

ZEN DO BRASIL



TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ano 22 * nº 85 * julho | agosto | setembro de 2023 * Ano Buda 2589



O Templo Taikozan Tenzui Zenji, no bairro do Pacaembu, em São Paulo, está solitário e chama vocês. Venham aqui. É hora de voltar, de retornar aos Três Tesouros, às Três Joias Preciosas: Buda, Darma e Sanga.

Estivemos virtualmente unidos e recebemos novos membros durante a pandemia nas nossas múltiplas atividades virtuais. As atividades on-line não vão parar. Mas estamos reabrindo todas as atividades de forma presencial e será importante que vocês saiam das telas e venham pessoalmente.

Como é bom ver as pessoas, olhar nos olhos, sentar lado a lado, ouvir palestras, aulas, participar das liturgias, trabalharmos juntos para cuidar dos altares, das flores, dos jardins, das calçadas, de todo o templo.

Um templo deve ser um local de comunhão, de encontro, um local para a Sanga se reunir. Não é a casa de um monge ou monja – pode temporariamente servir como alojamento, mas sua função principal é servir e abrir suas portas para a Sanga, a comunidade de praticantes do Darma de Buda. Lugar de harmonia. Como disse uma praticante: "meu oásis na cidade de São Paulo".

Assim, venho convocar vocês a vir presencialmente a nossas atividades. Vejam na programação as novidades a partir de agosto. Inscrevam-se em julho pelo site www.zendobrasil.org.br. Por exemplo, o Curso de Introdução ao Zen-Budismo terá, no mesmo dia e horário (terças-feiras, 20h), duas possibilidades:

- presencial, com a Monja Coen Roshi, no templo;
- on-line ao vivo, com a Monja Heishin Sensei.

O curso não é idêntico, não serão as mesmas aulas, porém abordagens semelhantes sobre os princípios e as práticas



KIE BU PO SO Retorno e me abrigo em Buda, Darma e Sanga

básicas da tradição Soto Zen. Participem, inscrevam-se.

Às segundas-feiras, a Monja Coen Roshi continuará com os Teishos às 20h40 pelo Instagram @monjacoen e também presencial para quem já participou de cursos e do Zazen para Iniciantes. Não haverá instruções sobre como entrar, sentar e sair da sala.

Lembrem-se de que há um período de zazen a partir das 20h e por isso devem chegar dez minutos antes. O estacionamento gratuito e mais seguro é na Praça Charles Miller, em frente ao Estádio do Pacaembu. Sempre há pessoas na praça fazendo atividades físicas e bastante policiamento.

Manteremos as práticas de zazen, liturgias e ensinamentos on-line, principalmente para vocês que moram a grandes distâncias do nosso pequenino templo em São Paulo.

A Monja Zentchu Sensei continuará firme com a Cyber Sangha (vejam na programação).

A Monja Heishin Sensei também continuará com todas as suas atividades on-line.

Sofu Sensei manterá a sexta-feira on-line – só para praticantes inscritos.

Sábado será apenas presencial aqui no templo. Aberto a quem já sabe sentar-se em Zen. Não será uma aula. Não haverá explicações. Será o nobre silêncio a partir das 19h30 – lembrem-se de chegar dez minutos antes do início da prática.

Zazen para Iniciantes continuará sendo presencial aos domingos, às 11h, com Genzo Sensei.

Curso de Zen-Budismo – o módulo intermediário e avançado continuará às quartas-feiras, às 20h, com Genzo Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi. Será presencial, no

templo, para quem possa vir (e devem se esforçar para vir), e on-line para quem mora em outros países, estados ou tenha eventualmente dificuldade em chegar. Mas devemos nos esforçar para estar juntos, presencialmente, no templo.

Durante o segundo semestre de 2023 e o ano de 2024, vamos retornar e nos abrigar em Buda, Darma e Sanga.

Haverá palestras presenciais todas as quintas-feiras a partir das 20h, algumas com a Monja Coen Roshi e outras com os/as Senseis aqui formados. Eventualmente alguns convidados especiais. Lugares limitados. Melhor que se inscrevam com antecedência pelo nosso site.

Participem de nossas vivências, Zazenkais, retiros, cursos, palestras e de nossa programação semanal regular – de preferência, presencialmente. Mantemos este espaço para servir a você que se interessa pelo Zen, que quer conhecer um pouco mais, que quer se aprofundar e praticar em grupo.

Grupo é Sanga.

Sanga de Buda pratica o Darma.

Praticamos juntos para o bem de todos os seres.

Sejam bem-vindos e bem-vindas.

Estamos aqui para acolher e praticar juntos.

Que todos e todas possam despertar.

Retorno e me abrigo em Buda.

Retorno e me abrigo no Darma.

Retorno e me abrigo na Sanga.

Mãos em prece,

Monja Coen



[4 Eventos](#)

[6 KANRO MON Portal do Doce Néctar | Monja Coen Roshi e Genzo Sensei](#)

[9 Carta aberta – campanha para construção do templo em Campos do Jordão](#)

[10 Primavera, Perfeições e a cerimônia de O-higan-e | Monja Coen Roshi e Genzo Sensei](#)

[12 As celebrações dos 120 anos da Soto Zen na América do Sul | Heishin Sensei](#)

[13 O Caminho da Iluminação | Mushin Sensei](#)

[14 Mente e presença | Vinícius Spira Taizen](#)

[16 Celebrar cada passo da vida, nas alegrias e nas dores | Faustino Teixeira](#)

[22 Programação semanal](#)

[23 Programação mensal](#)

[24 Livros](#)



TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ZENDO
BRASIL



@brunofotos



@brunofotos



@brunofotos



Campininha Zen - 18 de junho de 2023

A Vivência Zen no Daikanshin Zendo - Campininha Zen com o Zendo Brasil e a comunidade local foi muito especial. Todos que aqui estiveram abençoaram o local. Roshi Samá foi como o sol que tudo iluminou e abençoou. Estávamos todos felizes e unidos na simplicidade da terra, da grama, do Dojo em zazen, na caminhada em kinhin, no lanche partilhado. Agradeço com o coração sincero à Roshi Samá, minha Mestre do Caminho, e a todos da Sanga pelas bênçãos recebidas. Continuemos na prática Buda.





1.

2.



3.



4.



1. Cartaz e foto comemorativa da Cerimônia Memorial Preliminar pelo 700º ano do falecimento de Mestre Keizan Zenji. Dia 7 de maio, no templo Busshinji, em São Paulo (SP).

2. Zazenkai, com Sofu Sensei, no Zendo Brasil. Dia 27 de maio.

3. Palestra da Monja Coen Roshi em prol do projeto da construção do CEEB - Colégio Educacional Eurípedes Barsanulfo, para crianças carentes. Em Osasco (SP), no dia 27 de maio.

4. Aula com Genzo Sensei durante a Vivência Zen no Zendo Brasil, nos dias 21 e 22 de abril.

KANRO MON

Portal do Doce Néctar

Por Monja Coen Roshi e Genzo Sensei

Texto publicado na edição 57
do Jornal Zendo Brasil, em 2016

Kanro significa "ambrosia", "néctar celestial", considerado na mitologia da Índia antiga como o néctar da imortalidade ou bebida de Nirvana, para os budistas. Mon significa "portal", "entrada".

O *Kanro Mon* é uma conjugação de Daranis (fórmulas sagradas) recitados nos rituais de ofertas aos espíritos. Esses rituais são muito importantes na nossa escola, a Soto Zen. Sua origem é tântrica: oferta de um banquete sagrado para nutrir todos os espíritos.

A versão japonesa se baseia em dois sutras principais: *Urabonkyô* (Sutra de Ullambana) e *Kubatsu Enku Gaki Darani Kyô* (Sutra Darani que liberta espíritos famintos de boca inflamada).

No primeiro sutra é recontada a história de Mokuren Sonja (Maudgalyayana, em sânscrito), um dos notáveis discípulos de Xaquiamuni Buda. A mãe de Mokuren Sonja morreu e ele viu, por meio de poderes especiais, que ela se tornara um espírito faminto, magra, cheia de necessidades. Ele fazia ofertas a ela, mas todas se tornavam repugnantes e ela continuava sofrendo. Mokuren Sonja foi consultar Buda, que o orientou a fazer o retiro de três meses com toda a severidade necessária e ao final organizar um grande banquete sagrado. Nesse banquete,

Foto: Monja Heishin Sensei



Tabletes memoriais e ofertas de alimentos no altar da cerimônia de Obon, realizada no Zendo Brasil

Buda, com Daranis e gestos especiais, invocaria todos os espíritos e os tornaria satisfeitos. Assim foi feito, e Mokuren Sonja constatou que sua mãe estava bem e satisfeita.

O outro sutra, *Kubatsu*, conta que um espírito faminto de boca inflamada se aproximou de Ananda, primo e discípulo de Buda, dizendo que Ananda morreria em três dias e se tornaria um espírito faminto. Preocupado, Ananda consultou Buda, que recomendou que ele recitasse os Daranis e oferecesse nutrição a todos os espíritos.

Esses dois textos dão origem às festividades de O-Bon – uma forma abreviada da palavra *Urabon*, que significa "pendurado de cabeça para baixo". Essas cerimônias eram chamadas de *Segaki* (oferta aos espíritos famintos). Mas a Soto Shu reconsiderou, pois nem todos os falecidos se tornam espíritos famintos, e mudou o nome para *Sejiki* (cerimônia de oferta de alimentos), agora abrangendo todos os espíritos, onde quer que possam estar, para que encontrem a plenitude e a bem-aventurança.

Foi a partir do século VI que o *Kanro Mon* passou também a ser usado em memoriais de 49 dias ou em memoriais anuais, bem como nas celebrações do equinócio de primavera e de outono, chamadas de O-Higan. O termo *O-Higan* significa "atingir a outra margem" – sair do sofrimento, da ignorância e chegar à sabedoria que liberta.

O texto do *Portal do Doce Néctar (Kanro Mon)* mantém as seguintes partes principais:

- Invocação dos Três Tesouros, de Kannon Bodisatva e de Ananda Sonja;
- Convite a todos os espíritos para que venham compartilhar do banquete sagrado;
- Recitação dos Daranis e Daranis dos Cinco Budas;

- Dedicatória.

Acreditamos que o *Portal do Néctar Celestial* se abre e todos os seres se tornam satisfeitos. As famílias vêm aos templos e pedem por aqueles que já faleceram, mas a maravilha do evento é que também nos liberta de nossos apegos e aversões e sentimos o sabor suave de ambrosia.

