

ZEN DO BRASIL



ano 24 * nº 91 * janeiro | fevereiro | março de 2025 * Feliz Ano Buda 2591!

Ano novo 2025 Ano da Serpente



Textos antigos declaram que as serpentes conhecidas como Nagas, na Índia, eram as protetoras dos ensinamentos dos Budas do passado. Esses ensinamentos teriam sido levados aos seus palácios no fundo do mar. Lá eram protegidos e pouco seres tinham acesso a esses textos sagrados. Entretanto, um Ancestral do Darma, chamado Nagarjuna, tinha livre acesso ao reino das Nagas.

Nagarjuna era um estudioso de várias tradições espirituais e considerado fundador de várias ordens religiosas. Vivia nas montanhas e teria cerca de 500 discípulos. Ao encontrar seu mestre, o 13º Sucessor do Darma desde Xaquiamuni Buda, converteu-se ao budismo, tornou-se monge e seus 500 discípulos fizeram o mesmo.

Nagarjuna Daisho é conhecido pelos seus estudos sobre o vazio e seus textos se baseiam na lei da causalidade. Importante para nós estudar seus ensinamentos, conhecer sua trajetória e praticar o Darma em nossa vida diária.

O que significa o vazio ou a vacuidade?

"Nada tem uma autoidentidade substancial, independente e separada." (Buda)

Tudo é interligado a tudo o mais. Nada existe de forma independente ou separadamente.

Um novo ano se abre, resultado de todos os anos anteriores e precursor de todos os posteriores.

O que trazemos para 2025? Causas, condições de efeitos – Lei da Causalidade: se isto existe, aquilo existe; se isto deixa de existir, aquilo deixa de existir.

"Quem conhece a Lei da Causalidade conhece o Darma", ensinou Xaquiamuni Buda.

Você já se deu conta desta incrível trama de inter-relações que torna possível nossa vida e nossa morte?

Vamos apreciar a vida, cuidar e respeitar todas as diversas pessoas e outras famílias biológicas que tornam possível a nossa existência.

Respeitar e cuidar.

Palavras importantes para o ano.

Sabedoria e acuidade.

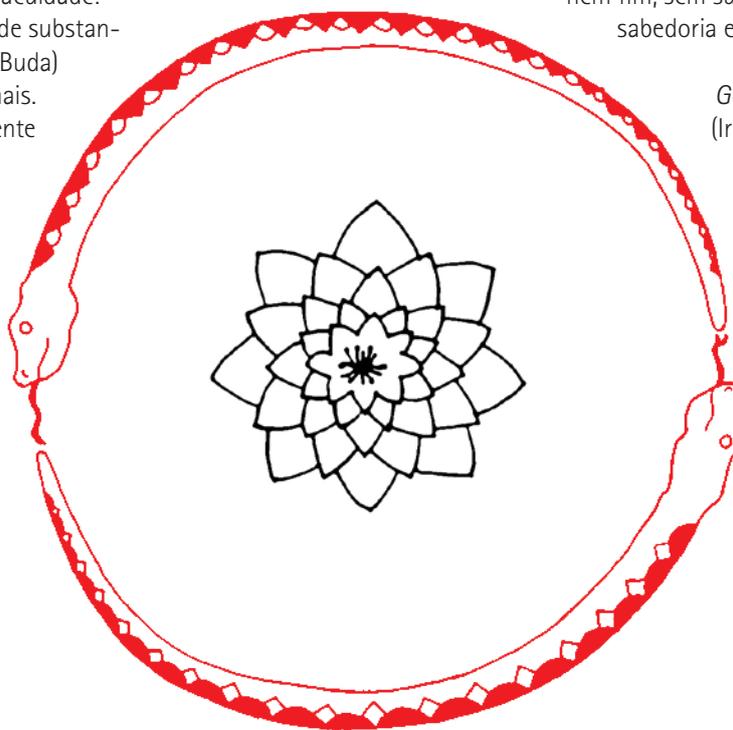
Venham nos conhecer pessoalmente.

Pratiquem zazen diariamente.

Recebam as bênçãos de pensar, falar e fazer o bem.

Jamais desistam.

Obstáculos surgem e fortalecem nossos propósitos de ir adiante. Atingir objetivos e continuar a ir, sem começo nem fim, sem surgir e sem findar – trajetória de sabedoria e ternura, compaixão e paz.



Gate, gate ou Gyate, gyate
(Ir indo – indo ir)

Para gate ou Hara gyate
(Chegar e ir chegando)

Para so gate ou Hara so gyate
(Continuo ir e chegar)

Bodhi svaha ou Boji sowaka
(Salve o despertar)

(Linhas finais do *Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa*)

Monja Coen

- 3 Andamento da construção do templo em Campos do Jordão | Ryogen
- 5 Registros
- 8 Ano Novo
- 13 Quem foi o fundador da Soto Zen – Mestre Dogen Zenji Sama | Monja Heishin Sensei
- 14 Rohatsu Sesshin 2024 | Monge Daiko Sensei
- 15 Reflexões sobre o Rohatsu Sesshin 2024 – Abadia de Santa Maria | Wahei
- 17 Poesia | Cayo Gomes
- 18 Cantar orações é estar em contentamento – *Baikaryu Eisanka*:
hinos religiosos budistas | Monja Heishin Sensei
- 19 O outro | Mushin Sensei
- 20 Combate do Darma Shuso Hossen-shiki – O Portal sem Porta | Genshin
- 21 Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional de Ibúna:
representante do segmento religioso | Monja Heishin Sensei
- 22 A pequena luz de uma vela | Gekai Sofu Sensei
- 24 Livros

→ MUDANÇA

A programação semanal, mensal e anual estará, de agora em diante, no site e não mais neste jornal. [Clique aqui e saiba mais!](#)

Rua Desembargador Paulo Passaláqua, 134, Pacaembu
CEP 01248 010 – São Paulo SP Brasil
E-mails: zendobrasil@gmail.com
secretariazenendo@gmail.com | lojazendo@gmail.com


TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA


ZENDO
BRASIL

O jornal **Zendo Brasil** é uma publicação trimestral, exclusivamente digital, de distribuição gratuita, realizada pela Comunidade Zen Budista Zendo Brasil.
Supervisão e edição: Monja Coen | **Coedição/arte:** Fugetsu Regina Cassimiro (reginacassimiro.com) | **Revisão:** Shobun Andrea Caitano. Os textos assinados por convidados não representam o pensamento da Comunidade Zen Budista, mas de seus autores e autoras. Visite nosso site: zendobrasil.org.br



Andamento da construção do templo em Campos do Jordão

Colocação de calhas, rufos e pintura de proteção das madeiras

No último bimestre (outubro e novembro de 2024), foram colocadas calhas e rufos no telhado do templo e feita a pintura de proteção das madeiras da varanda e do telhado, de forma a finalizar a estrutura de cobertura do templo.

Foi concluída, assim, mais uma importante etapa para a conservação do que foi feito até o momento.

Para finalizar a etapa cinza do templo faltam: a construção da escada para acesso pela frente do templo e a instalação da bomba submersa do poço artesiano.

A seguir, mais algumas mensagens de pessoas que se sentiram motivadas a fazer doações para a construção:

Marco Antonio Santos Leite (Shozen Sensei) e família

"Ao doar, praticamos a virtude da generosidade (dana paramita). Ela é o antídoto contra o veneno da avareza. Assim, sempre que doamos, recebemos muito mais do que ofertamos."



