



# ZEN DO BRASIL

COMUNIDADE  
ZEN BUDISTA  
TENZUI ZEN DOJO

ANO 3

OUTUBRO/NOVEMBRO/DEZEMBRO

2004



*A esperança é precisa.*

*Quando tentamos e falhamos, continuamos.*

*Se o olhar se embaça,*

*Buda nos abraça*

*Ternamente*

*O Caminho se revela inesperado*

*Pois todo o esperado, toda a esperada,*

*Desaparecem.*

*Recebendo prêmios e troféus*

*Sinto o vazio de não-méritos.*

*Grande Mestre Bodhidharma e a realidade do Zazen:*

*Unidos o eu e os outros, a pessoa comum e a sábia.*

*Sem movimento, sem esforço.*

*O não eu e o não outro.*

*Prática contínua, incessante.*

*Seis Perfeições, Vazio, Carma.*

A INJUSTIÇA PODE TER CAUSA ANTERIOR e pode nos levar ao Caminho. Mas também deve ser transformada em justiça social, sem discriminações contra pessoas, religiões, profissões, regiões, animais, vegetais, mineiras, ventos, mares, terras, ares.

Aqui deixo meu "Axé" (nós realizamos) à Campanha Contra a Intolerância Religiosa do CEERT. Juntos caminhamos lado a lado, mão em mão, corações unidos na esperança da compreensão e respeito entre todos, nas escolas, nas ruas, nas casas, na mídia.

Em novembro comemoraremos o nascimento de Mestre Keizan, que desperta ao ouvir que "a equidade da mente é o Caminho."

Mente além da discriminação. Uma no Uno. Mestra Mahaprajapati, nossa primeira monja histórica, me sussurra que apesar de todas as dificuldades o Caminho é suave. Cada obstáculo é na verdade um novo portal. Estive em Salvador, com as salvadoras. Irmãs, freiras, madres, mães amorosas e sábias. Religiosas católicas apostólicas romanas, dedicadas a fazer de sua consagração uma vida de trabalho, serviço, devoção, empenho e transformações sociais. Educando, compartilhando. Tanta ternura me comoveu às lágrimas, receber aplausos fortes por minhas frases curtas.

Não podemos silenciar. Temos de cantar bem alto a Verdade. Discriminações e injustiças não podem ser admitidas. Mas é com o coração amoroso, bondoso, que precisamos

elevant nossas vozes, sermos ouvidas. Sempre. Há caminhos, mas o Caminho se abre a todos os caminhos e todos os caminhantes. Inclusão total – a Verdade, a Vida.

Aqui faço minha homenagem a todas as mulheres que encontraram sentido em suas vidas, que são capazes de se dedicar com coragem e fé a fazer o bem a todos os seres. Mahaprajapati Daishi, Grande Mestra, seguiu Buda Xaquiamuni por longas noites e dias. Pés sangrando, mãos vazias, coberta de poeira e certeza, aguardou sem desistir, insistiu sem ofender. Foi a primeira revolucionária budista pelos direitos das mulheres. Foi a primeira monja histórica.

Ananda era o atendente de Buda e seu primo. Foi Ananda quem interferiu a favor das mulheres que, juntas a Mahaprajapati, suplicavam pela inclusão na ordem monástica. Quando Ananda perguntou ao Mestre:

– Todos os seres são seres iluminados, sem exceção?

– Sim, Ananda – respondeu o Mestre.

– Então, Mestre, por que Mahaprajapati não pode receber a ordenação monástica? Buda refletiu profundamente e concedeu, nos deixando essa mensagem histórica de que mesmo o Ser Iluminado está sujeito aos valores e limitações de sua época, de sua linguagem, de seus costumes. A diferença é que pode rapidamente aperceber-se e transformar.

## REFLEXÃO

ESTAMOS NO ÚLTIMO TRIMESTRE de 2004. Momento de refletirmos sobre o que fizemos durante o ano. Também é tempo de novas propostas. Parcerias, novas alianças devem sempre levar em consideração a ética da vida que se baseia no cuidado. Nos ensinamentos antigos já se falava da gratuidade – do fazer sem esperar troca, resultados. Em japonês, *mui* – sem intenção, sem objetivo de receber nada de volta.

