

ABRIU-SE. CONGRATULAÇÕES! AKEMASHITE. OMEDETO GOZAIMASU!



Como será este ano novo? As pessoas estarão mais gentis e amorosas depois de dois anos de pandemia? Terão aprendido alguma coisa ou já estão esquecendo?

Quando pensamos que está terminado, recomeça diferente, em mutações, nalgum outro canto da Terra.

Quando vamos nos dar conta de que é um único planeta, interligados os continentes, os mares, o ar?

Que, se todos não forem devidamente vacinados, se não houver saneamento básico em todas as aldeias e lugarejos, se não diminuir as desigualdades econômicas e sociais, vamos todos sofrer e desaparecer?

Um só planeta.

Gensha Shibi (835-908), na China antiga, dizia: "Tudo o que existe no céu e na terra é uma joia arredondada sem dentro nem fora. Somos a vida dessa joia". Que meditação profunda foi essa, que percepção incrível desse pescador de poucos estudos formais que se tornou abade de um grande mosteiro, educando multidões?

O nosso amigo Gautama, na manhã do oitavo dia de um retiro de

silêncio intenso, exclamou ao ver a estrela da manhã: "Eu, a Grande Terra e todos os seres, juntos, simultaneamente, nos tornamos o Caminho".

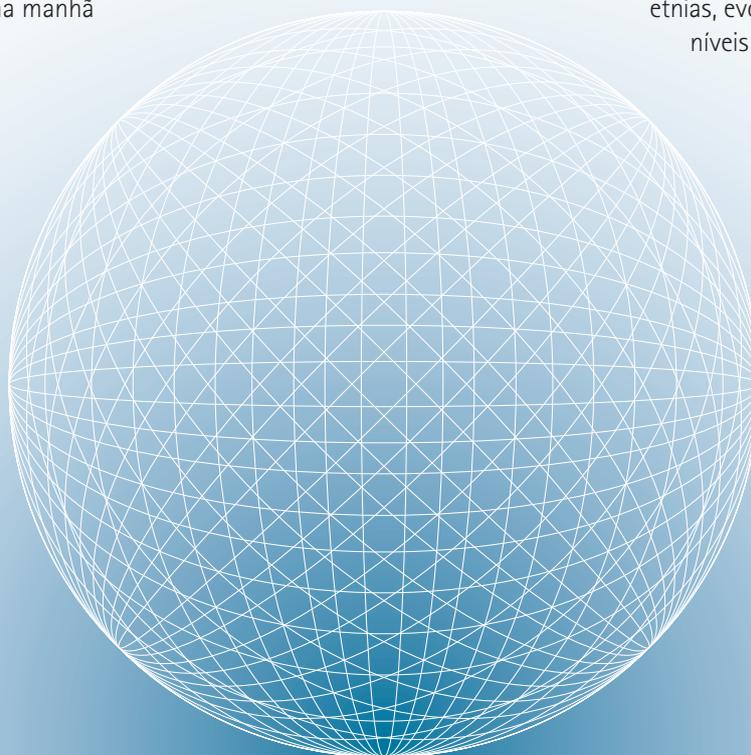
O que é tornar-se o Caminho? Será o mesmo que acessar a verdade, o real? Se um de nós acessa, todos acessam. Não há um eu separado. Todos juntos e simultaneamente.

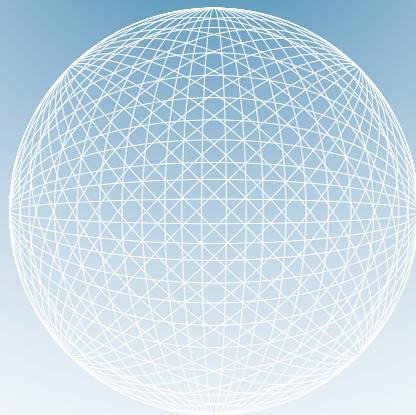
Não apenas seres humanos. As geleiras e os esquimós, do polo Norte ao polo Sul, no Equador e nos trópicos – todos os seres. Inclusive os pinguins e os lobos-marinhos.

Os que voam e os que rastejam, os que nadam nas profundezas e os que vivem na superfície. Plantas, pedras, florestas, mananciais. Povos indígenas, povos de origem africana, brancos e amarelos. Todos os seres humanos, um só povo, uma única família.

Será difícil perceber, entender isso? O que nos impede de ver o que é assim como é?

Nosso benefício pessoal só é possível se todos estiverem bem, tiverem o suficiente – não apenas coisas materiais, mas também inteligência e ternura. Educação e formação de pessoas, nas mais diferentes culturas e etnias, evoluindo e expandindo os vários níveis de consciência.





Ainda não aprendemos? Dois anos de pandemia. Dois anos de contaminações, sofrimentos, mortes, e ainda duvidamos de vacinas, de máscaras, de lavar as mãos. Os que não tiveram acesso à vacina imploram por ela, enquanto outros desdenham das mesmas.

Onde estamos? Quando todos nós vamos despertar? Sete bilhões de humanos que há milhões de anos têm sobrevivido a enchentes e queimadas, fúrias e genocídios. Quanto tempo ainda levará?

Cuidado com o que você considera normal. Os abusos ambientais, o desmatamento das florestas, o aquecimento, a perseguição aos povos indígenas, as discriminações e preconceitos, os abusos sociais e sexuais – serão todos normais? Seguem qual norma? A regra do egoísmo, da falsa interpretação da realidade, como se houvesse alguns eleitos e outros para serem subjugados?

Os feminicídios, as drogas e as armas, os assaltos, roubos e mortes – tudo seguindo a errônea assertiva do salve-se quem puder? Ou nos salvamos todos ou pereceremos todos.

Há quantas décadas estamos ouvindo e deixando passar os avisos dos profetas? Profeta, aquele que faz profecias – que percebe o que está por vir. Não por sonhos ou visões místicas, mas pela capacidade de conhecer as leis da causalidade e perceber as implicações de nossas ações, palavras e pensamentos. Hoje são chamados de cientistas.

Basta entender a cadeia de causa e efeito. A lei da natureza, da vida. Quando será norma, regra natural, o cuidado amoroso entre nós, seres humanos, e toda a natureza, que é a nossa natureza verdadeira?

Onde nos perdemos? Alguns dizem que foi quando sobraram grãos, alimentos. Outros, quando iniciamos a cercar poços e terras. Éramos uma só tribo? Ou várias tribos espalhadas e que se estranhavam? Idade da pedra lascada...

Sua Santidade, o XIV Dalai Lama, insiste num projeto educacional global, no qual a inteligência e o coração trabalham em harmonia. Não apenas inteligência, mas ternura, cuidado, respeito, compaixão. Sabedoria e compaixão – presentes em todas as grandes tradições espirituais da humanidade.

Seguidoras e seguidores de Buda, de Cristo, do profeta Mohammed, da tradição rabínica, da espiritualidade dos Orixás e dos povos indígenas. Todos sabemos, crentes e não crentes. Entretanto ainda poucos conseguem colaborar, cooperar,

compartilhar e cuidar. Resgatar a confiança, o respeito, o afeto.

Mas quem sabe este ano nos traga uma novidade – antiga e esquecida: a de que podemos transformar as dificuldades em facilidades, podemos alterar o processo de degeneração das células e do planeta, podemos juntos ter alimentos, remédios, prevenção e cura para tudo e todos.

Cuidado! O cuidar que repara a menor falha, que corrige a tendência ao erro. Não uma censura e um controle estatal ou parental. Mas o desabrochar da consciência universal.

É chegada a hora. Estamos em uma época axial de grandes mudanças. Tecnologia, equipes, compartilhamento de informações, transparência, neurociência.

Países, grupos, partidos, religiões? Coisas do passado, afirma Sua Santidade. Consciência da nossa aldeia global, do nosso povo e da nossa vida interligada a todas as vidas.

Assim percebeu Gautama Buda, Jesus de Nazaré, tantos e tantos outros seres que despertaram e nos deixaram um legado de sabedoria e compaixão. Homens e mulheres ligados às religiões, às filosofias, às ciências, às pesquisas investigativas – todos e todas viram, entenderam e continuam trabalhando para transmitir e incentivar a educação da mente-coração.

Abaiem as armas. Cessem as visões parciais e dualistas, as polaridades, rancores e brigas antigas. Chegou o momento de um novo olhar.

Para isso é preciso educar – dos mais jovens aos mais idosos. Educar para o encontro, o amor, a confiança. Longe de ódios, rancores, cancelamentos.

Ainda há muito a investigar, a aprender sobre doenças que nos afligem, sobre vulcões, maremotos e extinção de espécies. Podemos adiar, se não pudermos evitar, a extinção da espécie humana no planeta Terra.

Venha comigo.

Sente-se em zazen.

Penetre o mais íntimo de seu íntimo.

Desnude-se de suas ideias e preconceitos.

Perceba e atue para o bem de todos os seres.

Esqueça o desenvolvimento. Envolver-se mais.

É chegada a hora do grande despertar da humanidade.

Gasshō,

Monja Coen



Baigaku Junyu Daiosho – Kuroda Roshi

9 de novembro de 2021

Última foto, tirada no Equinócio de setembro.