Você também pode ajudar divulgando a campanha de arrecadação nas suas redes de relacionamento ou doar por meio da plataforma vakinha.com ("Ajude o Zendo Brasil a construir o seu templo"), acessando o link:

Hao Min Huai e família

"Que os benefícios desta construção cheguem ao maior número de seres"



www.vakinha.com.br/vaquinha/ajude-o-zendo-brasil-a-construir-o-seu-templo

Silvio Paulo Araldi (Shú In) e família

"A transformação começa dentro de você, mas a mudança externa exige sua participação ativa no coletivo."

Marcio Leite (Daishin) e família

"Acredito que este Templo será um espaço para cultivar a sabedoria e a compaixão. Cada doação, por menor que seja, contribui para a realização de um bem coletivo e para a criação de um mundo mais belo e justo."

Ryogen André Henrique Rosa é professor universitário e desenvolve pesquisas na área de ciências ambientais. É conselheiro fiscal da comunidade e coordena as atividades de arrecadação de doações e construção do templo em Campos do Jordão.





Contribua você também e faça com que esse projeto, que beneficiará inúmeros seres, se torne realidade.

Se preferir doar materiais de construção, envie um e-mail para zendobrasil@gmail.com ou templozendobrasil@gmail.com.

Obtenha mais informações em:
zendobrasil.org.br/doacao-campos

Dados bancários para doações em conta específica para a construção do templo:

Banco Itaú – 341

Agência: 7307

Conta-corrente: 98530-4

Comunidade Zen Budista

CNPJ: 04.804.384/0001-56

Pix: templozendobrasil@gmail.com





VII Congresso Internacional da Felicidade, em Curitiba (PR), que contou com a palestra de Monja Coen Roshi, em 3/11



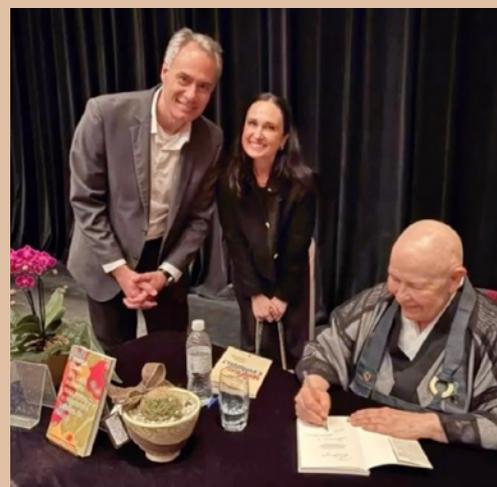
Coen Roshi participou do 10º Encontro Internacional Conexão, Felicidade e Bem-estar, que aconteceu nos dias 7 e 8/11, em Belo Horizonte (MG)



Coen Roshi com o Decano da Escola de Humanidades da PUCRS, onde fez uma palestra em 12/11



Palestra da Monja Coen Roshi no AlmaTalks - Rio de Janeiro (RJ), em 20/11



Monja Coen Roshi com o dr. Rogerio Schultz, neurologista e a dra. Floriania, cardiologista após a palestra no Teatro Bradesco - São Paulo (SP), em 21/11



Monja Coen Roshi esteve na 70ª Feira do Livro de Porto Alegre, em 09/11 para o lançamento do livro "Em cada instante nascemos e morremos bilhões de vezes" da Editora Planeta. Na ocasião fez a palestra "Conexões de amor" com Fabricio Carpinejar, mediada por Lúcia Mattos

RESULTADOS DA ARRECADAÇÃO

valor arrecadado:

R\$ 2.901,00

Cada óleo custa R\$ 8,48

Com o valor arrecadado conseguimos comprar **342** garrafas de óleo.

alimentos arrecadados no dia:



89 kg



Palestra beneficente da Monja Coen Roshi na LBV, em São Paulo, em 28/11



Zen Vale dos Sinos recebe a visita do superior Rev. Choho Seino Roshi

Após dois adiamentos em razão das enchentes e da interdição do aeroporto, finalmente a Comunidade Zen Vale dos Sinos recebeu o superior Rev. Choho Seino Roshi, em 15 de novembro. Essa visita foi muito aguardada, marcada por cordialidade e afeto. A primeira coisa que o mestre fez foi conhecer o salão de Buda, oferecer incenso e preces. Depois comemos cuca de uva com chá, café e água fresca. Em seguida, fizemos zazen e uma pequena cerimônia. O mestre nos transmitiu ensinamentos. Após a palestra, servimos um jantar, que se prolongou em conversas descontraídas. A tradutora foi a amiga de muitos anos Tomoko Gaudioso. Acompanhando o mestre, veio a Monja Kenzen.



2ª Caminhada Meditativa, liderada pela Monja Coen Roshi, em 1º/12 (Dia Mundial da Luta contra a Aids), que percorreu a Avenida Paulista do Masp até o Instituto Moreira Salles. A iniciativa da Fundação Poder Jovem, em parceria com o Movimento Paulistano de Luta contra a Aids (Mopaid), CRT DST/Aids de SP, Instituto de Infectologia Emilio Ribas, Voluntariado Emilio Ribas, Associação Estrelas do Amanhã e Zendo Brasil, tem o objetivo de celebrar as vitórias das pessoas que vivem com HIV e homenagear as lutas e conquistas dessa população por mais visibilidade e dignidade.



Monja Coen e André Mantovani na Mystic Fair, em São Paulo em 15/12



Cenas do Rohatsu Sesshin promovido pelo Zendo Brasil, de 1º a 8/12, na Abadia de Santa Maria, em São Paulo (SP)

Eu Verdadeiro e Voz Autêntica

Imersão com a Monja Coen Roshi e Letícia Pacheco
11 de janeiro, no Zendo Brasil

Inscrições pelo e-mail zendobrasil@gmail.com
Mais detalhes no Instagram [@leticiafachecovoz](https://www.instagram.com/leticiafachecovoz)

Descubra a essência de si - seu eu verdadeiro e reconheça sua voz autêntica, a voz mais íntima e verdadeira, clara e suave, forte e macia.



INTRODUÇÃO AO ZEN-BUDISMO **Zendo Brasil**

ENSINAMENTOS DE BUDA

- BUDA - QUEM FOI?
- DARMA - ENSINAMENTOS
- SANGA - CONVIVER
- VIDA COTIDIANA

On-line Zoom

Fevereiro a Maio de 2025
Informações e inscrição
www.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.

