

## Abertura



*Abril de abrir, maio de mãe e junho de amor.  
Trimestre iluminado, brilhante, abençoado  
que se abre para nós e por nós  
para o bem de todos os seres.  
Bendita seja a vida na Terra.*

Abril é o mês de abertura oficial de nossas atividades presenciais e das novas mudanças pelas quais temos passado nos últimos anos.

Não foi apenas a pandemia e suas sequelas emocionais/fisiológicas/psicológicas/espirituais que ainda estão afetando a humanidade. Foram guerras, desastres, alagamentos, deslizamentos de terra, terremotos, mortes, fome, medo e susto, tristezas. Houve também acordos, compartilhamento, fraternidade e ajuda. Nascimentos, flores e frutos de nossas ações e pensamentos.

A Comunidade Zen Budista se retraiu, para evitar contágios, e acabamos nos acostumando com atividades on-line. A partir de agora, vamos restabelecer nossos vínculos presenciais. Há tanto a ser feito.

8 de abril é o dia do nascimento de Sidarta Gautama, que se torna o Buda Xaquiamuni. Mês de celebração e alegria. Surge uma nova luz para iluminar nossa jornada. O caminho visível é mais fácil de trilhar. Votos e renovação de votos são essenciais para a harmonia e a paz.

O terreno comprado há dois anos em Campos do Jordão está sendo preparado para um novo templo, nossa sede, nossa propriedade. Furamos um poço, temos água. Levará ainda alguns meses, talvez um par de anos, para termos um teto seguro. Espero contar com a colaboração de todos para conseguirmos os meios materiais de implementar o templo o mais rápido possível.

Será um centro de práticas, de bênçãos, de treinamento e atividades para fortalecer a Sanga no propósito de fazer o bem e de fazer bem-feito – seja lá o que formos fazer. Excelência, presença, atenção, consideração, respeito,

ternura, afeto, sabedoria e compaixão. Que assim seja. Mas é preciso treinar, praticar. A prática é a realização, é o tornar-se, é o treinar incessante da atenção plena e da solidariedade.

Fiz uma palestra em Campos do Jordão, em parceria com a Prefeitura, e foi um sucesso. Foram arrecadados muitos chocolates a serem distribuídos para todas as crianças de Campos do Jordão, em todas as escolas – públicas e particulares – e nas comunidades carentes.

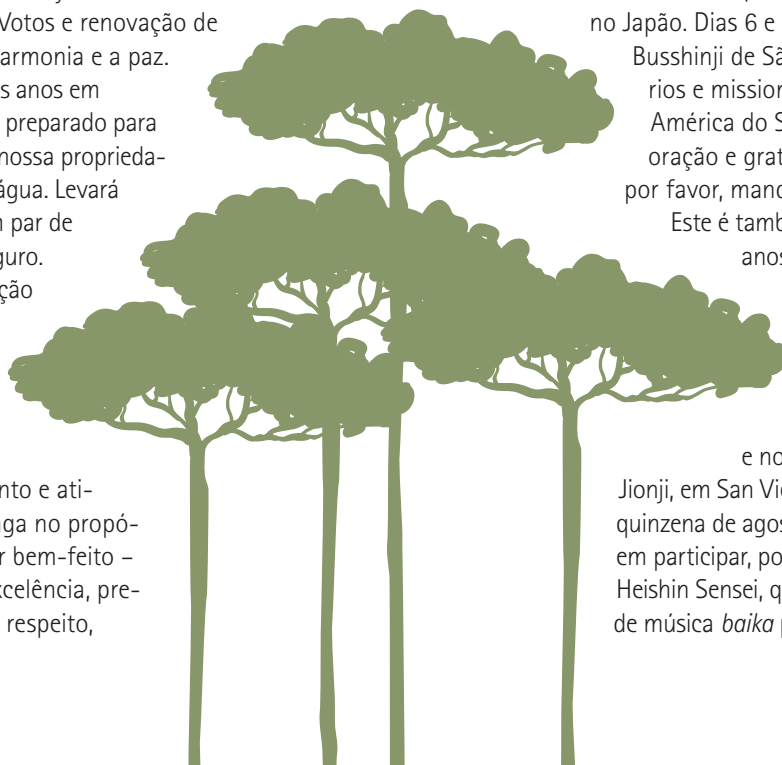
A cidade é linda, hospitaleira e receptiva. O que temos a oferecer a Campos do Jordão? Essa a pergunta principal. Como nosso Templo Soto Zen poderá contribuir para que a cidade – que já é excelente – fique melhor ainda? Criando vínculos, laços de amizade e oferecendo nossas atividades e reflexões sobre meio ambiente, sustentabilidade, respeito à vida em sua diversidade e o grande despertar da humanidade para o bem de todos os seres.

A proposta da obra é a de respeito à Terra, com o mínimo de invasão e abuso do terreno e mais plantio de árvores. Temos dois terços do terreno com mata natural e esperamos fazer pequenas trilhas pela mata, além de arborizar toda a entrada e as laterais do templo. Ficará lindo.

Neste ano também serão celebrados os 700 anos de Mestre Keizan Jokin Daiosho, cofundador da ordem Soto Shu, no Japão. Dias 6 e 7 de maio, no Templo Busshinji de São Paulo, todos os missionários e missionárias da Soto Shu na América do Sul estaremos reunidos em oração e gratidão. Caso queira participar, por favor, mande um e-mail para nós.

Este é também o ano de celebrar os 120 anos da Soto Shu na América do Sul. Os primeiros missionários imigrantes vieram através do Peru, entrando por San Vicente de Cañete. Haverá festividades em Lima

e no primeiro templo da América – Jionji, em San Vicente de Cañete, na segunda quinzena de agosto. Quem estiver interessado em participar, por favor, escreva para a Monja Heishin Sensei, que chegou a compor uma letra de música *baika* para essa ocasião especial.





Estamos juntos. Uma única Sanga, um único grupo de discípulas e discípulos de Buda transmitindo os ensinamentos sagrados através da ótica de Mestre Dogen Zenji e de Mestre Keizan Zenji. Reverenciando Mahaprajapati Daiocho, a primeira monja histórica, e toda a linhagem masculina e feminina, de monges e monjas, leigos e leigas, que torna possível hoje a prática de zazen e do grande despertar. Congratulações.

Estamos construindo também um código de conduta, um código de vida ética, um código de honra, segundo o qual todos nos comprometemos a fazer o bem a todos os seres. Deixar nosso eu menor descansar e pensar mais em nós – o coletivo. O que somos nós, Sanga? O que podemos fazer juntos e o que temos a oferecer ao mundo? Venha participar dessas reflexões. O que você tem a doar, a dar, a compartilhar, em vez de tirar, de ganhar? Pense nisso.

Em julho, três monges irão ao Japão para completar sua graduação como professores auxiliares da ordem Soto Shu. Que sejam aprovados com louvor e que voltem ao Brasil para compartilhar a sabedoria e a compaixão de todos os seres despertos.

Nossa jornada é longa e com turbulências. Quando fazemos o nosso melhor a cada momento e conseguimos nos adequar às circunstâncias, estamos criando causas e condições para o fortalecimento de uma cultura de paz, de justiça e de cura.

Você pode fazer o voto de beneficiar todos os seres?

Vamos seguindo lado a lado, reconstruindo relações de respeito, de honra, de sabedoria, de compaixão.

Somos a vida da Terra.

Somos o Todo manifesto em uma incrível multiplicidade de facetas.

Reconheça-se.

Pratique.

Confie e agradeça, como dizia meu velho amigo Hermógenes, pioneiro do Yoga no Brasil.

Atualmente o Professor Marcos Rojo se tornou presidente da Associação Brasileira de Yoga. Grande mestre e grande amigo, simples e sereno, mantém a tradição de Lonavla e leva o Yoga às universidades e faculdades de educação física, bem como ao seu instituto, cujas formandas e formandos se espalham por toda a América do Sul e até mesmo por outros países.

É tempo de colher os frutos doces de anos e anos de prática e compartilhamento das tradições a que nos dedicamos.

O inter-religioso continua vivo e sólido. Encontros de afeto e de ações que beneficiem a todas as pessoas, animais, plantas, águas, ventos, ares, terras.

Cuidar, compartilhar, respeitar nossos ancestrais é respeitar os povos originários de todos e do nosso país.

Abril. Tempo de abrir, de desabrochar, de despertar a mente Buda. Tempo de paz, de ternura, de cuidado e de renovar nossos votos.

Utilizando a tecnologia e o afeto, reabrirei meu site e o canal Monja Coen no YouTube. E, com a Comunidade Zen Budista, proporcionaremos novos cursos on-line e presenciais, palestras, eventos, retiros, vivências, para que todos nós possamos viver com plenitude e apreciar cada momento da nossa existência nesta nossa casa comum, nosso templo comum, esta nave espacial e especial chamada planeta Terra.

Vamos juntos.

Solidariedade é solidez – ninguém larga a mão de ninguém.

Viva a vida. Celebre. Construa.

Gasshō,  
**Monja Coen**

- [4 Encerramento | Okuda Roshi](#)
- [5 Nascimento de Buda | Monja Zentchu Sensei](#)
- [6 Teatro sagrado. A fome do invisível. Encontros flutuantes | Sofu Sensei](#)
- [9 Novo templo | Regina Nery Suigetsu e André Rosa Ryogen](#)
- [11 Novo ciclo | André Szilágyi](#)
- [12 Abertura oficial do Daikanshin Zendo – Campininha Zen | Monja Heishin Sensei](#)
- [13 \*Grandir\* | Monge Daiko Krauss](#)
- [14 \*Petisco Zen\*](#)
- [17 Programação semanal](#)
- [18 Programação mensal](#)
- [19 Livros](#)



TAIKOZAN  
TENZUIZENJI  
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ZENDO  
BRASIL

# Encerramento

Okuda Roshi

Primeiramente, gostaria de expressar minha gratidão à Monja Coen Roshi, que fez a palestra de hoje. Muito obrigado! Também gostaria de agradecer a todos que participaram hoje. O *Sutra do Lótus* foi criado na Índia e tem sido objeto de fé de muitas pessoas até os dias de hoje. É considerado o ensinamento mais elevado que Buda pregou, já em seus últimos anos. No entanto, muitos estudiosos argumentam que os sutras do Mahayana, incluindo o *Sutra do Lótus*, foram "criados por alguém após a morte de Buda". Talvez essa teoria seja correta. Podemos inferir isso, por exemplo, a partir do conteúdo do 13º capítulo do *Sutra do Lótus*. A criação dos sutras do Mahayana ocorreu em um contexto em que o ensinamento de Buda estava se tornando cada vez mais fragmentado e exclusivo para os praticantes monásticos, deixando de lado o socorro aos leigos, que era algo essencial. Uma das razões para isso era a hostilidade entre monges e leigos.