Soa tão fácil, e como é difícil. Estamos sempre esperando reconhecimento pelo que fazemos e nos entristecemos quando não recebemos agradecimentos por nossas boas ações. Mestre Dogen, de acordo com o *Sbobogenzo Zuimonki* – trechos compilados de seus discursos do Dharma por Mestre Ejo – disse que mesmo Xaquiamuni Buda encontrou pessoas que o tratavam como a um herege e o detestavam. Certa ocasião, um discípulo perguntou ao Mestre:

– O senhor é por natureza gentil e pleno de compaixão, venerado por muitos. Por que alguns não o seguem?

– Em uma vida anterior, quando eu era responsável por um grande número de adeptos, fiz repreensões em voz alta a meus discípulos e os ofendi. Por isso as coisas são como são agora. Mestre Dogen comentou que esse trecho é do *Vinaya* (regras de conduta monásticas) e recomendou:

"Assim sendo, mesmo que você seja responsável por um grande grupo de adeptos, como um abade ou um monge superior, não deve usar palavras rudes ao admoestar seus discípulos e corrigir seus erros. Eles seguirão o que deve ser seguido se você os admoestar e encorajar com palavras gentis. Por todos os meios pare de usar palavras duras para criticar os outros, quer sejam alunos do Caminho, parentes, ou qualquer pessoa. Pense bem."

Em outro momento, Mestre Dogen recomendou: "Se alguém vier perguntar sobre os ensinamentos essenciais da prática, o praticante deve sempre responder com a verdade... Não se preocupe se a pessoa compreende ou não, apenas diga a verdade." O

Monja COEN

## EVENTOS

### CAMINHADA ZEN

← Parque da Água Branca – São Paulo

- 17 de outubro (domingo)
  - 21 de novembro (domingo)
  - 19 de dezembro (domingo)
- 10:00h

← Parque Chico Mendes – São Caetano do Sul

- 23 de outubro (sábado)
  - 27 de novembro (sábado)
- 9:00h

### ZEN E YOGA

← Espaço de Yoga da Professora Valquíria Leitão: R. Desembargador do Vale, 106 – Perdizes – São Paulo

- 16 de outubro (sábado)
  - 20 de novembro (sábado)
- 8:00-10:00h

### ENCONTRO ZEN NO ESPAÇO OÁSIS

Caminhada Zen, Zazen e Palestra  
← Rua Edson, 606 – Campo Belo – São Paulo

- 24 de outubro (domingo)
  - 28 de novembro (domingo)
- 8:00h

Zazen monitorado por Ryozan: quintas-feiras, às 20:00h

## ZEN PEACEMAKER ORDER

### Ordem Zen Construtora da Paz

Fundada nos EUA por Bernie Glassman Roshi, primeiro discípulo de Maezumi Roshi.

Os "Quatro Comprometimentos" da Zen Peacemaker Order

Eu me comprometo a:

- Uma cultura de não-violência e de reverência à vida.
- Uma cultura de solidariedade e uma ordem econômica justa.
- Uma cultura de tolerância e uma vida baseada na verdade.
- Uma cultura de direitos iguais e companheirismo entre homens e mulheres.

Esperamos contar com a presença do fundador da Ordem no **Fórum Social Mundial de Porto Alegre** (26 a 31 de janeiro de 2005), onde conduzirão retiros especiais. Interessadas, favor entrar em contato com a Comunidade.

MESTRE KEIZAN (1268-1326) FOI O 54º ANCESTRAL do Dharma da 3ª Geração dos sucessores do Grande Mestre Dogen (1200-1253) e 4º Ancestral da Escola Soto Zen do Japão. Nasceu no final do período Kamakura – 15 anos após a morte de Mestre Dogen – na família Uryu, em Echizen. Cresceu sob forte influência religiosa de sua mãe e avó, que eram fervorosas devotas de Kannon, o Bodhisattva da compaixão. Com 8 anos de idade, manifestou a vontade de dedicar-se à vida religiosa, mas seus pais não aprovaram. Diante da negativa, fez greve de fome e seus pais acabaram concordando. Tornou-se, então, noviço no Templo de Eihei-Ji.

