

Bodidarma Daiosho Mestre Keizan Zenji Rohatsu Sesshin Fim de ano



As principais comemorações e atividades práticas do último trimestre estão se abrindo. Venham conosco apreciar o retiro dedicado a Bodidarma Daiosho ou Bodaidaruma Daiosho, considerado o

fundador do zen-budismo na China, no século VI.

Um senhor de mais de 60 anos, grande, barbudo, forte, com um brinco de outro em uma das orelhas, sentava-se em zazen silencioso dentro de uma caverna no Monte Shaolin. Teria trazido as artes marciais e o chá aos monges – exercícios e estímulos neurais para o despertar. Isso é zazen.

Keizan Jokin Daiosho, um dos três veneráveis da ordem Soto Shu, que representamos, viveu no século XIII no Japão. Severo e dedicado noviço, tornou-se um gentil mestre, conhecido como a grande mãe da nossa ordem. Abriu templos, incluiu as monjas com equidade e restaurou a histórica transmissão do Darma, a transmissão da luz, de geração a geração desde Xaquiamuni Buda. Celebraremos sua passagem remembering e praticando os ensinamentos que soube transmitir e espalhar pelo mundo todo.

Rohatsu Sesshin é nosso grande retiro anual, de 1º a 8 de dezembro, em homenagem ao despertar de Sidarta Gautama, que se tornou Xaquiamuni Buda. Serão oito dias de silêncio, zazen, introspecção e liturgias na Abadia de Santa Maria, um mosteiro beneditino na Zona Sul de São Paulo. As monjas beneditinas nos alugam o espaço, providenciam aposentos e alimentação, além de um salão perfeito para práticas meditativas. Silêncio, harmonia e as bênçãos de São Bento nos cobrem e facilitam o processo do grande Despertar.

Nos últimos dias de dezembro estaremos fazendo a faxina anual do templo (Treinamento Intensivo), com a presença de muitos praticantes de todas as partes do Brasil – e quiçá do mundo. Casa limpa, mente aberta e pronta para fechar um ano com alegria e despertar o ano de 2026.

Haverá preces de finalização e agradecimento. Haverá práticas de zazen. Haverá Joya no Kane (tocar 108 vezes o sino, de acordo com os 108 portais do despertar), texto deixado pelo nosso mestre fundador, Eihei Dogen Zenji, do século XIII.

Venham apreciar conosco o zazen da Mahayana – a esse, os maiores elogios.

Venham apreciar conosco o silêncio e o diálogo.

Venham provocar em si e em outras pessoas a alegria de aprender e compartilhar ensinamentos e alimentos, trabalho comunitário de faxinas e organizações mentais.

Na noite de 31 de dezembro estaremos em zazen, celebrando o fim de um ano, que nada mais é que o princípio de um novo ciclo.

Tudo o que começa termina.

Tudo o que termina recomeça.

Incessante fluir da vida.

Sejam sempre todos e todas bem-vindos e bem-vindas ao Zendo Brasil, Templo Taikozan Tenzuizenji, agora com a nossa sede em Perdizes/Pompeia.

Mãos em prece,

Monja Coen

▼ Clique para acessar as matérias.

Sumário

- 3 Somos UNSUI | Por Monja Coen Roshi
- 4 Monge Daiko
- 5 Programação do Templo Taikozan Tenzuizenji - Julho a dezembro de 2025
- 6 Registros
- 7 Procedimentos para cerimônia memorial | Por Muho Joken
- 9 Leituras Zen | Por Gekai Sofu Sensei
- 10 Zuisse: uma vivência que ainda reverbera | Por Monja Kokai Sensei
- 11 Aceitação | Por Monge Daiko
- 13 A experimentação de ser “apenas presença” | Por Mushin Sensei
- 14 A costura do rakusu | Por Shundo Emilie Sugai
- 15 Uma experiência linda e desafiadora: aprender e viver o Zen | Por Patrícia Wahei Fragas
- 17 Zen Up: equilíbrio que ilumina resultados | Por Mark Araujo
- 18 Monja Coen, nossa Embaixadora do Amor e da Paz | Por Carlos Antônio Apolônio de Vasconcelos – Karlinhos
- 19 Ano-novo no Zendo Brasil
- 20 Livros

Rua Vanderlei, 1302 (esquina com Rua Apiacás)
Perdizes – São Paulo/SP
E-mail: zendobrasil@gmail.com
secretariazendo@gmail.com | lojazendo@gmail.com



TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



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

Somos *UN SUI*

*Itinerantes monges e monjas,
praticantes leigos e leigas.
O templo, o local sagrado, sempre presente
onde estão nossos pés.*

Causas e condições nos trouxeram a Perdizes – bairro familiar, residencial e ao mesmo tempo com lojas de comércio, supermercados, padarias, restaurantes de todos os tipos, que nos fazem lembrar uma pequena cidade dentro da grande metrópole que é São Paulo.

A sensação é de que nos conhecemos e nos reconhecemos. Familiaridade.

Na esquina de Apiacás com Vanderlei abrimos um templo Zen. Inúmeras causas e condições nos trouxeram para cá.

Cercada por três grandes árvores protetoras, nos sentimos abençoadas pelos três Tesouros Budistas: Buda, Darma e Sanga.

Então, convido vocês a nos visitar nos horários de atividades que estão na pág. 5.

Un quer dizer nuvem. Como as nuvens somos carregadas pelos ventos do Darma, da Lei Verdadeira.

Sui quer dizer água: como as águas fluem, nos movemos em unísono – gotas com gotas na grande corrente da vida.

Portas abertas.

Mãos em prece,

Monja Coen Roshi

Abadessa do Templo Taikozen Tenzuizenji

Rua Vanderlei, 1302, Perdizes – São Paulo/SP



Desde a época de Gautama, 2.600 anos atrás, a comunidade budista viaja. Deixar o lar para a vida monástica implica fazer as malas, encaixotar conceitos, embalar o ego e carregar o vazio nas costas, tendo apenas o céu para cobrir a cabeça redonda.

Por todas as suas vidas, Budas viajaram descalços, com sandálias de palha, mochilas de madeira ou tênis da Nike. Sem residência fixa – sem nada fixo –, levaram costumes, palavras e práticas ao mesmo tempo que receberam costumes, palavras e práticas.

O país de origem do budismo, a Índia, é hoje um dos países asiáticos com menor adesão a essa religião, enquanto continentes longínquos constroem templos e imagens de Buda.