Tradução 1

*Eighty two years,
Some were good, some were bad
Like this! Like this!
Like a dream, this life
So full of richness!
The Dharmakaya never dies
The True Man lives forever*

Kirigaya Junyu, a ragged Zen monk

Oitenta e dois anos,
Alguns foram bons, alguns foram ruins
Assim como é! Assim como é!
Como um sonho, esta vida
Tão repleta de riquezas!
O Darmakaya nunca morre
A Pessoa Verdadeira vive para sempre

Kirigaya Junyu, um esfarrapado Monge Zen

Tradução 2

*Eighty two years,
Some were good, some were bad
Like this! Like this!
In my dreams I am a pilgrim, like Sudhana!
The Dharmakaya never dies
The True Man lives forever*

Kirigaya Junyu, a ragged Zen monk

Oitenta e dois anos,
Alguns foram bons, alguns foram ruins
Assim como é! Assim como é!
Em meus sonhos sou um peregrino como Sudhana*!
O Darmakaya nunca morre
A Pessoa Verdadeira vive para sempre

Kirigaya Junyu, um esfarrapado Monge Zen

* Sudhana é o protagonista do último capítulo do *Avatamsaka Sutra* e também é conhecido como A Criança da Fortuna. O jovem Sudhana parte em uma peregrinação em busca da iluminação, do despertar. Nesta jornada ele é orientado por 53 "bons amigos", entre eles Kannon Bodisatva, Matreya Buda e Monju Bosatsu. Sua peregrinação lembra a de Xaquiamuni Buda.

Baigaku Junyu Daiocho – Kuroda Roshi

Kuroda Roshi apareceu no Zen Center of Los Angeles no início da década de 80. Era o irmão mais novo de Maezumi Roshi, o fundador do Zen Center. De tempos em tempos visitava o irmão, que ele tinha como um de seus mestres e orientadores espirituais.

Kuroda Roshi era divertido, alegre, magro, não muito alto e gostava de estar com praticantes de zazen, discípulos de seu irmão. Naquela época eu era assistente direta do abade e me preparava para fazer os votos monásticos.

Cerca de um ano depois, fui ordenada monja e pedi para ir ao Japão. Maezumi Roshi, relutantemente, permitiu. Kuroda Roshi veio me receber no Aeroporto de Haneda, em Tóquio.

Eu trouxera comigo uma caixa de livros budistas em inglês, visto que não falava japonês e entraria para o Mosteiro Feminino em Nagoya. Pois aquele homem pequeno e magro, alegre, muito bem-vestido com hábitos de seda pura, mãos delicadas de dedos finos, longos, carregou a caixa pesada até o carro que nos esperava na saída do aeroporto. Fomos até seu templo, onde sua esposa, filhas e discípulos o aguardavam.

No dia seguinte ele me levou a prestar homenagem ao senhor seu pai, já falecido, no templo onde seu irmão mais velho agora era o abade. A senhora sua mãe, que eu já conhecera em Los Angeles, também estava lá. Todos me receberam com muito carinho e respeito, serviram um jantar excelente, depois de termos ido ao cemitério do templo e à sala dos fundadores para oferecer incenso e prestar minhas homenagens.

Voltamos a Tóquio e Kuroda Roshi pediu ao seu sobrinho, Norimasa san, monge zen, que eu também já conhecera em Los Angeles, que me levasse para passear e fazer compras.

Antes de sair, Kuroda Roshi me perguntou o que eu gostaria de visitar no Japão antes de entrar para a clausura do mosteiro. Respondi: "Quero visitar os Mosteiros-Sede de Eihei-ji e Sojiji". Ele sorriu e disse: "Com o tempo você irá".



Assim, saí com seu sobrinho e comprei um caqui bem grande e uma caderneta pequena. Naquele momento, tudo o que eu queria era chegar ao Mosteiro Feminino de Nagoya e iniciar o treinamento monástico. Nada do mundo me interessava.

No jantar, ele abriu uma garrafa de cerveja Kirin, sua favorita, e todos brindamos. Cedo, me acompanhou até Nagoya. Fomos de trem. Ele

bebeu cerveja durante a viagem, e eu estava preocupada com o primeiro encontro com a Abadessa Aoyama Roshi.

Tudo foi tranquilo. Chegamos pela manhã, fiz os rituais de entrada e nossa superiora o convidou a almoçar conosco. Lembro que ele estava muito pálido durante todo o almoço. Depois fui com a Superiora até os portais do mosteiro me despedir dele.

Meses se passaram.

De tempos em tempos ele me convidava a ir ao seu templo em Tóquio para auxiliar em faxinas anuais, celebrações especiais, enterros, velórios e encontros de zazen.

Durante os doze anos em que morei no Japão, Kuroda Roshi me deu apoio e orientações.

Houve o dia em que cheguei a seu templo e ele não estava. Havia caído nas pedras quentes de uma sauna na noite anterior. Fui visitá-lo no hospital. Olhou para mim e disse: "Desculpe, desta vez não a poderei receber muito bem".

Depois disso, entrou em coma. Foram anos de recuperação. Perdeu todos os dedos da mão direita e as duas falanges superiores da mão esquerda. Seu corpo foi todo recortado. A pele das costas foi usada para cobrir as queimaduras das pernas e do abdômen/tórax.

Na noite da minha Transmissão do Dharma, por Yogo Roshi (Zengetsu Suigan Daiocho), ele pediu permissão para participar. Como um padrinho bondoso. Esteve presente nos momentos importantes de minha carreira monástica.

A imagem de Kannon Bodisatva que temos no templo foi



seu presente. Veio de navio de Kyoto a São Paulo, numa caixa de madeira de 1,60 metro de comprimento. Linda, de bronze, esculpida por um grande artista japonês.

Em 2007, quando inauguramos a nova sede do templo Taikozan Tenzuizenji, ele esteve presente, bem como em outras ocasiões. Sempre nos alegrava com seus ensinamentos e seus hábitos alegres. Era brincalhão e ao mesmo tempo didático e provocador. "Acordem! Despertem!", parecia nos instigar o tempo todo.

Abençoou a estátua do Grande Buda, em Viamão (RS), em 2014, e nos visitou outras vezes, inclusive fazendo palestras públicas – uma delas em um teatro de São Paulo, para uma plateia lotada. Sempre pedia que eu traduzisse seus ensinamentos. Embora meu japonês não seja muito bom, havia uma espécie de comunhão espiritual: ele pressentia quando eu não compreendia e falava trechos em inglês. Sempre procurou usar palavras fáceis, pois sabia que meu vocabulário era limitado.

Respeito, gratidão profunda por Baigaku Junyu Daiosho, Kuroda Roshi, Abade de Kirigaya ji, em Shinagawa, Tóquio, e Abade de Fujidera, em Shizuoka.

Tive a honra e o privilégio de residir no templo Fujidera durante meus últimos três anos no Japão e pude servir a comunidade ligada a Kuroda Roshi – tanto em retiros Zen para adultos e para crianças, como orando no Cemitério Fuji Reien,

ao lado do templo. Anos de convívio intenso e aprendizado incessante.

No dia 9 de novembro, Kuroda Roshi adentrou o Parinirvana. Estava com câncer generalizado havia meses. Em setembro deste ano, na época do equinócio, pediu a seus discípulos em Tóquio que o preparassem para officiar a liturgia de O-higan-e. Liturgia da passagem, da travessia...

Dessa liturgia, para a qual saiu do leito, restou a foto que ele insistiu que fizessem. Sua última foto. Idoso, forte,

firme, pronto para a grande viagem. Observem a mudança no olhar e no semblante. 82 anos bem vividos.

Saudades. Ficamos nós, inúmeras pessoas que o conhecemos e que com ele aprendemos a leveza de viver com plenitude. O compromisso que temos, de gratidão profunda, é o de levar adiante seus ensinamentos e sua compaixão ilimitada, capaz de acolher a todos com alegria, provocando reflexões que conduzem ao despertar.

Discípulos e discípulas na Europa, América do Norte, América do Sul e por toda a Ásia.

O puro corpo do Dharma não aparece nem desaparece.

