



# ZENDO COMUNIDADE ZEN BUDISTA TENZUI ZEN DOJO BRASIL

ANO 4

JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO

2005

## Feliz 2571



“ Zazen que nos abre os olhos. Direito, esquerdo e terceiro. Zazen do despertar. Ver por dentro e por fora. Ver mais longe do que a vista pode alcançar. Zazen de fazer o bem, sem jamais se cansar. ”

**D**E ACORDO COM ESTUDIOSOS JAPONESES, iniciamos o ano de 2571 da Era de Xaquiamuni Buda.

Refletimos. Ano Novo.

Retrospectiva do ano anterior e dos anteriores.

Nestes últimos dois mil, quinhentos e setenta e um anos, o que fizemos?

Construímos civilizações e as destruímos.

Construímos casas, palácios, povos e os destruímos. Nos unimos contra um mal comum e nos separamos, tornando o mal comum.

Criamos armas mortíferas. Matamos e morremos. Criamos remédios. Curamos e fomos curados.

Saudáveis seres se dedicaram aos adoentados. Doentes permitiram aos saudáveis que os servissem.

Comunidades de diferentes valores e humores se uniram e se separaram.

As árvores cresceram fortes. As florestas foram devastadas.

As águas surgiram límpidas das fontes puras e se tornaram turvas e poluídas nos rios baixos, nos canos das casas, nas pias, nos esgotos, nas fossas abertas nas ruas.

A terra se entregou colorida e fértil. Foi violada e se tornou seca e dura. Descobrimos meios de reaproveitá-la, de irrigação, de adubos. Floriram os campos e as serras.

Criamos sementes e embriões. Matar as fomes, criar a vida. E nos vimos, pequeninos, culpados e feridos, ao perceber que a nossa criação também morre e mata.

Tentando e aprendendo, tecendo a trama da vida, humanidade se perde em batalhas que destroem todo o carinho e o respeito. Viramos

feras medonhas, capazes de crimes terríveis, sem a menor compaixão, estuprando e

destroçando crianças, mulheres, homens, homossexuais, matas, águas, cidades, nações. Nos perdemos nos venenos da ganância, raiva, ignorância.

Procurando por poder, felicidade, lazer, consumimos mais do que precisamos. Engordamos luxuriosos, sem ouvir dos pobres e fracos os lamentos.

Seguindo caminhos sagrados, praticando os ensinamentos deixados por mestres sábios e procurando em nós, encontramos Xaquiamuni Buda. Então tudo se transforma. A corrida ganha outra forma, as tarefas, os prazeres se transformam. Paramos por um momento.

Percebendo o que nos cerca, que mundo é este em que estamos e como podemos amenizar de todos o sofrimento.

Sem extremos.

Zazen que nos abre os olhos. Direito, esquerdo e terceiro.

Zazen do despertar. Ver por dentro e por fora.

Ver mais longe do que a vista pode alcançar.

Zazen de fazer o bem, sem jamais se cansar.

Que seja um ano – se anos existem e se dividem apenas como expedientes para nos encorajar – de muito Zazen, penetrando o Samadhi dos Budas Ancestrais.

Que seja um ano bom para o Despertar.

Que possamos construir a Terra Pura e Sagrada onde juntos plantamos e colhemos, compartilhamos e cuidamos ternamente da vida.

Ética da vida. Vida cuida da vida em vida.

Todas as vidas.

Namu Xaquiamuni Buda.

*Namu Xaquiamuni Buda*

# O DHARANI DE KANNON



“Todas as formas e vozes neste mundo são Kanzeon Bodhisattva.”

~ Sutra da Flor de Lótus da Lei Maravilhosa, Capítulo XXVI

“Kannon sempre tem andado junto com os Budas por todos os locais nesta terra.”

~ Mestre Hyakujō (749-814)

“Ao entoar o Dharani, protegemos toda a terra, todos os tempos, cada terra de Buda e dentro e fora de nossa ermida.”