Certa vez, no Japão, encontrei um grupo de freiras católicas – menos de 2% da população japonesa. Certa vez, no Brasil, encontrei um grupo de monges budistas – menos de 2% da população brasileira. Ambos os encontros absolutamente normais.

Assim sendo, a mudança é nossa identidade. Fizemos o voto de shukke tokudo: deixamos nosso lar para nos abriremos à vida. E a vida, em resposta, assim se abriu, nos deixando sem paredes nem tetos no livre vazio.

A nova casa não é um novo templo. O verdadeiro templo existe desde que o mundo é mundo. Novo é o dia de hoje e a oportunidade de encontrar Buda novamente. Então oferecemos nossas preces e práticas a vocês, assim também reencontramos Buda.

Um sábado por mês, desfrute do luxo de poder fazer meditação com uma mestra antiga, muito sábia e experiente. Nosso Zazenkai inclui três períodos de zazen, o estudo sobre um texto clássico e a oportunidade de partilhar a experiência com outros Budas. Para quem já conhece o método do zazen, o Zazenkai é o próximo passo no caminho da iluminação.

Nossos retiros, ou sesshins, acontecem geralmente nos feriados e são, para nós, momentos de descanso e férias de nós mesmos. Não há nada mais revigorante que um banho de silêncio, acumulando a energia da imobilidade Zen para o bem da sociedade. Se você já passou por um Zazenkai, o retiro é o próximo passo no caminho da iluminação.

Finalmente, todos os anos, de 1º a 8 de dezembro, temos nosso principal retiro: Rohatsu Sesshin, retiro da iluminação de Buda, uma semana de intensa paz e luz. Este ano novamente estaremos na Abadia de Santa Maria, junto das freiras beneditinas, cultivando a mente sagrada na silenciosa intimidade Zen e autenticando o caminho iluminado em nossa maneira de viver.

Conheça, pratique o bem e desperte.

CO RE YORI KAI KAN – Aqui se abrem as portas.
Sejam bem-vindos!

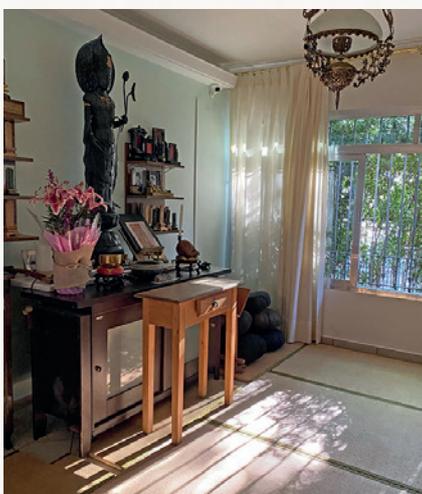
Monge Daiko pratica no Zendo Brasil desde 2008. Fez treinamento no mosteiro de Daiyuzan Saijōji, no Japão, e aprofundou os estudos no Zen River Temple, na Holanda. É o discípulo mais jovem da Monja Coen Roshi.





Programação do Templo Taikozen Tenzuizenji Julho a dezembro de 2025

Rua Vanderlei, 1302 (esquina com Rua Apicás), Perdizes – São Paulo/SP



DOMINGOS

11h Aula prática de Meditação Zen para iniciantes
Chegar 10 minutos antes

SEGUNDAS E SEXTAS

9h às 10h30 Prática de Meditação Zen (Zazen)
Liturgias Matinais Zen (em português)
Esclarecimentos

SEGUNDAS

20h Prática de Meditação Zen (Zazen)
20h30 Kinhin (meditação caminhando)
20h40 Leituras e ensinamentos da Monja Coen Roshi
21h20 Encerramento

TERÇAS

20h Curso de Zen-budismo (presencial e on-line)
É necessário se inscrever pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

QUARTAS

20h Prática de Meditação Zen (Zazen)
20h30 Kinhin (meditação caminhando)
20h40 Meditação Zen (Zazen)
21h20 Encerramento

QUINTAS

20h Curso de Zen-budismo (presencial e on-line)
É necessário se inscrever pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

SEXTAS

20h Leituras Zen (on-line, via Zoom e WhatsApp)
É necessário se inscrever pelo e-mail robertomcp@uol.com.br

SÁBADOS

18h Prática de Meditação Zen (Zazen)
18h30 Kinhin (meditação caminhando)
18h40 Meditação Zen (Zazen)
19h20 Encerramento

APROFUNDAMENTO ZEN

Aula mensal em um domingo à tarde.
Favor enviar e-mail para solicitar informações de data e horário

Programação completa no site
www.zendobrasil.org.br





Cerimônia de ordenação monástica de Maria Paula Myobun, em 4/1



Darma Combate de Edvaldo Armellini Genshin, em 5/1



Hossenshiki Darma Combate do Monge Ryozan Testa, com a presença do nosso superior, Bispo Sookan Choho Seino Roshi, em 10/8



Monja Coen Roshi e Monge Daiko Sensei com os documentos que comprovam o Treinamento Zen no Templo Taikozan Tenzuizenji



Monge Gensho Chalegre, do Templo Daisen (Florianópolis/SC), no Mosteiro Toshoji, em Okayama, no Japão, onde a Monja Myobun estará em treinamento por um ano, desde setembro de 2025



Alunos de Mokugen Roshi, Densho Roshi, Coen Roshi e Kojun Sensei no Mosteiro Toshoji, em Okayama no Japão. No centro, o abade do mosteiro, reverendo Seido Suzuki Docho Roshi

Procedimentos para cerimônia memorial

Por Muho Joken

Introdução

A cerimônia memorial na tradição Soto consiste em transmitir os preceitos à pessoa falecida. Assim, ela recebe um nome de preceitos e torna-se discípula de Buda. Esse procedimento só pode ser realizado por monges formados, aptos a officiar as cerimônias de ordenação e de transmissão de preceitos.

É uma adaptação das cerimônias memoriais realizadas nas épocas da data de falecimento, como sétimo dia (*shononoka*), quadragésimo nono dia (*shijuku nichidaironki*), primeiro ano (*isshuki*), segundo ano (*sankaiki*), sexto ano, etc.

A tradução das dedicatórias (*eko*) deste material foram baseadas na versão em inglês dos textos disponibilizados pela Soto no site oficial em inglês (www.sotozen.com/eng/practice/sutra/pdf/Scriptures.pdf), na versão em inglês do livro 行事規範 (Gyoji Kihan – Standard Observances of the Soto Zen School) e no livro 曹洞宗回向文講義 (Soto Shu Ekomon Kogi).