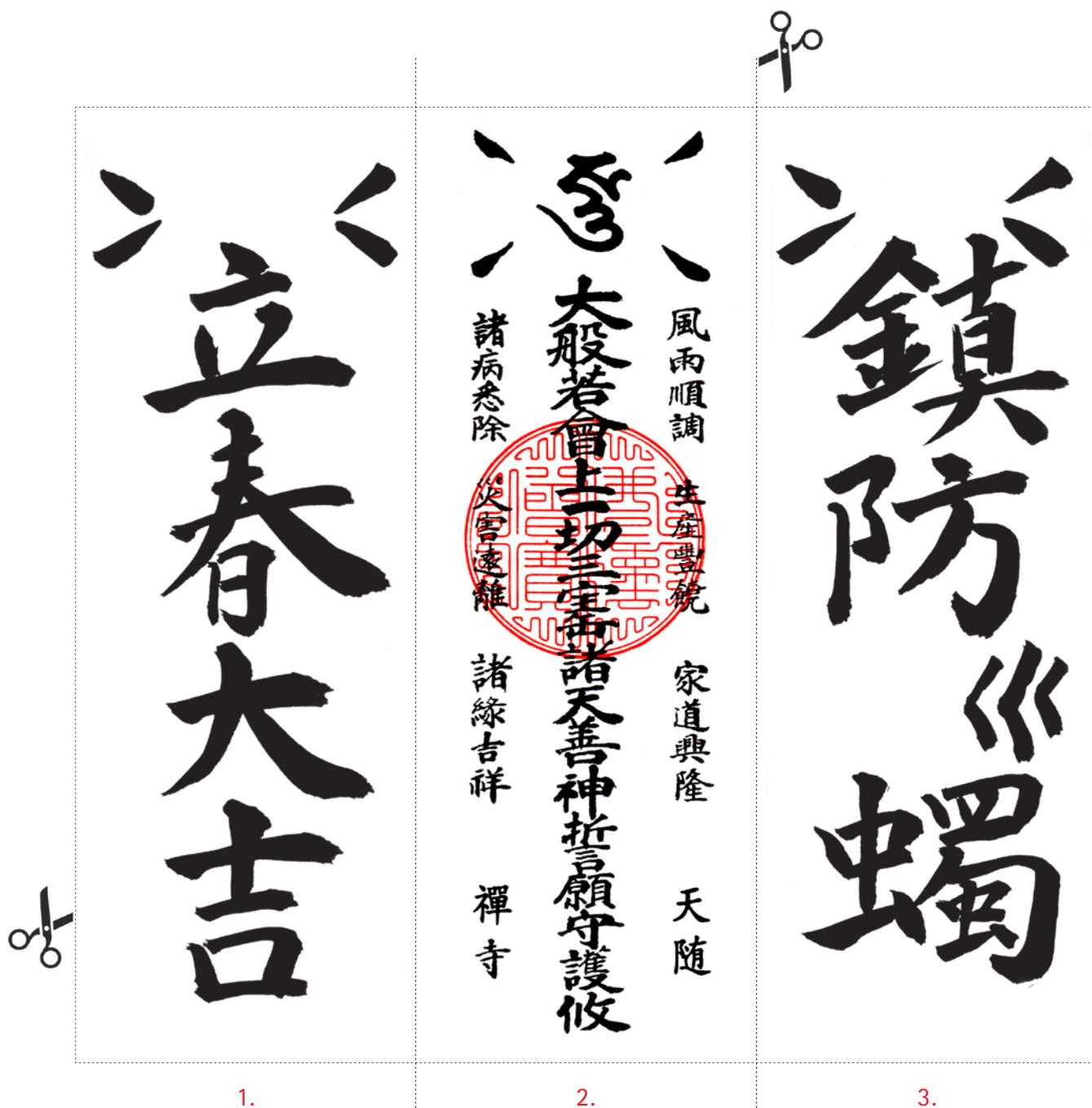
2. Dai Hannya/Grande Sabedoria Superior/Todos os Seres Celestiais Benfazejos/Protejam e Abençoem

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.

FUDAS PARA IMPRIMIR E RECORTAR – FRENTE



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.

FUDAS PARA IMPRIMIR E RECORTAR – VERSO



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.



Fotos: Genzo Sensei @rever_fotografia

ANO NOVO NO ZENDO BRASIL

Zazen – prática de meditação.

Dai Hannya Gokito - Bênção da Grande Sabedoria Perfeita, por Coen Roshi.

Toque dos 108 sinos – cada toque simboliza a purificação de um dos 108 desejos mundanos.

À meia-noite, compartilharemos o soba, tradicional macarrão japonês, que simboliza longevidade e prosperidade para o ano novo.

Das 23h à 1h. Participação presencial ou on-line

Inscrições na loja do site www.zendobrasil.org.br

DAI HANNYA GOKITO - BÊNÇÃO DA GRANDE SABEDORIA PERFEITA

Liturgia de Ano Novo, oficiada pela Monja Coen Roshi

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

Dias 1º a 5 de janeiro, às 11h

Inscrições para o dia 1º/1 no link:

<https://zendobrasil.org.br/loja/prece-do-primeiro-dia-do-ano/>

Inscrições para os dias 2 a 5/1 no link:

<https://zendobrasil.org.br/loja/cerimonias-dai-hannya-gokito/>

Quem foi o fundador da Soto Zen – Mestre Dogen Zenji Sama

Por Monja Heishin Sensei

Eihei Dogen Zenji, o fundador da Escola Soto Zen e do Templo Daihonzan Eiheiji, nasceu no Japão, em 26 de janeiro de 1200, durante o período Kamakura, no ano seguinte à morte de Minamoto Yoritomo. Diz-se que seu pai foi Koga Michichika, ministro de Estado, e que sua mãe foi Ishi, filha de Fujiwara Motofusa.

Provavelmente, o jovem Dogen Zenji viveu em meio ao conforto. Aos 13 anos, porém, ele subiu o Monte Hiei e no ano seguinte raspou sua cabeça e tornou-se monge. Diz-se que ele tomou essa decisão ao sentir a impermanência do mundo na ocasião da morte de sua mãe, quando ele tinha 8 anos. De todo modo, o Monte Hiei nessa época, às vistas de Dogen Zenji, havia se tornado decadente em razão de relacionamentos com membros do poder. Entre os monges havia muita ganância mundana por fama e riqueza. Decepcionado, Dogen Zenji deixou o Monte Hiei, em busca do verdadeiro Dharma (o verdadeiro ensinamento de Buda).

Ele visitou templos em diferentes distritos. No *Shobogenzo Zuimonki*,¹ Dogen Zenji é citado dizendo: "Eu não era capaz de encontrar um verdadeiro mestre ou de fazer bons amigos do Caminho e conseqüentemente pensamentos confusos e maus surgiram. Porém, quando aprendi sobre os eminentes monges do passado, compreendi que os pensamentos que eu vinha pensando eram desprezados e odiados por essas pessoas. Por isso mudei minha forma de pensar, compreendendo que eu deveria pensar nos meus eminentes predecessores, os grandes monges da China e da Índia, em vez de pensar nos monges do Japão".

Fiel às suas palavras, ele viajou de barco para a China, aos 24 anos, em busca do verdadeiro Caminho de Buda. Ainda assim, não havia na China professores que pudessem preencher os ideais puros de Dogen Zenji. Mas, quando estava prestes a voltar ao Japão, conheceu Nyojo Zenji no Monte Tendo, onde havia verdadeira prática focada em zazen. O seguinte trecho do *Shobogenzo Zuimonki* mostra a dedicação absoluta de Dogen Zenji ao zazen: "Eu me sentava em zazen dia e noite. Quando estava extremamente quente ou frio, muitos dos monges interrompiam o zazen por algum tempo, porque tinham medo de



ficar doentes. Naquela época eu pensava: 'Não estou doente, e se eu não praticar terá sido inútil para mim vir até a China'. Morrer por alguma doença por causa da prática estaria de acordo com o meu desejo inicial e, por isso, continuei a me sentar".

Muitos monges japoneses que haviam ido estudar e praticar na China voltavam para o Japão trazendo pilhas de sutras budistas como suvenires, mas Dogen Zenji voltou com as mãos vazias. A única coisa que trouxe foi tornar seu o ensinamento de Shikantaza (somente sentar). Para que pudesse encorajar o maior número possível de pessoas a praticar zazen, Dogen Zenji escreveu o *Fukanzazengi* (Regras Universais de Zazen), no qual cuidadosamente explica o significado de zazen e como praticá-lo. Mestre

Dogen também escreveu *Bendowa* (Tratado sobre o Discernimento do Caminho), em formato de perguntas e respostas, no qual ensina que a prática de zazen é o verdadeiro Caminho de Buda. No seu trabalho mais importante, *Shobogenzo* (Olho Tesouro do Verdadeiro Dharma), que se estende por mais de 90 capítulos, Dogen Zenji transmite em profundidade a mente do despertar espiritual.