Estudou Zen com os Mestres Koun Ejo (1198-1280), discípulo de Mestre Dogen e primeiro sucessor deste em Eihei-Ji, e com o Mestre Tetsu Gikai (1219-1309), seu sucessor em Eihei-Ji e fundador de Daijo-Ji. Aos 13 anos foi ordenado monge por Koun Ejo e mais tarde, aos 18 anos, teve permissão de viagem e visitou Hôkyo Jakcun (1207-1299), que viajou junto com Mestre Dogen da China para o Japão. Após a morte de Mestre Dogen em 1253, teve início uma disputa interna no Mosteiro de Eihei-Ji, quando Tetsu Gikai era o Terceiro Abade do Mosteiro, que culminou com sua saída. Nessa época, Mestre Gikai tinha 70 anos de idade. A disputa partidária, ideológica e emocional com a facção anti-Gikai fez com que Keizan também deixasse Eihei-Ji e seguisse para Kaga, onde Mestre Gikai havia fundado o Mosteiro de Daijo-Ji. Essa disputa e confusão trouxe sérios prejuízos à continuidade da Escola Soto Zen japonesa. Depois desta época, Mestre Keizan sucedeu Mestre Gikai como Abade de Daijo-Ji, e a partir deste momento dedicou-se ao ensinamento do verdadeiro Dharma. Completou a obra iniciada por Mestre Dogen, traçou a linhagem de transmissão do Dharma de Buda e ratificou o zazen como a essência da iluminação budista, um ponto que havia começado a se perder com as disputas em Eihei-Ji. Antes de Mestre Keizan, o estudo de *koans* havia sido praticamente abandonado.

*“ Se praticarmos zazen e acumularmos mesmo que um só mérito é melhor do que construirmos cem, mil ou incontáveis templos e torres.*

*Faça zazen continuamente, não o abandone.*

*Libertamo-nos para sempre da vida e da morte e penetramos Buda em nós mesmos.*

*As atividades de ir, ficar, sentar e deitar são as funções naturais e as mais excelentes.*

*Ver, ouvir, perceber e saber são a luz da natureza original.*

*Não há escolha entre a mente de principiante e a mente amadurecida.*

*Sabedoria e ignorância não estão abertos à argumentação.*

*Apenas Zazen devotadamente. Não o esqueça.*

*Não o perca. ”*



Estátua de Keizan Jokin no templo Daijo-Ji

# KEIZAN JOKIN

A compilação das palestras proferidas por Mestre Keizan é o *Denkoroku* – “Os Anais da Transmissão da Luz”. É um dos principais textos religiosos da tradição japonesa da Soto Zen, tão importante quanto o *Shobogenzo* de Mestre Dogen. Com o correr dos séculos, o manuscrito original acabou se perdendo, mas talvez um dia possa ser recuperado. Atualmente, existem 20 cópias autênticas durante o período Edo (1603-1867). A Soto Zen foi fundada pelo caráter severo e paternal do Mestre Dogen – chamado de *Kôso*, “O Eminent Ancestral” – e pela compaixão maternal de Mestre Keizan – *Taisô*, “O Grande Ancestral”. A filosofia, os ensinamentos e fundamentos da Soto Zen foram construídos por Mestre Dogen. Ele foi um grande filósofo, educador, artista e uma pessoa extremamente escrupulosa em matéria de ética e moral; fundamentos estes claramente explicados e consolidados por Mestre Keizan. Dogen Zenji formou poucos discípulos, Keizan Zenji multidões. Para a Soto Zen, os dois mestres são considerados como as duas rodas de uma carroça. O verdadeiro espírito da Soto Zen foi alcançado seguindo estes dois ancestrais, que transmitiram o verdadeiro ensinamento de Buda até os dias de hoje. Mestre Keizan Jokin passou praticamente todos seus 58 anos de vida no distrito de Hokuriku, em Noto, sem jamais ter viajado para a China, como faziam os monges de sua época. Do ponto de vista da história japonesa e, em particular, da perspectiva do budismo e do Zen, a vida de Mestre Keizan é admirável. Apesar de tudo, ele segue sendo hoje em dia um personagem praticamente desconhecido, que desdenhou a fama e a fortuna mundana. Mestre Keizan conduziu muitos discípulos à realização e ganhou a confiança de diferentes tipos de pessoas: era amigo das pessoas comuns, recebia tudo com o coração terno e compartilhava a alegria com os outros. Fundou, entre outros, o Mosteiro de Yoko-Ji, em Noto, e Soji-Ji. Ele foi responsável pela grande expansão da Escola Soto Zen e por fazer de Soji-Ji e Eihei-Ji os dois principais centros desta tradição. Os vinte e cinco mil templos ligados a esta linhagem, seus mais de trinta mil monges e dez milhões de seguidores, testemunham claramente a importância alcançada atualmente pela Soto Zen, que tem se expandido também pela Europa, América e Sudeste Asiático. ○