Esta não é uma tradução oficial dos procedimentos.

Preparativos

Altar

- Imagem central do altar (*honzon*) (1) (Buda Xaquiamuni, Kannon Bosatsu, Jizo Bosatsu,

Yakushi Nyorai, Amida Nyorai, etc., de acordo com cada templo);

- Água adocicada (2) (mel ou açúcar), doce (3), chá (4);

- Oferendas de frutas, doces, etc. (5);

- Pode-se colocar a foto da pessoa homenageada (6);

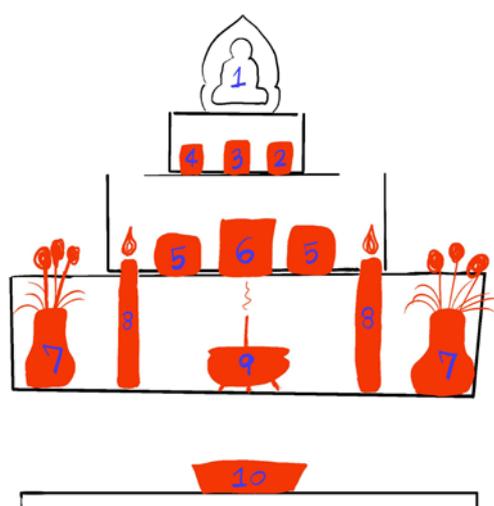
- Flores (7);

- Vela (8);

- Incenso em palito;

- Incensário para incenso em palito (9);

- Incensário para oferta de incenso em pó/lascas (10).



Oficiante

- Okesa de acordo com a certificação do oficiante;
- Koromo;
- Zagu;
- Bessu;
- Juzu
- Kotsu, Nyoi, Hossu, etc.

Honzon Jogu

- Densho san'e (três sequências de sino);
- Doshi joden (entrada do oficiante);
- Joku fudo sanpai (Doshi vai à frente para oferecer incenso, retorna ao centro e em seguida faz três reverências acompanhadas do sino de mão);
- Maka Hannya Haramita Shingyo (1x);
- Honzon jogu eko (dedicatória à imagem principal do altar);
- Ryaku sanbo (ji ho san shi i shi fu...);
- Fudo sanpai (três reverências acompanhadas do sino de mão).

Honzon Jogu Eko: dedicatória formal à imagem principal do altar

Tendo recitado o sutra Maka Hannya Haramita Shingyo, reverentemente oferecemos os méritos gerados para: o Grande Benfeitor e Fundador dos Ensinaamentos, o Mestre Original Xaquiamuni Buda,

[nome do honzon, caso houver (Yakushi Nyorai, Kannon Bosatsu, Amida Nyorai, Jizo Bosatsu, etc.)],

ao Eminente Ancestral, Grande Mestre Joyo, e ao Grande Ancestral, Grande Mestre Josai, para que adorne seu despertar, o fruto insuperável da iluminação.

Humildemente rogamos para que as bênçãos dos quatro benfeitores sejam plenamente retribuídas, que as três classes de existências sejam todas salvas e que os seres em todo o reino do Darma igualmente alcancem o despertar.

[Opcional: rogamos para que esta família prospere, que infortúnios e obstáculos sejam prevenidos e removidos, e que todas as condições lhe sejam favoráveis.]

JI HO SAN SHI I SHI FU

SHI SON BUS-SA MO KO SA MO KO HO JA HO RO MI

Dan'notsu Senmoruidai Fugin: cerimônia em homenagem a ancestrais de patronos/apoiadores

- Nenko Hogo (oficiante oferece incenso e lê as palavras/poema do Darma);
- Dokkyo (recitação de sutra);
- Eko (dedicatória) [alguma das dedicatórias abaixo];
- Ryaku sanbo (ji ho san shi i shi fu...);

Dan'notsu Senmoruidai Fugin Eko: dedicatória para cerimônia memorial familiar

A clara e fresca lua de bodisatva brinca no céu do vazio absoluto; quando a água das mentes dos seres é pura, a reflexão do despertar surge. Humildemente rogamos às Três Joias por sua compassividade.

Tendo recitado [sutras/daranis], dedicamos o mérito gerado a todas as gerações de membros falecidos da família [nome da família]; aos seus seis parentes próximos e sete gerações de pais e dos três reinos, incluindo aqueles com e sem conexões com os vivos; e a toda a classe de seres em todos os reinos do Darma.

Rogamos para que a escuridão de kalpas infrutíferos seja agora extinta; para que o conhecimento maravilhoso do verdadeiro vazio se realize e para que eles compreendam imediatamente o não surgir e rapidamente testemunhem o fruto da budeidade.

JI HO SAN SHI I SHI FU
SHI SON BUS-SA MO KO SA MO KO HO JA HO RO MI

Shido Danna Fugin Eko: dedicatória para cerimônia memorial

Na pureza suprema, a luz penetra brilhando calmamente através do vazio; retornando e observando o mundo, ele é como um sonho. Humildemente rogamos às Três Joias por sua compassividade.

Neste templo, neste dia [dia] do mês de [mês];

Respeitosamente preparamos as ofertas de incenso, flores e velas (água quente adocicada / frutas / chá / iguarias) e recitamos [sutras/daranis].

Que os méritos gerados auxiliem seu espírito originalmente desperto e adorne a terra de Buda. Humildemente oramos para que, dentro do fluxo de nascimento e morte, a pérola do dragão negro brilhe sozinha no profundo mar azul, e que ele/ela encontre descanso na margem do nirvana; a lua brilhando solitária no céu azul como uma guia para todo o mundo, para que todos igualmente ascendam pelo caminho do despertar.

JI HO SAN SHI I SHI FU
SHI SON BUS-SA MO KO SA MO KO HO JA HO RO MI

Dedicatória abreviada (cerimônia simples, m frente à lápide, etc.)

Humildemente nos direcionamos a Buda e rogamos pela iluminação dos Três Tesouros. Tendo recitado [sutras/daranis], dedicamos o mérito gerado para:

1. [ancestrais e familiares falecidos da(s) família(s) (nome(s) da(s) família(s))]
2. [nome(s) de preceitos]
3. [nome(s) civil(s)]

Para que a terra de paz verdadeira possa ser adornada.