Após as liturgias, compartilhamos algumas das ofertas e, na época de Obon (por volta de 15 de julho e/ou 15 de agosto, dependendo da área do Japão), dançamos em círculo para que nossos ancestrais e entes queridos falecidos possam nos ver vivos e satisfeitos, alcançando, assim, a paz de Nirvana.

O que é Dharani ou Darani?

Em sânscrito, a raiz da palavra *dhr* significa "segurar", "estabelecer". Geralmente um Darani descreve o que é compreendido, pego, apanhado e os meios para o compreender. O termo é da tradição Mahayana, que não usava a palavra *mantra*, e foi encontrado em textos por volta do século I a.C.

No budismo, os Daranis têm poder protetor das palavras de Buda, consideradas a manifestação da verdade. Facilitam a memorização dos ensinamentos de Buda e uma rápida compreensão, penetração, na natureza da realidade. Eles aparecem nos códigos de conduta monástica como métodos efetivos contra dez perigos ou obstáculos que possam advir de governantes, de ladrões, das águas, do fogo, dos seres humanos, de animais selvagens, de répteis, de severa doença ou de certa compulsão que leve a desprezar os preceitos. São eficazes para evitar disputas, manter a fala harmoniosa, evitar morrer em batalhas, ter onisciência e poder chegar com facilidade aos locais onde



Dança de Obon em Tóquio, no Japão

Prajna Paramita (Sabedoria Perfeita) é mantida e transmitida.

Entre os séculos III e VIII, os Daranis surgiram na Índia como uma nova versão das palavras de Buda. No século VI, o Ancestral do Darma Nagaharajuna fez comentários importantes do *Maha Prajana Paramita*, descrevendo que ter a capacidade de manter um Darani é manter os completos ensinamentos e não permitir que se percam, além de poder afastar raízes prejudiciais que possam surgir na mente. Se surgir desejo de fazer algo errado, o Darani não permite. Também descreve métodos de realizar o Darani.

A partir de 1274, os Daranis aparecem em quase todos os Códigos Monásticos, Liturgias e Recitações diárias. Myoan Eisai Zenji (1141-1215), das ordens Rinzai e Tendai, advogava a prática de Daranis como meio de purificação e obtenção de *dhyana* (Zen, meditação). Mestre Enni Ben'en (1202-1280), também da escola Rinzai, no Japão, estimulava a prática contínua de Zazen e Daranis para obter a iluminação e empoderar rituais para patronos leigos. Mestre Keizan Jokin (1264-1324), um dos fundadores da Soto Shu, incluiu em suas Regras Monásticas os Daranis.

Houve um monge chamado Tenrin Fuin (1566), que escreveu:

"Akatsuki zazen darani,

"Yu darani zazen nari"

Traduzindo para termos atuais:

"Manhã (vermelha lua) zazen darani,

"Noite darani zazen é"

Ou seja darani e zazen formam um par perfeito.

Entre os séculos XVII e XVIII, o monge Menzan Zuiho, que também foi aluno de mestres esotéricos, elaborou uma versão do *Kanro Mon* incluindo mudras (gestos de mãos) e visualizações, que são transmitidos até hoje para monges e monjas iniciados nas práticas secretas da nossa ordem.

A memorização e a recitação dos Daranis servem para:

- invocar ressonância espiritual;
- obter bênçãos;
- obter perfeita sabedoria;
- progredir rapidamente;
- realizar o samádi;
- trazer clima benéfico;
- tranquilidade política;
- diminuir o sofrimento de todos os seres humanos e deidades que protegem o Darma;
- induzir calma e estado lúcido a moribundos, ajudando-os a obter renascimento favorável ou completa libertação;
- propósitos mundanos: segurança, prosperidade, saúde, longevidade, fecundidade e aprendizado.

Nas Cerimônias Vespertinas Diárias (Banka Fuguin), recita-se primeiro o *Daihishin Darani* (Darani da Grande Mente de Compaixão) e depois o *Kanro Mon*. Também nas cerimônias de O-Bon e O-Higan, antes do *Portal do Doce Néctar (Kanro Mon)* recitamos o *Daihishin Darani*.

Sumário do *Daihishin Darani*:

- Kanzeon Bosatsu proclamou este Darani, com a aprovação de Xaquiamuni Buda;
- Kanzeon Bosatsu havia recebido este Darani há tempos, de um Buda anterior a Xaquiamuni;
- Kanzeon Bosatsu revela que o Darani acelera o processo do

Caminho Buda: "Naquela época eu estava no primeiro estágio de Bodisatva. Após ouvir este Darani, passei até do oitavo estágio";

- Depois de receber este Darani, Kanzeon Bosatsu fez o "voto de ter mil mãos e mil olhos para oferecer grandes benefícios e felicidades a todos os seres vivos na futura era da maldade".

Características do *Daihishin Darani*:

- grande misericórdia e compaixão;
- mente imparcial;
- mente imóvel;
- mente impoluta e desapegada;
- mente observadora do vazio;
- mente respeitosa;
- mente humilde;
- mente clara
- mente de não apego;
- mente da iluminação suprema (Bodhicitta).

Propósitos do *Daihishin Darani*:

- confortar e alegrar todos os seres vivos;
- curar todas as doenças;
- que seres vivos adquiram longevidade maior;
- que seres vivos obtenham riquezas;
- extinguir todo carma negativo e transgressões passadas;
- manter longe obstáculos e desastres;
- produzir méritos de todos os darmas completos e puros;
- amadurecer todas as raízes das virtudes;
- superar todos os medos;
- completar todas as boas aspirações.

Comprometimentos:

Após surgir a mente de Bodisatva, a mente que trabalha, pensa, age e deseja o bem de todos os seres, devemos manter os 16 votos de Kannon Bodisatva:

1. Rapidamente conhecer todos os darmas (fenômenos, realidade);
2. Obter logo o olho sábio – olhar Buda;
3. Transportar rapidamente todos os seres (para a margem de Nirvana, de sabedoria);
4. Obter meios expedientes;
5. Embarcar logo no barco Prajna;
6. Transcender rapidamente o oceano de sofrimento;
7. Rapidamente obter os Preceitos, Samádi e o Caminho;
8. Rapidamente ascender a Montanha Nirvana;
9. Rapidamente viver na casa da não ação;
10. Rapidamente se unir ao corpo Natureza-Buda;
11. Se for em direção a uma montanha de facas, elas se partirão;
12. Se for em direção a óleo fervente, ele secará;
13. Seu for em direção ao inferno, este desaparecerá;
14. Se for em direção aos espíritos famintos, eles ficarão completamente satisfeitos;
15. Se for em direção aos asuras, seus maus pensamentos serão domados;
16. Seu for em direção aos animais, eles obterão grande sabedoria. ☸



Nós, da comunidade Zen Budista Zendo Brasil, Templo Taikozan Tenzui Zenji, da ordem Soto Shu japonesa, vimos através desta carta solicitar doações para a construção de um templo nas montanhas de Campos do Jordão, no estado de São Paulo, Brasil.

Nosso propósito é manter vivos os ensinamentos de Mestre Eihei Dogen Daiosho Zenji (1200-1253) e de Mestre Keizan Jokin Daiosho Zenji (1268-1325), ambos sucessores da linhagem de Xaquiamuni Buda.

São ensinamentos para o despertar da mente Buda, a mente da sabedoria e da compaixão. Ouçam os ensinamentos da nossa superiora Monja Coen Roshi e de seus discípulos e discípulas. Questione-se sobre a importância de sua vida, palavras, gestos e pensamentos.

Crie carma benéfico investindo em um Templo Zen Budista onde a prática verdadeira se manifesta na simplicidade da vida diária. Aguardamos sua contribuição com respeito e alegria. Buda, Dharma e Sanga agradecem.

Banco Itaú (341)
Agência: 7307
Conta-corrente: 98530-4
Comunidade Zen Budista
CNPJ 04.804.384/0001-56



Chave Pix: templozendobrasil@gmail.com

ESTE TERRENO PERTENCE
À COMUNIDADE
ZEN BUDISTA
AQUI SERÁ CONSTRUÍDO O
TEMPLO
AGUARDEM

Primavera, Perfeições e a cerimônia de O-higan-e

Por Monja Coen Roshi e Genzo Sensei

Texto publicado na edição 69
do Jornal Zendo Brasil, em 2019

Na tradição budista, o equinócio de primavera oferece uma oportunidade importante à nossa prática. Nessa data, em que o dia tem a mesma duração que a noite, dizemos que o nosso mundo e a Terra Pura estão afastados pela menor distância e que, por isso, é mais fácil fazer a travessia desta margem para a outra.

Esta margem é a do sofrimento, do não saber o que fazer com o sofrimento, onde estamos sempre lidando com a nossa ganância, raiva e ignorância, os chamados três venenos no budismo. A Terra Pura está na outra margem, a da tranquilidade, da apreciação da existência, da sabedoria e da compaixão.

Essas duas margens não são locais fixos, geográficos ou mitológicos. Vivemos esses mesmos locais em nós, todos os dias, ao longo de toda a nossa vida. A Terra Pura não fica do outro lado do Oceano Atlântico ou do Pacífico; ela está ao nosso alcance aqui mesmo, onde estamos, neste exato momento. Basta que atravessemos. E atravessar fica mais fácil nessa época do ano, quando o dia e a noite têm a mesma duração.

Para atravessarmos de uma margem à outra precisamos de uma embarcação forte, estável, que nos reforce a confiança, a disposição. Esse barco é construído com as Seis Paramitas, ou as Seis Perfeições: ações, atitudes perante a vida que nos levam de uma margem à outra. São as Perfeições que nos permitem uma travessia tranquila através deste oceano de nascimento, velhice, doença e morte em que nos encontramos.

As Seis Paramitas:

1. doação (generosidade);
2. preceitos (vida ética);
3. paciência (tolerância);
4. esforço correto (perseverança);
5. zazen (meditação);
6. sabedoria (compreensão clara).

E o que fazemos ao chegar à outra margem, a margem da sabedoria, da tranquilidade e da paz? Vamos mais uma vez para a margem do sofrimento, para ajudar a trazer todos e todas que ainda estão lá, a fim de auxiliá-los na travessia. Assim ensinamos a Monja Coen Roshi:

“Uma vez tendo completado a travessia, só nos resta ir para a margem oposta a fim de conduzir, contar, explicar, divulgar que há uma outra margem, que é possível viver em harmonia e respeito, colaborando e cooperando com a natureza e todos os seres. Perceba, não é voltar para a margem da partida. É ir para. Não há volta. A vida é um contínuo ir. Há apenas o incessante ir, tornar-se, vir a ser.”