O *Sutra do Lótus* apresenta dois pilares importantes, que são os ensinamentos sobre "a realidade dos fenômenos" e "o Buda Eterno Xaquiamuni, cuja existência e realização transcendem o tempo e o espaço". Além desses, há vários outros conceitos essenciais. Um deles é a "igualdade", que pode ser expresso também como "harmonia". O *Sutra do Lótus* ensina que não apenas os bodisatvas, mas também os monásticos e leigos que estavam em conflito, bem como seres malignos, animais, plantas e outros, podem todos igualmente se tornar budas. Isso é conhecido como "a natureza búdica em todas as coisas". O *Sutra do Lótus* afirma que, embora todos os seres vivos sejam diferentes em termos de contexto e circunstâncias, todos estão igualmente ligados ao caminho do Buda.

Essa é apenas a minha conjectura, mas acredito que os praticantes que transmitiram o *Sutra do Lótus* para as gerações futuras se preocupavam que as pessoas do mundo continuassem lutando pelas doutrinas de Buda e eles próprios ouviram diretamente a voz de Buda por meio de sua prática profunda. Essa experiência direta da verdade do *Sutra do Lótus* é algo que muitos grandes mestres budistas alcançaram ao longo da história. Tientai, um dos grandes mestres da China, foi um deles, além dos ancestrais fundadores, como o grande Mestre Tendai-Saicho, Dogen Zenji e Nichiren Shonin. É por isso que o *Sutra do Lótus* é transmitido como um ensinamento maravilhoso até hoje. Para mim, o *Sutra do Lótus* é sem dúvida o ensinamento último e mais elevado pregado por Buda.

A propósito, a primeira Constituição do Japão, composta por 17 artigos e promulgada pelo príncipe Shotoku em 604 d.C., foi estruturada com base no *Sutra do Lótus*. Sua primeira frase é: "Valorizamos a harmonia". O legado dessa "harmonia" está profundamente enraizado até os dias de hoje.

Além disso, o *Sutra do Lótus* fala sobre a "salvação das três eras". Desde o passado eterno, todos receberam igualmente a semente de Buda e, mesmo que tenham tomado um caminho mais longo no passado, agora, encontrando os ensinamentos de Buda, têm a garantia de que podem alcançar a iluminação no futuro.

Atualmente, estou falando do Japão, no lado oposto ao Brasil no mundo. Aqui, tive a oportunidade de receber a palestra sobre o *Sutra do Lótus* da Monja Coen Roshi. Assim, o fato de que podemos nos encontrar além de distâncias, tempo, fronteiras e raças é a maior prova de que estamos conectados a Buda desde o passado. Aqui, todos nós sentimos fortemente que estávamos presentes quando o Buda Xaquiamuni pregou o *Sutra do Lótus* no Monte Gridhrakuta, e nos reunimos agora através da Monja Coen Roshi, transcendendo o tempo.

Nasci e cresci em Nagoia, onde a Monja Coen Roshi se aprimorou na prática. Além disso, eu morava na mesma área onde ela fez seu treinamento, que se chama Fujimidai e possui uma escola primária onde eu estudei. Fujimidai significa "plataforma de observação para o Monte Fuji". Embora eu não saiba se é verdade ou não, dizem que no passado era possível ver a partir de lá o Monte Fuji, que fica a cerca de 200 quilômetros de distância em linha reta. Se isso for verdade, mesmo sem conhecer o caminho, seria possível chegar ao Monte Fuji caminhando enquanto o avista. No entanto, é possível perder o Monte Fuji de vista se entrarmos em alguma área urbana, então precisamos de um mapa para esses momentos. Devemos caminhar olhando o mapa com cuidado. Também há muitos bons restaurantes nas áreas urbanas. Se entrarmos em um restaurante e comermos muitas coisas deliciosas e ficarmos satisfeitos, podemos esquecer nosso objetivo original de caminhar até o Monte Fuji. Nesses momentos, devemos olhar para o Monte Fuji novamente e renovar nossas intenções.

Peço desculpas. Talvez vocês estejam pensando: "Sobre o que exatamente ele está falando?". Quando mencionei o Monte Fuji, estava me referindo ao Sagrado Pico da Águia, onde Buda pregou o *Sutra do Lótus*, e, quando falei do mapa, estava me referindo ao *Sutra do Lótus* em si. E nós, da Escola Nichiren, recitamos o Odaimoku "Namu-myoho-enge-kyo", que eu comparei a "olhar para o Monte Fuji novamente".

Por fim, na nossa Escola Nichiren, recitamos o Odaimoku "Namu-myoho-enge-kyo". Em qualquer escola do budismo Mahayana, o objetivo final é alcançar a iluminação para si mesmo e para os outros. Seguramos o *Sutra do Lótus* em nossas mãos e, para não perder de vista nosso objetivo final, recitamos o Odaimoku como se estivéssemos olhando para o Sagrado Pico da Águia. Agora, gostaria de recitar o Odaimoku três vezes com todos vocês e encerrar este nosso encontro.

Texto lido pelo Venerável Okuda Roshi em 18 de março de 2023, ao final de uma palestra da Monja Coen Roshi aos praticantes da Nichiren, do Zen e a outras pessoas interessadas.



## HANAMATSURI

## Nascimento Buda

No dia 8 de abril, comemoramos, mais uma vez, sempre igual, sempre diferente, a data em que nasceu o Buda histórico, Xaquiamuni Buda.

Mais de 2.600 anos atrás, um homem, depois de uma procura intensa, atingiu o estado de Buda, de iluminado, daquele que acordou. Mas Buda já falava que existiram Budas antes dele, com ele e depois dele. A quem se estava referindo? De quem ou de que estava falando? Esse é o ponto que gostaria de compartilhar neste artigo.

Perceberam que escrevi como título: Nascimento Buda? Não foi um erro de digitação. De que estou falando?

Quando Xaquiamuni Buda estava para morrer, nos deixou o Parinirvana Sutra, seus últimos ensinamentos, cheios de amor, de compaixão, de urgência. E no final, vendo as demonstrações de dor por parte de seus discípulos, disse: "Façam dos meus ensinamentos seu mestre. Se fizerem isso, eu viverei para sempre". O Buda histórico morreu, ou melhor, entrou em Parinirvana. A extinção total.

Mas o Buda morreu? O que é um Buda? O que significa ser Buda? Um professor no Mosteiro de Nagoya nos fez para essa pergunta. E eu respondi: Buda é um processo mental em contínua transformação.

Xaquimuni Buda entrou em Parinirvana, morreu. Mas o Buda, esse processo em constante transformação, que se encontra, que se perde, que está na procura constante do caminho do meio, está vivo.

E cada vez que qualquer ser humano – sem distinção de raça, sexo, religião ou classe social – atinge esse olhar, essa percepção de ser um com o Todo, de se perceber como uma manifestação maravilhosa desse processo chamado vida, podemos dizer, sem nenhuma dúvida, que nasceu um Buda.

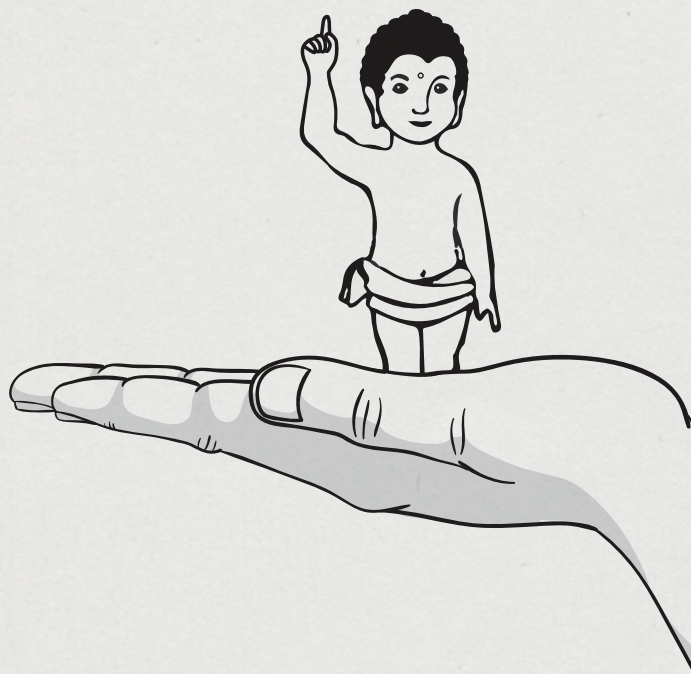
Xaquiamuni Buda disse que não se é brãmane por nascimento, e sim pela conduta. E é assim que se manifesta um Buda. O maravilhoso Caminho Óctuplo nos permite trilhar a senda de todos os Budas do passado, do presente e do futuro. Quem conseguir segui-lo com certeza poderá fazer nascer o Buda que está em todos nós.

Visão Correta, Pensamento Correto, Fala Correta, Ação Correta, Modo de Vida Correto, Esforço Correto, Mente Atenta Correta e Meditação Correta. Tudo tão simples, tão cotidiano, tão sem mistérios que muitos começam a procurar outras coisas além deles mesmos, achando que essa budeidade, esse acordar, esse olhar iluminado é alguma coisa completamente distante de nós.

Cada vez que um ser humano está presente em qualquer momento da sua vida, nasce um Buda. Cada vez que olhamos e vemos a vida como ela é, sem colocar nada entre ela e nós, já que nada realmente nos separa, já que somos a manifestação maravilhosa da vida, nasce um Buda.