~ Mestre Dogen (1200-1253)



Imagem de Kannon na sede da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

## O que significa a palavra Dharani?

“Dharani” significa algo que “sustenta” ou “contém”. São invocações com poder místico, uma influência adquirida pelo Zen da escola Shingon (Mantrayana), vertente mística do budismo. O Daihi Shin (Dharani da Grande Mente de Compaixão), recitado nas cerimônias diárias do Zen, é uma invocação ao Bodhisattva Avalokitesvara, manifestação suprema da Compaixão. Foi composto na Índia, há cerca de dois mil anos.

## O que significa o nome Avalokitesvara?

O grande Bodhisattva é conhecido por muitos nomes, incluindo *Chenrezig* no Tibete, *Kuan Yin* na China e *Lokesvara* na Tailândia. *Kanzeon*, *Kannon*, *Kanjizai* são nomes japoneses com significados ligeiramente diversos entre si. O nome original em sânscrito significa, literalmente, “Aquele que observa os sons do mundo” – ou seja, que atende às súplicas das pessoas em dificuldades.

## O certo é “o Kannon” ou “a Kannon”?

Com sua divulgação posterior na China e no Japão, o Bodhisattva passou a ser representado em duas manifestações básicas, masculina e feminina. A versão feminina, simbolicamente associada ao caráter feminino da Mente de Compaixão, é a mais popular hoje em dia.

## Por que as imagens de Kannon variam tanto?

No Daihi Shin Dharani, o grande Bodhisattva é descrito como um ser de múltiplos braços, múltiplas faces e “Pescoço Azul” – características tradicionalmente associadas ao deus hindu Shiva. E não só isso. A variadíssima iconografia de Kannon pode ser: feminina, masculina, assexuada; com dois, quatro, seis, dezoito ou até mil braços; com uma só cabeça, duas ou onze... Temos nesta página só uma amostra mínima dessa variedade. Toda essa multiplicidade de formas representa as infinitas possibilidades de manifestação da Compaixão.

## O que diz o Daihi Shin?

O texto original em sânscrito diz o seguinte:

*Namo ratna trayaya / Namah arya avalokiteshvaraya / Bodhisattvaya mahasattvaya / Maha karunikaya! / Om, Sabalavati Shudhanatasya; / Namas krivanimam arya / Avalokiteshvara lamtabha. / Namo Nilakantha! / Sri Mahapatasmi / Sarvatodhushuphem / Ashiyum-sarvasada nama bhasata / Nama bhaga- mabhatetu / Tadyatha / Om! Avaloki- lokate / Kalati- eshili / Maha bodhisattva / Sabho sabho mara mara / Mashi mashi ridhayum. / Guru guru gamam. / Turu! Turu! Bhashiyati / Maha bhashiyati! / Dhara! Dhara! Dhirini. / Shvaraya- jala jala / mama bhamara- mudhili / [Edhyehi] ishi ishi- shina shina. / Alashim bhalashari / Bhasha bhashim- bhara shaya / hulu hulu [pra]mala hulu hulu shri / sara sara- siri siri- suru suru / Budhi. Budhi- Budhaya. Budhaya. / Maitriye- Nilakantha / Trisharana- bhayamana- Svaha / Sitaya- Svaha / Maha sitaya- Svaha / Sitataye- shvaraya- Svaha / Nilakanthi- Svaha / Pranila- Svaha / Shri siddha mukhaya- Svaha / Sarva maha astaya- Svaha / Chakra astaya- Svaha*

*/ Padma kesaya- Svaha / Nilakante pantalaya- Svaha / Mabholishankaraye- Svaha / Namo ratna trayaya / Namah arya avalokiteshvaraya / Svaha! / Sidhyantu- Mantra / Pataye- Svaha!*