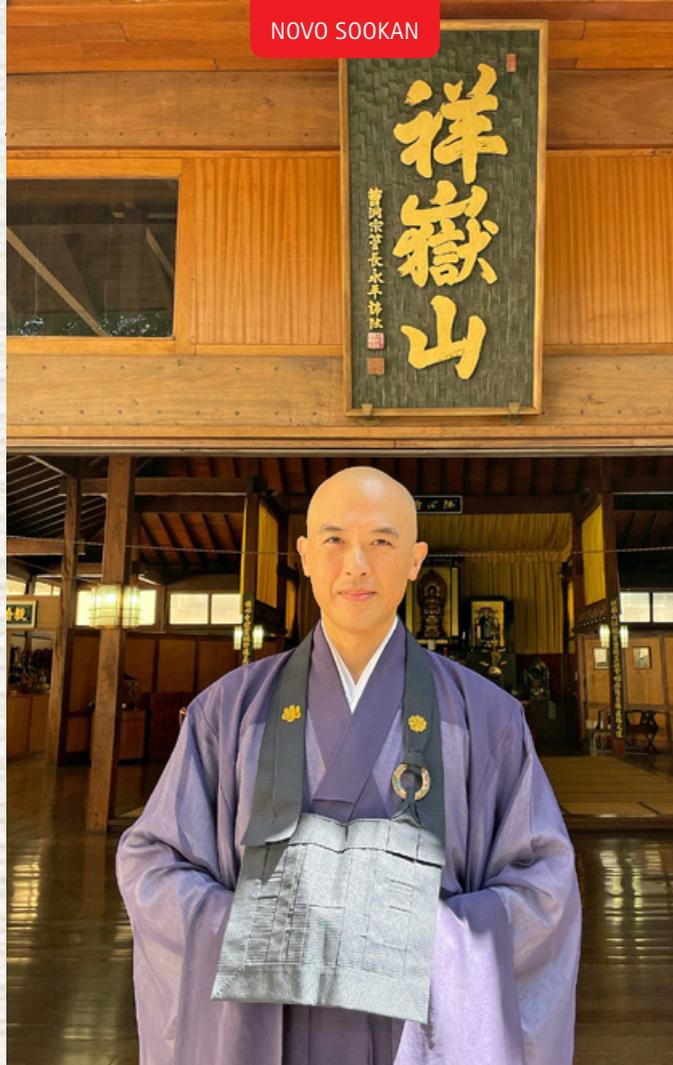
Mãos em prece,
Monja Coen



Sumário

- [8 Mensagem de Ano Novo do 4º ano da Era Reiwa | Seino Choho](#)
- [9 A comunidade tem novo Conselho Diretor | Por Aureliano Hoshin](#)
- [10 Novo Conselho Diretor](#)
- [11 O ano do Tigre e o horóscopo chinês | Por Genzo Sensei](#)
- [12 Ano Novo e Dai Hannya no Zendo Brasil](#)
- [13 O significado dos Fudas](#)
- [14 Fudas para imprimir e recortar – frente](#)
- [15 Fudas para imprimir e recortar – verso](#)
- [16 Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa e Shosaimyo Kitchijo Darani](#)
- [17 As oportunidades de prática em 2021 | Por Monja Heishin Sensei](#)
- [18 Já sabemos ou ainda estamos aprendendo a meditar? | Por Mushin Sensei](#)
- [19 Casa Templo Campina Grande | Por Monge Jozen](#)
- [20 Zendo Curitiba | Por Ryuzan](#)
- [21 O reino dos humanos | Por Monja Kokai Eckert](#)
- [22 Crônica zen | Por Ana Lúcia Moretto Nogueira Bunko](#)
- [23 Mensagem de Ano Novo recebida do Dr. João Radvany](#)
- [24 Programação semanal on-line](#)
- [25 Programação mensal on-line](#)
- [26 As Aventuras do Monge Tantan](#)
- [27 Livros](#)





Mensagem de Ano Novo do 4º ano da Era Reiwa

Feliz Ano Novo!

Sinto que o pessoal do Tenzuizenji e eu estamos ligados por uma conexão muito especial. Há seis anos, quando foram realizadas a Olimpíada e a Paralimpíada no Rio de Janeiro, tive a oportunidade de visitar o Tenzuizenji como Missionário Especial. Lembro-me muito bem de que fiquei impressionado com o clima de seriedade do pessoal.

A situação difícil causada pela pandemia ainda continua. No entanto, vamos avançar firmes na prática do Caminho de Buda usando da criatividade e da resiliência.

Desejo à sanga do Tenzuizenji um ano de muitas realizações, com saúde e união, e gostaria de contar com sua colaboração no ano que ora inicia.

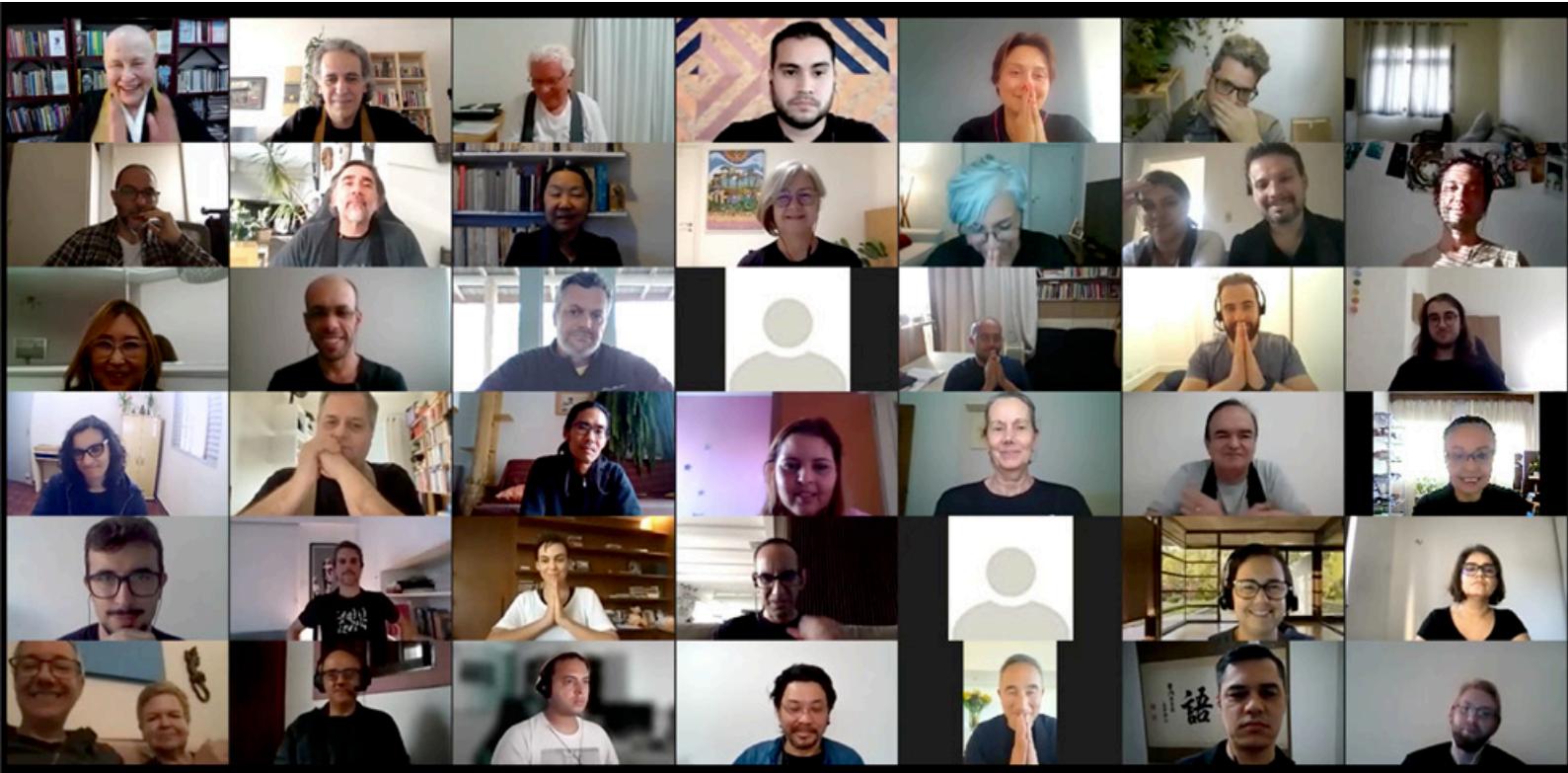
Kotoshi mo dozo yoroshiku onegai itashimassu.

Seino Choho

Diretor-Geral da Missão do Budismo Soto Zen na América do Sul e Abade do Busshinji de São Paulo, Filial dos Mosteiros-Matrizes na América do Sul

Biografia resumida

1. Formado no Curso de Zen do Departamento de Estudos Budistas de Komazawa. 2. Ango no Daihonzan Eiheiji. 3. Ex-Missionário Especial da Soto Shu (em 2016, visitas na América do Sul). 4. No Japão, abade do Zenryuji e vice-abade do Choenji.



A comunidade tem novo Conselho Diretor

Por Aureliano Hoshin

Na última reunião do conselho gestor de nossa comunidade, pedi Coen Roshi que eu, Conselheiro-Geral, escrevesse estas palavras de boas-vindas aos novos gestores da comunidade, eleitos na assembleia de 21 de novembro.

Foram eleitos para gerir a comunidade no período de 1º de janeiro de 2022 até 31 de dezembro de 2023, os companheiros de sanga Guishun-San (Guilherme Correa Yokoy) para me suceder no Conselho-Geral, Daiho-San (Vanessa Kaeda Bulara de Andrade) para servir como nossa Conselheira Financeira em substituição a Guishun, que, junto comigo, exerceu brilhantemente essa função, e Taizan-San (Leandro Jorge Vecchi) para, em substituição a Genzo Sensei, ser o novo Conselheiro Administrativo.

Sejam todos bem-vindos e, se precisarem, continuarão a ter meu irrestrito apoio. Ao mesmo tempo em que lhes dou boas-vindas e me coloco, como associado e integrante da sanga, à disposição dos eleitos, quero agradecer a todos os companheiros e todas as companheiras, aos integrantes da Secretaria Executiva e à nossa orientadora e Primaz Coen Roshi pelo apoio nesses dois anos de mandato, que se encerrará ao final deste ano.

É a segunda vez que sou honrado com a função de Conselheiro-Geral da comunidade e, em poucas palavras, posso assegurar que se trata de uma experiência ímpar e uma prática maravilhosa.

Sob a batuta de nossa Mestre, em conjunto com todos os companheiros e todas as companheiras, aprendi muito no exercício dessa função.

Agora temos a renovação. Novos membros, mais jovens e mais entusiasmados, levarão à frente os novos planos. Exemplo dessa renovação é a diferença de idade entre mim e Guishun, o novo Conselheiro: 40 anos.

Bem-vindos os novos Conselheiros, boa gestão nesta nova fase da comunidade, em que, com o auxílio inestimável de Zenyu-San e da nossa arquiteta e associada Estefânia, edificaremos o nosso templo em Campos do Jordão.

BIÊNIO 2022/2023

CONSELHO GESTOR

Conselheiro-Geral

Guilherme Correa Yokoy (Guishun)

Conselheira Financeira

Vanessa Kaeda Bulara de Andrade (Daiho)

Conselheiro Administrativo

Leandro Jorge Vecchi (Taizan)

CONSELHO FISCAL

Edvaldo Márcio Armellini (Genshin)

Christopher Zung Sing Yung (Zenyu)

Aureliano Monteiro Neto (Hoshin)

Roberto Mello da Costa Pinto (Sofu) – suplente

**Guilherme Correa Yokoy (Guishun)**

Sou aluno da Monja Coen Roshi desde 2015 e recebi os Preceitos em 2016. Fui conselheiro financeiro da comunidade no biênio de 2020/2021. Sou formado em administração e finanças, trabalho como assessor de investimentos, sou casado e atleta amador de corrida de longa distância. Minhas aspirações para o novo cargo: ser um facilitador da criação de causas e condições para que a Comunidade Zen Budista continue disseminando o Dharma de Buda.

