷昇禪師（こうんえじょうぜんじ）徹通義介禪師（てつとうぎかいぜんじ）瑩山紹瑾禪師（けいざんじょうきんぜんじ）をお祀りする御堂。（60歳）

Em 8 de abril de 1323

Começa a preparação do terreno para o Dentoin Gorouho no Templo Youkoji. *五老峰 Gorouho Os cinco picos antigos são os cinco Soshigata Mestres ancestrais: 1. Tendo Nyojo Zenji 2. Eihei Dogen

Zenji 3. Koun Ejo Zenji 4. Tetsu Gikai Zenji e 5. Keizan Jojin Zenji. Este edificio é dedicado a eles. (60 anos)

El 8 de abril de 1323:

*Comienza el trabajo preliminar para el Dentoin Gorouho en el Templo Youkoji. *五老峰 Gorouho Los cinco picos antiguos son los cinco Soshigata antiguos Maestros: 1. Tendo Nyojo Zenji 2. Eihei Dogen Zenji 3. Koun Ejo Zenji 4. Tetsu Gikai Zenji y 5. Keizan Jojin Zenji. Este edificio está dedicado a ellos. (60 años)*

1324年2月9日

永光寺法堂の地引を始める。

Em 9 de fevereiro de 1324

Início da preparação do terreno para a sala do Darma do templo Youkoji

El 9 de febrero de 1324 –

Comienzo de la preparación del suelo para la sala del Dharma del Templo Youkoji

同、2月15日

涅槃会を修する。

Em 15 de fevereiro do mesmo ano

Realização do Nehan-E

El 15 de febrero del mismo año

Realización de Nehan-E

同、4月8日

開堂法儀を行い、釈尊降誕会を修する。

Em 8 de abril do mesmo ano

Realização da cerimônia de inauguração da sala do Darma e da Cerimônia de comemoração do nascimento de Buda Shakyamuni.

El 8 de abril del mismo año

Realización de la ceremonia de inauguración de la sala del Dharma y la Ceremonia conmemorativa del nacimiento del Buda Shakyamuni.

同、5月29日

總持寺僧堂を開単す。

Em 29 de Maio do mesmo ano

Abertura do Monastério de Sojiji

El 29 de mayo del mismo año

Apertura del Monasterio Sojiji

同、6月28日

道元禪師より伝わる「出家略作法」を孤峰覚明（こほうかくみょう）に授ける。

Em 28 de junho do mesmo ano

Concedido ao Monge Koho Kakumyo, o "Shuke Ryaku Saho" transmitido por Dogen Zenji.

El 28 de junio del mismo año

Otorgado al Monje Koho Kakumyo, el "Shuke Ryaku Saho" transmitido por Dogen Zenji.

同、7月7日

總持寺住持職を峨山韶碩に交替すると山内諸僧に告げ、竹篋（しっぺい）などを授与す。

Em 7 de julho do mesmo ano

Ele informa aos monges do monastério que a função de abade do templo Sojiji será realizada por turnos com Gazan Joseki e entrega-lhes o "Shippe"(instrumento religioso).

El 7 de julio del mismo año

Informa a los monjes del monasterio que la función de abad del templo Sojiji se realizará por turnos con Gazan Joseki y les entrega el "Shippe" (instrumento religioso).

同、7月12日

永光寺へ帰山（きざん）。(61歳)

Em 12 de julho do mesmo ano

Retorna ao templo Youkoji. (61 anos)

El 12 de julio del mismo año

Regresa al Templo Youkoji. (61 años)

1325年5月23日

「開山之両願」（かいさんのりょうがん）を撰す。二大誓願（二大誓願）として、菩提心（ぼだいしん）を永遠に起こし続けることと、女流（によりゅう）を済度する。菩薩（ぼさつ）になりたいという二つの願いを起こした。

Em 23 de maio de 1325

Selecciona o escrito "Kaisan no Ryogan" e faz dois grandes votos: despertar e manter continuamente a mente de bodhichitta e tornar-se um bodhisattva para salvar mulheres.

El 23 de mayo de 1325

Selecciona la escritura "Kaisan no Ryogan" y hace dos grandes votos: despertar y mantener continuamente la mente de bodhichitta y convertirse en un bodhisattva para salvar a las mujeres.

同、8月15日（陽曆9月29日）

一山大衆を集め、最期の説法をし、遺偈（ゆいげ）をしたためたのち夜半、永光寺に おいて遷化（せんげ）する。(62歳)

Em 15 de agosto do mesmo ano. (29 de setembro no calendário solar)

Reuniu as pessoas no templo Youkoji e realizou o sermão final; depois de compor um poema, à meia-noite entrou no Nirvana. (62 anos)

El 15 de agosto del mismo año. (29 de septiembre del calendario solar)

Reunió a las personas en el Templo Youkoji y pronunció el sermón final; y después de componer un poema, a medianoche entró en Nirvana. (62 años)

(以上、年譜・内容参考：大本山總持寺 瑩山禪師言の葉集・東隆真 監修

「洞谷記」研究会 編「現代語訳 瑩山禪師 洞谷記」)

(O texto acima é o registro cronológico e a referência de conteúdo: Daihonzan Sojiji Temple Keizan Zen Master's Words Collection, supervisionado por Ryushin Azuma

El texto anterior es el registro cronológico y la referencia de contenido: Daihonzan Sojiji Temple Keizan Zen Master's Words Collection, supervisado por Ryushin Azuma

Editado pelo grupo de estudos "Tokoku-ki", "Modern Japanese translation Keizan Zenji Tokoku-ki")

◆先述詠讚歌の歌詞について②～④（次年度⑤～⑧を予定）

Sobre a letra dos hinos acima mencionados 2 a 4 (No próximo ano, está previsto o estudo dos hinos 5 a 8.)

2「太祖常済大師瑩山禪師第一番御詠歌」（梅花替節）

"Taiso Josai Daishi Keizan Zenji Goeika I" (Baika Kaebushi)

ことしより八幡（やわた）の神（かみ）のあらわれて

我（わ）がたつ 杣（そま）の守（まほ）となるかな

Kotoshi yori Yawata no kami no arawarete
Waga tatsu soma no maho to naru kana

(trad.) A partir deste ano, Hachiman-jin virá e protegerá a montanha e o templo onde eu (Keizan Zenji) moro.

A partir de este año, Hachiman-jin vendrá y protegerá la montaña y el templo donde vivo yo (Keizan Zenji).

3 「太祖常済大師瑩山禪師第二番御詠歌」（梅花替節）

"Taiso Josai Daishi Keizan Zenji Goeika II " (Baika Kaebushi)
われ棲（す）むと那坂（なさか）の山（山）も踏み平らし（ふみならし）
苔（こけ）のしたきて人（ひと）ぞ訪い来る（といくる）
Ware sumu to nasaka no yama mo fumi narashi
Koke no shitakite hito zo toikuru

(trad.) Ouvindo que eu (Keizan Zenji) morava lá, muitas pessoas escalaram colinas e montanhas, passando por lugares cobertos de musgo onde não havia estradas, e vieram me ver buscando a sabedoria.

Al enterarse de que yo (Keizan Zenji) vivía allí, muchas personas subieron colinas y montañas, pasaron por lugares cubiertos de musgo donde no había caminos y vinieron a verme en busca de sabiduría.

4 「太祖常済大師瑩山禪師誕生御和讃」

"Taiso Josai Daishi Keizan Zenji Tanjo Kowasan"
"Canto de louvor ao nascimento de Taiso Jozai Daishi Keizan Zenji"
"Canto de alabanza por el nacimiento de Taiso Jozai Daishi Keizan Zenji"

(1) 此の世（このよ）の人を救うべき	良き子をわれに授けよと
真心（まごころ）こめて母ぎみは	観音菩薩にいのらるる
Kono yo no hito wo sukuu beki	Yoki ko wo wareni sazukeyo to
Magokoro komete haha gimi wa	Kannon sama ni inoraruru

(trad. A mãe orou sinceramente a Kannon Bodhisattva para lhe dar um bom filho que salvaria as pessoas neste mundo do sofrimento.)

La madre oró fervientemente al Bodhisattva Kannon para que le diera un buen hijo que salvaría a las personas en este mundo del sufrimiento).

(2) 時（とき）しあたかも母ぎみは	越路（こしじ）の旅におわしけり
因縁（ゆかり）も深く御名（おんな）をば	行生磨（ぎょうしょうまろ）と呼ばたもう
Toki shiatakamo haha gimi wa	Koshiji no tabi ni owashikeri
Yukari mo fukaku onna wo ba	Gyousho Maru to yobitamou

(Trad. Durante o caminho para o local do parto na vila de Kokutane, na região de Echizen (atual Província de Fukui), a mãe visitou o santuário de Kannon onde a criança (Keizan Zenji) nasceu. Devido a este acontecimento a criança recebeu o nome de Gyosho.)

En medio del camino al lugar de nacimiento en la aldea de Kokutane, región de Echizen

(actual prefectura de Fukui), la madre visitó el santuario de Kannon donde nació el niño (Keizan Zenji). Debido a este evento, el niño se llamó Gyosho).

- (3) 誓願 (ねがい) かないて生まれしは 世にもめでたき御子 (みこ) にして
 救世 (ぐぜ) の御姿 (みすがた) おのずから そなわりたもうぞ有難 (ありがた) き
 Negai kanaite umareshi wa Yonimo medetaki miko ni shite
 Guze no misugata onozukara Sonawari tamouzo arigataki

(trad. Esta criança que nasceu concretizando o desejo da mãe, parece ter nascido com as qualidades de Kannon, que salva as pessoas do sofrimento, por isso somos muito gratos.)

Este niño que nació cumpliendo el deseo de la madre, parece nacer con las cualidades de Kannon, que salva a las personas del sufrimiento, por lo que estamos muy agradecidos.

⑤ 「太祖常済大師瑩山禪師修行御和讃」(菩提)

Taiso Josai Daishi Keizan Senji Shugyo Gowasan (Bodai)

- (1) みほとけをおろがみまつりうるわしき 春もやよいの越 (こし) の山 (やま)
 道 (みち) を求めて八 (やつ) の齡 (とし) 名 (な) を紹瑾 (じょうきん)
 とあらためぬ

Mihotoke wo origami matsuri urowashiki Haru mo yayoi no koshi no yama
 Michi wo motomete yatsu no toshi Na wo Jokin to aratamenu

(Trad. Respeitava e venerava as divindades e Buda, e na primavera, quando as plantas se cobrem de verde, sobe a montanha aos oito anos, em busca do Caminho. Recebe o novo nome de Jokin.