## Uma tentativa de tradução em português:

Reverência aos Três Tesouros! Reverência ao Nobre Avalokitesvara, Bodhisattva-Mahasattva da Grande Compaixão! Om, para Aquele que transcende o temor! Tendo reverenciado o Nobre Avalokitesvara, que eu possa adentrar [seu coração]. Salve, Ó de Pescoço Azul! Ó Grande Purificador! Ó Todo Vitorioso! [...] Todas as aspirações realizadas! Todos os caminhos da existência purificados. Assim: Om! Aquele que vê, olha para baixo e transcende o mundo. Ó Grande Bodhisattva! Tudo! Tudo! Impuro! Impuro! A terra! A terra! É o coração! Realiza! Realiza! A obra. Conduz! Conduz! Com firmeza. Ó Grande Vitorioso! Persevera! Persevera! Eu persevero. Criador! Move-te, move-te, meu selo livre de impureza. Vem! Vem! Ouve! Ouve! Alegria brota em mim! Fala! Fala! Direciona-me! [...] Desperta! Desperta! Desperto!

Desperto! Ó misericordioso · do Pescoço Azul! Corajoso! · Alegre! · Salve! Ó Bem-Aventurado! Salve! Ó Grande Bem-Aventurado! Salve! Perfeito Criador! Salve! Ó de Pescoço Azul! Salve! Ó da face de javali! Salve! Ó da poderosa cabeça de leão! Salve! Ó portador da arma! Salve! Ó portador da roda! Salve! Ó portador do lótus! Salve! Ó de Pescoço Azul, Todo-Causador! Salve! Ó Beneficente! Salve! Reverência aos Três Tesouros! Reverência a Avalokitesvara Salve! Poderosa invocação: [Reverência a ela!] Salve!

É muito importante advertir que várias partes do texto são impossíveis de traduzir adequadamente. Quando os dharanis foram levados da Índia à China e ao Japão, simplesmente adaptou-se a pronúncia original ao chinês e ao japonês, evitando mudar as palavras originais. Portanto, nenhuma tradução serve para uso litúrgico. Na Comunidade Zen Budista é recitada a versão japonesa, que aparece no centro da contracapa desde jornal.

## EVENTOS

### Curso de Preceitos e Procedimentos

Quais são as recomendações de Buda para uma vida iluminada? Como aprofundar a prática de Zazen e penetrar os ensinamentos sagrados?

O que fazer para se tornar um budista?

Nova turma será iniciada em 16 de março de 2005. Contate o Zendo para maiores informações.

### Novos membros praticantes

Interessados em se tornar membros praticantes da Comunidade Zen Budista Zen do Brasil devem estar praticando assiduamente na comunidade por mais de três meses, ter feito um sesshin (retiro) e ter recebido aprovação da Monja Coen Sensei, em dokusan.

Novos membros: *Fernando Antonio Barreto P. Souto, Pablo Marcos Marshall, André Spinola e Castro, Marta Lages Rodrigues, Mônica Peralta, Ricardo Akira Kokado, Lilianna Aparecida Kokado, Sueli Mori, Darcy Brega Filho, Alexandre Vieira Galindo, Beatriz Vilas Bóas Schifferli, Rui Miras Costa, Lenio Eduardo Castelo Branco Andrade, Flavia Midori Suzuki, Dorotea de Jesus Veiga, Nilson Mariano Filho, Regina Conrado e Maria Angela Agresta.*

A próxima Cerimônia de Novos Membros será em 2 de março.

Inscrição-se.

### Jukai-e

Recebeu os Preceitos Budistas como praticante leiga, em dezembro passado, Andréia Bittetti – *Anji* (Tranquilidade e Compaixão). Congratulações!

Receberão os Preceitos Budistas, como praticantes leigos, em fevereiro: *Jougan* – Lenio Eduardo Castelo Branco Andrade, que veio de Teresina participar da Casa Zen e de dois meses de prática intensiva; e *Milton*, que completou o Curso de Preceitos e Procedimentos em 2004.

### Nehan-e

O Parinirvana de Xaquiamuni Buda, comemorado em 15 de fevereiro, é uma das três principais Cerimônias Budistas (*San Bukki*; as outras duas são o Nascimento de Buda em 8 de abril e a Iluminação em 8 de dezembro).