JI HO SAN SHI I SHI FU
SHI SON BUS-SA MO KO SA MO KO HO JA HO RO MI

Nenko Hogo (poema/palavra do Darma)

Poema utilizado no início de algumas cerimônias para direcionar o mérito da prática, além de homenagear a pessoa falecida. Exemplo:

Um grande farol em meio à escuridão
Guia todos os seres pelas estradas tortuosas.
E mesmo quando a sua luz deixa de brilhar,
As estrelas continuarão a mostrar o caminho.

Respeitosamente, junto de todos [os sacerdotes] reunidos neste dia, no templo [nome do templo], comunidade [nome da comunidade],

Recitando as palavras virtuosas de Buda e dos ancestrais nesta cerimônia,

Reunindo todos os méritos em dedicação:

Pelo solicitante [nome(s) do(s) solicitante(s) da cerimônia], homenageamos e dedicamos os méritos a:
[nome], falecido em [data], aos [idade] anos;
[nome], falecido em [data], aos [idade] anos;
[nome], falecido em [data], aos [idade] anos;
etc.

Espalhando a sabedoria do verdadeiro Darma a todos os seres.

Que possa [todos possam] retornar à natureza original de todos os Budas dos três tempos e nas dez direções.

Mesmo quando o inverno transforma a paisagem,

A primavera continua a existir em todas as sementes sob a neve fria.

Em seguida:

- Dokkyo (recitação de sutra);
- Eko (dedicatória) [alguma das dedicatórias apresentadas];
- Ryaku sanbo (ji ho san shi i shi fu...).



Leituras Zen

Por Gekai Sofu Sensei

Os encontros são de prática de zazen. Dos textos, reproduzidos em áudio, alguns foram lidos por mim e outros por Marilda Alfaced.

Sexta-feira, às 20h, encontros on-line. Somos poucos praticantes. Há encontros em que somos duas pessoas em zazen em cidades diferentes.

Entoamos sempre o Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa e o Daihi Shin Darani. Nosso único desejo é que o melhor de nós desperte e avance para tudo e para todos e que todos possam se beneficiar de nossa prática.

Confirmamos sempre que Prática é Vontade de Potência.

Sejam todas e todos bem-vindas e bem-vindos.

Gekai Sofu é Sensei leigo da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Recebeu os preceitos em 2001 e a Transmissão do Dharma 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.



Zuise: uma vivência que ainda reverbera

Por Monja Kokai Sensei

Iniciei na 1ª série numa escola municipal na minha cidade, localizada no interior do Rio Grande do Sul. Eu tinha 7 anos e a escola era muito perto de casa. Foi uma estreia muito feliz, com boas vivências, amigos, professoras e as tias merendeiras. Aos 11 anos, fui fazer o antigo ginásio num colégio de freiras, situado fora do bairro, na “cidade”. O colégio era enorme e frequentado em sua maioria pela classe média alta da cidade. Eu era bolsista, pois não havia conseguido passar no exame de admissão da escola pública.

Apesar das diferenças de classe, nunca me deixei intimidar. Acho que eu possuía uma boa autoestima. Tinha bons relacionamentos, mas não a ponto de estar entre as populares, que eram as mais bonitas, bem arrumadinhas, tinham material escolar diferenciado e tiravam sempre as melhores notas.

Eu gostava de caminhar sozinha dentro do colégio e alimentava fantasias e curiosidade em relação à clausura (alojamentos das freiras). Os corredores eram enormes, as escadas com corrimões de madeira, imagens de Cristo, de santos e santas, folhagens bem cuidadas, tudo muito limpo e encerado, janelas, portas e vitrões impecáveis. Fui alimentando dentro de mim uma imago de transcendência, de acordo com uma criança, diga-se. O que dividia o sagrado e o mundano era a grande porta que dava para a clausura, que não podia ser atravessada. E assim foram-se passando os anos. O segundo grau foi técnico em contabilidade, num colégio marista. Trabalhava e estudava até mudar de cidade para ingressar numa grande universidade, jesuíta. Foram 20 anos entre me formar em psicologia, casar, ter filhos, separar e adentrar no zen-budismo, em 2000.

Após nove anos de prática incessante, fui ordenada monja em 2009. Em 2015 realizei o Darma Combate e em 2017 recebi a Transmissão do Darma de Coen Roshi.

Após a transmissão, o monge/monja passa a ser postulante a Osho. Para receber esse título, deve realizar a cerimônia Zuise nos dois mosteiros-sede da Ordem Soto Zen, no Japão. Assim, em 2019 fui para o Japão, acompanhada de Coen Roshi, para realizar Zuise nos dois grandes mosteiros, Eiheiji e Sojiji.

A preparação para o Zuise é intensa. Inicialmente, é preciso estar preparada financeiramente e o mais importante é estar “pronta” para isso. Pronta eu entendo como suficientemente amadurecida para adentrar um portal incomum, consciente da responsabilidade de estar à altura dessa honraria. Pronta também depois de ter treinado muito com a ajuda de Genzo Sensei e Coen Roshi. Em cada mosteiro deve-se officiar uma cerimônia nos altares, sendo que há algumas diferenças entre um e outro mosteiro.

Uma memória importante para mim foi quando desci alguns lances de uma antiga escada de madeira do altar onde estão as relíquias de Mestre Dogen. Fiquei com medo de escorregar e coloquei a pontinha dos dedos no corrimão, para não perder o equilíbrio. Minha preocupação era não tocar em nada para “não deixar nenhum rastro sobre as pegadas dos ancestrais”, mais ou menos isso. Até hoje penso que deveria ter tocado o corrimão com a manga do koromo.

Outra memória foi ter sido recebida e conduzida com muita ternura e gentileza por Shoei Sensei. Também no Eiheiji, por um sensei que demonstrava muito saber e suavidade.

Cada altar, cada salão, cada escadaria, cada corredor, cada jardim visitados uma vez na minha vida. Aquelas passagens eram a travessia dos portais da clausura que se abriam e eu era tomada de êxtase e arrebatamento. Como explicar àquela menina que tanto queria ver o que havia na clausura das freiras que finalmente os portais se abriam e que eu poderia adentrar, acolhida por budas ancestrais e bodisatvas?

Fevereiro de 2025



Monja Kokai Sensei é responsável pela comunidade Zen Vale dos Sinos (www.zenvaledossinos.org).

Aceitação

Por Monge Daiko

Por mais que achem as flores lindas, elas morrem.

Por mais que achem as ervas daninhas feias, elas crescem.

Esses versos, do nosso mestre Dogen Zenji, escritos no Genjo Koan, são a lâmina afiada sobre as fantasias da iluminação: a realidade sempre será maior que a nossa vã filosofia.