Cada vez que escutamos o que nos estão falando, o que a vida nos está dizendo e – o mais difícil – quando conseguimos nos escutar realmente, o escutar puro dos Budas, nasce um Buda.

Cada vez que, na hora de preparar os alimentos, entendemos, com todo o nosso corpo, com toda a nossa mente, sem que nada, nem a faca mais afiada da cozinha consiga nos separar,



que estamos recebendo vidas que se doaram e que temos que ser dignos dessa doação, nesse momento nasce um Buda.

Cada vez que olhamos no olho de outra pessoa e percebemos que já não existe o olho que olha nem o olho que é olhado, que viraram um só, nasce um Buda.

E assim poderia seguir escrevendo sobre e descrevendo todos esses momentos mágicos, simples, sem mistérios, cotidianos, ignorados, inaproveitados, esquecidos... Mas minha folha teria que ser maior que todo o Universo conhecido (e desconhecido também). E não teria tinta, nem tempo, nesta curta vida humana, para poder contar, compartilhar, fazer perceber cada um dos momentos em que nasce um Buda.

Comemoremos, sim, com muita fé, com imensa gratidão, o nascimento de Xaquimuni Buda. Aquele que, com sua vida, com seu exemplo, abriu o caminho para tantos Budas que seguiram e seguirão seus passos. Mas nós, os dignos herdeiros dos ensinamentos de Buda, devemos começar a comemorar cada momento das nossas vidas em que, honrando sua memória, fazemos das coisas miraculosas o nosso cotidiano. Das coisas impossíveis, nossa realidade. De um pensamento, um sorriso. E, de tudo o que a vida nos oferecer, uma imensa oração de gratidão, de contentamento, baseada no entendimento de que, efêmeros como somos, não podemos perder nem um segundo deixando de ser o que sempre fomos: Budas aqui, lá e onde for preciso.

Gasshô,

**Monja Zentchu Sensei** (Diana Matilde Silva Narciso) recebeu a transmissão do Dharma em 2013, no Mosteiro Feminino de Nagoya. É Coordenadora do Zazenkai, dos Sesshins e do Zazen para Iniciantes aos sábados. É pianista, com curso de especialização em Varsóvia (Polônia), além de massoterapeuta oriental.



# Teatro sagrado

## A fome do invisível

### Encontros flutuantes

Sofu Sensei

Fazer teatro, juntamos eu e você, e combinamos nos encontrar amanhã na minha casa ou na sua ou na mesa de algum café de um cinema ou museu ou qualquer lugar e estamos trabalhando, montando um espetáculo para daqui a um mês, dois meses, um ano, dois anos ou talvez paramos por qualquer falta de tempo, precisamos arranjar recursos para comprar café, tecidos, tintas, instrumentos, mais atores e atrizes, músicos, objetos, maquiagem, luzes, filtros de luz, montadores, e após uma lista infundável o espetáculo não está pronto e precisamos de um espaço de representação onde finalmente haverá a função!

O texto, a dramaturgia, a cor de determinada cena, a textura e a cor de um figurino, a interpretação e a expressão do gesto e da voz: a estética é a prática.

Um postulado da arte do teatro: o teatro se afirma no presente. É isso que pode torná-lo mais real do que o fluxo normal da consciência. E é isso que pode torná-lo tão perturbador.

Qual era o texto? Simples *Sutra de Vimalakirti* – tradução e comentários excelentes do praticante zen Shozen Sensei (biblioteca do Zendo Brasil). Tudo muito especial. É como uma lente de aumento e também uma lente de redução, como disse Peter Brook (pág. 103, capítulo 4), um mundo pequeno e, portanto, pode facilmente ser divorciado da vida.

O teatro como centro do mundo, Epidauró, arquitetura teatral da Grécia antiga, espaço sagrado nomeado pela poeta Dora Ferreira da Silva, é o ponto principal imaginário para fazer a montagem de *Vimalakirti*.

Desço aos porões de uma velha casa e percebo que a encenação também é possível entre duas cadeiras embaixo de uma escada e leio o conto *O Aleph*, de Jorge Luis Borges, quantas possibilidades na geometria do sagrado.

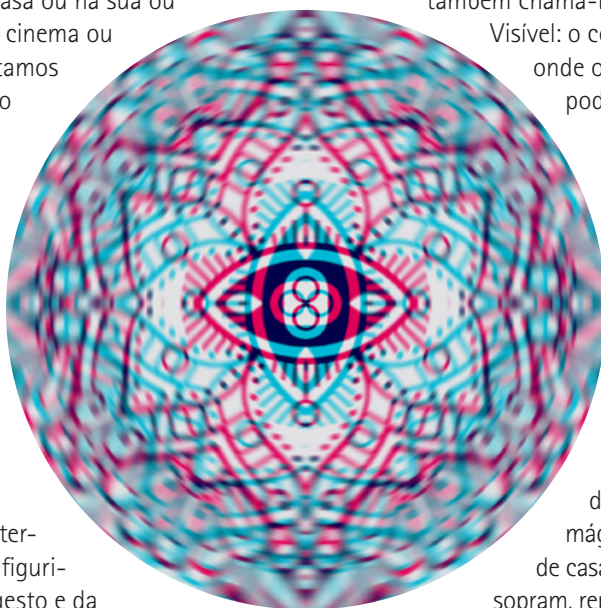
Apresento um esboço de pesquisa de dramaturgia como uma provocação (Shozen quem sugeriu) criativa e principalmente imaginativa.

"Chama-o de Teatro Sagrado por abreviação, mas poderia também chamá-lo de Teatro do Invisível-Tornado-Visível: o conceito de que um palco é um lugar onde o invisível pode aparecer tem grande poder sobre os nossos pensamentos.

Todos sabemos que a maior parte da vida escapa aos nossos sentidos: a mais poderosa explicação das várias artes é que elas falam de temas que só podemos começar a reconhecer quando se manifestam em ritmos ou formas. Observamos que o comportamento dos seres humanos, de multidões, da história, obedece a esses temas que se repetem. Sabemos que as trombetas destruíram os muros de Jericó, reconhecemos que uma coisa mágica como a música pode vir de homens de casacas e gravatas-borboleta brancas, que sopram, repercutem, harpejam e arranham. Apesar

dos métodos absurdos que a produzem, reconhecemos o concreto através do abstrato, compreendemos que seres comuns e seus instrumentos desajeitados são transformados por uma arte de posse. Podemos fazer um culto de personalidade ao maestro, mas sabemos que não é ele quem faz a música, é ela quem o está fazendo – se ele está relaxado, entregue e sintonizado, então o invisível toma posse dele; e, através dele, chega até nós. (...)

Caminhando pela Reeperbahn, em Hamburgo, numa tarde de 1946, enquanto uma névoa úmida e cinzenta envolvia as desesperadas prostitutas mutiladas, algumas com muleta, de nariz roxo de frio, abatidas, vi um grupo de crianças se empurrando excitadamente para entrar em um clube. Segui-as. No palco havia um brilhante céu azul. Dois palhaços de roupas surradas e de lantejoulas estavam sentados numa nuvem pintada, a caminho de uma vista à Rainha do Céu. 'O que vamos pedir a ela?', perguntou um deles. 'Um jantar', respondeu o outro, e as crianças concordaram gritando: 'O que comeremos no jantar? Schinken, Leberwurst...!'. O palhaço começou a fazer uma relação de todas as comidas impossíveis de obter e as exclamações de entusiasmo foram sendo, aos poucos, substituídas por um murmúrio que se transformou num profundo e verdadeiro



silêncio teatral. Uma imagem estava tornando-se real, em resposta à necessidade de uma coisa que não estava lá. (...)

Não havia nada para discutir, nada para analisar – na Alemanha, naquele inverno, como em Londres, poucos anos antes, o teatro respondia a uma fome. Mas, afinal, o que era essa fome? Era uma fome do invisível? A fome de uma realidade mais profunda do que a forma mais completa da vida cotidiana? Ou era uma fome das coisas que faltavam na vida, uma fome, na verdade, de amortecedores contra a realidade?" (*O Teatro e Seu Espaço*, de Peter Brook)

"Não basta exigir de nosso teatro que ofereça compreensão e reflexões instrutivas sobre a realidade. Nosso teatro deve despertar o encantamento pelo conhecimento e organizar sentimentos prazerosos em relação à mudança da realidade. Nossos espectadores não devem apenas ouvir como Prometeu é libertado, mas precisam também treinar-se na alegria de libertá-lo.

Nossos teatros devem ensinar todas as alegrias e prazeres dos inventores e descobridores, os sentimentos triunfantes dos libertadores."

(*Bertolt Brecht, Sua Vida, Sua Arte, Seu Tempo*, de Frederic Ewen)

"Chego, agora, ao centro inefável de meu relato; começa, aqui, meu desespero de escritor. Toda linguagem é um alfabeto de símbolos cujo exercício pressupõe um passado que os interlocutores compartilham; como transmitir aos outros o infinito Aleph que minha temerosa memória mal consegue abarcar? Os místicos, em transe análogo, multiplicam os emblemas: para significar a divindade, um persa fala de um pássaro que de alguma forma é todos os pássaros; Alanus de Insulis, de uma esfera cujo centro está em toda parte e a circunferência em nenhuma; Ezequiel, de um anjo de quatro faces que ao mesmo tempo se dirige para o oriente e para o ocidente, para o norte e para o sul. (Não em vão rememoro essas inconcebíveis analogias; alguma relação têm com o Aleph.) Os deuses não me negariam, talvez, o achado de uma imagem equivalente, mas este informe ficaria contaminado de literatura, de falsidade. Além disso, o problema central é insolúvel: a enumeração, mesmo parcial, de um conjunto infinito. Naquele instante gigantesco, vi milhões de atos deleitáveis ou atroz; nenhum me assombrou tanto como o fato de todos ocuparem o mesmo ponto, sem superposição e sem transparência. O que meus olhos viram foi simultâneo: o que transcreverei, sucessivo, porque a linguagem o é. Algo, contudo, recuperarei.