O Nehan-e será celebrado durante o Sesshin de 4 a 9 de fevereiro e haverá uma cerimônia especial na quarta-feira, dia 15, às 20 horas.

De 1º a 15 de fevereiro leremos todas as manhãs o trecho do Parinirvana Sutra (*Nehan Gyo*) que a tradição Soto Shu utiliza. A leitura e os estudos do Parinirvana Sutra, feitos durante o sesshin, serão em português.

### Ohigan-e

Cerimônia memorial no equinócio de Outono, dia 23 de março, quarta-feira, às 20 horas. Todos são convidados a participar, a trazer os nomes de seus entes queridos já falecidos e oferendas de alimentos para os altares. *Ohigan* significa paramita (*haramitsu, haramitta*), “alcançar a outra margem” – é também uma cerimônia para que possam todos alcançar o Caminho Iluminado.

### CÍRCULO ZEN DA PAZ

*Zen Peacemaker Order* é uma sociedade civil global que age em áreas da justiça econômica e social, resolução de conflitos, assistência de saúde (AIDS), educação e ambiente. O *Círculo Internacional da Paz* (CIP) é o eixo central da Comunidade Zen Peacemaker: faz a ligação entre ativistas e ONGs espalhados em todo o mundo, colaborando para implementar projetos de desenvolvimento econômico, programas sociais e crescimento pessoal.

O CIP foi fundado por Bernie Glassman e Eve Myonen Marko (foto), com sede em Montague, Massachusetts (EUA). Eve Myonen Marko Sensei participou do Fórum Social Mundial, em Porto Alegre; e, no dia 31 de janeiro, visitou a Comunidade Zen Budista Tenzui Zen Dojo, onde relatou suas marcantes experiências com os retiros em Auschwitz-Birkenau, na Polônia.

☎ [www.monjacoen.com.br/eve\\_myonen\\_marko.htm](http://www.monjacoen.com.br/eve_myonen_marko.htm)

☎ [www.monjacoen.com.br/comunidade\\_zen\\_peacemaker.htm](http://www.monjacoen.com.br/comunidade_zen_peacemaker.htm)



Eve Myonen Marko Sensei

### DAI HANNYA GOKITO

Bênção de Ano Novo  
1º, 2 e 3 de janeiro  
(sábado a segunda-feira)

### NEHAN-E

Aniversário do Parinirvana de Buda Xaquiamuni  
15 de fevereiro (terça-feira)

### OHIGAN-E

Equinócio de Outono (Brasil) e Primavera (Japão)  
23 de março (quarta-feira)

### RIYAKU FUSATSU

Cerimônia Curta do Arrependimento. Toda lua cheia e lua nova

- 11 de janeiro (terça-feira)
- 23 de janeiro (domingo)
- 23 de fevereiro (quarta-feira)
- 9 de março (quarta-feira)

20:00h

### CERIMÔNIA DE KANNON

- 15 de janeiro (sábado)
- 19 de fevereiro (sábado)

19:30h

### SESSHIN DE UM DIA

- 19 de fevereiro (sábado)
- 12 de março (sábado)

15:00~20:00h

### SESSHIN DE AGRADECIMENTO

4 a 9 de fevereiro  
(sexta a quarta-feira)

### SESSHIN DE OUTONO

25 a 27 de março  
(sexta-feira a domingo)

### RETIRO VIVÊNCIA ZEN ESPECIAL

20 a 24 de abril  
(quarta-feira a domingo)  
Com a presença da Abadessa do Zen Center of Los Angeles, Roshi Ekyoku Nakao, juntamente com a Monja Coen Sensei.