**Vanessa Kaeda Bulara de Andrade (Daiho)**

De formação, sou advogada com atuação em tributos. Praticante e membro da comunidade desde meados de 2004, quando o templo ficava na Rua Arruda Alvim. Recebi a transmissão de Preceitos e o nome do Dharma em 7 de setembro de 2010. Fui Conselheira Fiscal nos biênios 2012/2013 e 2020/2021. No próximo biênio, assumo a posição de Conselheira Financeira, encerrando, neste final de ano, a função de Conselheira Fiscal. Que eu possa continuar agregando conhecimento técnico ao Conselho Administrativo do Zendo para que possamos crescer e nos desenvolver cada vez mais e, com isso, beneficiar mais e mais seres.

**Leandro Jorge Vecchi (Taizan – Grande Montanha)**

Sou membro da Comunidade Zendo Brasil desde dezembro de 2009 e recebi os Preceitos em 9 de julho de 2011 (ano Buda 2577). Sou casado com Marisa Peres Vecchi e padrasto de Fernando Peres Lima Marin. Técnico de basquete e professor de língua portuguesa e literatura. Pretendo auxiliar no florescimento da nossa comunidade e na divulgação do budismo, principalmente do zazen.

**Aureliano Monteiro Neto (Hoshin)**

Tenho 73 anos e sou avô dessas lindas meninas: Alice e Laura. Prático desde 2001 e, como discípulo de Coen Roshi, recebi os Preceitos em 2006 e o nome budista Hoshin. Atuei como advogado por quase meio século. Fui Conselheiro-Geral de 2008 a 2009 e estou terminando meu segundo mandato como tal ao fim deste ano. Mudei-me para Peruibe recentemente e devo continuar como Conselheiro Fiscal durante o mandato de Guishun San, a quem espero ajudar, principalmente nos planos de um novo templo em Campos do Jordão, ao lado de Zenyu San.

**Christopher Zung Sing Yung (Zenyu – Meditação feliz)**

Nasci em 27 de maio de 1954, em Boston, nos Estados Unidos, e sou filho de chineses. Sou empresário industrial, atualmente exercendo o cargo de membro do conselho do grupo. Minha experiência no budismo iniciou-se pelo budismo tibetano, que pratiquei por cinco anos. Tive também uma breve experiência de um ano no budismo de Nitiren Daishonin. Participei de vários retiros de dez dias no vipassana e, nos últimos quatro anos, sou membro e praticante do zen-budismo Soto Shu. Vou exercer, neste biênio, o cargo de Conselheiro Fiscal, além de coordenar o projeto do templo zen-budista em Campos de Jordão. Entendo que essas experiências somadas à prática de zazen são os ensinamentos de Buda em ação. Agradeço a oportunidade de, pela força e união da sanga (Monja Zentchu, Monja Heishin, Genzo Sensei, Sofu Sensei, o Conselheiro-Geral Hoshin e, por fim, a Monja Coen Roshi), exercer essas funções com paz no coração e alegria, sabendo que faço parte de algo maior em benefício de todos os seres.

**Edvaldo Armellini (Genshin)**

Com 53 anos, sou publicitário e administrador de empresas. Prático desde 2011 e recebi os preceitos em 2013. Já atuei como Conselheiro Fiscal por duas gestões e como Conselheiro Fiscal por três gestões. Atualmente faço parte da Secretaria Executiva da comunidade. Como Conselheiro Fiscal, pretendo manter a comunidade saudável em sua parte financeira e fiscal e ajudar a prepará-la para o grande desafio de construir o nosso templo em Campos do Jordão.

**Roberto Mello da Costa Pinto (Gekai Sofu)**

Sensei leigo da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Recebi os Preceitos em 2001 e a Transmissão do Dharma em 2017. Sou graduado em arquitetura e pós-graduado em artes.

Ano Buda 2588 * Ano Cristo 2022

Ano do Tigre de Água

Que seja um ano macio e fluido.
 Que haja vacinas e remédios para todos.
 Que haja menos desigualdade social.
 Que saibamos colaborar, cooperar e compartilhar.
 Que todos os seres possam despertar.



O ano do Tigre e o horóscopo chinês

Por Genzo Sensei

O ano de 2021 (ano Buda 2587) vai chegando ao fim. Nos despedimos do ano do Touro e saudamos 2022 (ano Buda 2588), o ano do Tigre. A prática de associar o ano novo a um animal não é comum no Ocidente, mas é um costume de milhares de anos em todo o Leste e Sudeste asiáticos. A tradição tem a ver com o horóscopo chinês, que relaciona 12 animais e suas características ao ano corrente, em um ciclo que se repete a cada 12 anos. Ou seja, o próximo ano do Touro será 2033.

Além da relação com os 12 meses do ano, os animais do horóscopo chinês também são associados com os dias do mês e até com as horas do dia. Tudo isso é baseado no calendário lunar e utilizam-se múltiplos de 12 para definir e calcular. No caso das 24 horas do dia, por exemplo, cada animal representa um período de duas horas. Os múltiplos de 12 do horóscopo chinês são observados de diferentes maneiras por cada cultura. No Japão,

por exemplo, chegar aos 60 anos de idade é um grande marco, pois são cinco ciclos de 12 anos. As pessoas que chegam aos 60 costumam ser respeitadas por sua experiência e, por serem mais antigas, são chamadas para fazer parte dos conselhos.

É importante lembrar que o budismo em geral e o Zen em particular não têm relação com horóscopos ou métodos adivinhatórios. Buda inclusive advertia os monges para não se envolverem com a leitura dos astros. Não negamos e não afirmamos a veracidade ou a eficiência da astrologia. Apenas voltamos nosso interesse para uma outra relação do ser humano com a vida. Dito isso, veja abaixo os 12 animais do horóscopo chinês e os anos associados a eles a partir de 2020: Rato – 2020, Touro – 2021, Tigre – 2022, Coelho – 2023, Dragão – 2024, Serpente – 2025, Cavalo – 2026, Carneiro – 2027, Macaco – 2028, Galo – 2029, Cachorro – 2030, Javali – 2031.

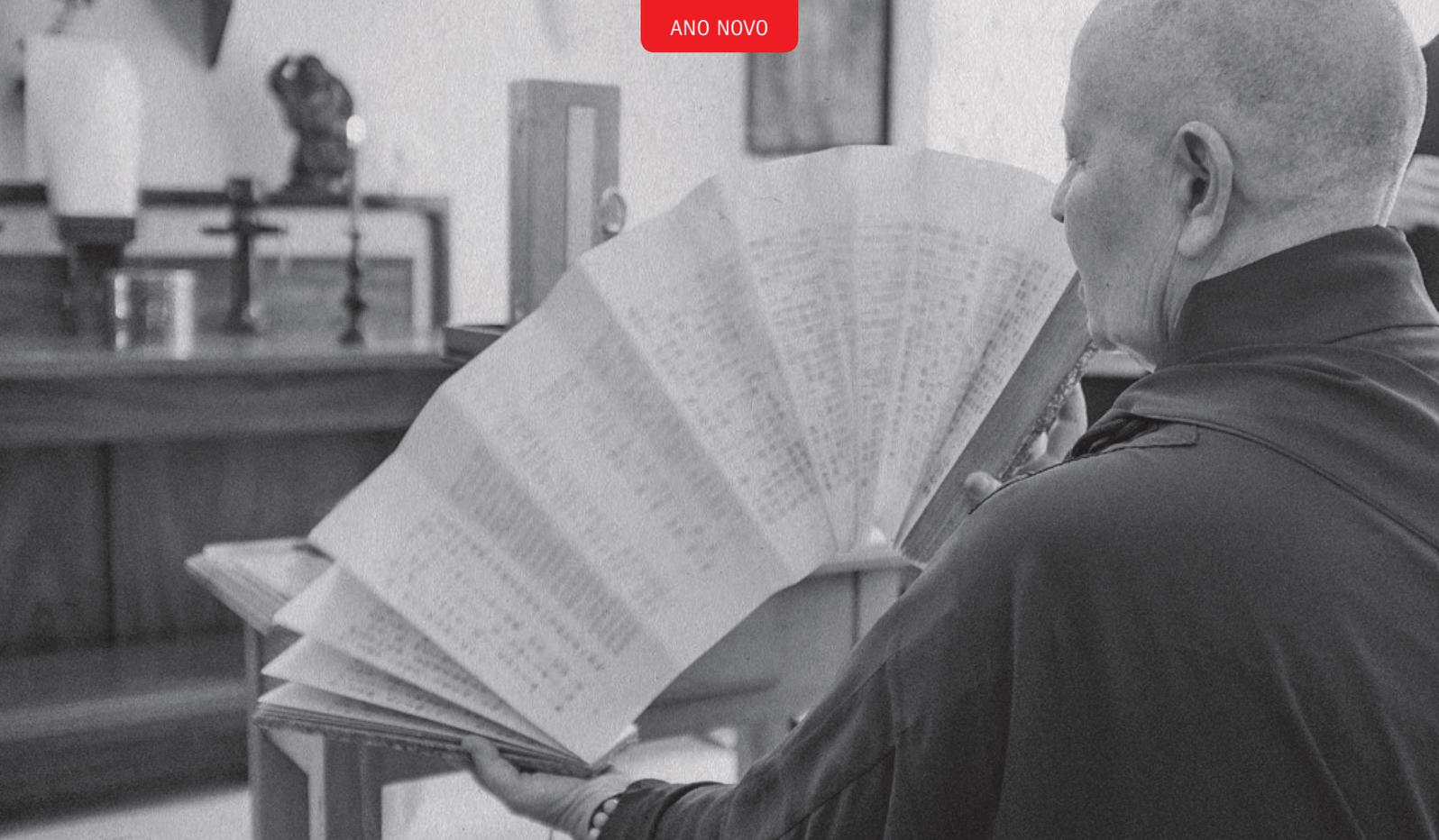


Foto: Genzo Sensei @rever_fotografia

ANO NOVO NO ZENDO BRASIL

Cerimônia de Ano Novo on-line com a Monja Coen Roshi
Via plataforma Zoom, com a presença de professores do Dharma, discípulas e discípulos da Monja Coen Roshi do Brasil todo.