Pesquisa: WAHÔ

# BODHIDHARMA



Tradução (1989-1992) - "Meditação ao Luar" - 2007

“ Uma transmissão especial, fora das escrituras, não depende de palavras e letras. Apontar diretamente a essência da mente permite encontrar a natureza verdadeira e alcançar o nível Buda. ”

O GRANDE MESTRE BODHIDHARMA é o 28º Ancestral do Dharma, ou seja, o vigésimo-oitavo sucessor direto de Xaquiamuni Buda na Índia, e o Primeiro Ancestral do Dharma na China. É considerado o Fundador do Zen Budismo. Sua vida é envolvida em lendas, dificultando a pesquisa dos historiadores. Mesmo assim, ficou comprovado seu nascimento na Índia, no final do século V, terceiro filho de uma família nobre. Tornou-se monge e, seguindo instruções de seu mestre, foi à China em princípios do século VI. Depois da longa viagem, foi recebido pelo Imperador Wu, da Dinastia Liang (502-557). Um diálogo muito famoso teria ocorrido nessa ocasião. O Imperador perguntou ao Mestre o que ele havia trazido da Índia, e este respondeu:

– Nem uma palavra.

O Imperador disse:

– Construí muitos templos, copiei numerosos sutras budistas, coloquei muitas imagens budistas para a salvação de meu povo; teria eu alcançado algum mérito ou virtude por esses meus atos?

Bodhidharma respondeu:

– Não mérito.

O Imperador, surpreso e irritado, perguntou sobre o Supremo Significado da Verdade Sagrada, e o Mestre disse apenas:

– Grande Vazio. Nada Sagrado.

Ofendido, o Imperador exigiu:

– Quem está à nossa frente? Quem é você?

O Grande Mestre disse:

– Não sei!

O Imperador não o compreendeu e ele foi embora. Viajou para o norte, tendo ficado em zazen no Monte Shaolin durante nove anos, virado para a parede. Há uma caverna no Monte Shaolin chamada “Caverna do Mestre Bodhidharma”, onde parece estar gravada na pedra a sombra de um grande monge sentado em zazen. Sua vida foi marcada pela prática do zazen e por isso era chamado de “o monge Zen”, tendo dado início à tradição Zen Budista na China. Bodhidharma também é considerado o fundador das artes marciais e da cerimônia do chá. Alguns textos dizem que morreu com 150 anos, envenenado. Depois de sua morte, teria sido visto em uma jangada, carregando nos ombros um pé de

sandália. Seus seguidores, surpresos e incrédulos, abriram sua sepultura e encontraram apenas uma sandália. Em uma das biografias de Bodhidharma há um texto atribuído ao Mestre: “Há muitas entradas que conduzem ao Caminho, mas, de maneira geral, pertencem a duas categorias: Razão e Prática.” O prefácio de um dos discípulos do Mestre diz assim: “Na Entrada pela Razão, é compreendida a unidade de todos os seres em uma única natureza verdadeira, natureza esta que não está completamente exposta, pois se esconde sob o pó das coisas externas e das idéias confusas.

Quando alguém abandona o falso e abraça o verdadeiro, na simplicidade de apenas olhar a parede, percebe que não há nem o eu nem o outro, que o ser comum e os seres sábios são da mesma essência.”

A Entrada pela Prática é também chamada a Entrada pelos Quatro Atos: sofrer injustiça, adaptar-se às condições, não desejar nada e praticar o Dharma. São as atitudes da tradição Mahayana (Grande Veículo), baseadas em várias passagens dos sutras Nirvana e Vimalakirti, sobre as doutrinas das Perfeições (Paramitas), do Carma e do Vazio.