Todos os anos, na semana dos equinócios (em março e setembro), realizamos uma cerimônia religiosa especial chamada de O-Higan-e, em japonês. O-Higan significa atravessar, completar, o mesmo que Paramita, perfeição, atingir a outra margem. Antes da cerimônia, fazemos ofertas de alimentos no altar principal. Esses alimentos são para todos os espíritos, para que fiquem satisfeitos, em paz e tranquilidade. Não apenas para os mortos, mas para que todos nós possamos fazer a travessia da vida com sabedoria e compaixão. Oramos pelos que já se foram, para que encontrem a grande tranquilidade de Nirvana. Oramos por todos os seres, para que encontrem a sabedoria perfeita e vivam em harmonia.

A cerimônia inicia com preces a Kannon Bodisatva. Kannon significa aquele ou aquela que observa em profundidade os lamentos do mundo e atende às necessidades verdadeiras. Bodisatva significa Ser Iluminado. Assim, invocamos a Compaixão Ilimitada, entoando o Daihishin Darani, o Darani da Grande Mente de Compaixão. Esse Darani descreve os méritos de Kannon Bodisatva, a de Pescoço Azul. A nossa tradição iniciou-se na Índia e há vários daranis, todos entoados na língua da Índia antiga. Dizem que essas palavras são tão poderosas que não é necessário traduzi-las durante as invocações. No mundo todo, budistas de diferentes idiomas entoam os mesmos daranis da mesma maneira, sem tradução.

O poder das palavras liberta a mente. Pessoas que memorizam, sabem de cor, ou seja, colocaram em seus corações essas palavras de poder (daranis) são consideradas capazes de alcançar a Sabedoria Perfeita, ou seja, a outra margem.

Em seguida, entoamos o Kanromon, o Portal do Doce Néctar. Traduzimos partes do texto, mas os daranis que aparecem no Kanromon são mantidos no idioma original.

Começamos com homenagens a todos os Budas nas Dez Direções, ao Darma e à Sanga nas Dez Direções, ao nosso Mestre original, Xaquiamuni Buda, a Kannon Bodisatva, a Ananda e a todos os seres. Convidamos os Três Tesouros a se manifestarem nessa cerimônia e suplicamos pela Mente de Iluminação Superior.

Então chamamos todos os espíritos, não só os que estão em grande agonia e sofrimento. E fazemos uma oferta de alimento a todos, vivos e mortos, em quaisquer esferas da existência. Rezamos para que todos recebam nossas ofertas e se libertem dos sofrimentos. Que despertem para a Mente de Iluminação Superior e se tornem Budas futuros.

Aqueles que realizarem o Caminho primeiro, pedimos que façam o voto do Bodisatva: que atravessem para a margem do sofrimento e ajudem a libertar todos os seres. Suplicamos por proteção, mas não para nós mesmos. Pedimos força para manter nossos votos e rezamos para que os méritos das nossas ofertas sejam transferidos a todos com igualdade.

Durante a celebração, a oficiante faz gestos específicos e entoa daranis de purificação, de aceitação e satisfação. Invocamos o poder das Cinco Famílias Budas, que representam os Cinco Aspectos da Mente Iluminada e nos alertam para os seus opostos. Pedimos que se manifestem não só nessa celebração, mas em nossa vida, em nossos pensamentos, palavras e ações.

Em primeiro lugar, invocamos os Budas da Família Padma, que representam a sabedoria da percepção clara da realidade e alertam para o seu oposto: a ganância que nos impede de viver essa sabedoria. O texto diz:

*Honra Suprema a todos os Budas nas esferas de fé,
Removendo toda a ganância.
Fortuna e Sabedoria abundantes.*

Em segundo lugar, invocamos os Budas da Família Ratna, que representam a equanimidade e nos alertam para os perigos do orgulho. Esse é o aspecto da inclusão e da apreciação de tudo o que existe. O texto diz:

*Honra Suprema a todos os Budas nas esferas de vida,
Esmagando a não beleza.
Perfeita aparência de corpo e mente se manifestando.*

Logo após, invocamos os Budas da família Buda. Eles representam a Sabedoria Ilimitada, que permeia tudo o que existe, e nos alertam para a ignorância, um dos três venenos que nos impedem de avançar no Caminho e atingir a outra margem. O texto diz:

*Honra Suprema a todos os Budas nas esferas de Buda.
Corpos repletos dos Darmas infinitos
E prazer na existência.*

Os Budas da família Vajra são invocados em quarto lugar. Eles representam a Sabedoria que reflete todos os fenômenos como um espelho precioso: de forma clara e sem preconceitos. Também nos alertam para o seu oposto: a agressividade, que

nos impede de aprender, evoluir por meio de uma compreensão clara da realidade. O texto diz:

*Honra Suprema a todos os Budas nas esferas de Estudo.
Gargantas abertas, comer e beber
Completamente satisfeitos.*

Finalmente, invocamos os Budas da família Karma, representando a Sabedoria manifesta nas nossas ações. Aqui o alerta é para os perigos da inveja e da paranoia, fontes de sofrimento nos nossos relacionamentos sociais. Dizemos que todo sofrimento é iluminado, ou seja, a partir dessas experiências podemos perceber a possibilidade de um novo Caminho, de um novo Olhar, de uma nova maneira de manifestar a realidade. Diz o texto:

*Honra Suprema a todos os Budas nas esferas sociais.
Todos os sofrimentos
São iluminados.*

Tendo invocado os Cinco Budas, as Cinco Famílias, relembra-mos e refletimos, colocamos em ação esses aspectos complementares da Mente Iluminada. Pedimos, fazemos votos, nos esforçamos para que eles se manifestem em nossos pensamentos, palavras e ações. Acordamos para Iluminação Suprema. Somos os Budas e os Budas são em nós.

Finalizamos a nossa prece agradecendo a nossos pais, mães, Mestras e Mestres, que tanto fazem por nós. Desejamos que todos e todas pratiquem com plenitude de bens e felicidade. Pedimos pelos que já se foram, para que estejam livres de sofrimento, encontrando a verdadeira Paz. Nesse momento, mencionamos os Três Mundos (passado, presente e futuro), pedindo que todos os seus habitantes leigos e leigas recebam as Quatro Bem-Aventuranças. São elas: as riquezas vindas do esforço correto; poder fazer bom uso dessas riquezas; não possuir dívidas; não pensar, falar ou agir de forma negativa. E pedimos que aqueles que estão sofrendo nos três caminhos, atormentados pelas oito dificuldades, se arrependam e fiquem curados de todos os males.

Arrependidos e curados, pedimos então que todos e todas possam se libertar do samsara e nascer na Terra Pura. O samsara é este mundo de sofrimento, esta margem. A Terra Pura é a outra margem, de tranquilidade, sabedoria e compaixão. Na cerimônia de O-Higan-e, fazemos votos e pedimos força para a travessia por meio da prática das Perfeições. Rogamos para que todos e todas atravessem de uma margem à outra.

A chegada da primavera nos lembra dessa travessia e nos proporciona uma reflexão. Primeiro vemos o samsara como esta margem onde estamos e a Terra Pura como a outra margem, para onde queremos ir. Vemos uma afastada da outra por maior ou menor distância, dependendo da época do ano. Mas, através da prática das Perfeições, de nossas ofertas e invocando as Cinco Famílias Buda, podemos desenvolver um olhar correto. Podemos ver a realidade assim como é e reconhecer que esta vida, esta margem é a mesma margem da tranquilidade, da sabedoria e da compaixão. Em que margem você está agora? ☰

As celebrações dos 120 anos da Soto Zen na América do Sul

Por Monja Heishin Sensei



曹洞宗南アメリカ国際布教百二十周年
120 años da Missão do Budismo Soto Zen na América do Sul
120 años de la Misión del Budismo Soto Zen en América del Sur

No período de 19 a 29 de agosto deste ano, no Peru, uma intensa programação de atividades está prevista. Palestras, visitas culturais, sesshin (retiro zen), simpósio sobre a Agenda da ONU (Agenda 2030 dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e a Soto Zen), visitas aos espaços memoriais dos primeiros imigrantes japoneses e ao primeiro templo da Soto Zen na América do Sul e cerimônias.

A pedido de Roshi Samá, estarei representando a Comunidade Zen Budista, com a tarefa de organizar e mediar a mesa do simpósio que abordará a Agenda 2030, prevista para 25 de agosto, às 17h30.

Ao estudar o material sobre a Agenda 2030, presente no site oficial da Soto Zen,¹ fiquei surpresa ao encontrar as diferentes formas de mobilização da Soto Zen, que está se organizando para o compromisso com os 17 objetivos.

Fiz uma proposta de realizar um resumo didático da mobilização das sangas internacionais em relação à Agenda 2030 para apresentação no simpósio. E mais mobilizada fiquei ao localizar e identificar no site o registro de nossa Comunidade Zen Budista, por meio de nossa mestra, Coen Roshi, no compromisso com o Objetivo 3 – Saúde e Bem-Estar.²

Dos 17 objetivos que compõem a Agenda 2030, três deles são desenvolvidos por sangas brasileiras. A nossa, conforme mencionei; a do Monge Enjo Sensei, em Pedra Bela/SP (Objetivo 6 – Água Potável e Saneamento); e a do Monge Daiju Bitti, em Ibirapu/ES (Objetivo 9 – Indústria, Inovação e Infraestrutura).

Assim, reforçaremos o tripé da Soto Zen no seu compromisso com a Paz, os Direitos Humanos e o Meio Ambiente e um olhar para as atuais necessidades da América do Sul, um desafio para a Soto Zen e suas sangas.

O encerramento das atividades se dará com cerimônias aos imigrantes japoneses e aos monges pioneiros da Soto Zen.

A pedido do Monge Tahara Sensei (do Templo-sede Busshinji), coordenador das atividades, e por participar do grupo de estudo de Baika, prática que faz uso de canções como preces para as cerimônias da Soto Zen, compus uma letra para a melodia *Sambo Gowasan*. A letra foi adaptada para a ocasião e será apresentada no evento como uma contribuição muito especial de nossa participação nas celebrações dos 120 anos da Soto Zen na América do Sul.