Respetaba y veneraba a las deidades y a Buda, y en primavera, cuando las plantas se cubren de verde, escala la montaña a la edad de ocho años, en busca del Camino. Recibe el nuevo nombre de Jokin.

- (2) 宝慶 (ほうきょう) の山 (やま) 夏 (なつ) のころ 怒 (いか) りしときに母 (はは) ぎみの
 み姿 (すがた) うかびそれよりは 慈悲 (じひ) の聖者 (しょうじゃ) となりたもう
 Houkyo no yama natsu no koro Ikari shitokini Haha guimino
 Misugata ukabi soreyori wa Jihi no shouja to naritamou

(Trad. Em meio às práticas de verão no templo de Houkyoji, em um momento de ira, a imagem de sua mãe orando diante de Kannon Bodhisattva aflorou em sua mente, tornando-o assim o mestre da compaixão.

En medio de las prácticas de verano en el templo Houkyoji, en un momento de ira, la imagen de su madre orando ante el Bodhisattva Kannon surgió en su mente, convirtiéndolo así en el maestro de la compasión.

- (3) 師に随 (したが) いて大乘寺 (だいじょうじ) 親しく受 (う) けし御教 (おんおし) え
 平常 (ひごろ) の心 (こころ) これ道と 深 (ふか) き悟 (さと) りを得 (え) たまえり
 Shi ni shitagaite Daijouji Shitashiku ukeshi on oshi e
 Higoro no kokoro kore michi to Fukaki Satori wo etamaeri

(Trad. Acompanhando o Mestre Gikai ao Templo de Daijoji, recebe o seu reconhecimento e desperta para a sabedoria profunda de que a mente da prática do cotidiano é o Caminho.

Acompañando al Maestro Gikai al Templo Daijōji, recibe su reconocimiento y despierta a la profunda sabiduría de que la mente de la práctica diaria es el Camino.)

- (4) 御年二十九宗門(しゅうもん)の 大戒(だいかい)伝(つた)えしその年(とし)に
お授戒法会(じゅかいほうえ)をなしたもう み姿(すがた)のかけわれにてりはゆ
On toshi niju ku shumon no Daikai tsutaeshi sono toshi ni
Ojukai hou e wo nashi tamou Mi sugata no kague wareni teriyuku

(Trad. Aos 29 anos, recebeu os preceitos de abade e neste ano, realizou a cerimônia do Jukai-E, assim propagando o Darma e praticando os votos do Bodhisattva.

A la edad de 29 años recibió los preceptos de abad y este año realizó la ceremonia Jukai-E, propagando así el Dharma y practicando los votos del Bodhisattva.

⑥「太祖常濟大師瑩山禪師入寂御和讃」

Taiso Jousai Daishi Keizan Zenji Nyu Jaku Gowasan

- (1) 本師(ほんし)の旨(むね)をうけまして
筆(ふで)執(と)りたもう大乘寺(だいじょうじ)
常世(とこよ)の光(ひかり)名(な)も高(たか)き
伝光録(でんこうろく)を著(あらわ)しぬ
Honshi no mune wo ukemashite
Fude to ritamou Daijouji
Tokoyo no hikari na mo takaki
Denkoroku wo arawashinu.

(Trad. Herdando os ensinamentos do Mestre Gikai, no templo de Daijōji inicia os escritos da transmissão da luz dos 28 grandes mestres ancestrais da Índia desde Buda, dos 23 mestres da China desde Bodhidarma e do Japão, desde Dogen Zenji até o Mestre Ejo. É o Denkoroku.

Heredando las enseñanzas del Maestro Gikai, en el templo Daijōji inicia los escritos de la transmisión de la luz de los 28 grandes maestros ancestrales de la India desde Buda, de los 23 maestros de China desde Bodhidarma y de Japón, desde Dogen Zenji hasta el Maestro Ejo. Es el Denkoroku.

- (2) 深(ふか)きなさけのありがたさ
老(お)いも若(わか)きも一様(いちよう)に
慕(した)い仰(あお)ぎて寺(てら)を建(た)て
正(ただ)しき教(おし)えさかえたり
Fukaki nasake no arigatasa
Oi mo wakaki mo ichiyō no
Shitai aoguite tera wo tate
Tadashiki oshie sakaetari

(Trad. Movidos pela gratidão ao Mestre pela sua profunda compaixão, igualmente idosos e jovens, com respeito e admiração, ajudaram a construir templos para propagar o ensinamento correto.

Movidos por la gratitud hacia el Maestro por su profunda compasión, tanto viejos como jóvenes, con respeto y admiración, ayudaron a construir templos para propagar la enseñanza correcta.

- (3) 能登(のと)のみ山(やま)の秋(あき)なかば

数多（あまた）の弟子（でし）にみまもられ
 最後（さいご）の教（おし）えねもごろに
 説（と）かれたまいし尊（とうと）さよ
 Noto no miyama no aki nakaba
 Amata no deshi ni mimamorare
 Saigo no oshie nemogoro ni
 Tokaretamaishi toutosayo

(Trad. Em meados do outono nas montanhas de Noto (19 de setembro), cercados pelos seus discípulos, ele transmite seu último ensinamento: a enfermidade da mente é o apego; o remédio da mente é eliminar o pensamento de apego; é melhor afastar-se dos pensamentos de julgar o bem e o mal. Esta é a nobre lição.

A mediados de otoño en las montañas de Noto (19 de septiembre), rodeado de sus discípulos, transmite su última enseñanza: la enfermedad de la mente es el apego; la medicina de la mente es eliminar el pensamiento de apego; es mejor alejarse de los pensamientos de juzgar el bien y el mal. Esta es su noble lección.

⑦ 「太祖常濟大師瑩山禪師讚仰御和讃」

Taiso Jousai Daishi Keizan Zenji Sango Gowasan

(1) 歸命頂礼（きみょうちょうらい）瑩山（けいざん）の
 玉（たま）はおのずと輝（かがや）きて
 明（あか）るく円（まど）かに世（よ）を照（て）らす
 法（ほう）の聖（ひじり）となりたもう
 Kimyou tyourai Keizan no
 Tama wa onozu to kagayaki te
 Akaruku madoka ni yo o terasu
 Hou no hijiri to naritamou

(Trad. O nome do mestre Keizan Zenji, que respeitamos, significa uma pedra brilhante que espalha a luz do ensinamento iluminando todo o mundo. Ele é o espírito sagrado do Dharma.

El nombre del maestro Keizan Zenji, a quien respetamos, significa piedra brillante que difunde la luz de la enseñanza, iluminando el mundo entero. Él es el espíritu sagrado del Dharma.

(2) 心（こころ）の怒（いか）りしずめつつ
 慈悲（なさけ）の船（ふね）の梶（かじ）とりて
 常世（とこよ）に人（ひと）を濟（わた）さんと
 誓（ちか）い給（たま）いし大禪師（だいぜんじ）
 Kokoro no ikari shizume tsutsu
 Nasake no fune no kaji torite
 Tokoyo ni hito wo watasan to
 Tikai tamaishi Daizenji

(Trad. Apacando a ira do seu coração, segurou o leme do navio da compaixão, e lembrou o voto de salvar as pessoas.

Calmando la ira del corazón, sostuvo el timón del barco de la compasión, y recordó el voto de salvar a la

gente.)

- (3) 平常 (ひごろ) の心 (こころ) そのままに
 真 (まこと) の道 (みち) に適 (かな) えとぞ
 教 (おし) え給 (たま) いし言 (こと) の葉 (は) は
 昔 (むかし) も今 (いま) に薰 (かお) るなり
 Higoro no kokoro sono mamani
 Makoto no miti ni kanae tozo
 Oshie tama ishi koto no ha wa
 Mukashi mo ima ni kaoru nari

(Trad. Segue o caminho da verdade, com a mente no cotidiano. O aroma das palavras que abriram o portal da iluminação está presente hoje como no passado.

Sigue el camino de la verdad, con la mente puesta en la vida cotidiana. El aroma de las palabras que abrieron el portal de la iluminación está presente hoy como en el pasado.

- (4) 諸嶽 (しょがく) の峰 (みね) に根 (ね) ざしたる
 瑩山禪師 (けいざんぜんじ) の御教 (みおし) えは
 鶴見 (つるみ) が丘 (おか) に咲 (さ) き映 (は) えて
 教 (おし) えのみ親 (おや) と仰 (あお) がれぬ

Shogaku no mine ni nezashi taru
 Keizan Zenji no mioshie wa
 Tsurumi ga oka ni saki haete
 Oshie no mioya to aogarenu

(Trad. Enraizado nos picos de Kannon-Do do Templo de Morooka. Os ensinamentos do Mestre Keizan Zenji florescem lindamente em Tsurumigaoka e por todo o país, sendo ele considerado um pai dos ensinamentos.

Tiene sus raíces en los picos Kannon-Do del templo Morooka. Las enseñanzas del maestro Keizan Zenji florecen maravillosamente en Tsurumigaoka y en todo el país, y se le considera el padre de las enseñanzas.

⑧ 「太祖常濟大師瑩山禪師讚仰御詠歌」 (法灯)

Taiso Jousai Daishi Keizan Zenji Sangou Goeika (Houtou)

常永久 (とことわ) に人 (ひと) を濟 (わた) して今 (いま) もなお
 禪師 (ぜんじ) の慈悲 (じひ) は世 (よ) を照 (て) らすなり
 Tokotowa ni hito wo watashite ima mo nao
 Zenji no jihi ha yo o terasunari

(Trad. Mesmo agora, salvando as pessoas do sofrimento, da tristeza e da insegurança, com a luz do Dharma eterno, a compaixão do Mestre Zenji ilumina o mundo.)

Incluso ahora, salvando a las personas del sufrimiento, de la tristeza y de la inseguridad con la luz del Dharma eterno, la compasión del Maestro Zenji ilumina el mundo.