Na parte inferior do degrau, à direita, vi uma pequena esfera furta-cor, de um fulgor quase intolerável. No início, julguei-a giratória; depois compreendi que esse movimento era uma ilusão produzida pelos vertiginosos espetáculos que encerrava. O diâmetro de Aleph seria de dois ou três centímetros, mas o

espaço cósmico estava ali, sem diminuição de tamanho. Cada coisa (a lâmina do espelho, digamos) era infinitas coisas, porque eu a via claramente de todos os pontos do universo.

Vi o mar populoso  
Vi a alvorada e a tarde  
Vi as multidões da América  
Vi uma teia de aranha prateada no centro de uma negra pirâmide  
Vi um labirinto truncado (era Londres)  
Vi intermináveis olhos imediatos perscrutando-se em mim como um espelho  
Vi todos os espelhos do planeta e Nenhum me refletiu  
Vi num pátio interno da rua Soler as mesmas lajotas que trinta anos antes vira no corredor de uma casa de Afrânio Bentos  
Vi cachos de uvas  
Neve  
Tabaco  
Veios de metal  
Vapor de água

Vi convexos desertos equatoriais e cada um de seus grãos de areia

Vi no inverno uma mulher que não esquecerei

Vi a violenta cabeleira, o corpo altivo

Vi um câncer no peito

Vi um círculo de terra seca numa calçada onde antes havia uma árvore

Vi uma chácara de Adroque, um exemplar da primeira versão inglesa de Plínio, a de Philemon Holland

Vi, ao mesmo tempo, cada letra de cada página (quando menino, eu costumava me maravilhar com o fato de as letras de um volume fechado não se misturarem nem se perderem no decorrer da noite)

Vi a noite e o dia contemporâneos, vi um poente em Querétaro que parecia refletir a cor de uma rosa em Bengala

Vi meu quarto sem ninguém

Vi num escritório de Alkmaar um globo terrestre entre dois espelhos multiplicado infindavelmente

Vi cavalos de crina redemoinhada numa praia do mar Cáspio ao alvorecer

Vi a delicada ossatura de uma mão

Vi os sobreviventes de uma batalha enviando cartões-postais

Vi numa vitrine de Mirzapur um baralho espanhol

Vi as sombras oblíquas de algumas samambaias no chão de um jardim de inverno

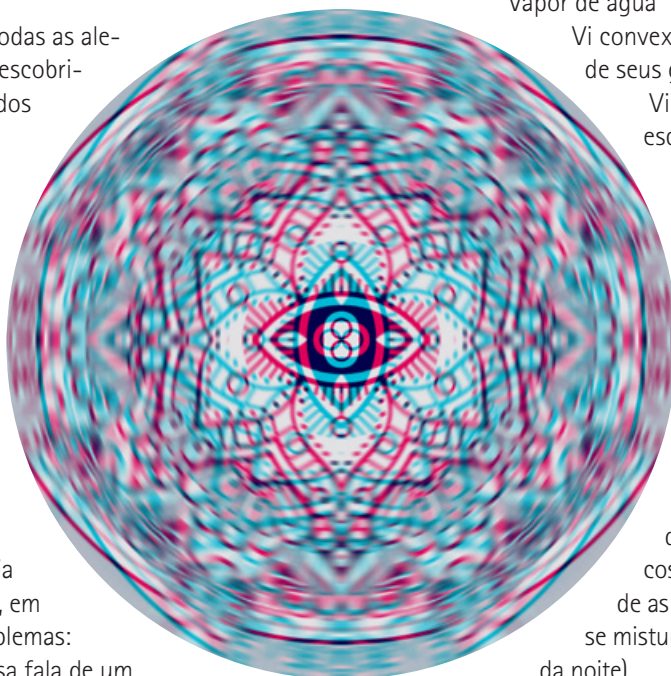
Vi tigres, êmbolos, bisões, marulhos e exércitos

Vi todas as formigas que há na Terra

Vi um astrolábio persa

Vi numa gaveta de escrivaninha (e a letra me fez tremer) cartas obscenas, incríveis, precisas, que Beatriz enviara a Carlos Argentino

Vi um adorado monumento na Chacrinha



Vi a relíquia atroz do que deliciosamente havia sido Beatriz Viterbo

Vi a circulação de meu sangue escuro

Vi a engrenagem do amor e a transformação da morte

Vi o Aleph e no Aleph a Terra, e na Terra outra vez o teu rosto, e senti vertigem e chorei, porque meus olhos tinham visto aquele objeto secreto e conjectural cujo nome os homens usurpam, mas que nenhum homem contemplou: o inconcebível universo.

Senti infinita veneração, infinita pena.

(...)

Na rua, nas escadarias do metrô, todos os rostos me pareciam familiares. Temi que não restasse uma só coisa capaz de me surpreender, temi que nunca mais me abandonasse a impressão de voltar. Felizmente, ao cabo de algumas noites de insônia, de novo agiu sobre mim o esquecimento.

(...)

Os fiéis que acorrem à Mesquita de Amr, no Cairo, sabem muito bem que o universo está no interior de uma das colunas de pedra que rodeiam o pátio central... Ninguém, é claro, pode vê-lo, mas aqueles que aproximam o ouvido da superfície afirmam perceber, em pouco tempo, seu agitado burburinho... A mesquita data do século VII; as colunas procedem de outros templos de religiões pré-islâmicas, pois, como escreveu Abenjaldun: "Nas repúblicas fundadas por nômades, é indispensável o concurso de forasteiros para tudo o que seja alvenaria".

Existe esse Aleph no fundo de uma pedra? Eu o vi quando vi todas as coisas e o esqueci? Nossa mente é porosa para o esquecimento; eu mesmo estou falseando e perdendo, sob a trágica erosão dos anos, os traços de Beatriz."

(*O Aleph*, de Jorge Luis Borges)

### **Uma terra chamada Muitas Fragrâncias**

*Naquele momento Shariputra pensou consigo mesmo: "É quase meio-dia. O que todos estes bodisatvas vão comer?"*

*Então Vimalakirti, conhecendo o que ia na mente de Shariputra, disse: "O Buda pregou as oito emancipações. Você, senhor, deveria comprometer-se a praticá-las. Por que distrair-se com pensamentos sobre comida, quando você está ouvindo o Dharma? Se você quer algo para comer, espere um momento. Eu providenciarei para que você obtenha uma qualidade de alimento que você nunca teve".*

*Vimalakirti, então, entrou em samádi e, empregando seus poderes transcendentais, mostrou para a grande assembleia uma terra chamada Muitas Fragrâncias, situada numa região muita acima, além das terras búdicas. Naquele momento, o*

*Buda denominado Fragrância Acumulada (Sugandhakuta) estava presente lá. A fragrância de sua terra era mais refinada que todas aquelas dos reinos humanos e celestes das terras búdicas das dez direções. Em sua terra não havia nem mesmo o termo "ouvintes" ou "pratyekabudas", mas somente grandes bodisatvas, puros e limpos, para quem o Buda pregava o Dharma.*

*Todos os habitantes de seu mundo construíam salões e torres com fragrâncias, passavam pelo solo fragrante e tinham jardins todos feitos de fragrâncias. O fragrante aroma de seu alimento flutuava para mundos imensuráveis, nas dez direções.*

*Naquele momento, Buda e os vários bodisatvas tinham acabado de se sentar para comer. A descendência celeste, todos chamados Guirlanda Fragrante, todos com suas mentes dispostas a atingir Anokutara Samyako Sambodhai, estava servindo a refeição para Buda e os bodisatvas.*

O Dharma é atemporal é imparcial.

Independente de nascimento e morte.

Impessoal, dispensando origens e destinos.

É profundamente inexprimível e transcende todo movimento da mente.

É onipresente, como o espaço infinito.

Sem cor, marca ou forma, livre de todo o processo.

Penetra todas as coisas uniformemente, porque tudo está incluído no absoluto.

Sem ir nem vir, porque não tem início nem fim.

Vacúolo, indescritível, sem marcas, livre de presunção e repúdio, porque é desprovido de desejo.

Sem apego e rejeição, sem nascimento nem destruição.

Sem qualquer consciência fundamental, transcende os limites do olho, ouvido, nariz, língua, corpo e mente.

Não há ninguém para escutar nem ninguém para entender.

Ensinar o Dharma mantendo a mente atenta e consciente.

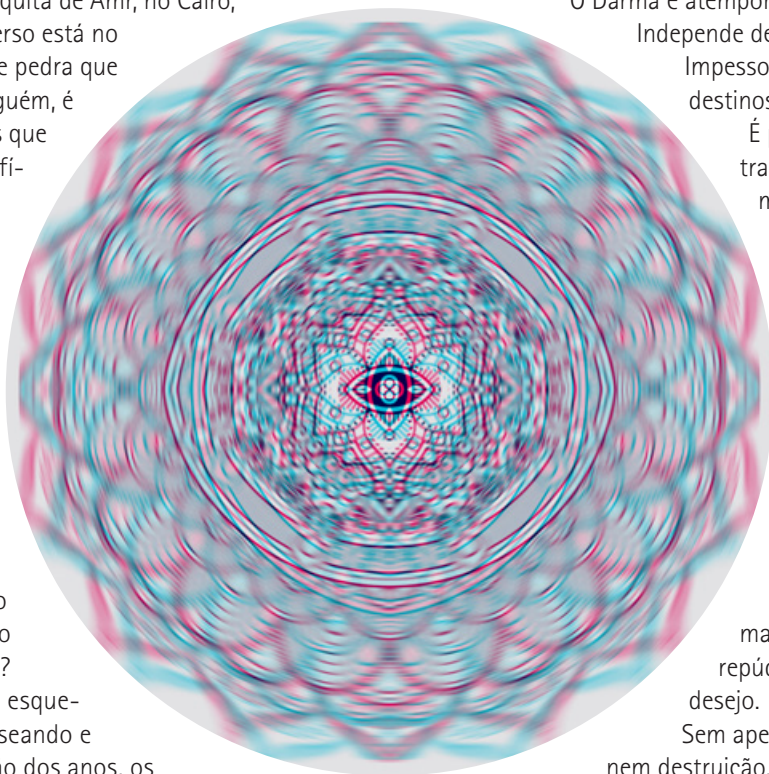
Sintonia em respeito às faculdades espirituais dos seres vivos.