Em 1243, a convite de seu patrono Hatano Yoshishige, Dogen Zenji deixou Quioto e se mudou para as montanhas de Echizen. Já foi dito no passado que essa mudança foi devida a pressões dos monges do Monte Hiei, mas também é verdade que ele deixou Quioto por causa de conselhos de Nyojo Zenji no sentido de "viver no interior das montanhas e vales afastados, protegendo os ensinamentos dos Budas e ancestrais".

Em 1244, o mosteiro que foi custeado por Hatano Yoshishige ficou pronto. Inicialmente chamado de Daibutsuji, o nome foi mudado mais tarde para Eiheiji. Esse é o atual Daihonzan Eiheiji. Foi ali que Dogen Zenji continuou praticando severamente enquanto educava seus discípulos. Em 1253, ele adoeceu e morreu, aos 53 anos. Seguindo Dogen Zenji, a luz do Dharma foi transmitida a Ejo Zenji, em seguida a Gikai Zenji, e mais tarde a Keizan Zenji, que foi o Quarto Ancestral na linhagem da Escola Soto Zen.

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



¹ Coleção de palestras informais do Dharma proferidas por Eihei Dogen Zenji e gravadas por seu discípulo principal, Koun Ejo, de 1236 a 1239.

Rohatsu Sesshin 2024

Por Monge Daiko Sensei



@mongedaiko

Malas prontas, 42 almofadas de zazen no carro, todos os detalhes repassados mil vezes. Não há quem não fique ansioso diante de sete dias e sete noites de zazen. A magia da prática budista é ser sempre nova. Não há zazen que não seja o primeiro zazen. E também o último. Apenas é assim – chegar neste “apenas” é o ponto fundamental.

Fomos recebidos na Abadia de Santa Maria pela Madre Superiora Escolástica, Madre Cecília e Madre Gertrudes, que tinha em seu colo a pequena cachorrinha que só entende francês. Na capela nova, nos mostraram o altar com Jesus e dois religiosos, um deles budista. Pensamos e falamos sobre olhos que brilham.

Então, o silêncio. Grande silêncio. Zazen não é brincadeira. O Zen é cansativo e difícil. Por isso mesmo, traz uma grande recompensa.

Por um lado, um retiro é como uma viagem de trem. Você senta e se deixa levar. Vai percorrer inúmeros caminhos de si mesmo. Seu corpo vai reclamar. Um retiro é longe de casa. Em retiro não se senta em sofá para ver TV, precisa funcionar de outra forma. A prática é coletiva, logo é preciso saber cuidar da vida em grupo.

A estrutura da Abadia de Santa Maria e nosso acolhimento foram maravilhosos e saímos todos muito agradecidos e honrados com tamanha gentileza na recepção das madres e freiras. Serviram-nos inúmeros banquetes todos os dias e não houve quem ousasse reclamar da comida. Dormimos bem e, sobretudo, despertamos.

As aulas de nossa mestra Coen Roshi durante um sesshin como este são tesouros sem palavras, joias preciosas como o proclamar da natureza que nos cercava. O samádi Rohatsu é um segredo de grande simplicidade compartilhado com Budas do passado e do futuro. Em nossa sala, tivemos a presença da irmã Cecília, monja beneditina com mais de 40 anos de prática, o que elevou nossa comunhão espiritual para além das roupagens do Zen.

Aprendemos sobre São Bento e recebemos sua proteção. Ouvimos o novo órgão do mosteiro em recital. Ainda recebemos a ilustre visita de esquilos e saguis. Amo muito a vida Zen! Se você ainda não conheceu, acorda!



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



@mongetaiko

Reflexões sobre o Rohatsu Sesshin 2024 – Abadia de Santa Maria

Por Wahei

Ave Maria, Gratia Plena. Ave Maria, Cheia de Graça.

"Eu, a Grande Terra e Todos os Seres nos tornamos simultaneamente o Caminho." (Buda)

Abro minhas reflexões sobre esse sesshin com as palavras da belíssima canção de Gounod que ouvimos na Igreja da Abadia de Santa Maria no dia da inauguração do seu órgão lindo, cheio de tubos de cobre, cuja melodia ainda ecoa na minha mente e no meu coração. Foram muitas bênçãos, muitas graças recebidas nesses dias de intensa comoção, força, união, amor, fé, revelações, presentes recebidos, presentes dados, sementes plantadas, lições aprendidas. Momentos únicos, incríveis e irrepetíveis.

Por que Ave Maria? Em primeiro lugar, agradeço tudo o que recebi nesses dias, presentes maravilhosos e cheios de graça, de amorosidade, de compartilhamento, de fé, de união, de sensações indescritíveis. Mas, aí, alguém poderia me questionar: uma oração cristã num retiro budista? Sim, uma oração cristã num retiro budista. A relação da inter-religiosidade esteve presente o tempo que permanecemos na abadia. Foi um retiro budista numa abadia cristã. O acolhimento de todos os envolvidos transcende a religião professada. Houve uma hospitalidade que foi além de nossas crenças: cristãos e budistas convivendo num mesmo espaço/tempo em perfeita sintonia e harmonia. Uma madre cristã fazendo zazen junto com uma abadessa budista.

Uma abadessa cristã homenageando uma abadessa budista na sua Igreja. Uma abadessa budista assistindo a uma missa solene em homenagem aos 50 anos da fundação da Abadia de Santa Maria. Uma abadessa cristã honrando a iluminação de Buda numa missa. Tudo junto, fundindo tradições, mas com um respeito imenso a cada um e a todos que estiveram presentes no zazen, no kinhin, no concerto, na missa, no refeitório, nos caminhos que se cruzaram com tanta intensidade nesses dias especiais... Então, faz todo o sentido começar por agradecer as graças não só da Virgem Maria, mas de Buda, de Todos os Seres que estiveram presentes com todos nós. Não importa seu credo, sua origem, suas diferenças... Éramos, somos e seremos apenas a presença do Sagrado, do Todo Manifesto...

No oitavo dia, Buda despertou e disse: "Eu, a Grande Terra e Todos os Seres nos tornamos simultaneamente o Caminho". Se Buda disse que Todos os Seres, o Universo, nos tornamos/ somos o Caminho, então duas tradições religiosas puderam, podem e poderão sempre coexistir da maneira respeitosa, amorosa e harmoniosa como aconteceu. Fomos inundados pela força da nossa Fé, do nosso Amor, da nossa Sabedoria, da nossa Compaixão. Transcendemos e fomos além. Mais uma prova de que devemos e podemos conviver em paz, apesar de sermos semelhantes e diferentes em tantos aspectos. Cada ser que esteve presente foi iluminado e iluminou o Caminho de Todos, de Tudo. Deixamos um pouco de nós e levamos um pouco dos outros. Éramos seres convivendo: animais, vegetais,



@mongrelaiko

minerais, espirituais, universais... Há 2.600 anos, Buda já previa que era possível vivermos dessa forma se assim o desejarmos. O que é universal transcende espaço/tempo.

Após esses primeiros sentimentos, digo e repito que vivenciei momentos e sensações que estarão comigo sempre. Primeiro, só tenho que agradecer todos os presentes que recebi: pude estar lá porque recebi de presente de uma pessoa especial a participação nesse sesshin. Os presentes foram tantos que a gratidão é um dos sentimentos prementes desses dias. Um outro presente foi poder sentir e receber a acolhida da nossa mestra Coen Roshi Samá, dos nossos Senseis Daiko e Genzo, da nossa Sanga, da Madre Cecília, da Madre Escolástica e de todas e todos que tornaram possível a realização desse encontro: os funcionários que cuidaram da nossa alimentação, dos nossos quartos, da nossa estada; as monjas que nos acolheram e nos receberam no seu espaço de prática; Ana Carolina Sacco, que cantou magistralmente no recital; José Luis de Aquino, que tocou lindamente o órgão; os padres que oficiaram a missa solene. Enfim, Todos os Seres de todas as esferas e mundos que auxiliaram de alguma maneira as causas e condições criadas para que tudo acontecesse da forma maravilhosa que aconteceu. Espero não ter esquecido ninguém.