→ Sítio Mandala – Itatiba (SP)

### ENCONTRO DO GRUPO DE PRECEITOS

Sempre às quartas-feiras

- 5 de janeiro
- 12 de janeiro
- 2 de fevereiro
- 16 de fevereiro (+ Conselho Religioso)
- 23 de fevereiro
- 2 de março
- 9 de março
- 16 de março
- 30 de março

20:00h

### CURSO DE PRECEITOS E PROCEDIMENTOS

Início: 16 de março (quarta-feira)

### CERIMÔNIA DE NOVOS MEMBROS

2 de março (quarta-feira)  
19:30h

### CAMINHADA ZEN

→ Parque da Água Branca  
(Recanto das Figueiras) – São Paulo

- 16 de janeiro (domingo)
- 20 de fevereiro (domingo)
- 13 de março (domingo)

10:00h

→ Parque Chico Mendes – São Caetano do Sul

- 5 de março (sábado)

9:00h

### MEDITAÇÃO ZEN

→ Escola Liceu Di Thiene  
Confirmar: (11) 4238-6332  
com Ivanise  
14 de março (segunda-feira)  
19:00h

### ZEN E YOGA

→ Espaço de Yoga da Professora Valquíria Leitão: R. Desembargador do Vale, 106 – Perdizes  
São Paulo – (11) 3862-4948  
Caminhada Zen, Zazen e Palestra  
12 de março (sábado)  
8:00~10:00h

### ENCONTRO ZEN NO ESPAÇO OÁSIS

Caminhada Zen, Zazen e Palestra  
→ Rua Edson, 606 – Campo Belo  
São Paulo  
Com Monja Coen às quintas-feiras, às 8:00h  
Zazen monitorado por Ryozan:  
quintas-feiras, às 20:00h

### FÓRUM SOCIAL MUNDIAL

26 a 31 de janeiro  
(quarta-feira a segunda)  
→ Porto Alegre  
Palestra com Sensei Eve Myonen Marko  
31 de janeiro (segunda-feira)  
18:00h

### CEERT (Centro de Estudos das Relações do Trabalho e Desigualdade)

→ R. Duarte de Azevedo, 737  
Santana – São Paulo  
(11) 6978-8333  
[www.ceert.org.br](http://www.ceert.org.br)

### CONPAZ (Conselho Parlamentar pela Cultura de Paz)

→ Assembléia Legislativa do Estado de São Paulo – Plenário Tiradentes  
Av. Pedro Álvares Cabral, 201  
São Paulo  
Reuniões todas as quartas-feiras  
19:00

## 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)

## MURAYAMA SHOZAN SENSEI 1965-2005



Nasceu em Kanagawa-ken, Japão, em 29 de março de 1965. Graduou-se em Estudos Budistas pela Universidade de Komazawa. Praticou no Mosteiro Sede de Eiheiiji por três anos, onde treinou outros monges e fez a cerimônia de Monge Chefe (Shusso Hossen). Conheceu a Monja Coen no programa especial para futuros professores de mosteiros da tradição Soto Shu. Casaram-se e vieram juntos ao Brasil em 1995, com a intenção de abrir um templo Zen Budista em São Paulo. Causas e condições os fizeram co-responsáveis pelo Templo Busshinji, na Liberdade, São Paulo, sede administrativa da tradição Soto Shu para a América do Sul. O templo floresceu em atividades religiosas e grupos de práticas. Shozan Sensei e Coen Sensei se separaram amigavelmente em 1999 e continuaram a trabalhar juntos. Retornou ao Japão em 2001, mesmo ano em que a Monja Coen fundou a Comunidade Zen Budista. No Japão, tornou-se co-responsável pelo templo Shorakuji em Mie-ken e construiu uma sala de Buda em Tokohama. Foi nessa sala de Buda, ainda não inaugurada, que seu funeral aconteceu. Ele deixou discípulos no Japão e muitos alunos no Brasil. Deixa também esposa e filha de um ano e meio, no Japão. Sentimos saudades, ternura e profundo agradecimento pelo Darma de Mestre Dogen que trouxe ao Brasil e pelos ensinamentos de não-discriminação, inclusão de todos os seres e de tudo que existe na mesma e única Natureza Iluminada. Que da Terra Buda continue nos inspirando em nossa prática.