Deves aceitar de coração aberto e pacífico tudo o que te for oferecido, mesmo que sejam apenas palavras ásperas e admoestações injustas.

Deves averiguar todas as formas como se fosses um homem cego de nascença, ouvir todos os sons como se fossem ecos, cheirar os aromas como se fossem ventos, experimentar os sabores sem qualquer discriminação, tocar os tangíveis com consciência da vacuidade e conceber todas as coisas como provisórias, insubstanciais e ilusórias.

O que não tem substância intrínseca nem concebida não nasce, não se altera e não morre, permanecendo essencialmente o que sempre foi.

(Shozen Sensei, 2022. Biblioteca do Zendo Brasil)







## Novo templo

Regina Nery Suigetsu e André Rosa Ryogen

**E**m 11 de março de 2023, a Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, juntamente com Coen Roshi Samá foram apresentadas formalmente à comunidade de Campos de Jordão.

Na ocasião, foi realizada uma singela e emocionante cerimônia de bênção do terreno onde será construído o Templo da Comunidade Zendo Brasil na cidade, que contou com a participação de praticantes vindos de São Paulo, de outras cidades do estado e regiões do país. Lembramos que o atual templo da comunidade funciona desde 2007 em uma residência alugada em frente ao estádio do Pacaembu e o templo a ser construído será a sede da Comunidade Zendo Brasil no país.

Compartilhamos ainda a boa notícia de que na semana de 27 de fevereiro a 5 de março foi feita a perfuração de um poço no terreno e encontrada água em vazão adequada para a continuidade do projeto de construção do templo e das atividades a serem desenvolvidas no espaço nas próximas décadas.

Destaca-se que, na oportunidade de visita à cidade, a Monja Coen e praticantes da comunidade visitaram o escritório da Construtora Fernando Barbosa Engenharia, para discussão de aspectos do contrato e do projeto do templo a ser construído. O contrato para a elaboração do projeto já foi assinado e, em 60 dias, a empresa se comprometeu a finalizar e protocolar os documentos relativos aos projetos arquitetônico, estrutural, elétrico e hidráulico junto à Prefeitura para tramitações neces-



sárias e o início das obras.

Além de servir às Três Joias (Buda, Dharma e Sangha), os principais objetivos do templo são: ser um veículo para a transformação individual e coletiva da sociedade, por meio da transmissão dos ensinamentos e das práticas de Xaqui-amuni Buda, e servir à comunidade de Campos de Jordão, bem como à sociedade brasileira, procurando sempre fazer o bem ao maior número de seres, baseando-nos nos Três Preceitos Puros – não fazer o mal, fazer o bem e fazer o bem a todos os seres – e no tripé da sustentabilidade: contribuindo para o desenvolvimento da cidade, respeitando o meio ambiente e as pessoas.

É nesse espírito de solidariedade e entusiasmo que estamos aqui para convidar todas e todos a colaborar para que possamos construir juntos esse centro de prática, sempre prezando pela harmonia da Sangha. Nos próximos meses realizaremos atividades para arrecadação de fundos para a construção do templo. Fiquem de olho nas nossas redes sociais. Para o momento,





àqueles que quiserem contribuir para que esse bonito projeto se torne realidade, os dados bancários são:

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



Ressaltamos ainda que, na noite de 11 de março, a primaz fundadora da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, Coen Roshi, ministrou a palestra "Zen na vida diária – Harmonia nas relações" no Auditório Claudio Santoro, em Campos do Jordão, por meio de parceria estabelecida com a Prefeitura e a Secretaria de Cultura da cidade. A entrada para a palestra foi gratuita, sendo sugerida a doação de caixas de chocolates, as quais foram distribuídas para crianças carentes da comunidade de Campos do Jordão.

Nossa comunidade foi gentilmente abraçada pela cidade. Agradecemos a acolhida.

Que os frutos de nossa prática se estendam a todos os seres e que possamos todas e todos nos tornar o Caminho Iluminado, o Caminho do Despertar. Gasshō.

**Regina Lemos Nery Suigetsu** é gestora ambiental, técnica em saneamento e terapeuta integrativa. É Conselheira Fiscal da Comunidade e faz parte da equipe de apoio à arrecadação de fundos para a construção do novo templo.



**André Henrique Rosa Ryogen** é professor universitário na Unesp de Sorocaba. Também é Conselheiro Fiscal da Comunidade e faz parte da equipe de apoio dos projetos de construção e arrecadação de fundos para o novo templo.



## Novo ciclo

André Szilágyi

*O rio flui incessantemente,  
e a vida segue seu curso.  
Na impermanência se completa  
o eterno ciclo do universo.*

**G**entileza, sensibilidade e comunicação clara são essenciais. Este é o ano do **coelho de água**, de fertilidade e abundância criativa, momento ideal para conceber projetos e abrir novos ciclos. Ao deixarmos para trás o que não nos serve mais, proporcionamos espaço para a vida florescer. Ao prestarmos atenção no presente, podemos contemplar cada momento como uma oportunidade para descobrir o que é invisível aos nossos olhos. Assim como um prisma desvenda as diferentes cores da luz, nossa mente pode desvendar as nuances e possibilidades que existem em cada instante da vida.

Quando criei a marca MOVA com meu antigo sócio Gustavo, mentalizamos um projeto em constante movimento, conectado com a essência humana. Algo para manter-se através do tempo e conectar-se com todos os tipos de pessoas. Assim fizemos durante uma década! Hoje, dez anos depois, as relações se transformaram e os objetivos seguiram caminhos diferentes. Mantive firme minha missão: levar a mensagem e os projetos da Monja Coen Roshi para o maior número de pessoas.

O outono chega e a marca Monja Coen inaugura um novo ciclo. Encerramos um capítulo importante dessa história e iniciamos outro, com novas ideias, novas formas de conexão e novas perspectivas. É com essa mentalidade que a marca Monja Coen está sendo criada, baseada em três pilares fundamentais: **contato, tecnologia e expansão da mente**. Colocaremos no ar o canal Monja Coen no YouTube, com conteúdos seletos do acervo e novos conteúdos interativos, capazes de instigar a reflexão sobre questões cotidianas. Além disso, o novo site agregará todos os conteúdos, atividades, cursos, produtos e serviços disponíveis, criando um ambiente harmonioso para quem busca conexão e inspiração.

Como o constante fluir de um rio, a vida segue seu curso.

**André Szilágyi** é economista e empreendedor há mais de 12 anos. Pai do Mahao (8) e do Kian (4), todos surfistas. Entusiasta e pesquisador de assuntos como inteligência artificial, realidade aumentada e gestão da inovação. Praticante de zazen.



# Abertura oficial do Daikanshin Zendo – Campininha Zen

Monja Heishin Sensei

**C**aminhar, colocar-se em movimento, é enfrentar desafios, além de muita inspiração! Ou “pira ação ins”, isto é, se jogar na gangorra da governabilidade e não governabilidade. O maior desafio a ser enfrentado é o autoconhecimento. Enfrentar não é a palavra certa, mas compreender, gestão saudável da compreensão, no processo do autoconhecimento.

Ainda nesse jogo lúdico de palavras, muitas vezes substituo a palavra autoconhecimento por “nósconhecimento” ou “pluriconhecimneto”, uma vez que intersomos com tudo o que existe e que nos faz viáveis ou não. Enfim, conhecer o que acontece conosco – emoções, limitações, hábitos mentais, manipulações de nós mesmos e consequentemente dos outros para nossa própria segurança, motivações legítimas, claras, focadas e sistêmicas etc. Colocar-se em movimento, movida por sentidos.

Assim sigo aqui no Daikanshin Zendo – Campininha Zen, em Ibiúna, São Paulo. Envolvida por mais de um ano em obras, a mais recente me trouxe muito transtorno, especialmente porque me mudei, saí de São Paulo e aqui me instalei. De repente precisei superar problemas estruturais de telhado e a reforma se fez necessária. E, ao estar em reforma, tudo precisou ser mexido. Interessante comparar com a nossa mente, acho que não é diferente. Ah! Vida é movimento, mas não precisaria ser tanto movimento assim, ao mesmo tempo. Mas foi e é necessário! E correr, para fazer girar a roda para o bem de todos os seres.

Isto aqui é apenas um resumo do meu “pluriconhecimento” quase que quântico de mais de um ano em obras. O momento mais íntimo foi a chegada da imagem de Buda em uma Fiorino, pesado, o enxerguei ao fundo do carro. Me emocionei. Enrolado em uma manta, foi conduzido no carrinho azul de pedreiro para seu local cuidadosamente preparado por Felipe, o responsável pela obra aqui. Em um alto pilar, cinco homens o ergueram e o colocaram na plataforma. A partir desse momento estava claro o significado de todo o esforço. Aqui é a casa de Buda, aqui é o Zendo e trabalho para ele. Sou funcionária desta terra, para servir a vocês e a todos e todas que aqui venham buscar refúgio, que queiram descansar em sua natureza presente. É o que posso oferecer.

**Inauguração Oficial do Daikanshin Zendo – Campininha Zen Vivência Zen: sábado, 13 de maio de 2023, das 8h30 às 15h30 Local: Ibiúna (SP). Acesso por Cotia, Caucaia do Alto Inscrições: zendobrasil@gmail.com**

Convidamos vocês para a abertura oficial do Daikanshin Zendo – Campininha Zen, inaugurando o novo Zendo, a casa principal, com a sala de zazen e de cerimônias, para a prática sincera e simples, neste solo rural em Ibiúna.

É uma iniciativa em parceria com o Zendo Brasil, meu berço-escola, com a minha Mestre Monja Coen Roshi, a quem devo



profundo respeito e serviço permanente como sua discípula.

Em 2021, neste local, já foi realizada uma Bênção de Casamento em Frente a Buda e também a Cerimônia de Jukai de André, que recebeu o nome de preceitos Joshin, e de Lucas, Ryusui.