Da vida de noviço, lembro-me da dor nos pés. Calçados de monge, tatames, sandálias de palha e de madeira, meias especiais. Cerimônias tão longas, broncas tão pesadas. Colocando e tirando dezenas – às vezes centenas – de cadeiras para missas, palestras, casamentos, enterros. Tropecei muito. Caí correndo por corredores longos, quebrando objetos sagrados. Caí algumas vezes após levantar nas missas em que sentava sobre os joelhos em seiza. Caí de cima do altar e me queimei na vela de Buda. No mosteiro de Daiyuzan, caí nas longas escadarias exteriores de cimento, quando chovia e eu corria vestindo sete camadas de roupa.

Uma vez caí sentado, durante um retiro de zazen. Fiquei sete dias e sete noites caído em mim, nunca havia caído tanto na real.

O problema da iluminação é que ela é meio chata. As ilusões são muito estimulantes. A destruição é prazerosa, enquanto a virtude é tediosa. Por isso devemos aceitar a delusão, sem querer que ela passe, sem empurrar ou puxar. Quando aceitamos a falha essencial que há em todos nós, entramos no buraco escuro do nosso espírito e nos preenchemos da mais completa aceitação. Então, sem conflitos, podemos seguir adiante a partir disto – a verdade dentro do buraco escuro. Primeiro é preciso aceitar completamente a dor, vivenciá-la a cada milímetro, para só então transcendê-la. Só se sai do sertão tomando-o adentro.

O grande segredo místico do Zen é a presença. Vire a luz da consciência para dentro e não pare de olhar. Fixe-se em si mesmo, sem que nenhum outro movimento importe. A luz da mente, tal qual a concentração do raio de luz em uma lente, vai derreter e penetrar as paredes de gelo da própria consciência. O ser iluminado não se detém em nenhum estado específico. Mesmo tendo chegado, continue indo além e verá o que viram os Budas. Nesse momento, não terá a menor dúvida e nunca mais precisará de tapinhas nas costas.

Em tempos antigos, o satori Zen era chamado “arrebentar o fundo do balde”. Um balde sem fundo pode não servir para muita coisa, não é mesmo? Talvez seja preciso fazer uns furos no balde sem arrebentar o fundo todo. De toda forma, Budas Ancestrais arrebentaram suas mãos e pés por plena compaixão e sabedoria. É preciso que a vida fure a bolha das expectativas para sermos capazes de virar a luz da atenção para dentro e perceber: onde me iludi? Entre dissolver e coagular, reter e deixar passar, fluímos, sem infância nem velhice, sem nada a nos agarrar.

Dizem que a melhor das preces é aquela em que se agradece. Dentro da sua mente – dentro do seu coração –, na voz que fala em seu silêncio, procure motivos para apreciar. Uma rosa é bonita, mas tem espinhos. Uma rosa tem espinhos, mas é tão bonita. Escolha! Aceite o real em detrimento do imaginado, mas saiba amar a imaginação. É o sonho que nos faz voar – é cair da cama que nos faz acordar. Ame o sono e o sonho – e ame o despertar. Quanto mais concordar com a realidade, mais vida caberá em seus olhos. E seus dias se encherão da mais interessante aceitação.

Monge Daiko pratica no Zendo Brasil desde 2008. Fez treinamento no mosteiro de Daiyuzan Saijoji, no Japão, e aprofundou os estudos no Zen River Temple, na Holanda. É o discípulo mais jovem da Monja Coen Roshi.





01 A 08 DE DEZEMBRO

Rohatsu Sesshin

RETIRO DA ILUMINAÇÃO DE BUDA



ESTE ANO,
MAIS UMA
VEZ
ESTAREMOS
NA
ABADIA DE
SANTA
MARIA
PARA
CELEBRAR A
ILUMINAÇÃO
DE BUDA
EM SETE DIAS
DE SILÊNCIO
E PAZ

SOB LIDERANÇA
DA
MONJA COEN
ROSHI,
ESTE É NOSSO
RETIRO MAIS
PROFUNDO E
SIGNIFICATIVO.
CORRESPONDE
AO PERÍODO EM
QUE BUDA TEVE
SEU DESPERTAR
MÍSTICO NA
ÍNDIA 600 a.C.



INSCRIÇÕES ABERTAS POR E-MAIL :
ZENDOBASIL@GMAIL.COM



A experimentação de ser “apenas presença”

Por Mushin Sensei

Algumas vezes em nossos períodos de zazen, quando eles se tornam muito profundos, surge a sensação de que a individualidade desapareceu, de que o personagem que vivemos diariamente não está presente com as características que normalmente o percebemos. Experimentamos como que a localização da presença que sentimos ser, está em qualquer lugar, em qualquer lugar onde surja uma quase imagem em nossa mente, uma quase figura de pessoa ou de qualquer coisa; surgindo ou quase surgindo, tudo aparecendo e desaparecendo antes mesmo de se manifestar por completo. Para qualquer dos eventos ou quase personagem que surge, se nós o seguramos, ele ganha vida, ganha narrativa; qualquer coisa, qualquer lugar, qualquer sensação pode se transformar em uma história, em uma narrativa na nossa consciência. Até mesmo se nos lembrarmos do nosso personagem, uma narrativa ou um pensamento surgirá. Nessa situação de estarmos ligados a todas as coisas, em todos os lugares e, ao mesmo tempo, não ligado a personagem nenhum, em lugar nenhum, aí surge: “Quem é você? Existe você? Ou um quase você? O que é isso?”. Só presença, sem lugar nenhum ou em qualquer lugar em que se fixe ou ponha o foco da consciência; “tudo” de forma potencial, de forma quase manifesta. Sensação de presença, sensação de existir sem ligação com nada específico ou ligação com tudo, como se estivéssemos com a “essência” de vários lugares ao mesmo tempo.

Quando se experimenta este “não ser individualizado”, vezes após vezes, pode surgir a dúvida: sempre saberemos o que fazer ou saberemos como proceder regularmente, no nosso cotidiano? Saberemos distinguir a “dimensão histórica” da “dimensão suprema”? Saberemos quem somos e como proceder no mundo manifesto? Se esse “não ser ninguém” ou “ser todos” passar a acontecer, frequente e diariamente nos períodos de zazen, isso poderá levar a problemas psicológicos? Tranquilizadamente, no entanto, é de conhecimento que, para que a pessoa chegue à situação acima descrita, o praticante, normalmente, terá tido muitos anos de zazen e, portanto, de amadurecimento; isso nos tranquiliza.