Programação:

23h Zazen

23h40 JOIA NO KANE (108 Toques de Sino com a leitura dos 108 Portais para a Iluminação)

24h Votos de Ano Novo e encerramento

Dia 31 de dezembro

Contribuição mínima: R\$ 10,00 (por pessoa ou família)

Membros da Comunidade Zen Budista ficam isentos da contribuição.

Inscrições na loja do nosso site: zendobrasil.org.br

DAI HANNYA – BÊNÇÃO DA GRANDE SABEDORIA PERFEITA

Liturgia de Ano Novo, oficiada on-line pela Monja Coen Roshi

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

Os Fudas, que todos os anos são distribuídos nessa cerimônia, estão disponíveis aqui no jornal e também no nosso site, em arquivo PDF, para imprimir, recortar e afixar. O site e o PDF foram abençoados pela Monja Coen Roshi.

Dias 1º, 2, 3, 8 e 9 de janeiro, às 13h

Contribuição mínima: R\$ 10,00 (por pessoa ou família).

Membros da Comunidade Zen Budista ficam isentos da contribuição.

Inscrições na loja do nosso site: zendobrasil.org.br



1.



2.



3.

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

1. Surge a Primavera/ Grandes Congratulações

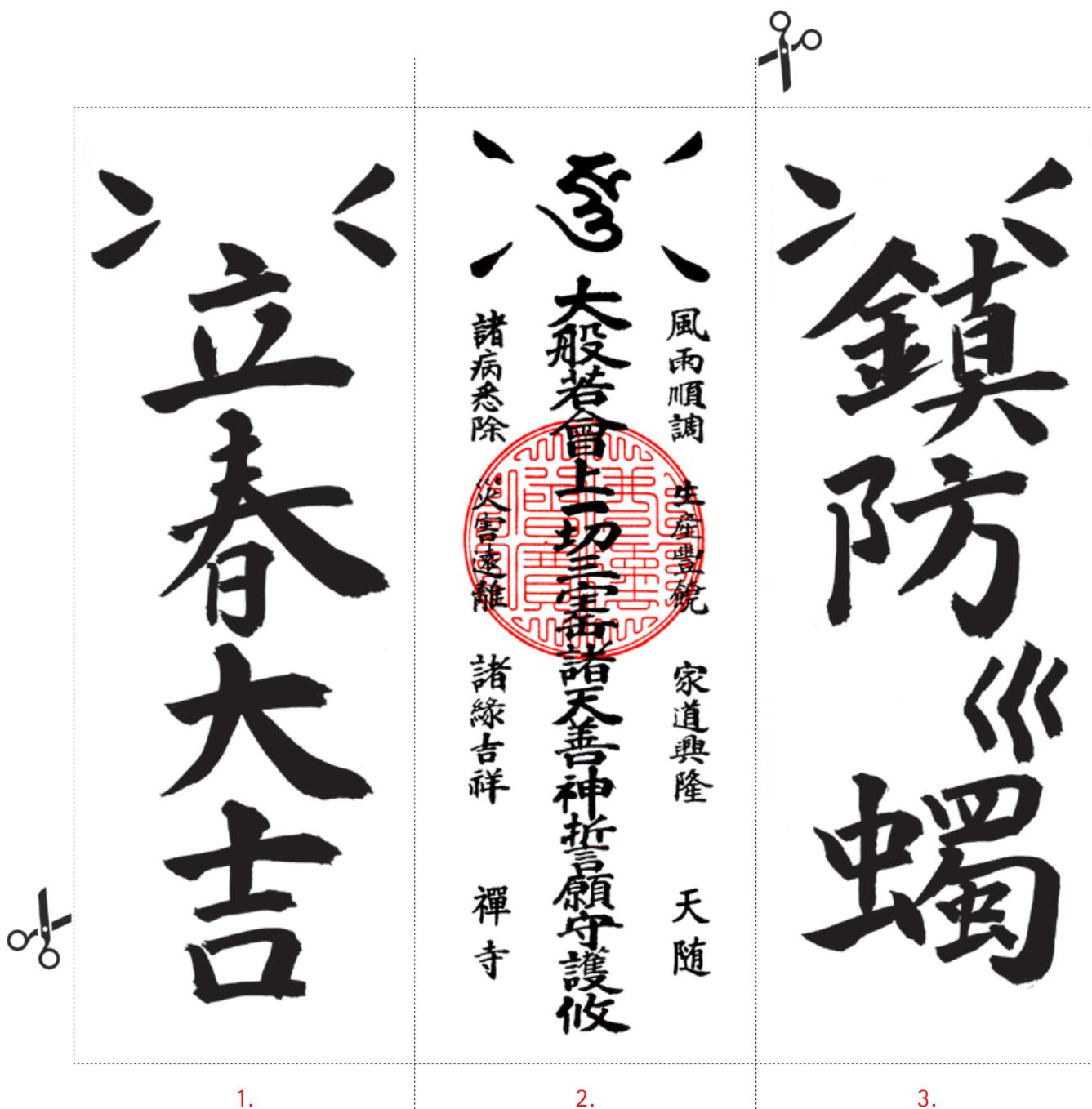
Este Fuda deve ser colado sobre o portal ou batente da porta de entrada, do lado de fora da casa. É uma saudação ao Ano Novo, e todas as pessoas que nos visitam podem vê-la ao entrar. No Hemisfério Norte, o início do ano se dá na passagem do inverno para a primavera. No Japão, a chegada da primavera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

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

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

3. Para Evitar Acidentes Domésticos

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



INSTRUÇÕES

1. Imprima a frente numa folha A4 centralizada.

2. Vire a mesma folha e imprima o verso.

3. Recorte os 3 Fudas.

4. Fixe nos seguintes locais:

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

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

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



Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa

Quando Kanzeon Bodisatva praticava
Em profunda Sabedoria Completa
Claramente observou

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

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

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

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

GYA-TE GYA-TE
HA-RA GYA-TEI
HARA SO GYA-TE
BO-JI-SOWA-KA
Sutra do coração da grande sabedoria completa

Shosaimyo Kitchijo Darani

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

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

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

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

Tchi shuri tchi shuri
Sowa ja sowa ja

Sen tchi gya
Shiriei somo ko

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

As oportunidades de prática em 2021

Por Monja Heishin Sensei

Neste ano de 2021 me dediquei a ler on-line, no canal do Zendo Brasil no YouTube, os principais Sutras (ensinamentos de Buda) de nossa tradição, o que mobilizou não apenas a mim como pessoas interessadas em nossas propostas. Tais vídeos encontram-se disponíveis no canal do Zendo Brasil. Foram eles: Sutra da Flor de Lótus da Lei Maravilhosa, Sutra do Diamante, Sutra da Guirlanda de Flores – Avatamsaka Sutra, Breve Parinirvana Sutra, Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral. A leitura deste último – em uma proposta diferente, e considerando o livreto que acompanhou essa tradução, em cordel – foi complementada com um canto improvisado com a viola caipira.

O Curso de Introdução ao Zen-Budismo (módulo básico), ministrado on-line pela plataforma Zoom no primeiro e no segundo semestre, reuniu um número significativo de alunos e alunas com presença constante, o que comprovou ser um curso com grande adesão. Buscando promover mais oportunidades, organizamos para o segundo semestre um novo módulo do Curso de Introdução ao Zen-Budismo, denominado módulo de aprofundamento, destinado apenas aos que participaram do módulo básico. Neste grupo contamos com alunos e alunas que cursaram os cursos em formato EAD e on-line, também com um número significativo de participantes. Em janeiro de 2022, em continuidade à proposta semestral, abriremos novas inscrições!

O curso Despertar Zen (EAD), com a Monja Coen Roshi, é outra forma de participação que permite às pessoas interessadas estudar segundo as suas possibilidades de tempo (www.despertarzen.com.br).

Também disponíveis no canal do Zendo Brasil no YouTube, foram iniciadas duas atividades semanais, às terças e quintas-feiras: zazen (meditação zen), às 6h30; e Cerimônia da Manhã, às 7h. E aos domingos, às 20h, temos a atividade Zazen com Mestre Dogen e Zazen com Mestre Keizan, com o intuito de fortalecer e estimular a prática do zazen. Os participantes realizam a prática da meditação zen ouvindo os textos clássicos de nossos fundadores: Fukanzazengi – Regras Universais do Zazen, de Mestre Dogen, e Yojinki – A que Estar Atento em



Zazen, de Mestre Keizan. Ao final, após a prática, um momento para compartilhamento da experiência e atendimento a perguntas. Esta proposta vem mobilizando um grupo assíduo de pessoas que nunca haviam praticado zazen. Muito interessante.

Em razão da Covid-19, fui requisitada a realizar preces por pessoas falecidas e também palestras on-line (lives) sobre depressão ou temas relacionados a como ter uma mente ativa e saudável em tempos de pandemia, entre outros temas, segundo as necessidades dos diversos públicos.