Em novas condições, mas ainda com muito a ser feito, venha participar da história deste local, venha integrar a inauguração do Daikanshin Zendo – Campininha Zen, na alegria do Dharma, neste dia 13 de maio, se inscrevendo para a Vivência Zen.

A porteira estará aberta com o sorriso acolhedor de Jizo Bosatsu e para o abraço acolhedor de Buda Xaquiamuni.

## Programação

- 8h30 Acolhimento e orientações com chá
- 9h “Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa”
- 9h40 Zazen
- 10h10 Kinhin longo para o Jardim do Matsu e caminhos abertos
- 10h40 Zazen
- 11h10 Kinhin
- 11h20 Zazen com palestra Suizen
- 11h50 Kinhin (intervalo para organizar o almoço)
- 12h10 Cerimônia do Meio-Dia
- 12h30 Intervalo (almoço)
- 13h30 Kinhin para o Zendo
- 13h40 Zazen
- 14h10 Kinhin
- 14h20 Roda do Dharma com chá – compartilhamento da prática
- 15h20 Encerramento
- 15h30 Organização para a saída

## Recomendações importantes

**Refeição:** trazer refeição ou lanche e bebida para o seu consumo. Não haverá compartilhamento de alimentos nem de bebidas.

**Vestimenta:** vir com roupas confortáveis – calça leve, de preferência preta, e camiseta preta ou branca. Pedimos não vir de bermuda ou short. Caso necessite, poderá usar chapéu ou boné para proteção do sol. E, se estiver frio, agasalho.

**Calçados:** trazer um calçado para a sala de zazen – chinelo, algo para o ambiente interno. E, para andar no mato e na terra, tênis ou botina.

**Proteção solar e de insetos:** trazer protetor solar e repelente contra insetos.

Informar se faz uso de algum medicamento.

# Grandir

Monge Daiko Krauss

*Um punho permeia todo o universo.<sup>1</sup>*

A mente se abre em todas as direções para perceber ser ela própria a totalidade do espaço. Da mesma forma, a infinita duração do tempo para trás e para a frente é nossa idade comum.

Certa vez perguntaram à mestra zen Charlotte Joko Beck, de San Diego, o que ela sentia após muitas décadas de meditação: "Sinto uma expansão quase permanente". Ela já estava com quase 80 anos. Quando questionada sobre os limites onde o ser humano "trava", respondeu sem hesitar: "Emoções".

A palavra "crescer" em francês se diz "*grandir*". Mesmo quando um bebê cresce apenas seis meses, diz-se que ele "grandiu", tornou-se grande. Maior que si mesmo.

O super-homem, a supermulher são aqueles que superam a si mesmos. Crescem e adquirem superpoderes. O poder da superpessoa é superar. Superar obstáculos e superar a si mesma. Superser.

Dizem que a prática espiritual é como subir uma montanha. Se no começo as flores e borboletas nos encantam, conforme a subida se intensifica o ar fica rarefeito e sentimos cansaço. Há pedras pontiagudas, espinhos, penhascos. Em algum momento, o topo ainda está longe e descer não faz mais sentido. Sentimos medo e dor.

Crescer em todas as direções permite à mente humana ascender a elevadas nobrezas de si e do cosmos, mas o passeio também inclui valas fundas e doentes do nosso próprio ser. Se as preferências escolhem o sul em detrimento do norte, o processo da iluminação não permite atalhos, desvios nem qualquer viés. Para chegar ao topo da montanha e desfrutar a visão integral, é preciso atravessar abismos.

O ser que procura a vida iluminada percorre os seis mundos para fazer o bem. Os seis mundos são o inferno, o mundo dos animais, espíritos famintos, espíritos briguentos, seres humanos e seres celestiais. Os mundos não têm dentro nem fora – ir e vir depende de nosso próprio coração.

Olhar a si mesmo é, portanto, ver o mundo todo de si mesmo. De face para a parede, de face para a própria face. Em vez de acalmar, pode ser que meditar traga crises, pois não se pode fugir da dor, do desconforto, da dúvida. A verdade é totalmente

1 In: "Jippo – As Dez Direções", capítulo 58 do *Shobogenzo*, de Eihei Dogen.

abrangente. A postura nos obriga a testemunhar o bem e o mal da vida enquanto nos sentamos de forma correta e digna.

A pura presença, entretanto, não se detém em nenhum estado específico, surfando o fluxo do momento em transformação incessante a cada segundo. É a mente de *prajna*, do saber místico, o caminho para a libertação da consciência.

Conforme esse sereno observar se aprofunda e a habilidade se refina, o eu pequeno vai se desfazendo, não sem dificuldades, para que o grande Eu apareça.

O caminho de subir a montanha é – curiosamente – o caminho de descer a montanha. Quando descemos do pedestal que inventamos para nós mesmos e tocamos os pés no chão da realidade, podemos viver a vida do ponto de vista da própria vida. Mas a experiência depende necessariamente da humildade do não saber. Nossa esperteza precisa sair de cena.

O observador altera o universo através de seu ponto de vista. Observando a si mesmo, altera-se o si mesmo através de si mesmo. O ponto de vista se altera e o universo se observa.

Em alguns momentos é necessário piorar para depois melhorar, mas, se a boa vontade estiver preservada, não haverá o que temer. Por isso dizem no Japão: quanto mais claro o brilho da lua, mais escura a sombra do pinheiro.

Iluminar é trazer luz às sombras. A consciência desperta nos traz o poder de escolha.

A beleza da montanha, o alcance da vista e a complexidade da paisagem são extraordinários. Nada supera tal jornada.

"O grande homem senta sozinho no topo", diz a caligrafia dada de presente por um monge chinês no templo de Kirigaya, em Tóquio. Sabemos que a solidão inclui muita gente. Keizan Zenji diz que a luz do despertar é fria, sem fogos de artifício. Este homem se senta sereno no topo da montanha sob uma luz fria. O que fazemos dia após dia cresce, torna-se grande. Um punho permeia todo o universo...

Budas descem e sobem dos reinos elevados de consciência para atuar no mundo. Uma vez no mundo, misturados aos estados mentais do mundo, reúnem o maior número de seres para ascender aos estágios superiores e refinados de existência, superando o eu, os outros e o próprio mundo. Supervida.

Subindo e descendo a montanha, ganhamos intimidade. Diante do tamanho do infinito, por maior que nos tornemos, ainda seremos tão pequenos. Assim sendo, paciência sempre. O negócio é louco e o processo é lento. No meio da noite, grande luz. Como num passe de mágica, quanto menores ficamos, mais amplos e ilimitados nos tornamos.

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



"O pinheiro da minha Transmissão do Darma foi a primeira árvore plantada no terreno do templo em Campos do Jordão."





Foto: Zezinha Macedo Zenshin

LIVRO

## Petisco Zen

Em março de 2020, com as atividades presenciais do Zendo Brasil suspensas em razão da pandemia de Covid-19, Monja Zentchu Sensei passou a fazer palestras informais sobre diversos assuntos, abordados do ponto de vista budista, em *lives* diárias em suas redes sociais, a fim de permanecer em contato com a sanga (e, quem sabe, ampliá-la) e amenizar os efeitos do isolamento social – surgiu assim o *Petisco Zen*.

Sempre acompanhada pelo gato Charlie Tchan, Zentchu Sensei traz reflexões sobre a vida e nos convoca a estar presentes aqui e agora – que é, afinal, quando a vida acontece.

Agora os “petiscos” viraram um livro, que em breve estará disponível na lojinha do site do Zendo Brasil. O volume traz 15 dessas pequenas pílulas de sabedoria (todos os episódios estão disponíveis nas redes), com pitadas de histórias passadas na Venezuela, na Polônia e no Japão, para serem degustadas em silêncio, como o ato de ler exige.

Aqui você pode ler o primeiro capítulo do livro e ter um gostinho do que vem por aí. Bom proveito!

### Desinibidores do eu?

2/6/2021

Boa tarde a todos! Sou a Monja Zentchu Sensei e, como sempre, tenho um imenso prazer e alegria em estar aqui com vocês. Fico feliz em ver pessoas amigas, que entendem os ensinamentos de Buda, que sabem que não há nada pronto e que temos de continuar na prática incessante.

Esse é o budismo como eu entendo. Não é o budismo daqueles que se acomodam, que mal iniciaram no caminho e já acham que estão no cume, sentados em um trono bem alto, ditando ensinamentos – quando precisamos estar sempre com os pés no chão, ter humildade e honestidade, não perder a perspectiva por causa do número de *likes*, seguidores, coraçõezinhos e aplausos.

Agradeço a tudo isso. No YouTube, por causa do algoritmo, se vocês dão *like*, o vídeo chega a mais pessoas. E essa é a ideia. Mas não vou fazer um *Petisco* melhor ou pior com base



em *likes*. Isso seria uma coisa tão pequena... Faça o melhor *Petisco* todos os dias porque estes são os meus votos: transmitir o melhor que eu puder e tiver para todos vocês, pessoas fiéis, que me acompanham há um tempo e estão presentes diariamente. Fazemos o nosso melhor por isto: para estarmos presentes. A transmissão se faz com o exemplo.

Na primeira transmissão histórica de um Buda a outro, de Xaquiamuni Buda a Makakashô,<sup>1</sup> nem palavras houve. Não houve nada. Buda simplesmente pegou uma florzinha. Makakashô olhou para ele e sorriu. Xaquiamuni Buda disse: "Você entendeu!". E reconheceu Makakashô como seu herdeiro. Sem palavras. Não penso que tenha sido apenas nesse momento. É claro que, nesse instante, a mente de Xaquiamuni Buda e a de Makakashô se encontraram, se reconheceram — só um Buda reconhece outro Buda. Mas houve um trajeto de anos trabalhando juntos, esmolando, fazendo zazen, o discípulo seguindo o mestre. Não como autônomos: "Já entendi tudo o que o mestre me ensinou e vou cair fora". Esse não foi o exemplo deixado por Xaquiamuni Buda nem por seus discípulos.