Zanmai-Oo-Zanmai O Samádi Rei dos Samádis

Mestre Dogen (26/1/1200)

Sentar-se na postura de lótus é diretamente transcender o universo inteiro de uma só vez. É esse sentar o mais precioso e sublime estado dos Budas e Ancestrais do Dharma. Quando assumimos essa postura, superamos todos os demônios e adentramos o coração do santuário mais íntimo dos Budas de todos os tempos. Apenas dessa forma podemos obter a transcendência absoluta e realizar nosso objetivo final. É por essa razão que Budas e Ancestrais se concentram nessa prática e em nada mais.

Saiba que o mundo do zazen é muito diferente dos outros reinos. Ao clarificar esse princípio, os Ancestrais estabelecem a resolução pela iluminação e procuram por prática, despertar e nirvana.

No momento preciso de sentar-se em zazen, investigue e examine se o tempo permeia o espaço de forma vertical ou horizontal e considere se a natureza de zazen é diferente de qualquer outra atividade. Trata-se de um estado vigoroso? É sobre pensar ou não pensar? É além do pensar?

É uma ação ou uma não ação? O zazen existe na postura do lótus ou existe em todo o corpo e mente? Ou zazen transcende corpo e mente? É uma cambalhota? Devemos refletir sobre esses pontos de vista. Sente-se em zazen com o corpo. Sente-se em zazen com a mente. Sente-se na postura que é completamente livre de corpo e de mente.

Meu falecido mestre, o Buda Antigo Tendo Nyojo, certa vez disse: "Praticar zazen é abandonar corpo e mente. Apenas sentar – *shikantaza* – é a obtenção direta desde o começo. Queimar incenso, fazer prostrações, recitar nomes de Budas, enfrentar austeridades e ler textos sagrados não têm a menor importância se você apenas se sentar de todo o coração".

Nos últimos 400 ou 500 anos, apenas uma pessoa – meu falecido mestre Tendo – claramente abriu o olho do Buda Ancestral e sentou-se dentro do olho ancestral de Buda. Nenhuma pessoa o igualou na China. Muito poucos compreendem que o ato de apenas sentar é em si mesmo o Dharma de Buda e que podemos diretamente confrontar a mente dos Budas e Ancestrais do Dharma através de *shikantaza* – apenas sentando podemos nos tornar unos com suas experiências. Poucos identificam o zazen com o Dharma, poucos identificam o Dharma com o zazen, e ninguém exceto Tendo Nyojo verdadeiramente realizou o apenas sentar como apenas sentar.

O zazen do corpo não é o zazen da mente. O zazen da mente não é o zazen do corpo. Há sentar-se com o corpo, sentar-se com a mente e sentar-se livre de corpo e mente. Uma vez que

corpo e mente forem deixados de lado, obteremos a compreensão e a experiência dos Budas Antigos. Preserve e examine todos os aspectos dessa mente.

Xaquiamuni Buda certa vez instruiu uma grande assembleia: "Sentar-se em meditação é realizar o samádi na mente e no corpo. Muitas pessoas reverenciam a dignidade e virtude desse estado. Como o sol que brilha sobre o mundo, esse samádi ilumina toda a preguiça e tristeza. A mente desperta é brilhante e incansável – luminosa e incessante. Devemos sentar como dragões, com estabilidade e poder. Ao ver apenas uma imagem da postura de lótus, Mara, o rei dos demônios, se assusta e tem medo. Quão maior é seu terror ao ver uma pessoa que verdadeiramente experimenta o estado da verdade, sentando sem inclinações nem agitações".

Se mesmo a imagem da postura de lótus preocupa e afasta o rei dos demônios, a virtude e a grandeza do zazen real são sem limites. Sempre que sentarmos em zazen em nossa vida diária, experimentaremos alegrias e méritos sem limites.

Xaquiamuni Buda também disse: "É por isso que eu sento na postura de lótus". E assim ele ensinava seus discípulos a se sentarem em zazen. Às vezes, não budistas procuram a verdade usando vários tipos de posturas – ficando na ponta dos pés, jamais se deitando, pousando as pernas sobre os ombros. Entretanto, sua mente afunda em um mar de erros e falsidades e jamais fica em paz. Por essa razão, Xaquiamuni Buda ensinava seus alunos a se sentarem com a coluna ereta. Quando nos sentamos retos, nossa mente também fica reta e regulada, as intenções tornam-se claras e a atenção se une ao que está no presente imediato. A dispersão e o descontrole da mente podem ser reunificados. Se a mente vagueia e o corpo se inclina, a retidão da postura recupera a ordem. Para experimentar samádi, é necessário tranquilizar os pensamentos aleatórios e esparramados. Pratique dessa forma e obterá Oo Zanmai – o samádi rei dos samádis.

Agora podemos evidentemente verificar que a postura de lótus é o rei dos samádis. É a realização, experiência e entrada. Todos os outros samádis são inferiores a Oo Zanmai. Sentar-se em lótus é colocar o corpo erguido, manter a mente acesa, alinhar a correta prática e iluminação dos Budas e retificar o sangue da vida.

Sentar com nossa pele, carne, ossos e medula na postura de zazen é a concretização de Oo Zanmai, o rei dos samádis.

O Mais Honrado do Mundo sempre se sentava nessa postura e corretamente a transmitiu a seres humanos e celestiais. O selo da mente – a essência do Caminho Budista transmitida desde os sete Budas do passado – nada mais é do que isso.

Inúmeros kalpas se passaram enquanto Xaquiamuni se sentava em lótus sob a árvore *bodai*. Sentar-se em zazen por 50 anos, 21 dias ou algumas horas é sempre o esplêndido girar da roda do Darma. Esse sentar é o ensinamento da vida de Buda. É completo e nada falta. A postura de zazen contém em si mesma todos os sutras. O sentar em zen na postura de lótus é em si mesmo um pergaminho amarelado com uma capa vermelha (um livro de sutras). O zazen é o lugar onde Budas se encontram com Budas. Todos os seres se tornam Budas no momento da postura de lótus. A postura de lótus é o momento em que Budas se tornam todos os seres.

Depois de chegar do Oeste, o primeiro Ancestral, Venerável Bodidarma, passou nove anos de face para a parede no Mosteiro de Shorinji (Shaolin), no Monte Su, fazendo zazen na

postura de lótus completo. Desde então, olhos e cabeças do Darma se propagaram na China. Sua força vital nada mais era que sentar-se em lótus. Antes dele, ninguém conhecia tal postura. Sendo assim, sentar em zazen com total comprometimento, dia e noite, do começo até o fim desta vida, por dezenas e milhares de vidas, sem jamais se afastar do portal do templo, é chamado o samádi rei dos samádis.

Shobogenzo Zanmai-Oo-Zanmai

Entregue aos monges no dia 15 de fevereiro de 1244, no Templo Kippoji, em Echizen. Transcrito nessa mesma noite, nos aposentos do abade, por Koun Ejo Daiosho. Traduzido pelo monge Daiko Krauss no dia 7 de dezembro de 2022, no Taikozaan Tenzui Zenji.

O que você quer?

Por Daien Eishin Sensei

Dizem que muitas vezes as respostas se encontram na própria pergunta. Nessa pergunta de quatro palavras, o que é o quê? Nessa pergunta de quatro palavras, o que é você? E, finalmente, nessa pergunta de quatro palavras, o que significa querer?

O que você quer?

Faz pouco tempo, eu andava na rua e, à minha frente, duas frases escritas na camiseta de uma mulher me fizeram abrir os olhos mais ainda, por serem atribuídas a Shantideva, cujo nome aparecia em relevo no final da citação.

Shantideva, como todos sabem, escreveu o texto mais lido, mais citado e mais praticado de toda a tradição do budismo indo-tibetano, chamado *Bodicyaryavatara*, às vezes traduzido como *Guia para o Modo de Vida do Bodisatva*. Trata-se de um longo poema que descreve o processo de iluminação, desde o primeiro pensamento até o estado Buda.

Shantideva viveu na Índia, no oitavo século, e agora, no século 21, passeava bem à minha frente, numa rua de Porto Alegre, na camiseta de uma mulher. E as frases dele, em bom português, diziam o seguinte:

A primeira: "Toda a alegria que existe vem de querer a felicidade para os outros".

A segunda: "Todo o sofrimento que existe vem de querer a felicidade para si mesmo".

Ainda tive a ideia de andar mais rápido, ultrapassar a mulher, ver se no peito dela havia mais Shantideva, e vi que era a camiseta de um espaço de yoga e meditação. Assim mesmo, aquelas duas frases grudaram na minha mente e me perguntei: "O que você quer?".

Esse você sou eu. E o que eu quero? Felicidade? E será que, se quiser felicidade apenas para mim mesmo, só encontrarei sofrimento? Por quê?

Chegando em casa, fui consultar o *Bodicyaryavatara* para saber se vinham de lá essas frases, e fui atrás da palavra "felicidade". Encontrei-a na 27ª estrofe do primeiro capítulo, "O benefício da mente desperta", e depois disso ela não parou mais de surgir. Por exemplo:

27

Se uma mera intenção de fazer o bem
Vale mais que venerar os Budas,
Que dirá buscar a completa felicidade
Para todos os seres?

28

Quem quer escapar do sofrimento
Corre de encontro ao sofrimento
E destrói a felicidade que quer, por ignorância,
Como se ela fosse um inimigo

29

A mente desperta traz toda a alegria
Para os seres famintos de felicidade
E elimina o sofrimento de quem padece
De qualquer aflição

30

Ela (a mente desperta) dissipa a delusão.
Onde há um santo capaz de fazer isto?
Onde se encontra um amigo assim?
Onde há um mérito semelhante a este?



A apresentação de Shantideva dos métodos para harmonizar nosso próprio modo de vida ao ideal do bodisatva começa com um elogio ao espírito do despertar, à aspiração altruística do bodisatva de alcançar a iluminação para salvar todos os seres. Nos nove capítulos seguintes, ele inspira o leitor a cultivar cada uma das seis perfeições que oferecem a base para o modo de vida do bodisatva — generosidade, ética, paciência, cuidado, concentração meditativa e sabedoria.

Traduzirei aqui algumas estrofes de cada um dos capítulos (I-36, II-65, III-33, IV-48, V-109, VI-134, VII-75, VIII-186, IX-167, X-58; total de 911 estrofes).

Cap. II, "A confissão do pecado"

1. Para adotar essa joia da mente, faço oferendas aos Tathagatas, à joia imaculada do sublime Dharma e aos filhos dos Budas, que são oceanos de excelentes qualidades.