Mushin Sensei (Paulo de Tarso S. M. da Fonseca) recebeu de sua Mestre Shingetsu Coen os preceitos budistas em 8/12/2009 e a transmissão do Darma em 16/11/2019. Pratica zazen diariamente desde 1997. É professor aposentado da Universidade Federal do Piauí e auditor fiscal da Receita Federal.



A costura do rakusu

Por Shundo Emilie Sugai

“Vasto é o manto da libertação /
Sem forma é o campo de benefícios /
Uso os ensinamentos do Tathagata /
Para salvar todos os seres”

Quando Mestre Dogen ouviu pela primeira vez esse verso, de um praticante sentado a seu lado, em zazen, lágrimas correram de seus olhos. Decidiu levar essa prática já esquecida ao Japão. Foi num teisho proferido por nossa Mestra Monja Coen Roshi sobre as leituras de Mestre Dogen que me lembro de ter ouvido.

O verso da Okesa é entoado às manhãs, quando vestimos o rakusu, o manto de Buda. Colocamos o manto de Buda na cabeça e em gassho, palma com palma, o recitamos três vezes.

Todas as vezes que iniciamos um curso de preceitos e costura do rakusu Monja Coen Roshi faz uma palestra de abertura. Explica como surgiu a ideia de portar o manto de Buda. Além da identificação de quem eram os seguidores de Xaquiamuni Buda para os reis daquela época na Índia, a forma do rakusu foi inspirada nas plantações de arroz, quando Buda e seu assistente Ananda contemplaram a beleza desses campos. Assim Ananda deu a forma do manto de Buda.

Dentro da feitura desse manto podemos ver alguns ensinamentos condensados. A começar pelo material: os tecidos utilizados para a costura eram os descartados, os jogados no lixo, que, depois de lavados, eram tingidos. Por serem tecidos que ninguém queria, estavam livres de apegos. Nos grupos de costura, praticantes que já costuraram costumam doar as sobras dos seus tecidos para os novos grupos.

Apesar de ter um esquema de traçados precisos, retos e exatos, a costura a mão revela cada praticante e imprime o momento de cada um deles. Não costumamos descosturar o que já foi feito. Então, traçados, cortes e costuras irregulares, ao final, se mostram num todo orgânico e singular. Tudo o que sai de nossas mãos revelam nosso eu. O rakusu também nos revela nosso momento presente.

O primeiro rakusu costurado a mão é sempre especial. É nosso espelho precioso: ele é tudo de você, mas você não é ele (Samádi do Espelho Precioso). Ele é perfeito nas suas imperfeições. Ele é especial porque é o momento importante em que nos abrigamos nas três joias: Buda, Darma e Sanga.

Outro ensinamento nessa feitura: utilizamos o “ponto atrás”, que temos chamado de “ponto invisível”, porque ele é

bem pequeno. Esse ponto se encerra em si mesmo e, se porventura um deles se rompe, a costura toda não se desfaz. Utilizando a mesma analogia para um voto que, se for quebrado, não compromete os demais. Uma vez que um preceito é quebrado, percebemos e temos a oportunidade de corrigir ou atuar sobre isso.

Além disso, costuramos com plena atenção, verificando se o verso do tecido está caprichado tanto quanto o lado da frente. O verso do tecido deverá ser tão bonito quanto o da frente. O lado de fora e o lado de dentro, o que é visível e o invisível se entrelaçam, em constante relação no processo do fazer, com sua inteireza e singeleza.

A cada ponto da costura entoamos, internamente, o verso da Okesa. Se nos distraímos, percebemos e retornamos ao verso. Aos poucos, nos tornamos um com aquilo que costuramos. A cada ponto dedicamos um voto. Aos poucos, silenciamos e vamos lentamente nos tornando o caminho iluminado.

Cada ponto é o todo manifesto

Da grande trama cósmica.

(Shundo)

Para receber os preceitos budistas e costurar o manto de Buda, é necessário ter feito o curso Introdução ao Zenbudismo e estar praticando zazen. Basta enviar um e-mail ao Zendo Brasil, aos cuidados de Monja Coen Roshi, falar de sua prática e solicitar os preceitos budistas. Antes, porém, se for possível, consulte um Sensei mais próximo de você.

Cada praticante segue a costura no seu tempo, mas há momentos em que o grupo caminha junto conforme as circunstâncias. Para dar conta do grupo, as praticantes Myoshin e Hao têm auxiliado de forma preciosa.

Os encontros ocorrem em dois domingos de cada mês, com a costura intercalada com as aulas de preceitos ministradas pelos Senseis desta Sanga.

Iniciaremos uma nova turma no início de 2026, com cronograma a ser definido. Quem se interessar em participar, favor enviar email para zendobrasil@gmail.com.



Shundo Emilie Sugai recebeu os preceitos budistas em 2016 de Monja Coen Roshi. É coreógrafa, performer e dançarina butoh.



Uma experiência linda e desafiadora: aprender e viver o Zen

Por Patrícia Wahei Fragas

Era final de 2021, começo de 2022, a pandemia rolando solta e estávamos, quase todos, presos dentro de casa. Alguns doentes, outros aflitos, alguns entediados, outros chateados, alguns deprimidos, outros machucados. Foi uma época de muitas dúvidas e incertezas. Quanto tempo ainda as pessoas ficariam em suas casas presas? Não sei bem como exatamente tudo começou, mas sei que me ajudou a chegar onde hoje estou... Uma amiga querida, irmã do coração, da vida, da luta, dos momentos difíceis e frágeis e de toda hora, que me conhece e sabe onde meu coração mora, disse: “Você conhece a Monja Coen? Acho que você deveria fazer o curso dela”. Respondi: “Conheço dos vídeos do YouTube, mas não profundamente”. E, como estava estudando filosofia e estoicismo, vendo vídeos e buscando me aprimorar, decidi saber o que lá eu podia achar. E, assim, resolvi no seu curso me matricular e ver no que tudo isso podia dar...