• NAMU KARA TAN NÔ  
TORA YA YA, NAMU ORI YA,  
BORYO KI CHI SHIHU RA YA  
FUJI SATO BO YA, MOKO SATO BO YA,  
MO KO KYA RUNI KYA YA,

• EN, SA HARA E SHŪ TAN NO TON SHA,  
NAMU SHIKI RI TOI MO,  
ORI YA BORYO KI CHI,  
SHIHU RA RIN TÔ BO, NA MU NO RA,  
KIN JI, KI RI,  
MO KO HO DO,  
SHA MI SA BO,  
O TÔ JO SHU BEN,  
O SHU IN,  
SA BO SA TO,  
NO MO BO GYA,  
MO HA TE CHO,  
TO JI TO,  
EN, O BO RYO KI,  
RU GYA CHI, KYA RA CHI,  
I KIRI MO KO,  
FUJI SA TO,  
SA BO SA BO,  
MO RA MO RA,  
MO KI MO KI,  
RI TO IN KU RYO KU RYO,  
KE MO TO RYO TO RYO,  
HO JA YA CHI MO KO HO JA YA CHI,  
TO RA TO RA,  
CHIRI NI SHIHU RA YA,  
SHA RO SHA RO MO MO HA MO RA,

HO CHI RI, I KI I KI,  
SHI NO SHI NO,  
ORA SAN FURA SHA RI,  
HA ZA HA ZAN,  
FURA SHA YA,  
KU RYO, KU RYO, MO RA KU RYO KU RYO,  
KI RI SHA RO SHA RO,  
SHI RI SHI RI, SU RYO SU RYO,  
FUJI YA, FUJI YA,  
FUDO YA, FUDO YA,  
MI CHIRI YA,

• NORA KIN JI,  
CHIRI SHUNI NO,  
HOYA MONO,  
SOMOKO, SHIDO YA,  
SOMOKO, MOKO SHIDO YA,  
SOMOKO, SHIDO YU KI, SHIHU RA YA, SOMOKO,

• NORA KIN JI,  
SOMOKO, MO RA NO RA,  
SOMOKO, SHIRA SU OMO GYA YA,  
SOMOKO, SOBO MOKO SHIDO YA,  
SOMOKO, SHAKI RA OSHI DO YA,  
SOMOKO, HODO MOGYA SHIDO YA,  
SOMOKO, NORA KIN JI HA GYARA YA,  
SOMOKO, MO HORI SHIN GYARA YA,  
SOMOKO, NAMU KARA TAN NÔ TORA YA YA,  
• NAMU ORI YA, BORYO KI CHI, SHIHU RA YA,  
SOMOKO,  
• SHITE DO MODO RA,  
HODO YA SO MO KO.

DAIHI SHIN DHARANI

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

Nº12 • jan-fev-mar 2005  
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

## PARA UMA PESSOA BONITA

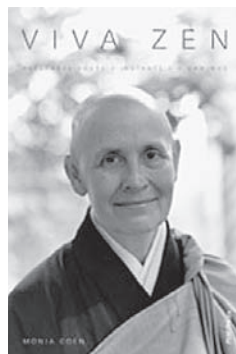
Nesta coleção de ensaios, Shundo Aoyama Roshi, Mestre Zen Budista, escreve com simplicidade e profundidade, abrindo o portal da compaixão e sabedoria e revelando experiências pessoais em sua Caminhada à Iluminação.



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

## VIVA ZEN



Saiu pela Publifolha a primeira coletânea de ensaios semanais escritos por Monja Coen para o jornal Agora.

Viver zen “não é só ficar bem”: é um modo de começar a mudar e de recontar a história, sem aceitar injustiças, malvezas ou falsidades.

A primeira parte do livro analisa assuntos do dia-a-dia, como angústia, preconceito, medo e maturidade, com reflexões sobre o cultivo do silêncio e dos bons pensamentos. E a segunda mostra o caminho da simplicidade, com histórias que se passam na Índia, China e Japão.

Adquira o seu exemplar no Zendo: ☎ (11) 3062-8964