28. Qualquer que seja o mal que eu, um bruto, tenha cometido ou feito com que outros cometessem, nesta vida e em outras, ao longo do ciclo sem início da existência, dele eu me arrependo.

29. E qualquer transgressão em que eu tenha ilusoriamente me regozijado, prejudicando-me assim — eu confesso, cheio de arrependimento.

30. Qualquer ofensa que eu tenha cometido, por desrespeito, com meu corpo, fala e mente contra as Três Joias, contra mães e pais, e contra mentores espirituais e outros,

31. E todos os vícios que eu, contaminado com muitas faltas, tenha cometido, ó Guias, eu aqui confesso e me arrependo.

Cap. III, "Adotando o espírito do despertar"

1. Alegro-me na virtude de todos os seres, [virtude] que alivia o sofrimento dos estados miseráveis da existência. Que aqueles que sofrem vivam em felicidade.

11. Renunciar a tudo é o nirvana, e minha mente busca o nirvana. Se devo entregar tudo, é melhor entregar isso aos seres vivos.

18. Que eu seja lâmpada para quem busca luz, cama para

quem busca descanso, e que eu seja servo para todos os seres que desejam um servo.

Cap. IV, "Atendendo ao espírito do despertar"

9. Se alguém impedir a sua virtude, mesmo que por um momento, não haverá fim para os seus estados miseráveis de existência, porque isso diminui o bem-estar dos seres vivos.

48. Depois de ponderar desta forma, farei um esforço para aplicar os ensinamentos conforme foram explicados. Como alguém que poderia ser curado pela medicina pode recuperar a saúde se se desviar do conselho do médico?

Cap. V, "Mantendo a introspecção"

17. Aqueles que não cultivaram a mente, que é o mistério e a própria essência do Dharma, vagam inutilmente no espaço para eliminar o sofrimento e encontrar a felicidade.

18. Portanto, devo controlar e guardar bem a minha mente. De que me servem tantos votos, se abandono o voto de guardar a mente?

52. Quando minha mente é avessa aos interesses dos outros e busca meu próprio interesse, ou quando deseja falar por desejo de audiência, então permanecerei imóvel como um pedaço de madeira.

70. Considere o corpo como um navio porque é a base do ir e vir. Coloque o corpo em movimento conforme sua vontade, a fim de alcançar o bem-estar de todos os seres.

71. Aquele que se tornou autocontrolado dessa forma deveria ter sempre um rosto sorridente. É preciso deixar de franzir a testa e de fazer caretas, e ser a primeira pessoa a cumprimentar e ser amiga do mundo.

Cap. VI, "A perfeição da paciência"

76. Se outros têm prazer e alegria em elogiar as boas qualidades de alguém, por que não elogiar e se deleitar também com isso?

77. Essa alegria resultante da sua alegria é uma fonte irrepreensível de felicidade. Não é proibida pelas pessoas virtuosas e é a mais excelente forma de atrair outras pessoas.

Cap. VII, "A perfeição do zelo"

63. Uma ação é realizada para que haja felicidade, mas a felicidade pode ou não ocorrer. No entanto, como pode a pessoa que se deleita na ação ser feliz quando está inativa?

Cap. VIII, "A perfeição da meditação"

177. Não se deve dar rédea solta ao crescimento dos desejos corporais. É realmente bom não pegar algo que se quer.

129. Todas as pessoas infelizes no mundo são assim por desejarem a sua própria felicidade. Todas as pessoas felizes no mundo são assim por desejarem a felicidade para os outros.

Cap. IX, "A perfeição da sabedoria"

152. De onde vem a felicidade ou o sofrimento? O que é agradável e o que é desagradável? Quando investigado em sua própria natureza, o que é o desejo e para que serve esse desejo?

Cap. X, "Dedicação"

57. Que o ensinamento que é o único remédio para o sofrimento do mundo e a fonte de toda a prosperidade e alegria permaneça por muito tempo, acompanhado de riquezas e honras.

Agora:

Você é bodisatva. O que você quer?

A aspiração altruística do bodisatva de alcançar a iluminação é querer. Aspirar é querer. "Quero a iluminação para salvar todos os seres." Então pergunto: aqui, o fim, que é salvar todos os seres, justifica o meio de alcançar a iluminação, que é o querer? Mas como nada querer, se a menor intenção já é querer?

Ora, o que importa, se o Zen me ensina a descartar todas as interpretações intelectuais para despertar?

E, no entanto, importa.

O que eu quero? Quero conhecer a mim mesmo. Trata-se, no início sem início deste instante, de um movimento do ego que caracteriza todo e qualquer desejo. E, se nesse mesmo instante a essência de mim mesmo transparece, clara como o amanhecer, quem quer o quê?

Quando os mestres me incitam a largar corpo e mente, o que eles querem é simplesmente me levar ao abandono do ego. E isso não se faz por seguir mestre algum, não se faz pela razão, não se faz pelo esforço, não se faz pelo desejo e não se faz por etapas. Isso só se faz agora, imediatamente, e se não compreendo isso posso me perder facilmente no caminho do bodisatva.

Uma marca dessa compreensão é a noção de *bodicitá*. Essa palavra sânscrita é uma combinação das palavras *bodí*, que significa despertar, ou iluminação, e *citá*, que significa o que é consciente, ou mente, ou consciência. Assim, *bodicitá* pode ser traduzida por mente do despertar, ou mente da iluminação. No budismo Mahayana fala-se em pensamento do despertar, ou seja, a mente que busca despertar, já marcada por um querer, mas um querer despertar com sabedoria e compaixão, para o benefício de todos os seres.

Não há truques no budismo, mas, de certa forma, para responder à pergunta "O que você quer?", *bodicitá* é o pulo do gato. E se perguntam "por quê?", "como assim?", basta refletir sobre a própria pergunta — você quem, cara-pálida? Na mente em que existe o pensamento ou o desejo do despertar, tudo foi transcendido para além do querer e do não querer, para além do despertar e do não despertar. A dualidade eu/você é instantaneamente dissipada em *sunyata*, outra palavra sânscrita que, mal traduzida, significa vazio.

O bodisatva nada quer, ele transcendeu o ego, ele nem mesmo existe, só existe a mente desperta em *sunyata*.

Mas, andando na rua atrás de mulheres vestindo camisetas com frases feitas, às vezes se leem coisas como essas, atribuídas a Shantideva: "Toda a alegria que existe vem de querer a felicidade para os outros" e "Todo o sofrimento que existe vem de querer a felicidade para si mesmo".

Tudo, de fato, inclusive alegria e felicidade, vem do pensar e do querer.

Agora, aqui para nós, afora pensar no bem de todos os seres (entre eles, borboletas, humanos, tubarões e elefantes) e querer fazer as coisas certas na hora certa, com atenção (entre essas coisas, dormir, comer, respirar, lavar os pratos), você, bodisatva, sem preocupação, na alegria do Dharma, nada pensa e nada quer.

Que, com os méritos de nossa prática, todos os seres, simultaneamente, possam se tornar o Caminho iluminado.

Daïen Eishin Sensei (José Fonseca) é professor de zen-budismo transmitido pela Mestre Coen Roshi. Tradutor, jornalista e poeta, foi um dos fundadores da Associação Via Zen.



Zazen e a não dualidade

Por Mushin Sensei

Com uma intensiva prática de zazen e sua consequente iluminação, Buda nos mostrou a essência do Caminho para a libertação do sofrimento, o Caminho Buda. Ao ter a "experiência", Xaquiamuni considerou a dificuldade que seria transmitir, com palavras, aquilo que experimentara. Percebeu, no entanto, que poderia, utilizando-se de meios hábeis, motivar as pessoas a trilharem o caminho que as levaria a experimentar a eliminação da ignorância. Os seus ensinamentos começaram com as Quatro Nobres Verdades e o Caminho Óctuplo (a Primeira Roda do Darma). Durante toda a sua vida, não parou de ensinar. Seus discípulos e sucessores continuaram ensinando e, com isso, o volume dos mesmos cresceu muito. O tempo que os discípulos passaram a dedicar aos estudos desses ensinamentos relegou a prática do zazen a um papel secundário. Bodidarma, o 28o ancestral, percebendo a ocorrência desse desvio, fez a correção necessária, devolvendo ao zazen a primazia no Caminho Buda. O Mestre Dogen, fundador da nossa ordem Soto Zen, continuando nessa correção e priorização do zazen, nos ensinou, de forma clara, como deveríamos praticar o zazen. Fez isso no texto "Fukanzazengi – Regras Universais de Zazen". Em um de seus parágrafos, ensina: "(...) Devemos parar de correr atrás de palavras e de letras e aprender a nos retirar e refletir sobre nós mesmos.¹ Quando assim fazemos, nosso corpo e nossa mente são naturalmente transcendidos,² e nossa natureza-Buda original se manifesta (...)".

Em outro ponto desse ensinamento, Mestre Dogen fala da importância de sermos completamente³ absorvidos pela prática do zazen.

Para bem diferenciar o resultado provocado pelo

1 Aprender a refletir sobre nós mesmos vai muito além do que seja refletir sobre o nosso personagem aqui do mundo relativo. Não se trata de pensar sobre as obrigações e tarefas do nosso personagem. Significa ficar quieto e perceber de forma bem mais profunda; significa perceber-se apenas "presença" (de forma semelhante àquilo que experimentamos no período entre dois pensamentos – entre o pensamento que já se foi e aquele que ainda não chegou). Significa aprender a refletir sobre a "base" (essência) onde se assenta o personagem que criamos. Aprendemos isso através dos sucessivos zazen.

2 Não precisamos forçar a experiência de transcender corpo e mente. Ela é nossa meta, mas não precisamos lutar por ela a cada zazen. A nossa tranquilidade e firmeza no sentar se baseia na fé da realização desse transcender. Transcender que acontece muitas e muitas vezes sem que o percebamos.

3 O tempo dos praticantes estava tão desproporcionalmente empregado nos estudos, em desfavor da prática do zazen, que Mestre Dogen precisou usar todos os termos possíveis para chamar a atenção dos praticantes. O conhecimento teórico é raso e costuma ser extenso (milhares de livros), a sabedoria é profunda e bem centrada (zazen).

conhecimento teórico do resultado provocado pelo "experimento" de mergulhar na fonte desses ensinamentos, vou expor abaixo parte da história do Mestre Guji, expressa no livro *A Bússola do Zen*, do Mestre Zen Seung Sahn":

"Quando os monges se reuniram, Guji (o maior mestre de sutras da China) subiu ao elevado púlpito e, depois de um longo silêncio, começou a falar: 'Hoje, uma estranha monja apareceu e pediu o meu próprio discurso verdadeiro. Eu não consegui dizer nada. Eu não tenho meu próprio discurso – como posso pretender ensinar o discurso do Buda para todos vocês?'" (pág. 247).