Nos meses finais de 2021, com a redução de casos de vítimas da Covid-19, as pessoas começaram a flexibilizar os cuidados e a realizar seus projetos. Assim, officiei um lindo casamento e, em dezembro, officiei outro, porém agora com cuidados maiores por causa do surgimento da nova variante do vírus.

Em setembro deste ano dei um salto significativo para a realização do Darma de Buda, sob as bênçãos de minha mestra, Monja Coen Roshi, com a aquisição de uma chácara no município de Ibiúna (SP), limite com o município de Cotia. O objetivo é desenvolver ali a prática zen-budista segundo a nossa tradição Soto Zen. Localizada no bairro conhecido como Campininha, terá o nome carinhoso de Campininha Zen e o nome de prática Dai Kan Shin Zendo – em tradução aproximada, Grande Perceber, Observar dos Corações (foto acima e à esquerda).

Na inauguração, em 12 de dezembro, será realizada a Cerimônia de Preceitos dos alunos do Zendo Brasil André Costa Pinto e Lucas Gobatti, com transmissão on-line (caso a internet rural dê conta, pois é uma realidade diferente dos centros urbanos). Desejo que esse espaço seja mais uma alternativa de local de prática ao Zendo Brasil e a oportunidade de agregar a comunidade local, produtores rurais, professores, lideranças e jovens para a prática do zazen e a realização de rodas de conversa. Além de um local propício à celebração de bênçãos de casamento em frente a Buda e demais cerimônias.

Aulas de Baika (música religiosa da Soto Zen) e de Shaku-hachi (flauta de bambu) fizeram com que meus momentos fluíssem na musicalidade do Darma de Buda.

O ano de 2022 (ano Buda 2588; ano do Tigre, segundo o horóscopo chinês) está chegando. Que possamos caminhar suavemente, com presença, em continuidade às iniciativas de beneficiar o maior número de seres.

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. Também coordena atividades de prática on-line. Confira a programação na página 16.



Já sabemos ou ainda estamos aprendendo a meditar?

Por Mushin Sensei

Depois de praticar alguns anos, alguém pode dizer que sabe meditar? O aprendizado é sem limite, estrada sem fim, sempre aprendendo. A chegada está sempre DEBAIXO DOS PÉS DAQUELE QUE CAMINHA, momento a momento; se parar, ela, a chegada, escapa aos seus pés. A chegada está em cada momento enquanto caminhamos. Não dá para dizer "já sei". Com quanto tempo de prática se aprende a meditar? Um mês, seis meses, um ano, três, cinco anos? Quarenta anos? [Comentários.] Quanto tempo de prática é preciso para sentirmos a naturalidade do zazen, a espontaneidade do zazen diário? [Comentários.] Nós sabemos meditar? Se não sabemos, como podemos motivar as pessoas a fazerem aquilo que ainda estamos aprendendo? Não existe alguém que já tenha terminado seu aprendizado. Meditar não é algo que o aprendizado permita afirmar de forma responsável: "Agora já sei, não estou mais aprendendo". Todas as meditações são experimentos diferentes e novos; nunca se repetem. O que sabemos é que escolhemos experimentar, diariamente, o que surgir, ou o não surgir de qualquer coisa. O nosso testemunho é de que o Caminho vale o empenho de uma vida. Procuramos motivar as pessoas a experimentarem o zazen diário; no entanto, à maneira do Mestre Bodidarma: sem apego a esse objetivo. Tudo no tempo certo, tudo na proporção da procura, da nossa procura e da procura de cada um.

Quem pratica há um bom tempo sabe que praticar o Caminho é meditar. Sabe que caminhar é preciso, é o experimento da verdade com todas as suas cores (ou nenhuma). É o experimentar do que surge no momento do surgimento. Depois de um certo tempo, a meditação diária passa a acontecer naturalmente, sem molduras.

Mushin (Paulo de Tarso S. M. da Fonseca)

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



Teresina Zen

Durante o ano de 2021, construímos um centro de prática de zazen que recebeu o nome de Teresina Zen, com endereço na Rua Manoel Felício de Carvalho, 1706, bairro Ininga, em Teresina (PI), tel.: (86) 99981-8806.

Nele desenvolvemos duas práticas semanais de zazen, após as quais fazemos reflexões sobre o nosso praticar e, com o objetivo de motivar a prática diária de zazen, contemplamos ensinamentos dos Mestres, como, por exemplo: *Gakudo Yojinshu – Guia para a Prática do Caminho*, de Mestre Dogen; *A que Estar Atento em Zazen*, de Mestre Keizan Jokin; *Mente Zen, Mente de Principiante*, de Shunryu Suzuki; *Velho Caminho, Nuvens Brancas, A Arte de Sentar, Sem Morrer, Sem Temer e Silêncio – O Poder da Quietude em um Mundo Barulhento*, de Thich Nhat Hanh.

Projetamos para 2022, com a atenuação da pandemia, uma maior divulgação das atividades do centro de prática.



Casa Templo Campina Grande

Por Monge Jozen

O improvável ano de 2020 parecia dificultar, minimizar a prática na Casa Templo. Após a sugestão de dois praticantes (Sozen San e Romeu San), iniciamos uma atividade on-line para que pudéssemos praticar e estudar os ensinamentos de Xaquiamuni Buda.

2021 começou com um curso sobre Prática Espiritual e Mudança de Vida, no qual a prática do zazen, da atenção plena e da respiração consciente foi ensinada e estimulada. Com o tradicional Zazen às quartas-feiras à noite e o Zazen para Iniciantes aos sábados, foi possível compartilhar os ensinamentos dos Budas Ancestrais e se beneficiar deles, respeitando o isolamento social.

A curiosidade inicial que despertou interesse genuíno na prática possibilitou a formação de uma turma de Preceitos, que se encerrará no primeiro semestre de 2022. Com a prática girando o "eu", estamos chegando ao fim do ano com uma pequena sanga on-line determinada a construir um Zendo mais apropriado. O projeto será possível graças a doações e às nossas atividades pagas.

2022 começará com Ensinamentos sobre as Seis Perfeições aos domingos pela manhã. Em fevereiro, a partir do dia 5, o Curso de Preceitos e Procedimentos Budistas e nossas práticas regulares retornarão na modalidade híbrida. Em abril, para festejar o nascimento de Buda, faremos um minirretiro. No mês de maio teremos o tradicional Retiro de Estudo da Casa Templo, que será sobre a Construção das Identidades. A partir de julho será programada a cerimônia de Jukai dos nossos praticantes.

Também está previsto para 2022 o Darma Combate do Monge Jozen no templo Taikozan Tenzuizenji.

A prática é incessante. Aguardemos as próximas novidades.

Monge Jozen (Jogli Gidel de Almeida Carvalho) é de Campina Grande (PB). Recebeu os Preceitos em 2009 e tornou-se monge noviço em 2011. Coordena a sanga da Casa Templo Campina Grande. Com um sotaque nordestino, o Darma é acessível e leve.



Zendo Curitiba

Por Ryuzan



Em 2021, dediquei-me a consolidar as atividades do Zendo Curitiba, tendo em vista os desafios nascidos com a pandemia e a necessidade de manter a prática na modalidade on-line. Além disso, iniciamos o processo de formalização da sanga como organização religiosa e de reforma do espaço de prática, momento em que foram realizadas campanhas de arrecadação de fundos – uma delas para reparar danos ocorridos por causa de um vazamento.

Demos continuidade ao Curso on-line de Introdução ao Zazen pela plataforma Google Classroom, como forma de receber novos praticantes. Após a realização do curso, os alunos ingressavam no grupo de WhatsApp e tinham a possibilidade de praticar zazen on-line de segunda a sexta (com quatro horários disponíveis) e no sábado pela manhã, com três períodos de zazen e a realização da cerimônia Tchoca Completa.

Visando a atender à necessidade de orientar os praticantes a distância, idealizamos e desenvolvemos o Curso on-line de Costura do Rakusu. Demos continuidade ao grupo de estudos semanal, que leu e traduziu coletivamente o livro *Zen Words for the Heart: Hakuin's Commentary on the Heart Sutra*, de Hakuin Zenji, sobre o Sutra do Coração, que no momento está em processo de revisão. No segundo domingo de cada mês realizamos uma Roda de Conversa com os praticantes da sanga e, todo terceiro sábado, um minizazenkai – ambos abertos ao público em geral.

A partir do segundo semestre, voltamos às práticas presenciais aos sábados pela manhã, restritas aos praticantes da sanga e com número limitado de vagas, procurando respeitar os protocolos de distanciamento e não aglomeração. À medida que percebemos que conseguimos manter tais protocolos, também voltamos com o horário de prática nas quartas-feiras à noite.

Para 2022, os planos são de consolidar a volta às práticas presenciais, com mais horários disponíveis ao longo da semana, mas ainda pelo sistema de inscrição prévia, via Curso de Introdução ao Zazen. A prática diária de zazen on-line será mantida, bem como o grupo de estudos/tradução semanal. Pretendemos realizar uma cerimônia formal de inauguração do espaço de prática, juntamente com meu Combate do Dharma e a cerimônia de Jukai de praticantes da sanga.

Hebert Hiroshi Sato recebeu de Saikawa Roshi, em 2008, os Preceitos e o nome budista de Tokyu (escalada eterna). Ao intensificar sua prática junto ao Zendo Brasil, sob orientação da Monja Coen Roshi, renovou seus votos em 2012, e recebeu o nome **Ryuzan** (dragão protetor do Dharma). É responsável, juntamente com Mui, pelo Zendo Curitiba, fundado em 2010.