1 <https://www.sotozen.com/eng/activity/sdgs/index.html>

2 <https://www.sotozen.com/eng/activity/sdgs/goal03.html>

A Travessia do Encontro

Comemoração dos 120 anos da Soto Zen na América do Sul

Melodia *Sanbo Gowasan*: Enryu Gondo

Letra comemorativa: Monja Heishin

1

Na bruma dos mares surgem faces de Buda
São os missionários em travessia
Seguem ao encontro de sua missão
Ensinaamentos para a paz
Na outra margem corações em esperança
Comunidades, sabedorias partilhar
Os caminhos assim florescem
na América do Sul

2

A voz dos povos ecoa nos vales
São dores, sonhos, ideais a realizar
A identidade é o canto de todos
E que faz caminhar
Como riachos nas densas florestas
O compromisso com a vida se faz
Nas diferenças a nossa riqueza
Conhecer para encontrar

3

Em Buda encontro refúgio e abrigo
Sabedoria, contentamento no Dharma
No aprendizado incessante
É a sanga em harmonia
O vento nos Andes
Pinheiros ancestrais
Flores cantuas e cerejeiras desabrocham
A lua brilha
Na terra fértil
Somos semente do despertar

Monja Heishin Sensei é discipula da Monja Coen Roshi. Formada em pedagogia, é mediadora e professora do Curso de Introdução ao Zen-Budismo do Zendo Brasil e também coordena atividades de prática on-line.



Interessados em participar das comemorações no Peru, podem ter mais informações no site [sotozen120.org](https://www.sotozen120.org), no Facebook: [Comunidad Soto Zen Perú](https://www.facebook.com/ComunidadSotoZenPeru), ou entrar em contato pelo e-mail monjaheishin.1200@gmail.com

O Caminho da Iluminação

Por Mushin Sensei

"Buda lhes disse: 'Quem praticar os Quatro Pensamentos Imensuráveis juntamente com os Sete Fatores do Despertar, as Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo chegará sem dúvida à iluminação!'"¹

Essa esquematização dos ensinamentos de Buda tem o objetivo de facilitar a lembrança dos ensinamentos básicos do Caminho. Os estados mentais de **alegria** e **equanimidade** estão tanto entre os Quatro Pensamentos Imensuráveis como entre os Sete Fatores do Despertar. São aspectos importantes para quem trilha o Caminho. Os outros dois Pensamentos Imensuráveis (amor e compaixão) são fáceis de lembrar, por serem expectativas normais para quem se percebe uno com o "todo".

Quanto aos Sete Fatores do Despertar, à **alegria** e **equanimidade** acrescentamos o fator da **tranquilidade**, característica de quem percebe que o sopro de vida que experimenta não nasceu e não acabará, está sempre em mutação. Esses são três fatores que traduzem um estado de ânimo, uma postura para o experimentar da vida.

Outro Fator do Despertar é o da **investigação cuidadosa**, o que permite ao caminhante discernir se os passos e decisões que executa são pertencentes ao caminho que leva ao sofrimento ou ao caminho que leva ao não sofrimento (Nobre Caminho Óctuplo).

Os demais três Fatores do Despertar se repetem como ações

¹ Thich Nhat Hanh. *A Essência dos Ensinamentos de Buda*. Rio de Janeiro: Rocco, 2001, p. 201.

de quem trilha o Nobre Caminho Óctuplo: **esforço correto**, **atenção plena** e **meditação**.

As esquematizações e resumos têm sempre o objetivo didático de facilitar a compreensão. Temos ciência, no entanto, de que eles sempre merecerão críticas por não retratarem toda a realidade. Dito isso, para facilitar a lembrança dos Sete Fatores do Despertar, podemos classificar três deles como referentes a estados "mentais" (**tranquilidade**, **alegria** e **equanimidade**); um como referente à **investigação**; e outros três de execução no Nobre Caminho Óctuplo (**esforço correto**, **atenção plena** e **meditação**).

Quanto ao Nobre Caminho Óctuplo, uma forma fácil de lembrar os seus oito aspectos é iniciar pela **compreensão correta**. Quem tem a correta compreensão do "não eu" e da impermanência tem, em consequência, **pensamentos**, **falas** e **ações corretas**. Esses quatro aspectos devem facilitar um **meio de vida correto**. Adicionalmente a esses cinco aspectos do Caminho, temos os três Fatores do Despertar anteriormente apresentados: **esforço correto** (irrigar as sementes boas e deixar de irrigar as más), **atenção plena** (lembrança dos ensinamentos em cada momento) e **prática da meditação**.

Mushin Sensei recebeu da Mestra Shingetsu Coen os preceitos budistas (8 de dezembro de 2009) e a Transmissão do Darma (16 de novembro de 2019). Prática zazen diariamente desde 1997. É mestre em administração e engenheiro, professor da Universidade Federal do Piauí e auditor fiscal da Receita Federal.



Os Quatro Pensamentos Imensuráveis	Os Sete Fatores do Despertar	As Quatro Nobres Verdades	O Nobre Caminho Óctuplo
	Tranquilidade		Compreensão Correta
Alegria	Alegria		Pensamento Correto
Equanimidade	Equanimidade		Fala Correta
		Existência do Sofrimento	
Amor		Caminho do Sofrimento	Ação Correta
Compaixão	Investigação	Ausência do Sofrimento	Meio de Vida Correto
		Caminho da Ausência de Sofrimento (Nobre Caminho Óctuplo)	
	Esforço Correto		Esforço Correto
	Atenção Plena		Atenção Plena
	Meditação		Meditação

Mente e presença

Por Vinícius Spira Taizen

Estar presente no aqui-agora inclui a possibilidade de pensar sobre outros tempos e lugares? A pergunta pode parecer contraditória, mas me incomodou por muitos anos, ainda que eu não conseguisse formulá-la com clareza. O que me inquietava era perceber que, como pesquisador, estou habituado a escrever sobre experiências e eventos vividos no passado e distantes da minha mesa de trabalho, sem deixar, no entanto, de manter a mente atenta e livre de expectativas, em um estado semelhante ao que chamamos de plena atenção. Compreendi que minha profissão, assim como tantas outras, exige que eu esteja completamente presente ao refletir sobre coisas que não estão presentes.

De forma mais abrangente, parece claro que todos nós podemos empregar a plena atenção para desenvolver pensamentos, sentimentos, intuições e tudo o que compreendemos como mente. Não me refiro a quaisquer processos mentais, mas sim àqueles que são importantes para nossas vidas e que não devem ser ignorados ou esquecidos. Podemos trabalhá-los em nosso cotidiano e até mesmo durante parte do tempo dedicado ao zazen. É isso que gostaria de abordar neste texto.

Por muito tempo, interpretei literalmente a recomendação de estar presente no aqui-agora, como se estivesse relacionada principalmente ao meu corpo, às atividades que estava realizando e ao que estava imediatamente ao meu redor. Assim, procurei exercer a plena atenção ao lavar pratos ou limpar incensários, por exemplo, mas não tanto em atividades que ocorriam mais exclusivamente em minha mente. Além disso, eu via meus pensamentos mais como fontes de dispersão ou distração, capazes de me levar para longe do que estava fazendo no aqui-agora.

Não parece difícil reconhecer aí uma forma particular e talvez frequente de reproduzir a dicotomia entre corpo (associado ao exercício da presença) e mente (representando o risco de dispersão). Uma explicação para esse equívoco são as mudanças de ênfase e os deslocamentos de sentido que podem ocorrer no processo de transmissão — e, em certa medida, adaptação e transformação — dos ensinamentos budistas ao longo de diferentes épocas e contextos culturais. Mais especificamente, podemos falar de uma tendência de valorização do corpo na prática da plena atenção quando tentamos questionar o privilégio histórico do pensamento e da "Razão" no contexto ocidental. Por mais justificada que pareça, essa medida acaba

reintroduzindo pela janela a dicotomia que tentamos constantemente expulsar pela porta (ou seja, valorizar o corpo em relação à mente é uma forma de continuar distinguindo corpo e mente).

Por outro lado, falei de minha crescente disposição em aplicar a plena atenção em atividades de pesquisa e escrita. É crucial lembrar, ainda, que o corpo (através da fome, do prazer, etc.), assim como as atividades corporais (esportes, trabalhos manuais, etc.), pode representar uma série de distrações e tenta-

ções capazes de desviar nossa atenção de questões de vida ou problemas importantes.¹

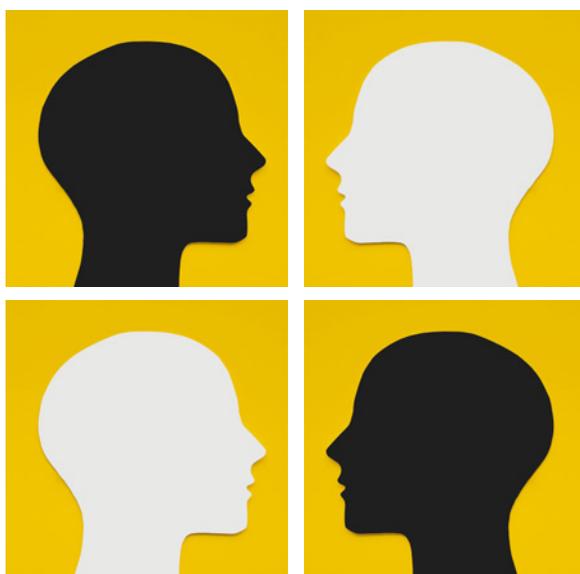
Em resumo, podemos exercitar a presença plena, ou a falta dela, tanto em atividades corporais quanto mentais. Os pares mente/corpo e presença/dispersão não estão rigidamente associados.

No zazen, a atenção plena também pode ser associada de forma desigual ao corpo e à mente. A dor, o sono, o desejo sexual e outros apetites corporais costumam ser vistos como obstáculos para o zazen, mas ao mesmo tempo como "portais" ou vias de acesso à prática, de acordo com uma ambivalência que, em última análise, trans-

forma o corpo em um *locus* claramente positivo e produtivo para a aprendizagem da meditação. Nem sempre consideramos os pensamentos de forma tão unívoca: costumamos enfatizar sua natureza fluida e transitória, assim como a necessidade de permitir que eles cheguem e partam livremente. Desta forma, eles se parecem mais com obstáculos a serem reconhecidos e neutralizados do que com "portais". Em minha experiência pessoal, passei a adotar uma estratégia oposta para as reflexões mais importantes que surgiam durante o zazen. Passei a reconhecê-las e confrontá-las, transformando-as de alguma maneira por meio da plena atenção, de forma talvez semelhante ao estudo dos *koans*.² Assim, encontrei duas abordagens diferentes para lidar com os pensamentos durante o zazen: se forem supérfluos ou desimportantes, precisam ser reconhecidos e abandonados; se forem relevantes, merecem uma

1 Um exemplo de atividade física utilizada como válvula de escape é apresentado em *O Cortiço*, obra de Aluísio Azevedo. Nesse contexto, um personagem buscava alívio em lavar o chão de sua residência sempre que experimentava sentimentos de ansiedade ou impotência.