Após essa constatação, ele decidiu fechar a escola e sugeriu aos presentes que procurassem outro professor e meditassem profundamente em busca do seu discurso próprio e original. Ele mesmo passaria a se dedicar fortemente ao zazen.

A partir de sua decisão, Guji "(...) Nunca deitava para dormir. Só sentava em meditação, mantendo fortemente a questão: 'Qual é o meu verdadeiro discurso?⁴ O que sou eu?'. E tudo o que restava disso era um profundo 'Não sei...!'. Todo pensamento foi completamente interrompido..."⁵

"Cholyong, o mestre da monja que havia questionado Guji, compareceu ao mosteiro para pedir desculpas pelo comportamento de sua discípula.

Guji respondeu-lhe que o questionamento da monja o fizera crescer e que não havia nada a desculpar.

Mas que ele, Guji, queria aproveitar a oportunidade para fazer-lhe uma pergunta.

[Cholyong disse-lhe]: 'Então você tem algum tipo de questão, não é?'

'Sim, senhor, eu tenho.'

'Bem, então pergunte-me o que quiser sobre sua vida, suas preocupações ou sobre a sua prática.'

4 Observemos bem: todos aqueles milhares de ensinamentos maravilhosos aos quais ele se dedicara a estudar eram de Buda. Eram de alguém, não eram dele. Esses ensinamentos eram "conhecimentos", não eram "sabedoria". O conhecimento é frio, a sabedoria vibra em nosso interior, a sabedoria muda o nosso comportamento. O Darma, como um conjunto de palavras a serem entendidas, pode ser o Darma pertencente a Buda. Quando, porém, esse Darma vibra em você, ele também passa a ser seu. Quando isso acontece, você também encontra em si os Grandes Seres. Percebamos bem: o Darma não era o discurso do Mestre Guji. Se Guji houvesse encontrado a sua essência, se tivesse se livrado da ignorância do "eu" separado, o seu discurso seria o próprio Darma de Buda.

5 "Todo pensamento foi completamente interrompido..." Isso porque, em zazen, não utilizamos a razão ou os pensamentos para observarmos a nós mesmos. Usamos o pensamento apenas antes de iniciarmos o zazen, usamos o pensamento para selecionarmos as grandes questões, as questões verdadeiramente importantes. No zazen, não buscamos respostas através de pensamentos, através do intelecto. Silenciamos, sem pressa e com fé. As respostas corretas nos são intuídas no ventre do silêncio do zazen.



Guji fez ao mestre Cholyong a mesma pergunta que a monja Ihe havia feito: 'Mestre eu não gosto dos discursos do Buda. Eu não quero saber de sutras. Senhor, qual é o seu verdadeiro discurso? Por favor, uma única palavra sua...!'

Cholyong não disse nada. Olhando diretamente nos olhos de Guji, ele lentamente ergueu um dedo. Quando viu esse dedo, a mente de Guji repentinamente se abriu toda, como se fora atingida por um relâmpago crepitante. Piitchhuu! – ele alcançou a iluminação! Agora, Guji entendeu o Dharma. Agora ele viu a verdade. Agora ele compreendeu a mente de Buda e os ensinamentos de todos os eminentes professores.⁶ Um dedo! A linguagem dos 84 mil sutras foi revelada por aquele dedo, e Guji sentiu como se o universo inteiro houvesse se aberto para ele ... Agora ele via o caminho certo, e a verdade, e a sua vida real. Guji encontrou finalmente o seu próprio discurso!" (pág. 249).

Se não criarmos um "eu", se não definirmos e não delimitarmos esse "eu", nada que surja em nossa "consciência" estará apartado de nós. A montanha e o pinheiro gigante do ensinamento de Mestre Dogen sobre a postura do zazen; as cinzas frias, a árvore morta e o incensário no templo antigo do ensinamento "Zazen Yojinki", de Mestre Keizan, as ondas, e quaisquer sensações ou ideogramas que surjam em nossa "consciência" seremos nós, o todo "Um".

Observemos o que consta à pág. 374 da obra do mestre Seung Sahn, já referida acima: "(...) a coisa mais importante é remover, por completo, o 'eu, meu, para mim' de sua mente. (...) Quando não há qualquer 'eu, meu, para mim', e você apenas continua a PRATICAR, PRATICAR E PRATICAR, a grande energia, a energia do espaço e a sua própria energia (...) tornam-se uma.⁷ Ai, então, é possível experimentar o plano da magia e do completo eu livre.⁸

Como motivar as pessoas a trilharem o Caminho de Buda se o que se consegue não pode ser, fielmente, posto em palavras? Para a caminhada precisamos de muita fé na realização de Buda, muita motivação para trilhar o Caminho e grande determinação. As grandes e verdadeiras questões são muito importantes como geradoras de resiliência no Caminho. As questões verdadeiras e a fé no Caminho nos impulsionam para a frente, no Caminho.

Façamos perguntas verdadeiras e transformadoras e pratiquemos zazen todos os dias de nossas vidas. Façamos perguntas como: "Como o zazen nos leva ao destemor da morte?", "O que é isso que se ensina como mundo não dual?", "Quem, ou melhor, o que é que está lendo este texto?", "Como o silêncio de pensamentos e palavras pode nos trazer sabedoria?", "O que

6 Percebam a diferença entre entender e experimentar: Guji entendia toda a lógica do não eu, da impermanência e do nirvana. Sabia formar frases para explicar, com racionalidade, os três selos do Dharma, mas não experimentara sua essência; conhecia a descrição, mas não conhecia sua essência. A prática determinada do zazen – a prática de Buda – fez Guji experimentar a unicidade de "TUDO" no mover de um dedo. Tudo, sem separação. Mestre Guji, mestre Cholyong, dedo, monja inquiridora, tudo sem separação. Transmissão mente a mente? Não sei se seria uma classificação perfeita, uma vez que é preciso mais de um para que possa acontecer uma transmissão.

7 Parecem palavras fantasiosas de uma poesia, mas não, elas são verdadeiras, não duvidem.

8 O praticante experimenta tudo isso, experimenta o valor imensurável da magia da liberdade e, no entanto, quem está apegado aos elementos do mundo relativo desejaria ver a manifestação de efeitos visíveis e incontestáveis no mundo relativo. A realização no zazen nos faz cientes de que as afirmações do tipo: "Consegui maravilhas" ou "Não consegui nada" e "Nada a conseguir" são vazias e, portanto, equivalentes. Mas ele sabe o valor transformador da visão correta experimentada.

é isso que se afirma sobre o zazen estar além do pensar, do não pensar, além dos dois?"...

Uma pergunta muito transformadora que sugiro que façamos e procedamos de acordo com a resposta é: "Como seriam os relacionamentos de alguém com profunda iluminação?". Alguém assim trataria todas as pessoas como sendo ela mesma, mas com uma história de vida diferente da sua. Todas as pessoas que encontrasse seriam ela mesma. Os relacionamentos, os contatos feitos sob essa visão correta enriquecem e emocionam nossas vidas. Sugiro, para quem queira experimentar essa visão, que, por uma questão de facilidade de execução, comecem a proceder assim com pessoas que não sejam do seu relacionamento diário e, posteriormente, quando a energia dessa prática dominar o seu comportamento, estenda aos amigos e familiares. Essa é uma sugestão que considere mais fácil.

Mãos em prece.

(Todos os grifos e destaques nas obras citadas são do autor.)

Mushin (Paulo de Tarso S. M. da Fonseca) recebeu da Mestra Shingetsu Coen os preceitos budistas em 8/12/2009 e a transmissão do Dharma em 16/11/2019. Prática zazen diariamente desde 1997. É professor aposentado da Universidade Federal do Piauí e auditor fiscal da Receita Federal.





Convite ao Zen

Por Monge Daiko Sensei

As tradições religiosas não são todas iguais, não falam todas da mesma coisa e não levam ao mesmo lugar. Embora a experiência mística do encontro com o próprio ser tenha um caráter universal, apenas através do profundo sentar em zazen é possível de fato compreender o budismo.

Pensando nisso, gostaríamos de convidar vocês para nossos retiros e treinamentos, práticas nas quais é possível aprofundar nossa compreensão e ir além das doutrinas. Por meio da prática real, sem rodeios, sem palavras e sem glamour, experimentamos o significado fora das escrituras e verificamos que a postura de zazen marca a vida de Buda neste cosmos através de nós.

É preciso ter profunda fé no zazen para fazer a travessia espiritual completa. Muito bonita, maravilhosa – mas também difícil e cheia de percalços. Os pés peregrinos são cheios de calos. As mãos também.

Viajando há milhares de milhões de bilhões de anos, este Buda que nos visita nos convida a visitá-lo. Sua casa está no som do sino, sua voz é o perfume do incenso, sua atividade é a faxina dos banheiros e seu umbigo se senta no altar. A vida da sanga é o Buda vivo, em si mesmo. Por isso é inevitável estar sempre próximo ao jardim do templo.

De 27 de dezembro a 7 de janeiro, teremos treinamento intensivo na comunidade. Treinando zazen, estudos, presença, disciplina, horários, procedimentos. Seguindo o roteiro e a programação de Buda. O que há de mais libertador na vida em grupo é poder despreocupar-se do enredo pessoal e apenas seguir o passeio.

Depois, apaixonados pela prática, repetiremos a façanha de 20 a 27 de janeiro de 2024. Os treinamentos são momentos mais leves que um sesshin, mais barulhentos, feitos para falar e aprender – não apenas passar as horas em zazen.

A programação, sem dúvida, incluirá zazen e liturgias, mas também aulas, treinamentos auxiliares para monitorias, entrevistas individuais e término de costura dos rakus da turma de 2023.

Por meio do treinamento, da repetição do treinamento e da insistência metódica na prática, podemos adquirir maestria. Há quase vinte anos eu sentei em zazen e não entendi nada. De lá para cá, a única coisa que entendi é que devo continuar sentando em zazen.