O reino dos humanos

Por Monja Kokai Eckert



Novembro Negro, mês para refletir sobre a negritude em nosso país. Dia 20 de novembro é o Dia da Consciência Negra. Dia 19 de novembro fez um ano da morte brutal de João Alberto Silveira Freitas, o Beto. Com 40 anos de idade, foi espancado até a morte por dois seguranças no supermercado Carrefour, em Porto Alegre. Morto barbaramente, selvagememente, sob o olhar e a aprovação de uma funcionária. Esses seguranças estavam ali para zelar pela segurança de todos que frequentam e fazem suas compras nesse local, inclusive de Beto.

Para que esse ato anticivilizatório não caia no esquecimento, participei de uma celebração inter-religiosa em memória de Beto. Foi um momento simbólico para falar da desumanização como um sintoma social, que tem como resultado a invisibilidade do outro, ainda mais quando esse outro é negro. O negro é visto como um objeto que pode ser eliminado. O povo negro vive uma luta histórica de resistência e de sobrevivência todos os dias.

Conviver com irmãos e irmãs de diversas tradições religiosas sempre é motivo de muita alegria e aprendizado para mim. Nesse encontro estiveram presentes a pastora Cibele, o bispo Dom Zanoni, a irmã Iya Sandrali, o rabino Ruben e o padre Clemir, embalados pela música e pela poesia de Zé Vicente. Pessoas lindas, de corações e mentes gentis. A fala de todos foi muito sensível e amorosa, apesar do doloroso motivo do encontro, num momento histórico marcado por opressão e ódio.

O rabino trouxe uma fala da Bíblia para ser questionada: "Amar o próximo como a si mesmo". Para ele, essa fala pode ser equivocada, pois, se o outro não existe, está invisibilizado e marginalizado, onde fica esse outro?

Se a pessoa não enxerga o outro, se o outro está alheio a ela, de que amor estamos falando? Não enxergar o outro é estar com a capacidade de solidariedade, empatia, partilha e amor comprometida ou ausente. Indiferença e apatia. Não se importar com a fome do outro, com a dor do outro, é perder a própria humanidade. Não basta nascer humano para ter humanidade.

O Brasil tem uma dívida histórica com a população negra pelos quase 400 anos de escravidão. Mesmo após o fim do trabalho escravo, a vida dos negros não foi fácil. A supremacia branca sempre impôs seu projeto perverso de branqueamento da sociedade, relegando os negros a permanecerem na margem.

Esta tem sido a história de nossa colonização: a dualidade

casa-grande x senzala – a senzala a serviço da casa-grande.

O rabino trouxe outra fala da Bíblia: "Somos feitos à imagem e semelhança de Deus". Talvez essa fala traduza melhor a necessidade de aprofundar a compreensão da dimensão espiritual da existência – toda vida é sagrada. O segurança que matou Beto matou a expressão de um ser divino, sagrado. Toda vida é uma expressão do sublime, do sagrado, do divino, do mistério, do Vazio, da Natureza Buda. Cada expressão religiosa dá um nome. Também aprendi com a irmã Iya Sandrali que existem 72 maneiras de nomear o divino, de nomear Deus. Então pode-se concluir que não importa a que religião eu pertença e que devo defender – a gente não tem que defender nada; o mais importante é poder dialogar e circular por entre as religiões, o que significa transitar por diferentes culturas.

Esse encontro me mostrou qual é a tarefa das lideranças religiosas: servirmos como recipientes para acolher um corpo de ensinamentos e transmiti-los ao maior número de seres. Ensinamentos esses que nos lembrem a todo momento de nossa humanidade – manter viva a humanidade de todos!

Se a humanidade do segurança estivesse íntegra, ele não teria cometido aquele desatino, nem os que estavam em volta se omitiriam.

Temos que nos lembrar o tempo todo que somos humanos, com nossas qualidades e limitações, com nossas dores e contentamentos, nossa capacidade de adentrar a sabedoria e a compaixão. E foi isso que Xaquiamuni Buda fez durante os 45 anos em que ele ensinou: nos lembrar de nossa humanidade.

Um dos ensinamentos de Buda fala dos seis reinos da existência – reinos superiores (deuses, semideuses e humanos) e inferiores (animais, fantasmas famintos e reino dos infernos) – e conclui que a nossa liberação se dá através do reino dos humanos, sendo essa a condição que nos habilita a adentrar a sabedoria e a compaixão. Todos que adentram esse reino transcendem cor, gênero, raça, posição social. Bem-vindos ao reino dos humanos!

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



Eu posso voar e ficar acima das nuvens. Algumas vezes as atravesso. De repente elas me fazem chacoalhar. De repente somem, descem como chuva. As nuvens são impermanentes. São o ar, a água, o vento, a turbulência... Quando somem, mostram as estrelas. São a água evaporando. São vida.

E, visíveis ou não, mudam de forma. Se transformam nas formas que imaginamos. Como se as desenhássemos. Transmitem calma ou tempestade. Aparecem como asas de anjo ou como animais (no meu caso).

Eu gosto das nuvens como gosto de algodão-doce.

Fiquei imaginando a nuvem com a forma de uma vida. O dia a dia que começa de um forma. Quando acordamos e vamos nos transformando ao longo do dia, assumimos várias formas. Não apenas com a eventual maquiagem no rosto, mas com a maquiagem que insistem muitas vezes em nos fazer usar para atuar no mundo corporativo, para estar com quem não temos afinidade, para encarar desafios aparentando tranquilidade. Precisamos disso? De aparência? Ou de essência? Qual a essência da nuvem? Talvez isso nos ajude a mudar e nos faça ter plena atenção para não sermos quem não queremos, mas para que tenhamos um olhar de compaixão e amorosidade, sem disfarces, sem atuar.

Ao longo do dia ou de acordo com o vento, as nuvens vão para lá e para cá. No nosso dia, carregado de modernidade, vamos de Waze, desviando dos caminhos ruins, nos levando para lá e para cá. Todo mundo prefere o bom caminho.

Gosto quando o sol bate nas nuvens e as tingem de dourado.

A hora de ouro. A hora do zazen, o momento da família, a risada com os amigos, as preces.

O contentamento das nuvens no pôr do sol.

O contentamento depois de mais um dia vivos, respirando, tendo essa oportunidade única de viver plenamente.

Ainda estou voando. O comandante alertou que haverá turbulência.

Mas, quando pousar, não haverá nuvem, tempestade, ou mesmo um pôr do sol que me fará desviar do que pretendo fazer: viver plenamente o encontro com um pedaço de mim. Esperando outros voos, nuvens e desafios, mas com o radar apontado para ajudar os outros seres, para seguir o caminho de Buda.

Pode não ser como imagino, quem sabe? Mas, criando causas e condições, assopro as nuvens, como aquelas flores do mato, e espalho a boa intenção. Seja para o que der e vier.

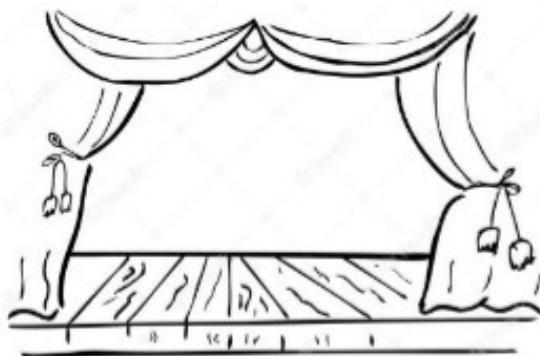
Viver, voar.



Ana Lúcia Moretto Nogueira Bunko, jornalista formada na USP, é membro da comunidade desde junho de 2018.

Aos meus pacientes, familiares, amigos,
e demais humanos,

2022 2022 2022



Se aproxima o fim do ano:
Queremos logo terminar,
Como se desejo fizesse germinar
Uma nova peça ao subir o pano.

Será um ano curioso:
Cauteloso com seus passos,
Em seu palco furioso
Ou jogando fora abraços.

Mas será ano como outros,
Permitindo esperanças
A todos os protagonistas;
Em sobreviver sem doenças.

E o sucesso dependerá
De todos os atores
Deste pequeno planeta:
Da disciplina e da sorte
Nos cuidados contra a morte.

Mensagem de Ano Novo enviada ao Zendo Brasil pelo Dr. João Radvany.

Nosso templo permanece fechado por tempo indeterminado. Confira aqui nossa programação virtual. Mais novidades no site www.zendobrasil.org.br e nas redes sociais: Facebook Zendo Brasil, Facebook Monja Coen, Facebook Monja Coen Oficial, Instagram @zendobrasil e @monjacoen.

Agendamento de palestras, cerimônias, informações gerais e sobre cursos: zendobrasil@gmail.com

Dúvidas e informações sobre a nossa loja on-line: lojazendo@gmail.com

Para correspondência: Rua Desembargador Paulo Passaláqua, 134 – Pacaembu CEP 01248-010 – São Paulo SP Brasil

As datas, horários e canais de transmissão podem sofrer alterações. Acompanhe as atualizações no site www.zendobrasil.org.br e nas nossas redes sociais: Facebook Zendo Brasil, Monja Coen, Facebook Monja Coen Oficial, Instagram @zendobrasil e @monjacoen.

PROGRAMAÇÃO SEMANAL ON-LINE

SEGUNDA A SEXTA-FEIRA

16h Petisco Zen, com a Monja Zentchu Sensei.

Ao vivo: Instagram @zentchu, YouTube Zentchu Sensei e Facebook Zendo Brasil

19h Zazen para Iniciantes, com a Monja Zentchu Sensei.

Ao vivo: Instagram @zentchu, YouTube Zentchu Sensei e Facebook Zendo Brasil

SEGUNDA-FEIRA

20h30 Leitura de textos clássicos (Teisho), com a Monja Coen Roshi.