Ainda tem mais: agradeço a todas e todos que se sentaram ao meu lado na sala: vocês foram gigantes, emanaram uma força que não nos deixou desistir, mesmo nos momentos mais duros, quando a dor e o incômodo tornaram-se quase insuportáveis. É essa força que nos permite seguir juntos e nos dando a coragem para prosseguir. Nossa fé e união mantêm nossa prática intensa e incessante. Essa joia é radiante e iluminada.

Com relação ao que senti e vivi, foi uma montanha-russa de sentimentos e emoções. Muitos erros e acertos, muitas sementes plantadas para um futuro germinar e colheita, muitos aprendizados, um grande fortalecimento da minha fé e a certeza de que quero e vou continuar no caminho do Dharma e de Buda, completando assim as Três Joias.

Sei que ainda tenho tanto para aprender, tanto para fazer, tantos caminhos para trilhar, mas nesses dias pude ver e sentir coisas intensas, sei que me mexi mais do que deveria mexer, falei quando não deveria falar, olhei mais do que deveria olhar, estiquei meu pescoço mais do que deveria esticar, até me senti "meio tartaruga", mas também percebi que é possível corrigir tudo isso, sair e voltar ao Caminho do Meio de forma prática e real. A prática incessante torna tudo isso e muito mais possível. Precisamos querer, precisamos questionar, precisamos cair e nos levantar muitas vezes, sobretudo precisamos seguir e buscar o Caminho do Meio, pois só assim podemos e conseguimos fortalecer nossa fé. A certeza de ser/estar o Todo Manifesto esteve lá comigo: eu era as árvores, seus galhos e folhas, eu era os saguis e esquilos, eu era as borboletas, insetos e pássaros que voavam livres por aquele espaço. Eles estavam em mim e eu estava neles, sem divisão, sem julgamentos, sem intenção de atingir algo. Simplesmente existimos todos juntos naquele breve espaço/tempo. Nossa comunhão era real e impermanente, pois vivenciamos essa experiência juntos. Mas, como tudo tem começo, meio e fim, aqueles instantes se acabaram. Porém sua essência permanece dentro de mim e seguirá comigo aonde quer que eu vá.

Termino dizendo que as imagens, impressões, sensações, sentimentos e momentos vividos ecoam e ecoarão ainda por muito tempo e que tenho ainda muito material para refletir e digerir de tudo o que trouxe do sesshin na Abadia de Santa Maria: caí, me levantei, me quebrei, me consertei, acertei e erreí, me parti, me costurei, cresci e me fortaleci. Em suma: trago a certeza de continuar meu caminho no Dharma de Buda, pois ainda tenho tanto para aprender. Gratidão e fé!

Wahei Maria Patrícia Fráguas é praticante desde 2021 e recebeu os preceitos em 2024. Trabalha no mercado financeiro e é professora de inglês.



Quando a lágrima caiu
na palma da mão direita
A emoção que a forjou
já não estava mais ali

Quando a segunda lágrima caiu
apenas fez par com a primeira
Duas pérolas, duas joias
que se esvaneceram
antes do tocar do sino

Kinhin

Nada mudou
Tudo permaneceu diferente

Poema de Cayo Gomes escrito durante
o Rohatsu Sesshin de 2024, na Abadia
de Santa Maria, em São Paulo.

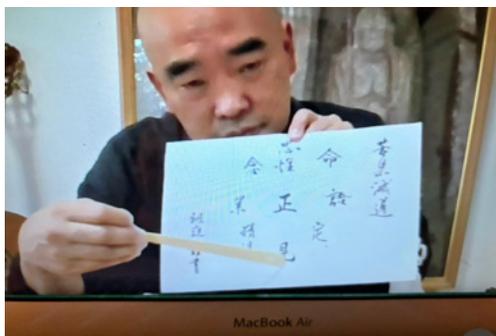
Cantar orações é estar em contentamento

Baikaryu Eisanka: hinos religiosos budistas

Por Monja Heishin



Acima: Baika no Zendo Brasil
Aula do professor Monge Sato Roshi



O coração tem voz.
As cordas vocais vibram mente Buda.
Inteiramente só.

"Não mostra o seu pico mais elevado nem suas invisíveis profundezas."¹ Desse local ecoa a evocação *Baikaryu Eisanka*, preces budistas em melodia.

Um simples sino, um martelinho de madeira e um pratinho de metal acompanham e são acompanhados pela fé.

Baika significa ameixa, e as ameixeiras são a beleza do Japão.

Baikaryu Eisanka são melodias delicadas, que promovem um coração pacífico, gentil. São cantadas em adoração a Buda Xaquiamuni, Dogen Zenji e Keizan Zenji e por respeito aos ancestrais. Essas melodias nasceram da influência das características naturais e da vida no Japão.

Esta prática começou a se desenvolver na Soto Zen em 1952 e integra as liturgias.

Os votos *Baikaryu*:

1. Continuaremos a viver seguindo os ensinamentos de Buda através de *Baikaryu Eisanka*.
2. Vivemos em harmonia com os outros através de *Baikaryu Eisanka*.
3. Criaremos um mundo mais alegre ao nosso redor através de *Baikaryu Eisanka*.

O Darma de Buda é transmitido e o ensinamento atravessa a forma comum de comunicação pela fala para a comunicação sensível das melodias.

Posso dizer que praticar Baika é como obter uma experiência real do coração, da fé, da beleza singela do Darma de Buda. Uma oferta, sermão de Buda.

A prática da Baika é estimulada uma vez por mês, por meio de um encontro on-line com o Monge Sato Roshi (professor do Japão), intermediado pelo Monge Tahara Sensei, do Templo Busshinji.

A cada encontro, uma música é apresentada; depois, a preleção do Darma sobre aquela melodia. Nos convidam a cantar e, assim, nos tornamos mais íntimos desse ensinamento.

Não se trata de aula de música, execução de canções, mas de apreender o Darma de Buda por meio das melodias.

Na *Baikaryu Eisanka* existe um livro com os sutras, as letras, acompanhadas com as grafias musicais, bem diferentes das partituras ocidentais, aspecto este muito difícil de acompanhar para nós, brasileir@s. Requer um estudo específico.

As aulas não resolvem essa questão técnica ou teórica, pois essa não é a questão importante no processo, embora conhecer seria necessário. O importante é cantar com fé e apreender o Darma com o coração, conforme dito acima.

No Zendo Brasil, essa prática ecoou no coração de praticantes.

Essa atividade não tem dia ou data fixa de realização. Simplesmente acontece quando causas e condições assim solicitam (cerimônias e atividades pontuais de treinamento no Zendo, por exemplo).

Porém, buscando manter a chama acesa da prática, me reúno com as pessoas envolvidas, on-line, aos domingos, para cantar e estudar melodias, além de um delicioso bate-papo sobre as dificuldades e alegrias da prática.

Gostaria de conhecer e participar?

É só escrever um e-mail para monjaheshin.1200@gmail.com e assim experimentar em sua vida, em sua prática budista, essa forma de manifestação de fé.

Cantar *baika* é revigorante.