E assim a prática do Dharma de Buda nos transforma tão profundamente que nos leva a uma determinada postura física. Por isso é essencial saber os sutras de cabeça, para que se expressem por todo o corpo. Por essa razão, é preciso conhecer o toque dos sinos, que só serão precisos quando a refeição for servida no momento correto. A roda do Dharma gira o vaso de planta no altar, que precisa ter tanta água quanto a temperatura do dia determinar o cardápio. Na hora da faxina, cuidar dos cachorros... treinamento intensivo. A rotina de um mosteiro é a vida iluminada. A agenda preserva o Dharma, para nos servirmos à vontade.

Esperamos vocês!

Daiko Krauss tem 32 anos, iniciou a prática no Zendo Brasil em 2008 e é formado em cinema.



Aprendendo com as cortadeiras

Por Maria Paula Myobun

Assim que iniciou o Rohatsu Sesshin deste ano, fomos surpreendidos por uma presença que, vez ou outra, surge no Zendo Brasil: as formigas cortadeiras.

Quando avistam uma fonte de recursos, elas iniciam a trilha de forrageamento.¹ Trocando em miúdos: busca e exploração de recursos para a sobrevivência do ninho. No nosso caso, a trilha atravessou parte da lajota do jardim da frente, unindo lado esquerdo e direito.

Roshi Samá já conta com um pedaço de bambu separado justamente para essas ocasiões auspiciosas: dispomos o bambu no chão para sinalização dos humanos. Não pisem e não atrapalhem o trabalho das cortadeiras.

Mas podemos ir além. Não as ferir nem incomodá-las é o início de uma relação de respeito interespecies, mas que tal observar, contemplar a forma como se organizam coletivamente?

O mundo animal, em particular o dos insetos, tem muito a nos ensinar sobre a importância do trabalho coletivo. Fecho os olhos agora e consigo visualizar Monja Zentchu Sensei ensinando num treinamento intensivo nos idos de 2019 e 2020: "Pela manhã, ao acordar num mosteiro, *não é você que acorda, mas a colmeia*".

Então, vale a pena observar as cortadeiras mais de perto.

Quer saber para onde elas estão indo? Olhe na direção em que carregam as folhinhas; o ninho delas não estará muito longe...

Pouse os olhos na direção contrária e poderá localizar a fonte de recursos encontrada por elas. No caso do Zendo, uma árvore recheada de folhinhas suculentas e tenras, prontas para o abate.

Não, elas não se alimentam das folhas, caso esse pensamento tenha cruzado sua mente. E aí vai mais uma surpresa: além de cortadeiras, elas também são agricultoras. Explico.

As folhas, ou partes delas, são transportadas, uma a uma, até o ninho. Em lá chegando, são cuidadosamente arranjadas para que cresça, a partir da folhagem reunida, o fungo de que as formigas cortadeiras se alimentam.

Cortadeiras e agricultoras, pois conhecem a forma de cultivo do próprio alimento!

Cada formiga que passa marca a pista e sinaliza a fonte de recursos para as outras companheiras. Como?

Se olhar com cuidado, poderá ver as "pegadas" das minúsculas patinhas no meio do gramado, local por onde centenas e centenas de cortadeiras passaram.

¹ Consultoria técnica sobre as formigas cortadeiras da Profa. Ronara de Souza Ferreira (Departamento de Psicologia Experimental/Instituto de Psicologia da USP).

A sinalização e a marcação da trilha acontecem também pelo olfato. Claro, estamos falando de comunicação química e sonora, liberação de feromônios.

A comunicação sonora é vibracional. Acredite, se conseguir segurar por um tempo um espécime mais robusto das cortadeiras, e for bem-dotado ou bem-dotada de audição, poderá aproximar a pequena gigante do ouvido e ouvirá um *tsss, tsss, tsss*.

Quando elas se encontram, suas anteninhas se tocam, uma espécie de "inspeção solidária". É como se dissessem umas às outras: "Sentiu este aroma? A fonte está logo ali!".

Colaboração, trabalho em equipe, união de propósitos. Esses ingredientes compõem o "fungo" de um treinamento intensivo zen-budista. Neste final de ano, faremos mais uma edição aqui no Zendo: de 27 de dezembro a 7 de janeiro.

Treinamentos intensivos (e imersivos) são parte da rotina de mosteiros da nossa escola Soto Shu, dentro e fora do Japão, nos lembra Coen Roshi Samá. Oportunidades preciosas para o aprendizado da vida coletiva, dinâmica e o funcionamento da "colmeia".

Durante esse período, teremos práticas de zazen, ensinamentos, treino para liturgias, recitação de sutras, toque de instrumentos, oryoki (refeição formal), procedimentos de trabalho em nossas diversas atividades e samu (trabalho comunitário).

Mais que o aprendizado dos procedimentos do Zen japonês, precisamos nos abrir aos valores que sustentam a comunhão, a vida em comum, a engrenagem do bem-viver e virtude ensinados por Buda: respeito mútuo, acolhida, solidariedade.

Dito isso, reforço o convite: comprometa-se com esse programa de treinamento. Abra um espaço em sua agenda diária, conforme suas possibilidades, para treinar no Zendo Brasil sob supervisão de nossa mestra Coen Roshi.

Que possamos nos tornar seres humanos melhores, mais compreensivos, mais abertos às necessidades do mundo que às nossas próprias. Valores que revestem o coração do bodisatva, "herói ou heroína de capa" do veículo que abraça o Zen, o Mahayana.

Maria Paula Myobun é discípula de Coen Roshi e recebeu os preceitos em outubro de 2019. Foi eleita conselheira administrativa do Zendo Brasil para o biênio 2024/2025. Trabalha com edição de livros e produção de conteúdo para redes sociais.





Rohatsu Sesshin Retiro da Iluminação de Buda

Por Monja Kokai Sensei

Do dia 1º ao dia 8 de dezembro, a Comunidade Zen Vale dos Sinos, pela primeira vez desde sua fundação, no ano de 2007, teve as causas e as condições favoráveis que permitiram a realização desse retiro. Até então, faziam-se apenas retiros de um dia (Zazenkaï) ou de dois dias (um fim de semana). Assim, foi um feito importante, representando um avanço na nossa história. Nossa comunidade é muito pequena e ficou ainda mais reduzida após a pandemia. Há alguns anos, essas oscilações eram importantes para mim, a monja fundadora desta comunidade, orientada por Coen Roshi, pois eu media minha competência pelo número de praticantes.

A prática do Zen tem sido para mim uma importante alavanca de maturidade, somada a uma inquietação, que é da minha natureza, de querer compreender o que se passa comigo e com o entorno. Talvez por isso mesmo eu consiga ressignificar alguns posicionamentos. Esse foi um deles, ou seja, promover esse retiro independentemente do número de inscritos. E foram duas participações, duas mulheres praticantes do Zen, uma das quais havia recebido os preceitos de mim no início do ano.

Diz-se que o Dharma se protege, mas ele também me protege, como já percebi muitas vezes. Somente duas pessoas, e acima de tudo duas praticantes, foram a medida exata das minhas possibilidades. Estava convencida de que era possível fazer somente o possível. Esse grupinho – sim, três já é um grupo; se fossem duas, seria uma dupla – reuniu um conjunto de fatores que resultaram numa imersão profunda, mas muito leve e amorosa. Não foram necessárias muitas combinações e consignas. Havia uma cooperação mútua e a harmonia já se estabeleceu no segundo dia.

Nossa programação contou com nove sessões de zazen de 30 minutos, intercaladas por meditação caminhando (kinhin), samu, cerimônias e duas palestras por dia: leituras e comentário do *Denkoroku*, de Mestre Keizan.

Apesar do tempo contadinho, foram dias de muita leveza e contentamento. Os animais da casa, três gatos e a cachorra Mina, felizes e sempre em volta, ganharam mimos e petiscos. Até os passarinhos pareciam mais "barulhentos", com seus voos rasantes na piscina para se refrescar. Reaprendi com uma das praticantes a abrir as janelas assim que levantar, o que eu já não fazia havia muito tempo.

Nesse primeiro retiro longo na minha comunidade, tomei o cuidado para reservar duas horas à tarde para atividades físicas. Na Casa-Templo tem uma piscina de 8x4, que de agora em diante, durante os retiros de verão, será um espaço de hidroginástica, assim como ioga, alongamento e caminhadas. Percebi que ficamos revitalizadas após as atividades físicas, somadas a uma boa alimentação, que ficou por minha conta. Eu cozinhava e as praticantes limpavam a cozinha. Às vezes fazíamos um pouco de samu à noite, quando não conseguíamos dar conta durante o samu da manhã, pois o mais importante era o zazen, as refeições e a atividade física. Corpo e mente recebendo todos os cuidados necessários para o despertar dos Budas.

Nos últimos dias, ouvi comentários lamentando que o retiro estava terminando e "que pena!".

A prática não tem início nem fim. Quando você pratica não tem perto nem longe e o caminho está sempre sob seus pés. Não existe nada que esteja fora do caminho. Mesmo que você não perceba, o caminho está ali. Remova os obstáculos para enxergar, ver, despertar para a mente iluminada!

Monja Kokai Eckert recebeu os preceitos de Moriyama Roshi, no Via Zen, em 2002. Desde 2005 é discipula de Monja Coen Roshi, que a ordenou monja em 2009. Orienta a prática zen-budista no Zen Vale dos Sinos (RS) e trabalha como psicóloga.



Nova diretoria

No dia 5 de novembro deste ano, os membros associados da Comunidade Zen Budista se reuniram em Assembleia Geral Extraordinária com as seguintes pautas: eleição de novo conselho diretor para gerir a comunidade no biênio 2024/2025 e eleição do novo conselho fiscal e suplente para o mesmo período. A seguir, a nova composição dos conselhos e um pouco sobre seus membros.

Conselho Diretor

**Conselheiro geral (reeleito):
Guilherme Correa Yokoy (Guishun)**

É aluno da Monja Coen Roshi desde 2015 e recebeu os preceitos em 2016. É formado em administração e finanças, trabalha como assessor de investimentos e é atleta amador de corrida de longa distância.



Conselheiro financeiro: Paulo de Tarso Souza Marques da Fonseca (Mushin Sensei)

Recebeu da Mestre Shingetsu Coen os preceitos budistas em 8/12/2009 e a transmissão do Darma em 16/11/2019. Pratica zazen diariamente desde 1997. É professor aposentado da Universidade Federal do Piauí e auditor fiscal da Receita Federal.