Precisamos ter humildade, constância e perseverança. Não cortar o cordão umbilical, pois, se o cortarmos muito cedo, a criança pode morrer. E o que deveria ser um nascimento auspicioso pode virar uma tragédia, porque a criança não estava pronta, não estava formada. Tudo isso tem a ver com a persistência de vocês, com a sua prática individual. Prática incessante é isto: estar constantemente voltados para a própria vida.

Gostaria de comentar um assunto muito interessante. Vocês sabem que nasci na Venezuela e há 22 anos vivo fora do meu país. Estava assistindo a um programa sobre humoristas venezuelanos. Um deles, Emilio Lovera, é famosíssimo, um imitador genial. Ele faz parte de uma geração de ouro do humorismo venezuelano, de pessoas cultas, com conteúdo. Humoristas e atores têm de ser pessoas cultas. Para fazer humor com qualida-

1. A transmissão histórica de Xaquiamuni Buda a Makakashô ocorreu durante um ensinamento no Pico do Abutre, em Rajagaha, na Índia. Em vez de fazer um discurso formal, Xaquiamuni Buda segurou uma flor, sorriu e piscou os olhos. Apenas Makakashô sorriu de volta. E Buda disse: "Eu possuo a maravilhosa mente de nirvana e o Olho Tesouro do Verdadeiro Darma. Agora o transmito a você, Makakashô". *Olho Tesouro do Verdadeiro Darma (Shobogenzo)* também é o nome da principal obra do fundador da ordem Soto Zen Shu no Japão, Mestre Eihei Dogen (1200-1253).

de, é preciso ter muita cultura, estar atualizado e ser inteligente.

Então, Emilio foi convidado para um programa com um formato diferente, conduzido por um rapaz mais jovem, e comentou: "O humor definitivamente mudou!". Os jovens têm um senso de humor diferente. E a gente nem sempre se adapta. O formato do programa é o seguinte: o apresentador e o convidado vão conversando, cada qual com um drinque. Quando um sininho toca, eles precisam tomar tudo de um gole só. Ai vem outro drinque, e mais outro... Emilio sacou na hora, porque tem muita estrada. Ele disse: "Muita gente tentava fazer isso comigo para que eu ficasse mais falante e fizesse imitações depois do show". E o apresentador respondeu: "Sim, é essa a ideia. Que você se desiniba e fale tudo".

Fiquei pensando: que mito é esse o do álcool... Vendem para nós a ideia de que ele funciona para desinibir, para revelar nosso verdadeiro eu, para que as pessoas conheçam quem realmente somos. Pura falácia! O fato de você contar algo de que se envergonhe ou que não seja apropriado não significa que esteja revelando seu verdadeiro eu.

Já perceberam isso? Se você tiver feito algo extravagante quando estava bêbado, isso é apenas uma parte sua, continua sendo um aspecto isolado da sua vida, do seu eu maior (de que fala o budismo). É um eu pequeno, que perdeu o controle. Mas falam que é o seu eu verdadeiro.

É claro que podemos perder a autocensura. Apenas pessoas com muita estrada, com muito pé nos bares, sabem quanto podem beber, o que devem ou não falar. E, quando percebem que estão perdendo o controle, param de beber. Outras dão a desculpa de que serão elas mesmas, felizes, liberadas e desinibidas, e continuam bebendo.

Só que tem um "mas"... Digamos que seja verdade que, ingerindo álcool, você consiga fazer aflorar seu eu verdadeiro. Sabemos que não é assim. Somente uma faceta sua aparece e você diz coisas que, se estivesse sóbrio, não diria ou as enxergaria de outro jeito. Ou, quem sabe, falaria mais corretamente, porque a língua e o cérebro não estariam tão envenenados. Mas digamos que o seu eu verdadeiro apareça e, nesse momento, todo mundo diga: "Oh! Olha só!". Apenas quem está de fora vai perceber. Porque aquele que pensa em se desinibir (para que vejam como é desinibido) não percebe. Está tão bêbado, tão



envenenado, que perdeu o controle da sua mente. Perdeu a capacidade, a mente pura e cristalina, da qual falam os Budas. A fonte que jorra incessantemente foi envenenada, está suja e já não é capaz de perceber.

Então, muitos clichês me chamam a atenção. Um programa com milhares de pessoas assistindo, entre elas esta monjinha... Sou infinitamente curiosa, aprendo com tudo. Esse programa me deu o tema deste *Petisco*. Pensei: "Olha outro clichê: por meio do álcool, vamos nos desinibir e mostrar uma faceta desconhecida desse ator". Por que explorar o ridículo ou aquilo de que a pessoa se envergonha e quer esquecer? Isso não é o verdadeiro eu. A pessoa terá motivos para não querer falar. Por que derrubar a parede da censura com o uso do álcool? Por que não acessar esse eu verdadeiro conscientemente, sem a mente deturpada?

Muita gente bebe e depois nem se lembra do que disse ou fez. Eu bebia e gostava, mas nunca perdi a noção do que fazia. Buda me livre! Algumas pessoas ficam intoxicadas etilicamente, ou simplesmente dizem que perderam o controle para justificar coisas que não teriam coragem de falar, pensar ou fazer se estivessem sóbrias.

Um Buda não faz isso. Se o assunto é bom, você não precisa se embriagar para falar sobre ele. Se é ruim e você se envergonha, por que falar? Mas sempre nos vendem este clichê: "Seja você, se desiniba".

Xaquiamuni Buda dizia: "Entorpecentes são veneno para a mente". Porque perdemos a capacidade de observá-la como ela realmente é. Não falo só de álcool, maconha, cocaína... Palavras também são drogas. Pensamentos viciados, condutas viciantes e viciosas nos condenam a repetir um padrão que nos faz dependentes. Buda dizia: "Cuidado com isso!". Por quê? Porque perdemos a nossa liberdade. Perdemos a capacidade de observar de verdade e ser essa mente Buda.

É uma pena que as pessoas não percebam isso e vejam o programa como uma coisa engraçada. Como o Emilio disse, o humor mudou. Este clichê é tão triste, não? "Vamos nos encontrar através da bebida." É uma mensagem perigosíssima para tantos jovens que estão perdidos. As pessoas não cabem dentro de si mesmas, estão desesperadas e chegam uns caras dizendo: "Vamos nos divertir! Vou fazer umas perguntas para você nos contar quem verdadeiramente é".

Vocês acham que um Buda precisa se drogar, se envenenar e deturpar a própria mente para saber quem é de verdade? Isso é pura falsidade. E é essa mensagem que estão passando para os jovens e para todo mundo. Nós, mais velhos, já sabemos como é a bebida. Devemos comer enquanto estivermos bebendo. E beber muita água. Sabem o que eu fazia? Dançava, para transpirar. E comia bem. Porque, se você se descuida, cai na armadilha. "Ah, estou me sentindo tão bem, começando a ser eu." Não, você tem a ilusão de que essa parte da qual perde o controle é você. Mas é apenas uma parte. Só isso.

Este é um alerta para as pessoas que assistem a esses programas. Podemos assistir a tudo, mas nunca perder o foco: o



Tainara Freitas

que está acontecendo, sendo dito e feito realmente e o que estão vendendo para você — o mundo da ilusão, da fantasia, o canto das sereias.

Nós, assim como os Budas, procuramos estar no Caminho do Meio,<sup>2</sup> no controle da nossa mente. Esse é o empoderamento de Buda, de cada um de nós. Não devemos brincar assim com a nossa vida, a nossa mente, as nossas lembranças. Se fizermos algo repreensível, vamos nos arrepender e tentar não repetir. Mas sabemos o que fizemos.

Não precisamos do álcool ou de outro tipo de droga para ter acesso a isso. Será que somos tão ignorantes em pensar que só com uma garrafa de rum vamos nos lembrar de quem somos?

Vocês veem a maravilha que é a nossa prática? Podemos acessar todas as informações e fazer bom uso delas. E melhor ainda: sóbrios e conscientes, podemos ver todo o trabalho, todo o processo.

Se uma pessoa bêbada atingisse seu verdadeiro eu (o que não é possível), ela nunca iria perceber isso. Ela simplesmente teria uma dor de cabeça danada, uma ressaca. E, quem sabe, muito remorso por ter caído, mais uma vez, nessa bobagem de que "fugindo de nós mesmos é que vamos nos encontrar".

Quero agradecer a presença de vocês enquanto compartilho este pequeno conhecimento. Ah, o ser humano! Somos lindíssimos e complexos. Prática incessante é estar sempre prestando atenção. Cuidado com as iscas, com o canto das sereias. Vamos fazer a diferença no mundo. Sem álcool, sem drogas, simplesmente com a felicidade de sermos quem somos. Esse fato já é suficiente para sermos verdadeiramente felizes.

2. Durante sua caminhada rumo à iluminação, o príncipe Sidarta Gautama experimentou austeridades e privações. Após quase perder a vida, verificou os efeitos negativos dos extremos em suas práticas meditativas. Realizou, então, em seu corpo-mente, o chamado Caminho do Meio: nem a autoindulgência e a entrega aos prazeres sensoriais, nem a mortificação do corpo.

### Atividades semanais da Monja Zentchu Sensei

Segundas, às 19h: *Petisco Zen*

Segunda a sexta, às 7h: *Zazen para Acordar com a Cyber Sangha*

Quartas e domingos, às 21h: *Boa Noite Zen*

Sextas, às 20h30: *Histórias do Mosteiro que Nunca Conteí a Você*

Transmitidas pelo Instagram @monjazentchu, pelo Facebook Zendo Brasil e pelo YouTube Monja Zentchu

Toda última sexta-feira do mês, às 16h: preces aos falecidos  
Transmissão apenas pelo YouTube Monja Zentchu



# PROGRAMAÇÃO SEMANAL

## SEGUNDA A SEXTA-FEIRA

---

**7h** 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

**19h** Petisco Zen, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

**20h** Zazen e leitura de textos clássicos (Teisho), com a Monja Coen Roshi. Evento híbrido: presencial (apenas para membros da Comunidade e inscritos) e transmissão ao vivo pelo Instagram @monjacoen.