O primeiro discípulo chinês de Bodhidharma foi Hui-ke (jap. Eka; 487-593). Ele teria 40 anos quando visitou o Mestre. Como este não o atendia, ficou à sua porta, com a neve subindo até a cintura. Conta a história que, desesperado, cortou um dos próprios braços para demonstrar sua devoção ao Dharma, tendo então sido aceito como discípulo. Outros historiadores relatam que Mestre Eka teria perdido um dos braços durante um assalto. Todas as versões, porém, concordam que o sucessor do Grande Mestre Bodhidharma na China foi Mestre Eka, que só tinha um braço. A sua doutrina baseava-se no seguinte: “A verdade mais profunda é o princípio da identidade. A ignorância nos faz pensar que a jóia mani é um tijolo, mas oh! Quando alguém subitamente desperta à iluminação própria, vê que possui a jóia verdadeira. O ignorante e o iluminado são da mesma essência, não devem ser separados. Devemos saber que tudo é como é. Quando percebemos que entre este corpo e o de Buda não há nada que os separe, para que procurar pelo Nirvana [fora ou externamente]?” O

## EVENTOS

### SESSHIN (RETIRO ZEN)

da Missão do Budismo Soto Zen na América do Sul, liderado pelo Bispo Koichi Myoshi  
9 a 12 de outubro (sábado a terça-feira)

← Moji das Cruzes

Informações e inscrições:

R. São Joaquim, 285 – Liberdade – São Paulo

Fone (11) 3208-4515

sotozen@ig.com.br

### CERIMÔNIA

Para Mestre Keizan

21 de outubro (domingo)

12:30h

### SESSHIN DE UM DIA

24 de outubro (domingo)

15:00-20:00h

### SESSHIN MEMORIAL

02 de novembro (terça-feira)

9:00-12:00h e 15:00-20:00h

### ASSEMBLÉIA GERAL DA URI

(Iniciativa das Religiões Unidas)

12 a 15 de novembro

(sexta-feira a segunda)

← Curitiba

### SESSHIN DE UM DIA

13 de novembro (sábado)

15:00-20:00h

### ROHATSU SESSHIN

01 a 08 de dezembro

(quarta-feira a quarta-feira)

7:15-12:00h e 15:00-19:30h

### JODO-E

08 de dezembro (quarta-feira)

8:00h

### SAMU ANUAL

Faixa geral comunitária do Zendo

18 de dezembro (sábado)

A partir das 9:00h

### SESSHIN DE FIM DE ANO

24, 25 e 26 de dezembro

(sexta-feira a domingo)

Dia 24: 15:00-20:00h

Dias 25 e 26: 9:00h-12:00h

e 15:00-20:00h

### JOYA NO KANE

Zazen e Cerimônia de Ano Novo

31 de dezembro (sexta-feira)

23:00h

### RIYAKU FUSATSU

Cerimônia Curta do Arrependimento. Toda lua cheia e lua nova

• 13 de outubro (quarta-feira)

• 27 de outubro (quarta-feira)

• 12 de novembro (sexta-feira)

• 26 de novembro (sexta-feira)

• 11 de dezembro (sábado)

• 26 de dezembro (domingo)

20:00h

### CERIMÔNIA DE KANNON

• 16 de outubro (sábado)

• 20 de novembro (sábado)

• 18 de dezembro (sábado)

19:30h



## PROGRAMAÇÃO SÃO PAULO

### SEGUNDA A SEXTA-FEIRA

7:15h-Zazen  
(sentar em Zen)  
8:00h-Tchoka  
(cerimônia da manhã)

### TERÇA-FEIRA

20:00h-Palestra com  
Monja Coen

### QUARTA-FEIRA

20:00h-Grupo de Preceitos  
(práticas para membros)

### QUINTA-FEIRA

20:00h-Zazen para  
Principiantes (aberto  
a qualquer pessoa)

### SEXTA-FEIRA

20:00h-Zazen  
20:40h-Kinhin  
(caminhar em Zen)  
20:50h-Zazen  
Teisho  
(preleção do Dharma)

### SÁBADO

9:00h-Samu  
(faxina semanal)  
18:00h-Zazen  
18:30h-Kinhin  
18:40h-Zazen  
Dokusan  
(encontro individual  
com Monja Coen)  
19:30h-Cerimônia

### DOMINGO

10:00h-Caminhada Zen  
no parque (confirmar  
programação)  
11:30h-Zazen para  
Principiantes (aberto  
a qualquer pessoa)

### TERCEIRA 4ª FEIRA DO MÊS

20:00h-Encontro de Preceitos  
(todos os que já receberam os Preceitos Budistas de Monja Coen devem participar)

### PARA UMA PESSOA BONITA

Nesta coleção de ensaios, Shundo Aoyama Roshì, Mestre Zen Budista, escreve com simplicidade e profundidade, abrindo o portal da compaixão e sabedoria e revelando experiências pessoais em sua Caminhada à Iluminação. Combina vivência de inter-religiosidade com seu vasto conhecimento de textos sagrados budistas e uma vida dedicada às práticas meditativas, tornando acessível a beleza do Zen. Adquira o seu exemplar no Zendo: ☎ (11) 3062-8964