2 Lembro-me, também, de uma lição ensinada por Roshi Sama, quando deparamos com pensamentos estranhos "enquanto escovamos os dentes": "Vá junto com seus pensamentos", disse nossa mestra, como se pudéssemos desenvolver ideias mesmo em desconexão com o corpo. Volto ao tema da desconexão mais adiante.



investigação mais intensa, até serem esclarecidos, desenvolvidos e até mesmo decifrados e resolvidos. Enfim, fui reconhecendo tanto minha atividade mental quanto meu corpo como igualmente importantes para adentrar o samádi.

Cabe agora uma pergunta: essa distinção entre "atividades mentais e corporais" não estaria reintroduzindo a dicotomia entre mente e corpo? Afinal, todo pensamento depende de um corpo para existir, assim como toda atividade física só pode ser realizada em conjunto com a mente... É claro que isso é verdade, mas ainda há uma razão para continuarmos diferenciando, no âmbito da linguagem, as atividades mentais das corporais: nossa atenção é seletiva. Não podemos refletir de maneira profunda e sistemática sobre um problema ou sentimento que nos aflige enquanto estamos envolvidos em uma atividade complexa com nosso corpo, e vice-versa. Nossa constituição nos capacita a nos dedicar intensamente a uma única atividade de cada vez, o que nos possibilita distinguir entre atividades-que-envolvem-movimentos-corporais daquelas que-mobilizam-mais-exclusivamente-a-mente.³

Na verdade, não se trata apenas de dizer que atividades corporais inibem as mentais, e vice-versa. Qualquer atividade na qual nos concentremos dificulta todas as outras, independentemente de envolverem mais o corpo ou a mente. Ao lavar pratos, por exemplo, o que está na periferia do nosso campo de visão fica esmaecido ou apagado. Diz-se, ainda, que os sentidos são "abstraidores", o que significa que não podemos apreciar uma imagem e, ao mesmo tempo, uma música. Em encontros e reuniões, temos dificuldade em acompanhar mais de uma conversa por vez. A psicologia cognitiva já demonstrou os problemas associados ao *multitasking*, ou seja, à realização de várias tarefas simultaneamente (baixa produtividade, dificuldades de concentração e memorização, até mesmo estresse e fadiga mental). Em suma, nossa consciência não é capaz de se distribuir uniformemente em tudo o que acontece dentro e fora de nós. Podemos nos concentrar em atividades distintas e sucessivas, mas não simultâneas. Assim sendo, a plena atenção é comparável a manusear habilmente uma lanterna dentro de uma caverna, ao invés de difundir luz em todas as direções.⁴

Uma consequência surpreendente dessas análises é considerar que, ao direcionarmos o foco de nossa lanterna para um pensamento ou sentimento, em alguma medida enfraquecemos nossa percepção do que está acontecendo ao nosso redor. Se isso for verdade, nossa atividade mental às vezes pode nos afastar não do nosso corpo (o que é impossível), mas sim da

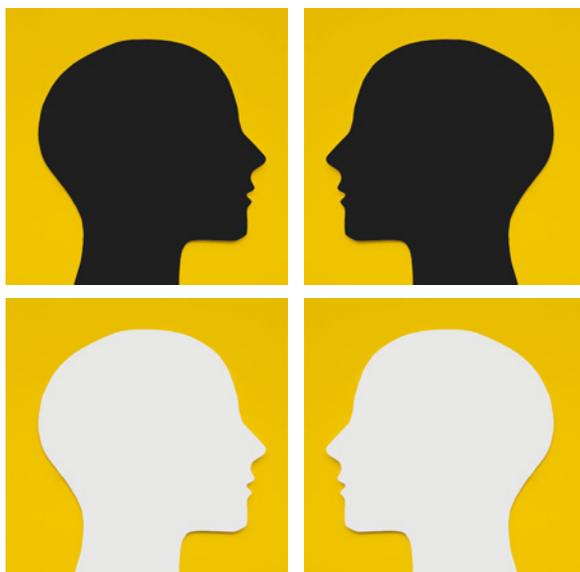
percepção imediata do corpo e do ambiente que o cerca. É verdade que isso também ocorre quando estamos desatentos, divididos, apegados ao ego e a expectativas, mas nessas situações certamente teríamos dificuldades em manejar a lanterna e redirecioná-la para o que demanda nossa atenção a cada momento. Ao contrário, a plena atenção aos nossos processos internos não parece ser inteiramente incompatível com o que chamamos de prontidão da mente, uma vez que, mesmo que exista um intervalo de adaptação entre uma disposição anterior e subsequente a um estímulo qualquer, o esforço de atenção permanece constante.

Uma história conhecida sobre o físico Albert Einstein ilustra esse ponto. Vou compartilhar a versão que ouvi de meu professor de física durante uma aula de cursinho em 1995 (embora haja outras versões): certa vez, Einstein estava caminhando pelo corredor da faculdade onde lecionava e parou para pensar por alguns instantes. Ao recobrar a consciência, ele perguntou a um aluno que estava lá de qual direção ele havia vindo. O aluno apontou para um dos lados, e o físico disse: "Ah, então já almocei". Essa história sugere que Einstein não apenas havia se esquecido de onde estava, mas também que não estava consciente da sensação de saciedade em seu corpo.

Einstein estava plenamente atento aos seus pensamentos ou estava dividido internamente e apegado a expectativas? A frase que ele disse ao estudante é tão absurda que nos faz pensar na última alternativa, mas é importante lembrar que relatos desse tipo tendem a ser recontados com exagero. De qualquer forma, essa história me ajudou a compreender por que consigo praticar meditação mesmo quando não estou sustentando uma percepção aguçada do meu

corpo e do ambiente ao meu redor — o que, em minha experiência, não é nada incomum. O exercício de contar a respiração durante as etapas iniciais do zazen, por exemplo, nunca funcionou para mim. Já me disseram que sou "distraindo" ou "aéreo", e muitas vezes isso pode ser verdade, mas em outras ocasiões significa apenas que estou dedicando atenção plena aos pensamentos e sentimentos que surgem em minha mente.

Não sei em que medida essa é uma particularidade minha, mas ela pode inspirar uma reflexão válida talvez para todos nós, praticantes: nem sempre estar envolvido com nossos pensamentos e sentimentos é sinal de que estamos desatentos, divididos ou iludidos pelo nosso ego, nossos desejos, nossos apegos e aversões. Podemos estar simplesmente dedicando atenção plena aos nossos processos mentais, tanto como uma prática diária quanto nos estágios do zazen que antecedem o samádi.



³ Infelizmente, devido à falta de termos específicos para essas expressões, acabamos recorrendo à antiquada dicotomia mente/corpo, o que acaba perpetuando suas limitações linguísticas.

⁴ O samádi certamente representa uma expansão significativa de nossa capacidade perceptiva. No entanto, o foco deste texto não é esse, mas sim a prática da plena atenção no dia a dia e nos estágios iniciais do zazen, quando ainda estamos impulsionados por intenções, objetivos e desejos.



Vinícius Spira Taizen é antropólogo e praticante da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil desde 2007.

Celebrar cada passo da vida, nas alegrias e nas dores

Por Faustino Teixeira
UFJF/IHU



*Chegou o instante de aceitar em cheio
a misteriosa vida dos que um dia vão morrer.*
Clarice Lispector

No mês de maio de 2023 andei lendo e refletindo sobre o movimento do morrer ou do enfrentar as dores que precedem a travessia. Tínhamos vivido aqui no Brasil experiências de perdas difíceis em tempos recentes, como Erasmo Carlos, Gal Costa, e agora a Rita Lee. As travessias de personagens queridos evocam essa reflexão. É verdade que muitos preferem evitar refletir sobre esses acontecimentos, pois são experiências que trazem dor e desconforto, além de nos colocarem diante desse fato inevitável para todos que é a morte. Seguindo, porém, uma indicação do poeta Rilke, devemos viver com coragem diante daquilo que nos é estranho, mas ao mesmo tempo enigmático e maravilhoso.

Sobre a experiência vivenciada por Rita Lee no período de sua doença, e sua capacidade bonita de resiliência frente aos acontecimentos por que passou, escrevi num breve artigo publicado no meu blog. Agora, retomo o tema focando-me em alguns outros livros envolvendo a temática, como o livro de Irvin D. Yalom e Marilyn Yalom: *Uma Questão de Vida e Morte: Amor, Perda e o que Realmente Importa no Final*¹. Esse é um livro que relata a história de um casal que partilhou com alegria sessenta e cinco anos de comunhão. No livro, os dois descrevem a experiência do enfrentamento de uma doença que acometeu Marilyn, e a forma singular como os dois lidaram com a proximidade da morte e ele com a experiência subsequente do luto.

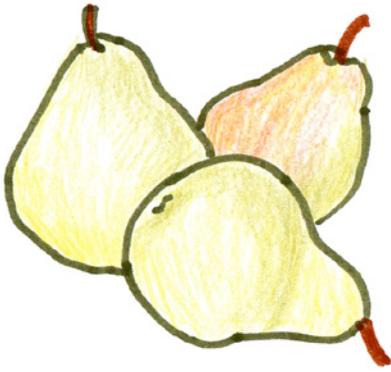
Como sublinhou Alexandre Coimbra Amaral, no prefácio à edição brasileira do livro, "com a morte não há acordos, somente a possibilidade de entender o que ela faz conosco todas as vezes em que testemunhamos sua passagem, levando alguém amado e deixando aquele rastro amargo de saudade"². Nesse caso particular, assim que a doença ganhou um grau de irreversibilidade, os dois optaram pela morte assistida, que é uma prerrogativa aceita na Califórnia (EUA), desde que esteja ocorrendo muito sofrimento numa doença fatal intratável. Na visão de Dr. Irvin, professor de psiquiatria na Universidade de Stanford e autor de diversos livros, a morte não passa de uma "reintegração ao cosmos", e o corpo se integra como um composto ao solo. É o que também pensam autores sérios e que tenho lido com atenção, como Donna Haraway e Emanuele Coccia.

Na morte assistida, não é o médico que intervém junto ao paciente para ingerir os comprimidos letais, mas é o próprio paciente que, acompanhado, procede a decisão responsável. Em determinado momento da sua doença, Marilyn expressou ao marido o seu desejo de partir, através da morte assistida. E o fez com muita naturalidade, mesmo sabendo de toda a dor que envolvia a família. Chamou seu marido em sua direção e disse:

"Irv, não se esqueça que estou vivendo com dor e sofrimento há dez meses. Eu já disse várias vezes que não posso mais suportar a ideia de viver assim. Dou as boas-vindas à morte, dou boas-vindas a estar livre da dor e da náusea e deste cérebro de químico e desta fadiga contínua e desta sensação terrível.

1 Irvin D. Yalom Et Marilyn Yalom. *Uma Questão de Vida e Morte: Amor, Perda e o que Realmente Importa no Final*. São Paulo: Planeta, 2021.