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



1 Mestre Keizan. *Zazen Yojinki* – A que se estar atento em zazen.

O outro

Por Mushin Sensei



O discípulo perguntou ao Mestre: "Como devemos tratar o 'outro'?". Ao que ele respondeu: "Não existe o 'outro'". O que, realmente, o Mestre ensinou? Ele lhe informou que o "outro" seria ele mesmo, com um passado, com uma experiência de vida diferente da sua. O "outro" seria o mesmo "eu" com outra visão de vida?

Cada um de nós, por meio de experiências nesta vida ou em outras, adquirimos empatias e aversões. Essas tendências costumam contaminar nossa forma de colher informações sobre um acontecimento, como também influenciar nossas avaliações e reações a esses acontecimentos. Além dessas tendências, existe outro fator muito importante para as nossas avaliações ou reações aos eventos: a quantidade de informações disponíveis sobre eles. Uma situação complexa necessita de uma grande quantidade de informações para entendê-la, no seu todo. Quando não temos tempo para colher todas as informações, colhemos uma parte possível, influenciados, nessa escolha, por nossas tendências.

Em um evento simples, nossa avaliação e reação ocorrem de forma rápida, pois dependem de um pequeno número de informações. Por exemplo: alguém vem caminhando na sua direção e esbarra em você abruptamente. No momento, surge uma explicação possível para o acontecido: o "esbarrador" o fez de propósito, quis mostrar sua superioridade. Reagimos a essa possível explicação com raiva. O sangue começa a ferver e, então, você percebe que a pessoa é cega. Tudo muda. Teremos aí, duas visões distintas: a experimentada sem a informação da cegueira e a sensação com a informação. Nossas reações aos acontecimentos dependem das informações que colhemos sobre eles. Não conseguimos reunir toda a verdade que sustenta qualquer evento. Reagimos com base nas informações limitadas que nossa mente discriminativa percebe de um acontecimento. Continuando nesse raciocínio, se formos julgar um caso jurídico e ouvirmos apenas um dos lados da questão, certamente teremos um julgamento diferente do que teríamos se ouvíssemos só o lado oposto. Somos a mesma pessoa, em uma situação e na outra. Não seria racional termos "raiva" (a raiva é um dos três venenos apontados pela doutrina budista) de nós mesmos porque temos opiniões diferentes sobre um mesmo evento. Da mesma forma, a "outra" pessoa, "o próximo" pode ser nós mesmos com outro olhar. Não seria racional termos "raiva"; devemos ter compreensão.

O personagem que chamamos de "outro" seria a minha "essência" submetida a experiências diferentes das vivenciadas pelo meu personagem. Teremos de superar as individualizações, eliminar a cegueira da ignorância básica, que é um dos venenos apontados no budismo. Pois, como costuma frisar minha Mestre Monja Coen: "Não somos parte do Todo, somos o Todo manifesto em cada um de nós".

Experimentemos olhar os "outros" como sendo nós mesmos submetidos a diferentes experiências de vida. Experimentemos a prática dessa percepção. Façamos isso no dia a dia, e perceberemos uma crescente transformação na maneira de vermos o "próximo". Certamente começaremos a sentir pulsar em nós o grande ensinamento de Jesus Cristo: "Amai ao próximo como a ti mesmo", pois o próximo seria você mesmo.

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 Dharma em 16/11/2019. Pratica zazen diariamente desde 1997. É professor aposentado da Universidade Federal do Piauí e auditor fiscal da Receita Federal.





Combate do Dharma Shuso Hossen-shiki – O Portal sem Porta

Por Genshin

No meu primeiro texto, compartilhei sobre o processo do Combate do Dharma e seus desafios. Agora, volto para apresentar com mais detalhe o caso que escolhi para este momento de prática: o primeiro koan do *Mumonkan* (O Portal sem Porta), conhecido como "Um cachorro tem a Natureza Buda? – Mu".

Mumonkan

O *Mumonkan*, compilado no século XIII pelo mestre chinês Mumon Ekai, é uma coleção de 48 koans acompanhados de comentários e versos explicativos. Este texto é amplamente estudado no Zen, especialmente nas tradições Rinzai e Soto, e se tornou um dos grandes pilares da prática koan.

O título pode ser traduzido como "O Portal sem Porta" ou "A Barreira sem Portal". Ele nos convida a enfrentar desafios que parecem intransponíveis e a reconhecer que as barreiras, em última análise, são criações da mente. Cada caso do livro é como uma chave para destrancar aspectos da nossa compreensão, ajudando-nos a ir além da lógica. Não são os ancestrais ou as palavras ou qualquer outra pessoa ou situação que vai colocar essa barreira em sua prática; essa barreira só existe em você.

O primeiro caso do *Mumonkan*, que escolhi para meu Combate do Dharma, é talvez um dos mais famosos e desafiadores.

O Caso 1 – "Um cachorro tem a Natureza Buda?"

Pergunta:

Um monge perguntou ao Mestre Joshu: "Um cachorro tem a Natureza Buda?"

Resposta:

Joshu disse: "Mu" (*não*).

A pergunta do monge remete ao ensinamento central do Mahayana: todos os seres possuem a Natureza Buda, ou seja, a capacidade inata de alcançar a iluminação. A resposta de Joshu, no entanto, não confirma nem nega. Ele responde com "Mu", uma palavra que transcende a lógica binária de "sim" e "não".

Reflexões sobre o caso

Estudar este koan não é buscar uma explicação lógica ou filosófica. O Zen não nos convida a teorizar, mas a experimentar diretamente a essência do Dharma. O "Mu" de Joshu é como um grito que corta a mente dualista e nos desafia a abandonar apegos a conceitos e crenças.

Quando ouvimos "Um cachorro tem a Natureza Buda?", somos imediatamente tentados a responder com base no que sabemos ou acreditamos. No entanto, a prática do Zen nos desafia a transcender essas respostas condicionadas. "Mu" não é apenas uma palavra; é uma barreira e, ao mesmo tempo, um portal.

Mumon Ekai, no comentário sobre este caso, escreve: "Se você não transcender a barreira do Mestre Joshu, seus pensamentos estarão confusos. Se você ultrapassá-la, verá Joshu face a face, estará mão a mão com os ancestrais, entrelaçando as sobancelhas, vendo com os mesmos olhos e ouvindo com os mesmos ouvidos".

O koan e a prática

Estudar "Mu" não é repetir a palavra nem tentar entendê-la intelectualmente. É vivenciar sua essência, incorporá-la na prática diária, no zazen, nas cerimônias e nas interações com o mundo. Alimentar o cachorro, brincar com ele, limpar suas fezes – tudo isso pode ser a expressão do Dharma. Não se trata de "ter" ou "não ter" a Natureza Buda, mas de viver plenamente cada momento sem se apegar a conceitos.

O Caminho do Shuso

Ao me preparar para o Combate do Dharma, percebo que este koan não é algo que posso "resolver". É um espelho que reflete minha prática, revelando minhas barreiras e ajudando-me a superá-las. O treinamento como Shuso exige não apenas estudo, mas entrega total à prática. O "Mu" de Joshu não está apenas no texto; ele está no sino que ecoa no zendo, nos passos que damos e na reverência ao sentar no zafu.

Ao enfrentar este koan e me preparar para o Combate do Dharma, lembro que a verdadeira prática não está nas palavras ou nas respostas, mas na presença plena e na atitude diante de cada momento.

Edvaldo Armellini Genshin é publicitário e administrador de empresas. Pratica desde 2011 e recebeu os preceitos em 2013. Já fez parte do conselho fiscal da comunidade e agora atua na secretaria executiva.





Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional de Ibiúna: representante do segmento religioso

Por Monja Heishin

A experiência que agreguei em meu trabalho na área pública de 39 anos no governo do estado de São Paulo ainda me conduz!

Em abril de 2022 me despedi da área pública para me dedicar exclusivamente à vida monástica, às atividades budistas. E, de maneira radical, vendi minha casa e saí de São Paulo, minha cidade natal, e fui morar em Ibiúna, interior do estado de São Paulo, região rural, adquirindo uma chácara e lá fundando um espaço onde o budismo pudesse ser praticado e difundido. Claro, seguindo as recomendações de minha mestra Monja Coen, de seguir meu caminho e com suas bênçãos, abençoando, em 18 de junho de 2023 o novo espaço de prática, o Centro Budista Daikanshin Zendo – Campininha Zen (nome do bairro e que recebeu o Zen como selo) – campininhazen.org.

Nesse período, a Secretaria de Agricultura do Município de Ibiúna estava renovando a composição de um conselho municipal voltado ao tema da segurança alimentar e nutricional – política pública que é obrigatória pela Constituição de 1988 e acontece nos três níveis da federação: nacional, estadual e municipal, além de compor como prioridade a Agenda 2030 da ONU – Fome Zero.

Por uma situação muito específica relacionada a uma consulta que fiz sobre questões do Incra, estive na secretaria e me apresentei. Após meses, recebi por e-mail um convite para compor o Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional de Ibiúna, representando o segmento religioso. Os conselhos contam com dois grupos de representações: poder público e sociedade civil. No que diz respeito à sociedade civil, cooperativas, associações, ONGs, organizações religiosas, etc.

Tratava-se de uma reunião de início de composição. São dois conselheiros por cadeira, sendo um titular e um suplente. Na cadeira do segmento religioso, ficou uma budista como titular e um pastor evangélico como suplente. Assim, estava eu, novamente, na área pública – e feliz!

E, dada a minha alegria na reunião, animada com o novo

desafio, mesclando a vida monástica a uma atuação na cidade (recém-chegada) e voltada a um tema inovador para mim (segurança alimentar e nutricional), entre outros desafios, fiz uma série de reflexões e compartilhamentos de ideias. Ao final da reunião, com o conselho composto em todas as suas cadeiras e representações, era o momento de definir a mesa diretora, isto é, presidente, vice-presidente e secretaria executiva. No momento dos nomes para a presidência, exclamaram: a monja! Parei, pensei e disse: "Isso que dá ser falante demais e animada!".

Assim seguimos à realização de uma agenda de reuniões mensais, com planejamento de ações e prioridades.

Um exemplo de primeira iniciativa pública foi a organização e a realização de um seminário municipal voltado ao Dia da Mulher Rural e também ao Dia Mundial da Alimentação.

O evento tratou das necessidades dessas mulheres, assunto muito importante, uma vez que Ibiúna é um dos municípios, no cinturão verde da cidade de São Paulo, com grande e significativa produção agrícola de hortaliças e envolve a agricultura familiar, e as mulheres têm uma grande presença.

Palestras seguidas de levantamento de necessidades e propostas encerraram o seminário com um cardápio significativo de tarefas para o conselho.

O tema é vasto, mas deixo aqui apenas a mensagem de que na prática Buda não há limites nem territórios. Trabalhar para o bem comum, do zazen às cerimônias e a projetos socioambientais que vão ao encontro do bem comum. Chamo isso de budismo engajado, comprometido com a vida da Terra, todos os seres. A nossa criatividade e a nossa motivação a serviço de todos.

Próximas novidades, próximos artigos.



Monja Heishin (titular) e Pastor Elias (suplente).

No alto: integrantes do conselho eleito, participantes e palestrantes do Seminário Mulher Rural

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



A pequena luz de uma vela

Por Gekai Sofu Sensei

Um encontro na rua com um cuidador de cachorros. Começamos a conversar sobre o falecimento recente do proprietário da pastora-alemã, que nesse momento estava sentada ao nosso lado em seu passeio matinal. Estava triste e sentida com a morte do proprietário e, segundo o cuidador, mais triste ou menos conformada do que os familiares – a doença havia maltratado a todos.

O cuidador, meu amigo Seu Zé da Paraíba, lembrou da fala de sua avó, dita em sua infância no quintal em que brincava entre as árvores de frutas: "A vida é como a chama de uma vela! Vamos queimando, diminuindo, e apagamos".

A imagem da pequena luz deixou um ganho de doçura d'alma. Todas as possibilidades de sonhar com o menor e definitivamente o mais importante, o mais frágil, e com todos os elementos da natureza presente.

A chama é uma vertical valorosa e frágil, o desejo de ascensão correta, imagem como metáfora vivida na imaginação deixa o mundo real, mesmo sendo um mundo imaginado, cria uma fantasia poética.

Entre todas as imagens sonhadas e imaginadas, das mais ingênuas às mais apuradas pela ciência, das mais sensatas às mais loucas, a imagem de uma chama contém um símbolo de poesia, será sempre uma fantasia admiradora!

Admiração natural!

Admiração inata!

Admiração enraizada em nosso passado longínquo!

Admiração ancestral nas pedras e noites!

Lembranças, memórias muito antigas, e sonhamos como todo mundo sonha, lembramo-nos como todo mundo se lembra. Perdemo-nos em fantasias, ganhamos na imaginação.

O tempo é lento na pequena luz, espaço da intimidade. Este é como o esboço de um centro estável e calmo, estabilizador e calmante, no centro do caos.

Encontra-se a paciência no silêncio da chama, na quietude do corpo, na quietude da mente. O tempo se aprofunda, as imagens e as lembranças se reúnem.

A chama de uma vela pode ser um instrumento sensível de tranquilidade da alma, uma calma que desce aos detalhes da vida, uma calma fina, uma fantasia pacífica.

Respirar suavemente diante de uma chama leve, que faz na quietude seu trabalho de luz de transmissão histórica.

Pense na vida, pense na morte.

A chama é precária e vacilante. Essa luz, um sopro, um apagar-se, uma fálsea a reacende. A chama é nascimento e morte fáceis.

Quantas possibilidades estão colocadas neste prisma poético!

Vida-morte podem ser justapostas.

(Texto inspirado na cultura popular do sertão nordestino, na poesia de Novalis, nos ensaios de Gaston Bachelard e no *Livro de Sutras* zen-budista.)

Gekai Sofu é Sensei leigo da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Recebeu os preceitos em 2001 e a Transmissão do Darma em 2017. É graduado em arquitetura e pós-graduado em artes. Coordena a prática on-line Leitura Zen e Zazen às sextas-feiras e o zazen presencial aos sábados à noite no Zendo.





Japão

UMA JORNADA ESPIRITUAL

DE 28 DE JUNHO A 7 DE JULHO DE 2025

VISITANDO: TOKYO - YOKOHAMA - KYOTO - FUKUI

com extensão opcional - KYOTO - NARA - TOKYO

***GRUPO EXCLUSIVO COM ATÉ 16 PESSOAS**

DESTAQUES:

- Acompanhamento da Monja Coen;
- Guia local em português;
- Participação da cerimônia de formatura de monges no Zen budismo;
- Visitas aos principais Templos;
- Almoços em restaurantes locais;
- Atividades Monásticas;
- Passeio por Gion, o bairro das Gueixas;
- Extensão Opcional descobrindo mais sobre Kyoto, Nara e Tokyo

Valores parte terrestre por pessoa

Quarto DUPLO USD 3.997

Quarto INDIVIDUAL USD 4.773

VAGAS LIMITADAS

COM ACOMPANHAMENTO DA
MONJA COEN

Embarque em uma jornada espiritual e cultural ao Japão.