Foto Carlos Morrison

## ROHATSU

ROHATSU SESSHIN é nosso retiro anual em homenagem ao Grande Mestre-Fundador Ancestral Xaquiamuni Buda. Segundo a tradição Soto Zen, o asceta Siddharta, depois de aceitar o arroz doce oferecido pela pastora Shujata, banhou-se no rio e sentou em Zazen por sete dias e sete noites. Na manhã do oitavo dia, ao olhar com profundidade a estrela da manhã, disse:

“Eu e todos os seres da Grande Terra  
simultaneamente nos tomamos o Caminho.”

Durante os primeiros sete dias e sete noites de dezembro nos sentaremos em Zazen, e na manhã do oitavo dia comungaremos da tigela sagrada de Buda.

Participem – total ou parcialmente – homenageando e dando vida ao Ser Iluminado em cada um de nós e em todo o Cosmos.

## JOYA NO KANE

Na passagem de ano, exatamente à meia-noite, tocam os sinos dos templos japoneses. Ao todo são 108 badaladas. Cada uma delas corresponde a um dos portais da Iluminação. Aparentes obstáculos se tornam entradas e aprofundamentos. Convidamos os presentes a tocar o nosso pequeno sino e assim completarmos as 108 badaladas, abrindo os portais do Dharma a todos os seres.

A programação terá início às 23h, com Zazen. Depois do toque dos sinos, faremos a Cerimônia Religiosa do Primeiro Dia do Ano, abençoando a todos com a Grande Sabedoria. Será servido o *soba* (macarrão japonês de congratulações e continuidade), compartilharemos de alimentos e bebidas que os participantes trouxerem e teremos, quem sabe, um pequeno sarau de boas vindas a 2005.



Shin no Inagaki - Zensho-ji - Japão

## VARRIÇÃO DA PAULISTA

Membros da Comunidade Zen Budista participaram da varrição anual da Avenida Paulista, organizada pela Zeladoria do Planeta. “Quem limpa não suja” e “limpando a rua limpamos nosso coração, nossa mente” são os temas inspiradores do projeto. Ryozan foi o líder do nosso grupo, que contou com a presença também dos praticantes de Karatê do Sensei Flávio; nosso mascote amado, João, varreu o que pôde, e o pequeno Lucas carregou a pá recolhendo o lixo.

Aos que haviam se inscrito e não compareceram, pedimos que reflitam profundamente sobre seus compromissos.



COMUNIDADE ZEN BUDISTA ZENDO BRASIL é uma instituição religiosa sem fins lucrativos. Para ajudar na manutenção do espaço de prática, é requerida uma contribuição mínima de R\$ 5,00 para cada atividade fixa. Aqueles que se tornam membros praticantes se comprometem a uma doação mensal mínima de R\$ 50,00 e podem participar de todas as atividades fixas. Informações com Jikishin (Rosa) na Secretaria.

A Comunidade Zen Budista está se propondo a construir um templo para que possa proporcionar um local com condições mais adequadas à prática dos ensinamentos Zen Budistas. Precisa, portanto, de sua ajuda, através de doações para o fundo patrimonial, para que possa adquirir uma propriedade (terreno ou edificação) e estruturar um novo local de prática. A Comunidade agradece desde já a todos que se dispuserem a cooperar com este projeto.

### CONTA PARA DOAÇÃO

Banco Itaú  
Agência: 1664  
Conta Corrente: 13991-0

### AGRADECIMENTOS

À GERA GRÁFICA EDITORA LTDA. pelos serviços prestados à Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, imprimindo graciosamente este jornal.

### ZENDO BRASIL

Nº11 • out-nov-dez 2004  
é um informativo de circulação gratuita, publicado trimestralmente.  
Supervisão: Monja Coen  
Revisão: Jikishin Rosa  
Indatillo, Chiho Otávio Lilla  
Arte: Mario AV

### COMUNIDADE ZEN BUDISTA

Rua Arruda Alvim, 127B  
Pinheiros – 05410-020  
São Paulo/SP  
☎ (11) 3062-8964  
🌐 [www.monjacoen.com.br](http://www.monjacoen.com.br)