2 Ibidem, p. 9.



Por favor, me entenda: confie em mim, tenho certeza de que se você tivesse vivido todos esses meses na minha condição, você se sentiria da mesma maneira. Só estou viva por sua causa. Estou arrasada com a ideia de deixá-lo. Mas, Irv, está na hora. Por favor, você tem que me deixar partir”³.

E assim se deu a Cerimônia de Adeus. Os dois escreveram juntos o livro, e os capítulos foram redigidos alternadamente, até que as condições de saúde de Marilyn não mais permitiram a sua participação. O último capítulo foi escrito por Irvin, e dedicado à sua esposa. Não foi fácil para ele concluir o livro. Foram quatro meses envolvidos na redação e corroídos pela memória dolorosa da companheira de décadas. Ele relata que os últimos quatro meses sem sua esposa foram os mais difíceis de sua vida. Apesar de todo o apoio recebido dos filhos e amigos, reconhece que ainda estava entorpecido e deprimido com a falta de uma presença física de seus queridos, sentindo-se muito sozinho⁴. A dor ainda era maior em razão de seu ceticismo, não tendo nenhum dossel religioso para o consolar. Apesar disso, reconhece a presença da esperança em poder um dia se juntar à companheira querida nas veredas do cosmos. Conclui o livro com uma passagem clássica do livro do romancista russo Nabokov, *Fala, Memória*:

“O berço que balança acima de um abismo, e o bom senso nos diz que nossa existência é apenas uma breve fenda de luz entre duas eternidades de escuridão”⁵.

Um outro livro de leitura emocionante foi de parceria entre Gilberto Dimenstein e Anna Penido⁶. Na trajetória que envolveu a passagem de Gilberto Dimenstein, a decisão foi um pouco diferente. Na etapa final de sua vida, Gilberto e sua esposa optaram pelos cuidados paliativos, sob a supervisão de uma competente doutora, especialista nessa área, Ana Claudia Quintana Arantes, autora do clássico livro *A Morte É um Dia que Vale a Pena Viver*. Ela diz em certo momento de seu livro que “todos nós vamos morrer um dia. Mas, durante a nossa existência, nos preparamos para as possibilidades que a vida pode proporcionar. Sonhamos com nosso futuro e vamos à luta”⁷.

Tendo passado por uma experiência difícil de transplante de

medula, pude entender com uma luz nova toda a reflexão que Gilberto foi fazendo de sua doença e do processo gradual e difícil de seu tratamento. E aqui insiro todas as tentativas que ele realizou de lidar com o seu câncer. De início a aceitação do tratamento clínico tradicional, sob os cuidados de Dr. Paulo Hoff, grande especialista no tema. O tumor inicial era na cauda do pâncreas, mas depois irradiou-se para o fígado. Foram inúmeras experimentações com medicações e quimioterapia. O tratamento não surtiu efeito, a não ser no modo de ver o mundo por parte de Gilberto.

Mesmo não sendo religioso, o jornalista foi descobrindo novos caminhos de viver, sobretudo uma atitude distinta: ser capaz de surpreender-se, largar-se em entrega livre ao incondicional. Foi quando teve a oportunidade de encontrar aquele lado melhor de si que estava oculto na correria de sua vida. Foi um tempo de metamorfose radical para ele, com o amparo bonito de sua companheira de vinte anos de jornada, Anna Penido.

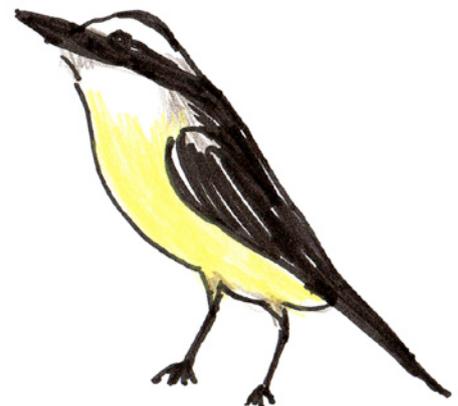
Juntos puderam então fazer muitas coisas bonitas, como viajar, caminhar sem destino, apreciar as comidas mais curtidas e conviver com os queridos da família. Como ele mesmo disse, a doença abriu portas para que ele adentrasse “num mundo encantado de sensibilidade”. Como sublinhou Ana Claudia Quintana Arantes, “no tempo de morrer parece que a capacidade individual de compreender e tomar atitudes sobre o uso do próprio tempo se acelera”⁸.

Nos dias em que se encontrava melhor, entregava-se a prazeres até então desconhecidos ou obstruídos em sua vida. Vale a pena reproduzir alguns relatos:

“O câncer me transformou em uma borboleta em pleno voo. Após a doença, a minha existência se tornou um campo de descobertas e foi incorporando sons, cores, sensações e emoções que resignificaram a minha relação comigo mesmo e com todos à minha volta. Descobri uma rede de afetos e o amor incondicional. Comecei a viver o presente e os pequenos prazeres que me trazia. (...)”

Descobri que o jardim da nossa casa é o mais bonito do mundo, porque é o jardim da nossa casa. Passei a olhar para ele de um jeito diferente. Nunca tinha notado que a mangueira dava tantos frutos e de cores tão variadas. Percebi que as orquídeas enxertadas nas árvores floresciam na época do meu aniversário. Passei a sentir o cheiro do jasmim. Ficava encantado com o colorido das helicônias, aquelas plantas vermelhas trançadas,

⁸ Ibidem, p. 76.



³ Ibidem, p. 107.

⁴ Ibidem, p. 199.

⁵ Ibidem, p. 202.

⁶ Gilberto Dimenstein Et Anna Penido. *Os Últimos Melhores Dias da Minha Vida*. Rio de Janeiro: Record, 2020.

⁷ Ana Claudia Quintana Arantes. *A Morte É um Dia que Vale a Pena Viver*. Rio de Janeiro: Sextante, 2019, p. 70.

que parecem esculturas. Apreciava cada sutileza e me refestelava quando a chuva caía, exalando um festival de fragrâncias (...).

Na rua, pedalava a minha bicicleta e sentia o vento beijar o meu rosto. Às vezes, estava deitado de frente para a janela do meu quarto e a brisa vinha brincar com os meus pés. Muitas dessas sensações me fizeram lembrar da minha infância, quando ainda não tinha sido corrompido. Foi como ganhasse um upgrade no meu software emocional. Passei a celebrar a vida. Tão importante quanto a minha metamorfose de taturana para borboleta foi a minha migração do território do ódio para o das gentilezas.⁹

Foi aos poucos descobrindo e entendendo o espaço da fruição que tinha eliminado de seu cotidiano, e isto fez lembrar as reflexões feitas pelo amigo Rubem Alves a respeito¹⁰. Revela no livro que pôde adentrar-se num "mundo encantado da sensibilidade" que o possibilitou "enxergar a doença como uma parada estratégica e não necessariamente como o fim da vida"¹¹.

Em certo momento, ele afirmou: "Câncer é algo que não desejo a ninguém, mas desejo para todos a profundidade que você ganha ao se deparar com o limite da vida"¹². Eu que também passei por uma experiência-limite, pude compreender essa transformação do olhar a partir de leituras que fiz, por exemplo, de Abraham Maslow, que associa certas vivências ao que chamou de "experiência cume"¹³.

Trata-se de uma experiência que possibilita "perceber o universo como uma totalidade integrada e unificada"¹⁴. Quando o mundo vem contemplado a partir de uma "experiência cume", ele ganha uma nova visada, sendo envolvido agora por beleza singular e reveladora, que nem a todos é permitido captar e compreender¹⁵.

9 Gilberto Dimenstein Et Anna Penido. *Os Últimos Melhores Dias da Minha Vida*, p. 23-25.

10 Ibidem, p. 27-28.

11 Ibidem, p. 27

12 Ibidem, p. 31.

13 Abraham Maslow. *Religiones, Valores y Experiencias Cumbre*. Barcelona: Ediciones La Llave, 2013.

14 Ibidem, p. 99.

15 Ibidem, p. 104.



Assim como não escolhemos como chegamos ao mundo, não há como também escolher como se vai embora. Para Gilberto, foi uma ocasião bonita de fazer um balanço de vida, apoiado em pessoas queridas como o rabino Nilton Bonder.

Gilberto também aproveitou seu tempo, sobretudo no início do tratamento, em companhia de Anna, para dedicar-se às causas de interesse público. Pôde agradecer essa linda oportunidade de realizar iniciativas que lhe proporcionaram imensa satisfação. Podia também, na contramão da correria de sua vida anterior, viver dias onde simplesmente não fazia nada: apenas curtia o visual de sua casa na Vila Madalena, em São Paulo. E também a alegria de seus dias de avô.

Um dos fatos que ele se lembrou e que registra no livro, como algo negativo em sua vida passada, foi a loucura com que se dedicava ao trabalho, o excesso de dedicação à profissão, em prejuízo do convívio com a família. Ele recorda que quando seu filho Marcos ainda era pequeno, ao responder a um pedido de sua professora, desenhou sua família. No desenho, o filho Marcos estava de frente, de mãos dadas com a mãe e o irmão Gabriel. O pai, ao contrário, estava de costas concentrado no seu computador¹⁶.

Foram várias experiências com quimioterapias, mas sem sucesso. Ele chamava sua doença de caranguejo que o comia por dentro¹⁷. E, de fato, foi se enfraquecendo cada vez mais. Sob o impulso e incentivo de Anna tirava do fundo da alma a vontade de continuar ali presente: "não podia desistir antes de tentar".

Os dias se revezavam entre dor e prazer: o cansaço aumentava com o decorrer do tratamento. Tudo agora era mais difícil, como a masculinidade afetada e a dificuldade de alimentação. Ele relata que "quando o amor e o sexo se descolaram", em razão do efeito dos medicamentos, pôde descobrir horizontes novos, e sua "capacidade de amar se expandiu"¹⁸.

Algumas coisas bonitas ocorriam como o retorno dos gostos da infância, da memória de passos importantes do passado. Quando podia caminhar com tranquilidade, adorava flunar e desbravar os cantinhos mais recônditos, e descobria por acaso o canto das coisas (*serendipity*).

Chegou um momento onde a medicina tradicional não fazia mais efeito, e teve então que buscar apoio na medicina paliativa. O caso estava agora fechado, como terminal. O jornalista já tinha passado por oito diagnósticos de imagem, e não havia mais esperança de cura. Para o apoio, nesse momento, contou com a preciosa ajuda da Dra. Ana Claudia Arantes, uma especialista nessa área. Com a presença da nova médica, ele ficou mais tranquilo ao saber que não iria sofrer, pois a medicina poderia garantir-lhe o alívio que necessitava.