Explore templos históricos, participe de práticas meditativas e rituais tradicionais. Conecte-se com a rica herança cultural japonesa, guiado pela sabedoria da Monja.

raidho
viagens



Entre em contato

(11) 5990-4100

atendimento@raidho.com.br

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 Taikozen Tenzuizenji.

CLIQUE AQUI E CONHEÇA



SER FELIZ: É POSSÍVEL?
Monja Coen e o especialista em estudos sobre felicidade Gustavo Arns mostram como a espiritualidade e a ciência têm muitos pontos em comum. 128 p. R\$ 50,00



EM CADA INSTANTE NASCEMOS E MORREMOS BILHÕES DE VEZES
Podemos encontrar mais leveza à medida que ficamos mais velhos? Como lidar com as mudanças? 224 p. R\$ 50,00



QUE SEMENTES VOCÊ ESTÁ REGANDO?
Nesta obra, por meio de histórias e ensinamentos, Monja Coen traz reflexões para ajudar você a se tornar o bem que quer ver no mundo. 160 p. ESGOTADO



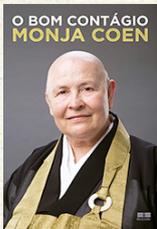
DA NEGAÇÃO AO DESPERTAR
À luz do zen-budismo, Monja Coen reflete sobre os efeitos do negacionismo de qualquer ordem na vida de todos nós. 112 p. ESGOTADO



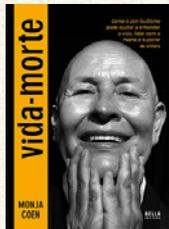
MÃOS EM PRECE
A partir de textos da Monja Coen para o *Jornal Zendo Brasil*, o livro apresenta reflexões sobre a vida, a verdadeira jornada de todos nós. 336 p. ESGOTADO



TEMPO DE CURA
Por meio dos ensinamentos do zen-budismo, Monja Coen oferece nestas páginas possíveis caminhos de mudança. 160 p. R\$ 20,00



O BOM CONTÁGIO
Monja Coen mostra como é possível (re)encontrar satisfação e alegria até mesmo nos momentos complicados. 144 p. ESGOTADO



VIDA-MORTE
Como o zen-budismo pode ajudar a entender a vida, lidar com a morte e superar as crises. Também em e-book. 210 p. ESGOTADO



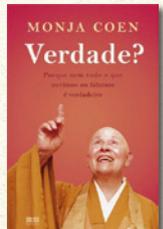
VÍRUS
Primeira publicação independente da Monja Coen. Uma crônica sincera da pandemia. Disponível também em e-book. 80 p. ESGOTADO



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\$ 20,00



O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA
Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. R\$ 20,00



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



APRENDA A VIVER O AGORA
Monja Coen Roshi ensina a desenvolver a plena atenção por meio de práticas diárias. 192 p. R\$ 20,00



O SOFRIMENTO É OPCIONAL
Monja Coen Roshi mostra o caminho para lidar com a depressão e ensina práticas para o bem-estar. 112 p. ESGOTADO



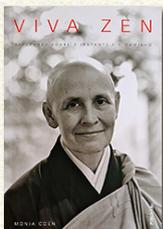
108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS
Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. ESGOTADO



A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO
Monja Coen Roshi ensina como ser "a transformação que desejamos ver no mundo". 192 p. ESGOTADO



SEMPRE ZEN
Em seu segundo livro, Monja Coen volta a nos contagiar com sua postura de vida e ensinamentos zen-budistas. 128 p. R\$ 28,00



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



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



AS AVENTURAS DO MONGE TANTAN
Nove poemas da Monja Coen Roshi caminham juntos com as histórias e as ilustrações de Fernando Zenshō. 32 p. R\$ 45,00



CARMA E CASTIGO
Uma nova luz sobre a Lei do Carma, da Causalidade, da Interdependência e da Impermanência: as bases do zen-budismo. 224 p. ESGOTADO



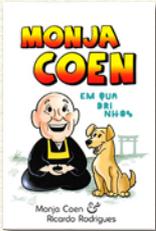
A MONJA E O POETA
A sabedoria da Monja Coen e os versos do poeta Allan Dias Castro, dando voz aos nossos sentimentos mais profundos. 192 p. ESGOTADO



A REDESCOBERTA DA EXISTÊNCIA
Monja Coen e Anselm Grün estão unidos nesta obra para fazer um convite: meditar sobre a existência. 144 p. ESGOTADO



DESPERTAR INSPIRADO
Clóvis de Barros Filho e Monja Coen em reflexões para transformar a realidade e o cotidiano de cada leitor. 176 p. ESGOTADO



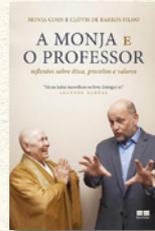
MONJA COEN EM QUADRINHOS
Ricardo Rodrigues apresenta o Zen no universo dos mangás. Textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. 80 p. ESGOTADO



ZEN: PENSAMENTOS DA MONJA COEN NAS PALAVRAS DE LEANDRO GYOKAN SARAIVA
Coletânea de ensinamentos inspiradores de Monja Coen. 144 p. ESGOTADO



NEM ANJOS NEM DEMÔNIOS
Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem sobre espiritualidade e filosofia. 208 p. R\$ 45,00



A MONJA E O PROFESSOR
Ética e valores se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros Filho. 126 p. ESGOTADO



O INFERNO SOMOS NÓS
Monja Coen Roshi e Leandro Karnal discutem temas relacionados ao desenvolvimento de uma cultura de paz. 112 p. R\$ 40,00



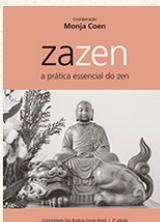
ZEN PARA DISTRAÍDOS
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa Momento Zen, da Rádio Vibe Mundial. 224 p. R\$ 56,00



O MONGE E O TOURO
A clássica história de Mestre Kakuan Shion Zenji (século XII), com ilustrações de Fernando Zenshō e textos de Monja Coen Roshi. 56 p. ESGOTADO



OITO ASPECTOS NO BUDISMO
Livro do Mestre Hakuun Yasutani, destinado a quem quer aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. 120 p. ESGOTADO



ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN – 3ª EDIÇÃO
Guia ilustrado e editado pela Comunidade Zendo Brasil. Coord. de Monja Coen Roshi. 128 p. R\$ 22,00



PLATAFORMA DAIKAN ENO – SUTRA E CORDEL
Minicoleção com 2 livros: *Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral* (104 p.) e *Cordel do Sutra de Hui neng* (104 p.) R\$ 20,00



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\$ 35,00



PETISCO ZEN
Reunião de 15 palestras originalmente on-line da Monja Zentchu Sensei. Pílulas de sabedoria transmitidas com leveza e bom humor. 104 p. R\$ 35,00



LIVRO DE SUTRAS – EM PORTUGUÊS
Coletânea de sutras para serviços religiosos e práticas diárias da Escola Sotoshu. 128 p. R\$ 25,00



PARA UMA PESSOA BONITA
Shundo Aoyama Roshi combina o conhecimento de textos sagrados com vivências e práticas meditativas. 256 p. R\$ 40,00



A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA
Shundo Aoyama Roshi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 35,00



O ZEN DA PESSOA COMUM
Koans extraídos de situações da vida real, enviadas por praticantes comuns de quatro países. 288 p. ESGOTADO



O MUNDO PODERIA SER DIFERENTE
Norman Fischer analisa as práticas que definem o Caminho do Bodisatva. 240 p. R\$ 40,00



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. ESGOTADO