Ao vivo: 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

Curso ao vivo on-line, com a Monja Heishin Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi.

Período: terças-feiras, de 3/8 a 23/11/2021

Horário: das 20h às 21h10

A quem se destina: interessados em conhecer os ensinamentos de Buda, o budismo e o zen budismo

Conteúdo: traz os principais

ensinamentos de Xaquiamuni Buda com base pedagógica nas Três Joias - Buda Darma e Sanga. Os conteúdos são apresentados em linguagem acessível e por meio de metodologia interativa. Informações para a turma de 2022 pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

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. Para incluir um pedido pelos vivos ou uma prece pelos mortos, enviar e-mail para zendobrasil@gmail.com

Ao vivo: Facebook Monja Coen

20h Zazen e Curso de Zen-Budismo

Curso ao vivo on-line, com Genzo Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi.

Período: quartas-feiras, de 4/8 a 24/11/2021

Horário: 20h

Pré-requisitos: ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e ter concluído o Curso de Introdução ao Zen-Budismo (Heishin Sensei).

Conteúdo: grupo de estudos avançado sobre Zen Budismo

Informações para a turma de 2022 pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

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
Curso ao vivo on-line, com a Monja Heishin Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi.

Período: quintas-feiras, de 5/8 a 25/11/2021

Horário: das 20h às 21h10

Pré-requisitos: somente para alunos que concluíram o Curso de Introdução ao Zen-Budismo ou o EAD Treinamento Prática Zazen

Conteúdo: tem por objetivo aprofundar os ensinamentos de Buda apresentados no Curso de Introdução ao Zen-Budismo e no EAD Treinamento Prática Zazen.

Contará com a abordagem dos mestres da Escola Soto Zen, especialmente por meio de textos de apoio de autoria de Hakuun Yasutani.

Informações para a turma de 2022 pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

SEXTA-FEIRA

20h Leitura Zen e Zazen
Com Sofu Sensei e Yuma

Sextas-feiras, às 20h

Pré-requisito: ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

Atividades: período de zazen de 40 minutos, leituras de Sutras e envio de áudio com texto clássico sobre zen budismo
Valor: sem custo extra aos 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 com o número do celular para receber os áudios para robertomcp@uol.com.br

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 Zentchu Sensei

DOMINGO

11h Zazen para Iniciantes, com Genzo Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

20h Zazen com o Mestre Dogen Samá – Meditação Zen / Leitura do "Fukanzazengi – Regras Universais de Zazen", do mestre Eihei Dogen (Japão, 1200-1253), com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

20h Histórias do Mosteiro, com a Monja Zentchu Sensei
Todos os domingos
Ao vivo: YouTube Zentchu Sensei

PROGRAMA MOMENTO ZEN

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

PROGRAMAÇÃO MENSAL ON-LINE

DEZEMBRO

17 Último encontro de Leitura Zen e Zazen de 2021, com Sofu Sensei.

31 Cerimônia de Ano Novo on-line com a Monja Coen Roshi. Às 23h, via plataforma Zoom. Contribuição mínima: R\$ 10,00 (por pessoa ou família). Membros da Comunidade Zen Budista ficam isentos da contribuição. Inscrições no site zendobrasil.org.br.



JANEIRO

1º, 2, 3, 8 e 9 Dai Hannya – Bênção da Grande Sabedoria Perfeita. Liturgia de Ano Novo, oficiada on-line pela Monja Coen Roshi. Às 13h, via plataforma Zoom. Contribuição mínima: R\$ 10,00 (por pessoa ou família). Membros da Comunidade Zen Budista ficam isentos da contribuição. Inscrições no site zendobrasil.org.br.

8 Zazenkai
Um dia de prática intensiva de zazen,

com palestras, ensinamentos zen-budistas e leitura de sutras. Sábado, das 9h às 15h. Inscrições no site www.zendobrasil.org.br (até as 18h do dia 7/1).

14 Retorno de Leitura Zen e Zazen, com Sofu Sensei.

FEVEREIRO

12 Zazenkai
Um dia de prática intensiva de zazen, com palestras, ensinamentos zen-budistas e leitura de sutras. Sábado, das 9h às 15h. Inscrições no site www.zendobrasil.org.br (até as 18h do dia 11/2).

15 Início do Curso de Introdução ao Zen-Budismo. Com a Monja Heishin Sensei.

16 Início de Zazen e Curso de Zen-Budismo. Com Genzo Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi.

17 Início do Curso de Introdução ao Zen-Budismo – Módulo de Aprofundamento. Com a Monja Heishin Sensei.

25/2 a 1º/3 Hoon Sesshin (sesshin de agradecimento) on-line. Inscrições no site zendobrasil.org.br.

MARÇO

20 Cerimônia de Ohigan-e on-line. Às 13h. Inscrições no site zendobrasil.org.br.

ABRIL

Previsão de retomada das atividades presenciais.

7 Palestra da Monja Coen Roshi. No Teatro Bradesco – Shopping Bourbon (São Paulo/SP), às 20h.

9 Zazenkai. Confirmar o evento no site www.zendobrasil.org.br.

14 a 17 Sesshin do Nascimento de Buda – híbrido. Confirmar o evento no site www.zendobrasil.org.br.

29 Palestra da Monja Coen Roshi em Curitiba (PR). Lançamento do livro *Da Negação ao Despertar*, da Editora Papirus.

30 Palestra da Monja Coen Roshi em Joinville (SC). Lançamento de livro *Da Negação ao Despertar*, da Editora Papirus.



EM BREVE



As Aventuras do Monge Tantan traz histórias e ilustrações de Fernando Zenshō, com comentários poéticos da Monja Coen Roshi.

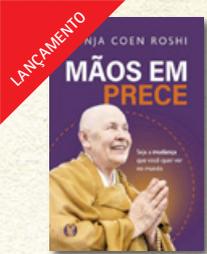
“Temos muito a aprender com o simpático monginho. Em seu mundo pleno de imaginação, ele compreende e pratica a essência dos ensinamentos de Buda. Tantan — que na verdade é muito esperto — sabe que nossa mente pode nos trapacear e muitas vezes ficamos amedrontados, tristes, eufóricos ou convencidos. Mas, se formos capazes de perceber isso tudo em nós mesmos, já não seremos mais enganados. E, mesmo quando sentirmos isso tudo, está tudo bem, afinal de contas. Quem sabe podemos até achar graça das nossas confusões e fazer da vida um caminho de aprendizado macio e cheio de aventuras?”

Monge Dokan

Zen Rio de Janeiro

Em breve, à venda exclusivamente na lojinha do nosso site: www.zendobrasil.org.br





MÃOS EM PREÇO
A partir dos textos escritos para o jornal *Zendo Brasil*, apresenta a jornada deste verdadeiro marco na história do budismo em nosso país. 336 p. R\$ 49,90*

*preço estimado



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\$ 33,86*

*preço estimado



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.) R\$ 35,00



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



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



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



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



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



PONTO DE VIRADA
Um sensível convite ao desapego como ferramenta para lidar com as dificuldades que a pandemia nos trouxe a todos. 136 p. R\$ 24,90



PLATAFORMA DAIKAN ENO – SUTRA E CORDEL
Minicoletção com 2 livros: *Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral* (104 p.) e *Cordel do Sutra de Hui neng* (104 p.) R\$ 33,00



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



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



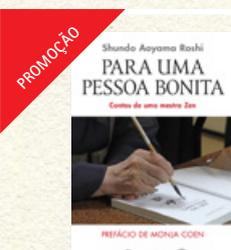
DESPERTAR INSPIRADO
Clóvis de Barros Filho e Monja Coen em reflexões para transformar a realidade e o cotidiano de cada leitor. 176 p. R\$ 34,90



O BOM CONTÁGIO
Monja Coen mostra como é possível (re)encontrar satisfação e alegria até mesmo nos momentos complicados. 144 p. R\$ 30,00



LIVRO DE SUTRAS – EM PORTUGUÊS
Coletânea de sutras para serviços religiosos e práticas diárias da Escola Soto Shu. 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



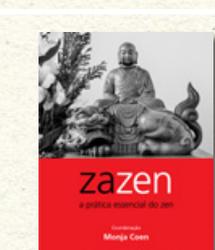
A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA
Shundo Aoyama Roshi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 33,00



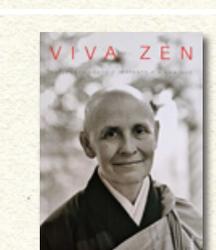
MONJA COEN EM QUADRINHOS
Ricardo Rodrigues apresenta o Zen no universo dos mangás. Textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. 80 p. R\$ 20,00



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



ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN
Guia ilustrado e editado pela Comunidade Zendo Brasil. Coord. de Monja Coen Roshi. 128 p. R\$ 15,00



VIVA ZEN
Monja Coen Roshi esclarece que "viver zen" é um modo de recontar a própria história. 128 p. R\$ 25,00



A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO
 Monja Coen Roshi ensina como ser "a transformação que desejamos ver no mundo". 192 p.
 R\$ 30,00



APRENDA A VIVER O AGORA
 Monja Coen Roshi ensina a desenvolver a plena atenção por meio de práticas diárias. 192 p.
 R\$ 40,00



ZEN PARA DISTRAÍDOS
 Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa *Momento Zen*, da Rádio Vibe Mundial. 224 p.
 R\$ 32,00



O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA
 Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. R\$ 45,00



108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS
 Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p.
 R\$ 35,00



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



VERDADE?
 Monja Coen Roshi propõe a releitura de ditos populares à luz da sabedoria budista. 144 p. R\$ 30,00



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

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](#)