No livro de Ana Cláudia, ela nos adverte que nos hospitais brasileiros a assistência aos doentes terminais é ainda muito insuficiente. Os médicos se acham bem despreparados para lidar com os casos. Sublinha que a grande luta "dos profissionais de Cuidados Paliativos é indicar a sedação paliativa exclusivamente para condições nas quais o sofrimento seja refratário ao tratamento recomendado"¹⁹.

O tempo que se seguiu, no caso de Gilberto Dimenstein, foi

16 Gilberto Dimenstein Et Anna Penido. *Os Últimos Melhores Dias da Minha Vida*, p. 93.

17 Ibidem, p. 64.

18 Ibidem, p. 52.

19 Ana Claudia Quintana Arantes. *A Morte É um Dia que Vale a Pena Viver*, p. 188.

de despedidas. Na ocasião, foi a primeira vez que ele se rendeu ao choro. Foi também a primeira vez que manifestou o desejo de ir embora²⁰. Gilberto tinha a clara consciência de que o câncer propiciou-lhe momentos bonitos de amor e de reaprendizado: "Reaprender a ver a vida a partir da perspectiva da morte". Um tempo denso, carregado de possibilidade novas, que talvez nunca pudesse ter experimentado de outra forma.

Ele fez sua travessia no dia 29 de maio de 2020. Na última parte do livro, é Ana que escreve para ele. Num momento de intimidade, pôde então dizer a ele que podia ir em paz. Na mensagem final, ela diz, amorosamente, que unir sua vida à dele não foi uma escolha, mas um destino²¹.

Anna descreve os momentos finais junto a Gilberto; a dura tomada de posição quanto ao momento de interromper a quimioterapia; a partilha das alegrias derradeiras mas também dos pesadelos. Como disse, "à noite, os pesadelos revelavam a sua insegurança diante daquela que seria a sua mais desafiadora caminhada rumo ao desconhecido. Não havia guias, placas ou pontos de referência que pudessem orientá-lo"²². E ela não poderia mais acompanhá-lo nessa última viagem.

Com a Dra. Ana Claudia, Anna aprendeu "que empatia é sentir a dor do outro e, muitas vezes, adoecer junto com ele. Já a compaixão é querer transformar a dor do outro, mesmo que para isso se tenha que aprofundar a própria dor"²³. E enfim, ele partiu sozinho no seu "barquinho colorido". E partiu levando consigo a calça jeans e a camiseta de malha cinza, que tanto amava.

Outros livros abordam esse tema da morte, como *Oscar e a Senhora Rosa*, do filósofo Éric-Emmanuel Schmitt²⁴. A obra aborda os últimos dias de um garoto que tinha passado por um transplante de medula, sem sucesso. Seus dias finais foram iluminados pela presença de uma voluntária, senhora Rosa, que conseguiu com ideias e histórias fantásticas redimensionar aquele momento vital. Ela entra com todo o seu coração para acariciar os últimos dias do menino recorrendo ao mundo da fantasia. Ela também convenceu o menino a escrever cartas para Deus, e ele o fez até seu último dia de vida.

Depois que passa por fracasso em seu transplante, Oscar relata em sua primeira carta a Deus a mudança de clima no hospital onde estava internado, depois que seu transplante não deu certo. Narra que foi acolhido ali com muito carinho, tendo à sua disposição muitos brinquedos, que partilhava com outras crianças também em tratamento. Ali fez muitas amizades. Reconhece o hospital como um lugar "supersimpático, cheio de adultos de bom humor e voz forte"²⁵, sobretudo quando os procedimentos clínicos dão certo. Diz ainda que "os médicos são inesgotáveis, cheios de ideias de operações para fazer nas pessoas"²⁶.

Narra que depois do "fracasso" de seu transplante, deixou de agradar, ou melhor, sente que passou a não mais agradar. Deixava de ser um sujeito para as promessas alvissareiras dos profissionais de saúde. Quando examinado pelo seu médico, não percebe mais aquele entusiasmo anterior, pois sente-se como "uma decepção para ele". Diz, que a partir de então o médico



passou a olhá-lo de forma silenciosa, "como se tivesse feito alguma coisa errada". E Oscar reage dizendo que sempre foi bem comportado, cumprindo todas as determinações prescritas²⁷.

Narra ainda que "o pensamento de um médico é contagioso". Lembra que depois do sucedido as enfermeiras, residentes e faxineiras "forçam o riso" diante dele²⁸. Não há mais diversão como antes... Até que apareceu, por sorte, Dona Rosa, que reencantou o seu mundo naquele momento final. Foi uma pessoa que o ajudou a fazer a travessia. Mostrou para ele que a vida é mesmo frágil e efêmera e que todos fingem que a vida é uma viagem imortal²⁹. Mas com sua didática e magia, conseguiu dar significado aos seus últimos dez dias de vida. E a última carta para Deus não foi feita por Oscar, que tinha falecido, mas por senhora Rosa que sinalizou a importância exercida pelo menino em seu coração. Ela diz:

"Obrigada por ter posto Oscar no meu caminho. Graças a ele, fui engraçada, inventei lendas, até parecia entender de luta livre. Graças a ele, ri, descobri a alegria. Oscar ajudou-me a acreditar em Você. Estou lotada de amor: Oscar foi generoso, tenho um estoque para o resto dos anos".

A morte pode também acontecer criança, quando toca com seus lábios, antes do tempo, os pequenos indefesos. Isso ocorreu na experiência abissal de Bianca Dias, e foi descrito por ela num livro que é único, *Névoa e Assobio*.³⁰ Estamos diante do mesmo mistério incognoscível. Participei escrevendo a introdução do livro, que defini como "A canção de Caetano".

20 Gilberto Dimenstein Et Anna Penido. *Os Últimos Melhores Dias da Minha Vida*, p. 110.

21 Ibidem, p. 119.

22 Ibidem, p. 126.

23 Ibidem, p. 127.

24 Éric-Emmanuel Schmitt. *Oscar e a Senhora Rosa*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2003.

25 Ibidem, p. 8.

26 Ibidem, p. 15.

27 Ibidem, p.9.

28 Ibidem, p. 10.

29 Ibidem, p. 16.

30 Bianca Dias. *Névoa e Assobio*. Belo Horizonte: Relicário, 2015 (com desenhos de Julia Panadés).



Bianca relata com emoção sua experiência de acolhida de uma criança, com dedicação, carinho e reverência. Ela tinha nascido franzina, com muito pouca chance de sobrevivência, mas a mãe guerreira, contra todas as previsões médicas, ousou acreditar na vida. Relato na minha introdução, que

"todo o processo foi marcado pelo ritmo do milagre: a 'gota improvável', a fertilização surpreendente, a quebra dos prognósticos. O parto também foi um dom, respondendo positivamente a um silêncio denso que percorreu os meses de solidão e expectativa. O nascimento, com impacto de clarão, foi precedido por um mantra suscitado pelas forças mais íntimas do coração: 'nasce filho, nasce filho, nasce filho'. E ele atendeu à prece, sobrevivendo e resgatando um sentido novo para a existência daqueles que o aguardavam. Estava ali, de forma frágil mas desperta, reagindo a tantas indagações e demandas. A vida, em verdade, 'respondeu com sua presença viva'".

E aquele fio de gente ainda pôde sorver da alegria de enlaçar sua mãozinha na da mãe, guiando-a para um novo lado da existência, marcado por pura gratuidade. Mesmo vivendo apenas cinco dias, pôde fazer brotar em Bianca a mágica experiência da maternidade. Naquele gesto de sopro e assovio, das mãos enlaçadas, um novo sentido se anunciava, de reinvenção do espiritual.

Caetano nasceu como um "poema breve", como um haicai fugidio, mas que deixou uma luz imperiosa, um legado de amor que transformou existências. Como expressou Bianca, ela pôde viver com Caetano pistas bonitas para novas conexões com a vida, numa experiência abissal que deu razão a uma maneira única e milagrosa de ser mãe.

A morte é uma experiência que só conhecemos por enigma, e que chega provocando trovões mas também brisas, quando consegue ser acolhida com a sensibilidade de quem pode entender o ritmo imprevisível da vida. Devemos reconhecer, porém, que ainda há muitas pessoas que temem a morte, mas curiosamente vivem sem saber que o modo como procedem adianta a sua vinda: "bebem além da conta, fumam além da

conta, sofrem além da conta. E vivem de um jeito insuficiente". São, na verdade, pessoas corajosas, pois "têm medo da morte e se apressam loucamente em encontrá-la"³¹.

É tão bonito ver que pessoas especiais são capazes de lidar com essa neblina de forma serena e madura, captando que "todo o tempo que existe" pode estar concentrado numa porção indefinida de permanência.

No livro da poeta Adriana Lisboa³², ela relata o encontro derradeiro com seu pai, que foi ceifado pela Covid-19. A cena do encontro dos dois, no espaço blindado do CTI, é de uma delicadeza que encanta o coração. Adriana perdeu seus pais num curto período de tempo, e teve que viver um luto ainda mais difícil. O seu encontro emocionante com o pai, já em estado terminal, num 16 de agosto, foi descrito com emoção.

Com sua mão, revestida de uma luva de látex, Adriana pôde sentir a presença bonita de seu pai, e ainda dizer para ele: "E que bobagem isso de literatura". Naquele derradeiro momento, ela não valia de nada. Junto ao ouvido de seu pai balbuciou a importância nodal das "palavras simples", daquelas que brotam "de dentro", das "palavras cicatrizes". O que ocorreu ali entre os dois é mistério de amantes. Pôde então agradecer a ele por tudo que fez na vida e expressar o seu grande amor. Com palavras doces, pediu a ele para que sorrisse, tomasse sua mão e acenasse numa despedida de doçura e alegria³³.

O importante filósofo italiano, Norberto Bobbio, em seu livro que trata da velhice, *O Tempo da Memória (De Senectute)*, fala dos mistérios que envolvem o pós-morte na reflexão daqueles que ainda estão vivos. Relata que é um tema que ainda merece pouca atenção na reflexão. O que se sabe com clareza é que os homens são mortais, e isso é algo que se constata a todo tempo, e com muita dor e saudade. Porém, a passagem para a outra vida é motivo de muita interrogação, seja nas religiões ou nas filosofias. O que é patente é

"que nossa experiência não nos permite saber absolutamente nada, cada religião, cada vivente ou visionário, cada sábio que crê ou finge saber, cada homem, mesmo o mais simples que se assusta diante da perspectiva de sua própria morte ou não se conforma com a morte da pessoa amada, dá a sua própria resposta"³⁴.