Feita a matrícula, fiz o curso gravado on-line. Os módulos eram liberados aos poucos, e eu queria tudo de uma vez. Assistia às aulas, lia os textos e esperava com grande ansiedade por mais... Pouco a pouco me embrenhava cada vez mais naquilo que me parecia tão conhecido e tão distante, tão perto e tão longe ao mesmo tempo. Tão simples e tão complexo... Será que encontraria ali o meu reflexo? O curso seguia e eu, faminta daquele conhecimento, seguia com ele. Quando tudo parecia bem, os módulos acabaram e falei para mim mesma: “Como assim, acabou? Quero mais. Como prosseguir?”. Então, soube que haveria um curso “ao vivo” on-line, sem gravação e sem repetição. Era o curso de Introdução ao Budismo com a Monja Heishin Sensei. Quatro meses, 16 aulas inéditas e, se faltasse, não poderia assistir novamente porque não ficava gravado. Cada aula era um grande presente. Voltei a me encontrar, a sentir o prazer de estudar, de aprender, de fazer parte de algo maior, de pertencer a uma nova Sanga.

Minha primeira Sanga ficara lá trás nos meus primeiros anos e na minha adolescência, num lugar muito querido e especial na minha vida e no meu coração. Ela me trouxe grandes alegrias, dores, amores, mas me deixou um pouco órfã quando acabou a escola. Segui por anos buscando algo semelhante e, pela primeira vez em muitas décadas, estava

novamente me achando. Uma sensação forte e pungente que me alegrava e me assustava: será que estaria outra vez em casa? O curso foi concluído com muita satisfação e deixou um gosto de “quero mais”. E, agora, o que fazer? Como continuar? De repente, a pandemia acabou e tudo voltou a funcionar. O Templo Taikozan Tenzuizenji abriria novamente suas portas para seus membros e novos frequentadores. E eu, mesmo com medo, resolvi visitar esse lugar desconhecido, mas ao mesmo tempo tão familiar. Mesmo jamais tendo indo lá, algo me chamava para casa. Estranho dizer, mais eu sabia que estava voltando...

E, assim, um belo dia decidi ir ao Zazen para Iniciantes num domingo qualquer. Lá chegando, pude ver a beleza e a singeleza do local. Havia algo místico e mágico que me acolhia. Pessoas estranhas pareciam velhas conhecidas, o chamado era ainda mais forte presencialmente. Cheguei muito tímida, cheia de medos, talvez, como diria mais tarde Roshi Sama: “cheia de dedos”. Não sabia como me portar, o que significava fazer zazen olhando para uma parede branca, sentar e ouvir histórias sobre Buda, Darma e Sanga, conhecer a Mestre pessoalmente, ver meu coração quase “congelar” ao vê-la pela primeira vez. Foi uma sensação indescritível, que só confirmava que eu estava no lugar certo. Pouco a pouco, passei a fazer zazen, vivências, Zazenkais, a ouvir seus programas no rádio, fui tentando me inteirar de tudo um pouco daquele lugar tão familiar, mas ao mesmo tempo tão diverso. Um medo enorme me fazia tremer muito, muito, muito... Hoje o tremor ainda existe, mas já não é tão intenso. Me lembra de que ainda estou viva e tenho tanto a aprender. E, assim, fui conhecendo mais a prática, fazendo samu, me entrosando com tantas pessoas diversas e me tornando membro da comunidade. Passei a auxiliar no Zazen aos domingos, a ajudar nas vivências e palestras, a vender livros, a me tornar parte integrante da minha fé. E, um dia, me perguntaram: “Você quer costurar seu rakusu?”. E eu: “Como assim? Já posso?”. Quando, no meu íntimo, era tudo o que eu mais queria...

E, assim, uma nova fase se inaugurou. Foram nove meses de costura. Nove meses de muito aprendizado, de muito zazen, de altos e baixos, de muito desconhecimento, de muitos estudos, de muitas palestras, de muitas vivências, de muitas vendas de livros, de muito samu, de uma prática incessante e diária, de muitas e muitas perguntas e dúvidas. A menina que um dia questionou tanto as coisas e por muito tempo buscou respostas estava de volta. Minha gana de saber era enorme e minha curiosidade era maior ainda... Por que isso? Por que aquilo? Como faço para saber para que serve aquele sino, como limpo os incensários, como faço para encontrar o caminho do meio, como saber achar o equilíbrio no meio do caos? Cada dia aprendia mais e, ainda assim, me sentia totalmente perdida. Mesmo estando no olho do furacão, de alguma maneira tudo fazia sentido e não fazia sentido. Era como se eu tudo achasse e tudo estivesse perdido... Era uma luta inglória, mas que se reiniciava a cada dia. Parafraseando o grande poeta Carlos Drummond de Andrade, era uma luta vã que recomeçava a cada manhã. E eu queria voltar sempre, não estava satisfeita, porque ainda

tinha tanto para saber sobre Vida/Morte, Relativo/Absoluto, sobre o vazio dos cinco agregados, sobre as linhagens, sobre os Mestres Dogen e Keizan, sobre Mahaprajapati, sobre Xaquiamuni Buda, sobre Prajna Paramita, sobre bodisatvas e uma infinidade de temas, instrumentos, cerimônias, pessoas, lugares, presente, passado e futuro interconectados, sobre interdependência, sobre o Todo Manifesto, sobre a impermanência... Ah, sobre o “Universo, vasto Universo”, sobre o Tudo e o Nada, sobre o Aqui e Agora, sobre estar presente, sobre ser contente, sobre o Caminho de Oito Aspectos, sobre hierarquia, sobre Natureza Buda, sobre Mu!!! E, assim, fiz o Curso de Preceitos e meu rakusu. E no meu Jukai, um dos dias mais importantes da minha vida, veio a Wahei – harmonia e paz. Quanta alegria, quanta responsabilidade, quanto medo... Uma nova fase começou.

O tempo voou e, de repente, eu já estava lá vivendo e sentindo tudo de outra maneira. Cada novo passo dado era um novo aprendizado intenso, lindo, colorido, dolorido e latente, que muda para sempre a vida da gente. Que transforma e forma, que “desforma” e molda, que faz dormir e acorda. Que quebra e costura, que mostra e esconde e que me faz perguntar: como, por que e onde? Somos tudo e não somos nada, somos o Caminho e a Estrada, somos o vento, o alento, o pranto e a alegria, a loucura e a sabedoria, o abismo e o pão, a árvore, o pássaro e o chão. Cada átomo do Universo, cada gota d’água, o mar, o céu e o nada. Minerais, plurais, animais e paradoxais... Mesmo assim, continuamos a querer mais. O primeiro Rohatsu a gente nunca esquece, o segundo te fortalece. A sensação intensa e fugaz do Samádi, de se sentir Uno com o Todo, ser o Todo. Num breve instante tudo desaparece e fenece, mas novamente você renasce... Uma eterna fênix reaprendendo, de novo e de novo e de novo. A cada instante é tudo novo. Como disse bem a nossa Mestre Coen Roshi Sama em livro: “a cada instante nascemos e morreremos bilhões de vezes...”. Esse eterno recomeço, uma nova trilha, um novo tropeço, um novo passo, um novo laço, um novo nó, um novo novelo a ser desembraçado, ser inteiro e quebrado, achar o Caminho do Meio e não o do lado...