**Conselheira administrativa:
Maria Paula Carvalho Bonilha (Myobun)**

É discípula de Coen Roshi e recebeu os preceitos em outubro de 2019. Trabalha com edição de livros e produção de conteúdo para redes sociais.



Conselho Fiscal

**Conselheiro fiscal efetivo:
Aureliano Monteiro Neto (Hoshin)**

É praticante zen-budista desde 2001 e, como discípulo de Coen Roshi, recebeu os preceitos em 2006 e o nome budista Hoshin. Atuou como advogado por quase meio século.



**Conselheiro fiscal efetivo:
André Henrique Rosa (Ryogen)**

É professor universitário da Unesp de Sorocaba e desenvolve pesquisas na área de ciências ambientais. Recebeu os preceitos em 2019.



**Conselheira fiscal efetiva:
Janice Maria Ortiz (Jishu)**

É fisioterapeuta e tem uma clínica de reabilitação para crianças com deficiência motora, sensorial, emocional e mental. Recebeu os preceitos em março de 2012.



**Conselheiro fiscal substituto:
Andrey Yuryevich Mikhaylov (Daijo)**

Nasceu em Moscou em 1972. Fez mestrado na Universidade de Moscou em 1995 e doutorado na Universidade de Princeton em 2000. É pesquisador no Instituto de Física Teórica da Unesp desde 2010. Recebeu os preceitos em janeiro de 2020.



Jennypher

Vocês já devem conhecer a Jennypher. Inteligência humana – IH. Ela é minha única afilhada – abençoada pelo Sutra da Grande Sabedoria Perfeita quando ainda era uma bebezinha. Hoje, Jennypher me auxilia divulgando – com graça, clareza e beleza – livros, aulas, práticas, retiros e várias atividades das quais participo. Estejam atentos para as novidades e participem. **Monja Coen**

Nota de Falecimento: Monja Isshin Roshi

Por Budismo Hoje
www.budismohoje.org.br
 22ª edição, 13/12/2023

É com grande pesar, que comunicamos o falecimento da Monja Isshin Havens Roshi, cujo nome civil era Kathy Boggs Havens, ocorrido na data de hoje. Monja Isshin foi missionária internacional do Zen Budismo Japonês, Escola Soto Shu.

Isshin Roshi liderava a Comunidade Zendo Sul – Jisui Zendô, de Passo Fundo, Rio Grande do Sul e grupos afiliados. Além disso, era diplomada em psicanálise clínica, seguia a linha da Psicanálise Humanista, com Pós-graduação como especialista em Psicanálise Clínica Humanista, pela Faculdade Einstein. Recebeu títulos de Doutor Honoris Causa em Ciências da Religião: Budismo Japonês e em Zen Budismo.

Monja Isshin também foi palestrante motivacional, colaboradora da Unipaz-Sul, blogueira e escritora com livros e artigos publicados em português e inglês; mantinha-se ativa em diálogos inter-religiosos e associações de professores do Dharma.

Em 1996, antes de se tornar budista, foi intérprete em uma peregrinação de 21 dias, na qual visita-se locais relacionados com a vida de Shakyamuni Buda, na Índia e templos e mosteiros no Nepal e no Tibete. Essa viagem foi um passo muito importante na jornada da Monja e em sua compreensão do Budismo.

Isshin Roshi iniciou a prática formal do Zen Budismo com a Monja Coen, em São Paulo, de quem recebeu ordenação monástica em 1999. Em 2000, entrou no Mosteiro Feminino de



Nagóia, no Japão, após passar um mês no Templo Kirigaya-ji, em Tóquio. Em 2002 passou a ocupar a posição de "líder de grupo de treinamento", responsável por ensinar os mais novos, dentro do mosteiro, passou por todos os grupos de treinamento monástico. Tornou-se especialista em cerimoniais religiosos (Chiden), instrumentos e dedicatórias (Ino), Baika (música budista) e costura de vestimentas budistas.

Após sair do Japão e retornar ao Brasil, Monja Isshin trabalhou ativamente em prol do Dharma e do Zen Budismo. Até 2010, foi aluna do Dôshô Saikawa Roshi, Superintendente da Escola Soto Shû para a América do Sul após o que se tornou aluna do Mestre Zen Shûki Hidetaka Onoda Roshi,

Abade do Ryûzô-ji – Templo da Morada do Dragão, em Tsuruoka, Yamagata-ken, Japão, de quem recebeu a Transmissão do Dharma.

Dona de uma personalidade forte fez profundas amizades. Foi uma grande mulher, uma musicista com experiência em orquestra e tanto na vida civil quanto monástica, buscou a cada passo viver em benefícios dos outros seres e pelo Dharma, sempre em busca do conhecimento e de transmiti-lo, uma pessoa que fez diferença no mundo, alguém que realmente acreditava no Caminho e fez dele o seu propósito de vida. Nós sentiremos falta de sua amizade, sempre generosa e reconhecida, uma pessoa que não olvidava seus amigos, uma pessoa a ser recordada.



No dia 13 de dezembro também fez a passagem Maria Beatriz Ribeiro Gandra (Bea), irmã gêmea da Monja Heishin Gandra Sensei.

Que estejam na paz de nirvana.

PROGRAMAÇÃO SEMANAL

SEGUNDA A SEXTA-FEIRA

6h50 Zazen para Acordar com a Cyber Sangha, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

SEGUNDA-FEIRA

17h30 Cerimônia vespertina, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

18h50 Petisco Zen, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

20h Zazen presencial no Templo Tenzui Zenji, em dois períodos. Chegar 15 minutos antes

TERÇA-FEIRA

6h30 Zazen e prece da manhã, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

20h Zazen presencial no Templo Tenzui Zenji, em dois períodos. Chegar 15 minutos antes

20h Curso de Introdução ao Zen-Budismo. On-line ao vivo, com a Monja Heishin Sensei. Horário: das 20h às 21h10. Apenas para inscritos.

QUARTA-FEIRA

7h Zazen presencial no Templo Tenzui Zenji. Chegar 15 minutos antes Tchoka – liturgia matinal. Inscrições e informações no site zendobrasil.org.br

8h Liturgia em frente a Kannon Bodisatva, com a Monja Coen Roshi. Ao vivo: Facebook Monja Coen

11h30 Cerimônia presencial de Nitchu Fuguin no Templo Tenzui Zenji, com a praticante Myobun

12h Cerimônia de Nitchu Fuguin, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

17h30 Cerimônia de Banka Fuguin, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

18h Cerimônia presencial de Banka Fuguin no Templo Tenzui Zenji, com a praticante Myobun

20h Zazen e Curso de Zen-Budismo. Híbrido: presencial e on-line ao vivo com Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. Horário: 20h. Inscrições e informações no site zendobrasil.org.br

20h50 Boa Noite Zen, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

QUINTA-FEIRA

6h30 Zazen e prece da manhã, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

20h Palestras presenciais da Monja Coen Roshi e/ou Senseis da comunidade no Templo Tenzui Zenji e eventos especiais. Verifique as datas e os palestrantes no site zendobrasil.org.br.

SEXTA-FEIRA

12h Cerimônia de Nitchu Fuguin, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

17h30 Cerimônia de Banka Fuguin, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

20h Leitura Zen e Zazen, com Sofu Sensei e Yuma, às 20h. Pré-requisito: ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Atividades: 40 minutos de zazen, leitura de sutras e envio de áudio com texto clássico sobre zen-budismo. Valor: sem custo extra para os membros da Comunidade Zen Budista. Período: atividade ininterrupta durante o ano todo, com pausas apenas em feriados ou durante sesshins. Transmissão: pelo Zoom, a partir das 19h45. Inscrições: enviar e-mail para robertomcp@uol.com.br com o número do celular para receber os áudios

20h20 Histórias do Mosteiro que Nunca Conte a Você, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

Toda última sexta-feira do mês, às 15h50 Preces com a Monja Zentchu Sensei. Um momento de oração pelos falecidos e por aqueles que estão em necessidade. Ao vivo: YouTube Monja Zentchu

SÁBADO

19h30 Zazen presencial no Templo Tenzui Zenji, em dois períodos, monitorado por Sofu Sensei. Chegar 15 minutos antes. Pré-requisito: ter participado do Zazen para Iniciantes, saber os procedimentos para entrar na sala, sentar e fazer kinhin (meditação caminhando)

DOMINGO

11h Zazen para Iniciantes, com Genzo Sensei. Evento híbrido: presencial (chegar 15 minutos antes) e transmissão ao vivo pelo Facebook Zendo Brasil

15h Curso de Preceitos e costura de Rakusu. De agosto a novembro de 2023 – apenas para inscritos anteriormente

19h30 Zazen e leitura de textos clássicos (Teisho), com a Monja Coen Roshi. Evento híbrido: presencial (aberto a pessoas com prática em zazen) e transmissão ao vivo pelo Instagram @monjacoen.

20h Zazen – meditação zen com leitura de textos, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

20h50 Boa Noite Zen, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

PROGRAMA MOMENTO ZEN

Com a Monja Coen Roshi. Segundas e sextas-feiras, às 19h30. Rádio Vibe Mundial FM 95.7 | AM 660. www.vibemundialfm.com.br YouTube Rádio Vibe Mundial

ATENÇÃO PARA NOVAS ATIVIDADES E ALTERAÇÕES NA PROGRAMAÇÃO SEMANAL A PARTIR DE 2024!

Confira eventuais mudanças na programação nos nossos canais on-line

Site: www.zendobrasil.org.br. Redes sociais: Facebook Zendo Brasil, Facebook Monja Coen, Facebook Monja Coen Oficial; Instagram: @zendobrasil e @monjacoen. E-mail: zendobrasil@gmail.com



Foto: Genzo Sensei @rever_fotografia

ANO-NOVO NO ZENDO BRASIL

Zazen e celebração à meia-noite, com 108 toques de sino.
A cada toque, a leitura de um portal para a Lei Maravilhosa.

Das 23h à 1h. Participação presencial ou on-line.