31 Ana Claudia Quintana Arantes. *A Morte É um Dia que Vale a Pena Viver*, p. 68.

32 Adriana Lisboa. *Todo o Tempo que Existe*. Belo Horizonte: Relicário, 2022.

33 Ibidem, p. 113.

34 Norberto Bobbio. *O Tempo da Memória. De Senectute e Outros Escritos Autobiográficos*. Rio de Janeiro: Campus, 1997, p. 39.





Bobbio sublinha em certo momento que com a morte adentramos "no mundo do não ser". Em sua visão agnóstica acredita que o ser humano em sua passagem retorna "ao mesmo mundo em que estava antes de nascer". E pontua que se acaso morresse antes de sua mulher, com quem dividiu a vida por mais de meio século, igualmente nada poderia saber sobre sua morte. Relata que ela não só morrerá sem ele, como ele nada poderá saber sobre o mistério que envolve esse acontecimento³⁵.

Num dos títulos de um dos inúmeros livros escritos pelo nobre mestre zen do Vietnã, Thich Nhat Hanh, ele diz que "sem lama não há lótus", ou seja não há possibilidade de luz sem a experiência do sofrimento e da dor. É algo que faz parte da vida finita, da vida contingente e impermanente.

Diz ser possível trabalhar interiormente com as experiências da dor e da impermanência, incluindo aí a enigmática questão da morte. Como indica Milton Nascimento, a vida é tecida por encontros e despedidas. O que ocorre a cada dia são chegadas e partidas. Tudo faz parte do mutirão da existência. E há que saber louvar cada passo, curtindo cada dia. É o que também canta José Miguel Wisnik:

"Louvar quem vai nascer
Quem vai permanecer
Também quem vai passar"

Na visão de Thich Nhat Hanh, que também partilho, estamos todos interligados com os elementos do cosmos. Nós mesmos somos terra e o nosso corpo vem composto por elementos do planeta. Nesse sentido, a morte é reintegração nesse horizonte planetário. O que se dá, em verdade, é uma metamorfose, uma continuação. Não há fecho para o ciclo do tempo. Ele se perpetua. Estamos em contínuo movimento. Como mostra o sábio vietnamita, "a impermanência também deve ser entendida à luz da existência interligada"³⁶.

Para Thich Nhat Hanh, o ser humano é como a nuvem, que se revela a cada momento em novas e surpreendentes formas. A nuvem não se extingue, ela muda de forma. Assim também nós humanos. Não há como justificar que a existência tenha como horizonte o nada: "Algo' não pode se transformar em 'nada' e 'nada' não pode se transformar em 'algo'"³⁷. O que é

35 Ibidem, p. 43.

36 Thich Nhat Hanh. *Sem Morrer, sem Temer: Sabedoria Confortante para a Vida*. Petrópolis: Vozes, 2020, p. 48.

37 Ibidem, p. 68.

certo, é que todos os seres, sejam animados ou ditos inanimados, estão "muito vivos".

Animados com a visão profunda da interligação nos damos conta de que não somos excepcionais, mas que estamos profundamente vinculados com os elementos não humanos, e que eles estão vibrando em nós. Não compreender isso é causar um profundo prejuízo à Terra³⁸. Os humanos, na verdade, "estão constituídos de todos os nossos ancestrais. As montanhas, o rio, a rosa, o planeta, todos são constituídos de elementos que não são montanhas, não são rios, não são rosas e não são planetas"³⁹.

O fundamental na vida é saber curtir cada dia, cada instante, como se ele fosse um instante de plenitude, como diz o mestre Dogen. E a cada dia louvar e agradecer o dom da vida, no momento em que se doa a nós, e estar sempre atento para deixar-se habitar pelas maravilhas do nosso lugar e do nosso ser. Esse é um sábio conselho que o suave mestre do Vietnã sempre nos ensinou: interromper de vez em quando a grande correria da vida, a *rapidación*, e poder estar atento, sentindo com vigor o sentimento de "estar presente", poder olhar o céu, respirar e sorrir⁴⁰.

38 Thich Nhat Hanh. *Zen e a Arte de Salvar o Planeta*. Petrópolis: Vozes, 2023, p. 43.

39 Ibidem, p. 44.

40 Ibidem, p. 129-130.



Faustino Teixeira possui graduação em ciência das religiões e filosofia, mestrado e doutorado em teologia. Foi professor convidado da Universidade Federal de Juiz de Fora. Tem experiência na área de teologia, com ênfase em teologia sistemática.



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 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.

TERÇA-FEIRA

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

7h Zazen presencial no Templo Tenzui Zenji. Monitor: Guishun, aberto a todos os interessados. Chegar 15 minutos antes do início. Inscrições e informações no site: zendobrasil.org.br

20h Curso de Introdução ao Zen-Budismo. Presencial, com a Monja Coen Roshi. Horário: das 20h às 21h10. Inscrições e informações no site: zendobrasil.org.br

20h Curso de Introdução ao Zen-Budismo. Ao vivo, on-line, com a Monja Heishin Sensei. Horário: das 20h às 21h10. Inscrições e informações no site: zendobrasil.org.br

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. 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 dos Senseis da Comunidade e da Monja Coen Roshi. Verifique as datas e 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 de celular para receber os áudios

20h20 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 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, 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

15h Curso de Preceitos e costura de Rakusu. De agosto a novembro de 2023. Inscrições e informações no site: zendobrasil.org.br

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

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

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

PROGRAMAÇÃO MENSAL

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)
- 9** Zuisse para os monges Dokan, Yakusan e Daiko
- 15** Retorno da Monja Coen Roshi da viagem ao Japão para a graduação de seus discípulos

8 Zazenkai. Informações e inscrições no site www.zendobrasil.org.br

20 a 27 Treinamento Zen Intensivo no Templo Tenzui Zenji, durante a Transmissão do Darma para o monge Jozen. Inscrições abertas: zendobrasil@gmail.com

AGOSTO

12 Zazenkai. Informações e inscrições no site www.zendobrasil.org.br

13 Cerimônia de Obon no Templo Tenzui Zenji, às 12h30 (após o Zazen para Iniciantes)

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 (CE)

SETEMBRO

9 Monja Coen e Fernando Zenshō na Bienal do Livro no Rio de Janeiro

10 Preceitos leigos para Hiro-san (filho do Monge Lenio Zenshin, que reside no Japão)

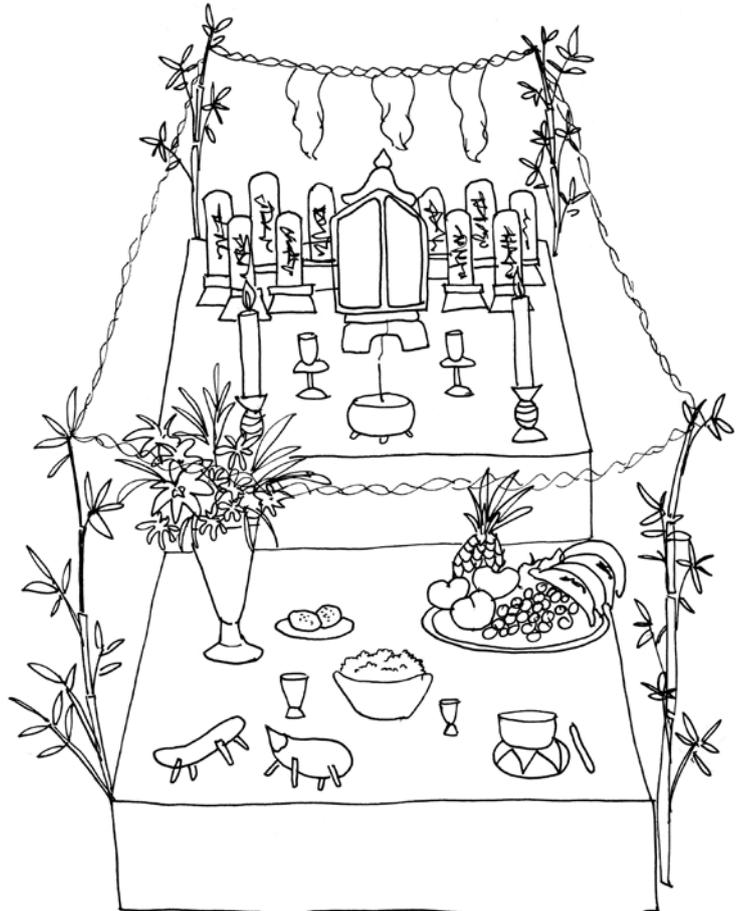
13 Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro Opus, em Porto Alegre (RS), às 20h

14 Visita ao Zen Vale dos Sinos, em São Leopoldo, espaço criado pela Monja Kokai Sensei

15 a 17 Retiro de silêncio no Cecrei, em São Leopoldo (RS). Inscrições pelo site: cecrei.org.br

21 Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro Bradesco, em São Paulo (SP)

24 Cerimônia de Ohigan-e no Templo Tenzui Zenji



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.

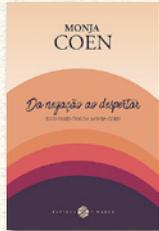
Por isso nossos livros têm preços abaixo dos praticados no mercado e frete grátis.
Venha conhecer e tenha acesso a publicações exclusivas,
além de contribuir para a continuidade de nossas atividades e para
a manutenção do Templo Taikozan Tenzui Zenji.

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. 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



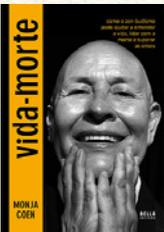
AUDIOLIVRO

TEMPO DE CURA
Narrado por Marilda Alface 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\$ 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



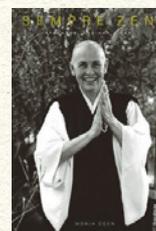
108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS

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



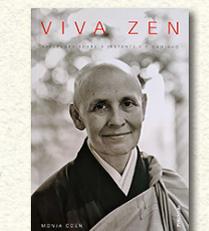
A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO

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



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\$ 40,00



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\$ 37,00



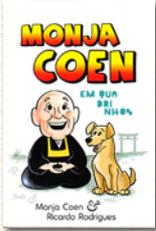
A MONJA E O POETA
A sabedoria da Monja Coen e os versos do poeta Allan Dias Castro, dando voz aos nossos sentimentos mais profundos. 192 p. ESGOTADO



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



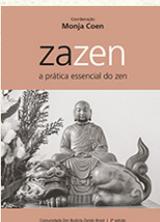
ZEN PARA DISTRAÍDOS
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa *Momento Zen*, da Rádio Vibe Mundial. 224 p. ESGOTADO



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. Pílulas de sabedoria transmitidas com leveza e bom humor. 104 p. R\$ 30,00



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\$ 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