## TERÇA-FEIRA

---

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

**20h** Curso de Introdução ao Zen-Budismo. Ao vivo, on-line e presencial, com a Monja Heishin Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi. Horário: das 20h às 21h10

## QUARTA-FEIRA

---

**7h30** Zazen e Liturgia matinal curta, com Genzo Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

**8h20** Liturgia em frente a Kannon Bodisatva, com a Monja Coen Roshi. Ao vivo: Facebook Monja Coen

**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** Zazen e Curso de Zen-Budismo. Ao vivo, on-line e presencial, com Genzo Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi. Horário: 20h

**21h** 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** Curso de Introdução ao Zen-Budismo – Módulo de Aprofundamento. Ao vivo, on-line e presencial, com a Monja Heishin Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi. Horário: das 20h às 21h10

## 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

**20h30** Histórias do Mosteiro que Nunca Conteí 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 16h** 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, 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. Endereço: Rua Desembargador Paulo Passaláqua, 134, Pacaembu, São Paulo/SP

**20h** Zazen com Mestre Dogen e Mestre Keizan – Meditação Zen com a leitura dos textos *Fukanzazengi* e *Zazen Yojinki*, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

**21h** Boa Noite Zen, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @monjazentchu, YouTube Monja Zentchu e Facebook Zendo Brasil

## PROGRAMA MOMENTO ZEN

---

Segundas-feiras, às 5h e às 19h30, e sextas-feiras, às 15h30, com a Monja Coen Roshi.  
Rádio Vibe Mundial FM 95.7 | AM 660  
www.vibemundialfm.com.br  
YouTube Rádio Vibe Mundial

---

Confira eventuais mudanças na programação nos nossos canais on-line

Site: [www.zendobrasil.org.br](http://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](mailto:zendobrasil@gmail.com)

# PROGRAMAÇÃO MENSAL

## ABRIL

**4** Lançamento do livro *Escute Teu Silêncio*, de Petria Chaves, na Livraria da Vila (R. Fradique Coutinho, 915, Pinheiros), às 19h. A Monja Coen Roshi foi uma das entrevistadas pela autora

**6 a 9** Retiro Zen de silêncio, em homenagem ao nascimento de Buda (8 de abril). Na Uniluz, em Nazaré Paulista (SP). Inscrições em [www.nazareuniluz.org.br](http://www.nazareuniluz.org.br)

**13** Kritikê Podcast, às 19h30

**16** Palestra da Monja Coen Roshi no XVII Encontro Mineiro de Educação, em Belo Horizonte/MG, às 10h

**18** Live "Do Carma para o Dharma", Monja Coen Roshi com Carlos Florencio, no Instagram, às 19h

**21 e 22** **Vivência Zen, no Zendo Brasil. Informações e inscrições no site [zendobrasil.org.br](http://zendobrasil.org.br)**

A Vivência Zen é uma oportunidade única para aqueles que desejam aprofundar sua prática de meditação e aprender mais sobre o Zen. Este retiro zen-budista, que acontecerá nos dias 21 e 22 de abril no Zendo Brasil, oferecerá palestras, aulas de meditação zazen e outras práticas que ajudarão os participantes a cultivar a atenção plena, a concentração e a compaixão. Durante o retiro, os participantes terão a chance de se desconectar do mundo exterior e se concentrar em sua prática. A Vivência Zen é uma experiência transformadora. Se você está procurando uma forma de se conectar consigo mesmo e com a nossa Sanga, este retiro é a ocasião perfeita.

**25** Palestra da Monja Coen Roshi no shopping Pátio Batel, em Curitiba (PR)

**27** Live da Monja Coen Roshi na plataforma O Futuro das Coisas, às 19h30

**29 a 1º/5** Retiro Zen a confirmar (verificar no site [zendobrasil.org.br](http://zendobrasil.org.br))

## MAIO

**6 e 7** Comemoração dos 700 anos de Mestre Keizan Jokin Daiosho Zenji no Templo Busshinji de São Paulo (Rua São Joaquim, 285, Liberdade)

**6** High Connection Experience, com Carlos Florencio e Monja Coen Roshi, às 16h. Inscrições pelo Sympla

**7** Sessão de autógrafos no Megafeirão Vida&Consciência (Primeiro de Maio Futebol Clube: Av. Portugal, 79, Santo André/SP), às 14h

**9** Live da Monja Coen Roshi com a advogada Gisele Truzzi, às 19h

**13** Vivência Zen na Campininha Zen, com a Monja Heishin Sensei. Inscrições e detalhes da atividade no site [zendobrasil.org.br](http://zendobrasil.org.br)

**18** Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro Gazeta (Av. Paulista, 900), às 20h. Ingressos no Sympla

**19** Palestra da Monja Coen Roshi no Externato Santo Antônio (R. São Luís, 80, Santa Paula, São Caetano do Sul/SP), às 20h. Ingressos na Bilheteria Express

**20** Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro Municipal Braz Cubas (Centro de Cultura Patrícia Galvão: Av. Senador Pinheiro Machado, 48, Vila Matias, Santos/SP), às 19h30

**27** Palestra da Monja Coen Roshi em prol do projeto de construção do CEEB - Colégio Educacional Eurípedes Barsanulfo, para crianças carentes. Local: Rua Camélia, 26 - Jardim das Flores, Osasco/SP (Ginásio FITO)

## JUNHO

**3** Encontro Fraternidade Sem Fronteiras, Painele Espiritualidade, com Monja Coen Roshi, Padre Julio Lancellotti, André Trigueiro e outros. Auditório da Fundação Gamaro, às 14h30. Rua Dr. Almeida Lima, 1176 - Mooca, São Paulo/SP

**8 a 11** Retiro Zen e Yoga, com Monja Coen Roshi e Professor Marcos Rojo. Inscrições no site [marcosrojo.com.br](http://marcosrojo.com.br)

**10** Zazenkai. Informações e inscrições no site [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br)

**28** Ida ao Japão para completar a graduação dos monges Yakusan, Dokan e Daiko (Zuisse nos Mosteiros-Sede de Sojiji e Eiheiji)

## JULHO

**1º** Chegada a Tóquio do grupo para a graduação dos monges

**6** Ida ao Mosteiro-Sede de Sojiji (pernoite)

**7** Zuisse para os monges Dokan, Yakusan e Daiko

**8** Ida ao Mosteiro-Sede de Eiheiji (pernoite)

**15** Retorno de Monja Coen Roshi da viagem ao Japão para a graduação de seus discípulos

**8** Zazenkai. Informações e inscrições no site [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br)

**21, 22 e 23** Treinamento Zen Intensivo no Templo Tenzui Zenji

## AGOSTO

**12** Zazenkai. Informações e inscrições no site [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br)

**18 a 25** 120 anos da Soto Shu na América do Sul, no Peru

**23** Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro Opus, em Fortaleza

## SETEMBRO

**6 e 7** 50 anos do Templo Zenkoji, em Ibirajú/ES

**9 ou 10** Bienal do Livro no Rio de Janeiro

**13** Palestra no Teatro do Bourbon Country?, em Porto Alegre/RS

**15 a 17** Retiro de silêncio no Crecei, em São Leopoldo/RS

**21** Palestra no Teatro Bradesco, em São Paulo/SP

**Confira eventuais mudanças na programação nos nossos canais on-line**

Site: [www.zendobrasil.org.br](http://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](mailto: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 Tenzuizenji.

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. ESGOTADO



### 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\$ 38,00



### 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 PRECE

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\$ 34,90



### TEMPO DE CURA

Por meio dos ensinamentos do zen-budismo, Monja Coen oferece nestas páginas possíveis caminhos de mudança. 160 p. R\$ 38,60



### AUDIOLIVRO

**TEMPO DE CURA**  
Narrado por Marilda Alfaced Imbrunito. Disponível no Google Play e em [www.kobo.com.br](http://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\$ 30,00



### 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\$ 35,00



### VÍRUS

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



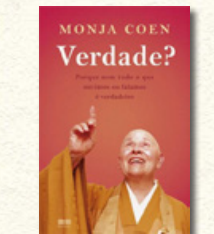
### PONTO DE VIRADA

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 Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. ESGOTADO



### VERDADE?

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



### APRENDA A VIVER O AGORA

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



### O SOFRIMENTO É OPCIONAL

Monja Coen Roshi mostra o caminho para lidar com a depressão e ensina práticas para o bem-estar. 112 p. R\$ 35,00



### 108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS

Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. ESGOTADO



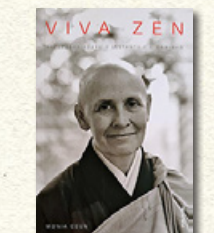
### A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO

Monja Coen Roshi 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\$ 25,00



### VIVA ZEN

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

LANÇAMENTO



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



**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\$ 37,00



**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\$ 29,90



**DESPERTAR INSPIRADO**  
Clóvis de Barros Filho e Monja Coen em reflexões para transformar a realidade e o cotidiano de cada leitor. 176 p. R\$ 34,90



**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



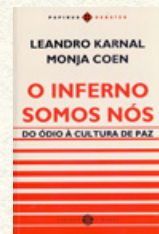
**ZEN: PENSAMENTOS DA MONJA COEN NAS PALAVRAS DE LEANDRO GYOKAN SARAIVA**  
Coletânea de ensinamentos inspiradores de Monja Coen. 144 p. R\$ 38,00



**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. ESGOTADO



**ZEN PARA DISTRATIDOS**  
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa *Momento Zen*, da Rádio Vibe Mundial. 224 p. ESGOTADO



**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\$ 33,00



**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\$ 25,00



**PETISCO ZEN**  
Reunião de 15 palestras originalmente on-line da Monja Zentchu Sensei. Pilulas de sabedoria transmitidas com leveza e bom humor. 104 p.



**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\$ 39,90



**A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA**  
Shundo Aoyama Roshi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 33,00



**O ZEN DA PESSOA COMUM**  
Koans extraídos de situações da vida real, enviadas por praticantes comuns de quatro países. 288 p. R\$ 40,00



**O MUNDO PODERIA SER DIFERENTE**  
Norman Fischer analisa as práticas que definem o Caminho do Bodisatva. 240 p. R\$ 36,00



**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