Inscrições até 27/12/2023 no link:

<https://www.zendobrasil.org.br/loja/fim-de-ano-zendo-brasil/>

Após essa data, entrar em contato pelo e-mail
zendobrasil@gmail.com ou zendaiko@gmail.com

DAI HANNYA GOKITO - BÊNÇÃO DA GRANDE SABEDORIA PERFEITA

Liturgia de Ano Novo, oficiada pela Monja Coen Roshi

Nesta bênção, a Sabedoria é invocada para que se espalhe
em todas as direções e beneficie a todos os seres.

Dias 1º, 2, 3 e 7 de janeiro, às 11h

Inscrições no link:

<https://www.zendobrasil.org.br/loja/dai-hannya-gokito-bencao-da-grande-sabedoria-perfeita/>

PROGRAMAÇÃO MENSAL

JANEIRO

1º a 7 Treinamento Intensivo
(iniciado em 27/12/2023)

Informações e inscrições no link:

<https://www.zendobrasil.org.br/loja/treinamento-zen-fim-de-ano-com-monja-coen-roshi/>

1º Cerimônia de Dai Hannya, 11h

2 Cerimônia de Dai Hannya, 11h

3 Cerimônia de Dai Hannya, 11h

7 Cerimônia de Dai Hannya, 11h

20 a 28 – Treinamento Intensivo

26 Monja Coen Roshi no Achismos
Podcast, de Maurício Meirelles, 16h

31 Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro
Gazeta, 20h (Av. Paulista, 900, São Paulo)

FEVEREIRO

7 Cerimônia de Novos Membros, 20h

9 a 13 Nehan Sesshin (Carnaval)

21 Primeira aula do Curso de
Estudos Zen 2024, 20h (1ª aula)

MARÇO

2 Darma Combate de Genshin
san, no Templo Taikozan Zenji

16 Palestra no Guarujá (Teatro
Municipal), a confirmar

17 Cerimônia de O-Higan de Outono

23 Palestra no Sebrae/RN, em Natal

28 a 31 Sesshin de Páscoa

FINS DE SEMANA

Módulos de estudos e práticas durante
o dia, em datas a serem anunciadas.

Confira eventuais mudanças na programação nos nossos canais on-line

Site: www.zendobrasil.org.br. Redes sociais: Facebook Zendo Brasil, Facebook Monja Coen, Facebook Monja Coen Oficial;

Instagram: @zendobrasil e @monjacoen. E-mail: zendobrasil@gmail.com

Expandir o Dharma de Buda para beneficiar inúmeros seres. Essa é a missão da nossa loja on-line.

Por isso nossos livros têm preços abaixo dos praticados no mercado e frete grátis.

Venha conhecer e tenha acesso a publicações exclusivas,
além de contribuir para a continuidade de nossas atividades e para
a manutenção do Templo Taikozan Tenzui Zenji.

CLIQUE AQUI E CONHEÇA



QUE SEMENTES VOCÊ ESTÁ REGANDO?

Nesta obra, por meio de histórias e ensinamentos, Monja Coen traz reflexões para ajudar você a se tornar o bem que quer ver no mundo. 160 p. R\$ 44,00



DA NEGAÇÃO AO DESPERTAR

À luz do zen-budismo, Monja Coen reflete sobre os efeitos do negacionismo de qualquer ordem na vida de todos nós. 112 p. R\$ 30,00



FAÇA SUA PERGUNTA!

Neste livro você vai conferir as melhores respostas da Monja Coen para as melhores perguntas e poderá ler e reler quando e onde quiser. 192 p. R\$ 38,10



MÃOS EM PREÇO

A partir de textos da Monja Coen para o *Jornal Zendo Brasil*, o livro apresenta reflexões sobre a vida, a verdadeira jornada de todos nós. 336 p. R\$ 40,00



TEMPO DE CURA

Por meio dos ensinamentos do zen-budismo, Monja Coen oferece nestas páginas possíveis caminhos de mudança. 160 p. R\$ 32,00



AUDIOLIVRO

TEMPO DE CURA
Narrado por Marilda Alfaced Imbrunito. Disponível no Google Play e em www.kobo.com.br



O BOM CONTÁGIO

Monja Coen mostra como é possível (re)encontrar satisfação e alegria até mesmo nos momentos complicados. 144 p. R\$ 35,00



VIDA-MORTE

Como o zen-budismo pode ajudar a entender a vida, lidar com a morte e superar as crises. Também em e-book. 210 p. R\$ 50,00



VÍRUS

Primeira publicação independente da Monja Coen. Uma crônica sincera da pandemia. Disponível também em e-book. 80 p. R\$ 20,00



PONTO DE VIRADA

Um sensível convite ao desapego como ferramenta para lidar com as dificuldades que a pandemia nos trouxe a todos. 136 p. ESGOTADO



O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA

Monja Coen Rōshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. ESGOTADO



VERDADE?

Monja Coen Rōshi propõe a releitura de ditos populares à luz da sabedoria budista. 144 p. ESGOTADO



APRENDA A VIVER O AGORA

Monja Coen Rōshi ensina a desenvolver a plena atenção por meio de práticas diárias. 192 p. ESGOTADO



O SOFRIMENTO É OPCIONAL

Monja Coen Rōshi mostra o caminho para lidar com a depressão e ensina práticas para o bem-estar. 112 p. ESGOTADO



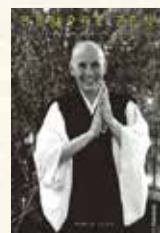
108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS

Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. R\$ 52,00



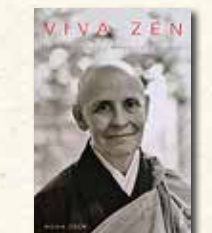
A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO

Monja Coen Rōshi ensina como ser "a transformação que desejamos ver no mundo". 192 p. ESGOTADO



SEMPRE ZEN

Em seu segundo livro, Monja Coen volta a nos contagiar com sua postura de vida e ensinamentos zen-budistas. 128 p. R\$ 28,00



VIVA ZEN

Monja Coen Rōshi esclarece que "viver zen" é um modo de recontar a própria história. 128 p. ESGOTADO



SOBRE O AMOR
Monja Coen, Pastor Henrique Vieira e Padre Júlio Lancellotti abordam as diferentes formas de viver e entender o amor. 184 p. R\$ 50,00



AS AVENTURAS DO MONGE TANTAN
Nove poemas da Monja Coen Roshi caminham juntos com as histórias e as ilustrações de Fernando Zenshō. 32 p. R\$ 45,00



CARMA E CASTIGO
Uma nova luz sobre a Lei do Carma, da Causalidade, da Interdependência e da Impermanência: as bases do zen-budismo. 224 p. R\$ 38,00



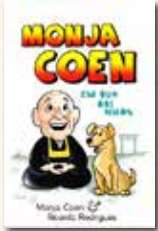
A MONJA E O POETA
A sabedoria da Monja Coen e os versos do poeta Allan Dias Castro, dando voz aos nossos sentimentos mais profundos. 192 p. ESGOTADO



A REDESCOBERTA DA EXISTÊNCIA
Monja Coen e Anselm Grün estão unidos nesta obra para fazer um convite: meditar sobre a existência. 144 p. R\$ 30,00



DESPERTAR INSPIRADO
Clóvis de Barros Filho e Monja Coen em reflexões para transformar a realidade e o cotidiano de cada leitor. 176 p. R\$ 35,00



MONJA COEN EM QUADRINHOS
Ricardo Rodrigues apresenta o Zen no universo dos mangás. Textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. 80 p. R\$ 20,00



ZEN: PENSAMENTOS DA MONJA COEN NAS PALAVRAS DE LEANDRO GYOKAN SARAIVA
Coletânea de ensinamentos inspiradores de Monja Coen. 144 p. R\$ 38,00



NEM ANJOS NEM DEMÔNIOS
Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem sobre espiritualidade e filosofia. 208 p. R\$ 40,00



A MONJA E O PROFESSOR
Ética e valores se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros Filho. 126 p. R\$ 30,00



O INFERNO SOMOS NÓS
Monja Coen Roshi e Leandro Karnal discutem temas relacionados ao desenvolvimento de uma cultura de paz. 112 p. R\$ 40,00



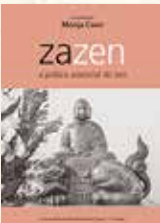
ZEN PARA DISTRAÍDOS
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa *Momento Zen*, da Rádio Vibe Mundial. 224 p. R\$ 56,00



O MONGE E O TOURO
A clássica história de Mestre Kakuan Shion Zenji (século XII), com ilustrações de Fernando Zenshō e textos de Monja Coen Roshi. 56 p. R\$ 25,00



PALAVRAS DO DARMA
108 reflexões extraídas das palestras de Monja Coen na Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. 128 p. ESGOTADO



ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN - 3ª EDIÇÃO
Guia ilustrado e editado pela Comunidade Zendo Brasil. Coord. de Monja Coen Roshi. 128 p. R\$ 22,00



PLATAFORMA DAIKAN ENO - SUTRA E CORDEL
Minicoleção com 2 livros: *Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral* (104 p.) e *Cordel do Sutra de Hui neng* (104 p.) R\$ 20,00



DRAGÃO DO DARMA: ENSINAMENTOS DA MONJA ZENTCHU SENSEI
Compilação de palestras destinada aos iniciantes no zen-budismo. Disponível também em e-book. 136 p. R\$ 35,00



PETISCO ZEN
Reunião de 15 palestras originalmente on-line da Monja Zentchu Sensei. Pilulas de sabedoria transmitidas com leveza e bom humor. 104 p. R\$ 35,00



LIVRO DE SUTRAS - EM PORTUGUÊS
Coletânea de sutras para serviços religiosos e práticas diárias da Escola Sotoshu. 128 p. R\$ 10,00



PARA UMA PESSOA BONITA
Shundo Aoyama Roshi combina o conhecimento de textos sagrados com vivências e práticas meditativas. 256 p. R\$ 40,00



A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA
Shundo Aoyama Roshi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 35,00



O ZEN DA PESSOA COMUM
Koans extraídos de situações da vida real, enviadas por praticantes comuns de quatro países. 288 p. R\$ 45,00



O MUNDO PODERIA SER DIFERENTE
Norman Fischer analisa as práticas que definem o Caminho do Bodisatva. 240 p. R\$ 40,00



À BEIRA DO ABISMO
Joan Halifax nos traz um guia poderoso sobre como encontrar a liberdade que buscamos para os outros e para nós mesmos. 288 p. R\$ 45,00