Nestes anos todos de aprendizado intenso, desafiador, de um medo infinito, de ficar com as mãos geladas e trêmulas, de procurar seguir adiante a cada segundo buscando meu caminho no mundo, sendo recebida e tão bem acolhida, sendo feliz e não mais tão perdida, tão “cheia de dedos”, me reencontrando e voltando para casa, me reconectando com a verdadeira Essência, fazendo parte dessa grande Impermanência. Sabendo que há ainda tanto pela frente e rumando sempre adiante, buscando lá dentro do meu coração e da minha essência: minha fé inabalável! Que minha fé seja sempre maior que meus medos e que eu possa ter forças, coragem e sabedoria para continuar essa linda e desafiadora jornada chamada Zen! Agradeço e sigo adiante com todos e comigo. Estou em casa e em Buda, Darma e Sanga me abrigo.

Patrícia Wahei Fraguas é conselheira administrativa da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Trabalha no mercado financeiro e é professora de inglês.



Zen Up: equilíbrio que ilumina resultados

Por Mark Araujo

Quando líderes e equipes trabalham com presença, o cotidiano ganha outra cor: o estresse desacelera, o foco se acende e as relações florescem. O Zen Up traz práticas simples e consistentes para transformar bem-estar em desempenho real, fortalecendo cultura, confiança e resultados que permanecem.

Saúde mental deixou de ser “nice to have” e virou estratégia de negócios. Quando a mente se equilibra, a empresa prospera. O Zen Up foi criado e é liderado pela Monja Coen e pelo Zendo Brasil, com instrutores certificados formados por sua equipe, para reduzir estresse, elevar foco e fortalecer relações no trabalho – transformando bem-estar em performance e resultados tangíveis.

“Acredito que a meditação e a atenção plena são caminhos essenciais para estimular saúde mental, qualidade de vida e relações mais colaborativas no ambiente de trabalho. Pensando nisso, desenvolvi, junto à minha equipe, um programa especial de desenvolvimento humano, voltado para empresas que desejam fortalecer seus valores, apoiar o equilíbrio emocional de suas equipes e criar um clima de confiança e respeito.” – Monja Coen

O programa integra meditação zen, micropráticas de atenção plena, jornadas para lideranças e conteúdos assíncronos que se encaixam na rotina: encontros presenciais ou on-line, ciclos de 4 a 12 semanas e trilhas anuais. A linguagem é laica e direta, as práticas são breves e aplicáveis no dia a dia, e a evolução é acompanhada por métricas simples de adesão e satisfação. Ao mesmo tempo, o Zen Up reforça a governança: apoia o gerenciamento de riscos psicossociais previsto na NR-1 e acelera o caminho para ambientes psicologicamente seguros.

No eixo de cultura e marca empregadora, o Zen Up conversa com os critérios do selo Great Place To Work (GPTW). Ao trabalhar presença e escuta na liderança, ritos de respeito e camaradagem e micropráticas para reuniões mais consistentes, o programa fortalece os pilares do Trust Index – credibilidade, respeito, imparcialidade, orgulho e camaradagem –, ajudando a elevar a favorabilidade necessária à certificação e sustentando ganhos no clima.

Como funciona

- Abertura inspiradora com participação especial da Monja Coen em eventos selecionados.
- Sessões ao vivo curtas e objetivas (presenciais ou on-line) com instrutores certificados.
- Conteúdos sob demanda (vídeos, áudios e guias) e micropráticas de 1-5 minutos aplicáveis no dia a dia.
- Trilhas para lideranças: presença, gestão do estresse, comunicação consciente e tomada de decisão serena.
- Relatórios para RH com métricas de adesão, satisfação e insights para continuidade.

Os resultados aparecem na prática: menos estresse e ansiedade percebidos, mais foco e energia, melhor qualidade do sono, clima mais positivo e maior engajamento – com impacto em produtividade, retenção e redução de absenteísmo e presenteísmo. Para começar, um piloto de 8 semanas permite validar aderência com baixo risco e escalar para ciclos trimestrais ou um programa executivo para diretorias.

Contato:

Para formatos e proposta personalizada, contate Mark Araujo.
E-mail: markaraujo.zendo@gmail.com
WhatsApp/Telefone: +55 (13) 99689-2311

Dê o próximo passo: traga presença para o dia a dia, cuide das suas pessoas e colha resultados consistentes. Agende uma conversa e comece o piloto do Zen Up na sua empresa.

Mark Araujo é diretor de arte e designer gráfico sênior com mais de 20 anos de experiência, atuando no Brasil, Austrália e Espanha. É reconhecido pela liderança de equipes criativas e pela habilidade de transformar objetivos de negócios em soluções visuais inovadoras e impactantes.



Monja Coen, nossa Embaixadora do Amor e da Paz

Por Carlos Antônio Apolônio de Vasconcelos – Karlinhos

A Família do PROJETO BOM NA BOLA BOM NA VIDA e KARLINHOS SOLUÇÕES FUTEBOLÍSTICAS agradecem as preciosas doações de alimentos não perecíveis e outros itens arrecadados durante o evento Transforme Sua Realidade, realizado em 12 de setembro de 2025, em Belo Horizonte (MG). Essas doações são extremamente importantes para o cumprimento da nossa missão social, que é promover impactos positivos na vida de crianças, adolescentes e comunidades, fortalecendo nosso propósito de amar e servir.

Foram arrecadados 152 quilos de feijão, 65 quilos de arroz, 22 quilos de açúcar, 14 pacotes de 500 gramas de macarrão parafuso, 18 pacotes de 500 gramas de espaguete, 3 quilos de fubá, 4 quilos de farinha de mandioca, 9 quilos de farinha de trigo, 2 quilos de sal, 2 pacotes de 500 gramas de tapioca, 1 pacote de 500 gramas de amendoim, 2 pacotes de 500 gramas de milho de pipoca, 2 litros de leite, 1 pacote de biscoito cream cracker, 2 pacotes de 500 gramas de café, 1 pacote de 500 gramas de farofa, 9,5 quilos de ração para cães e 5 quilos de ração para gatos. As doações foram repassadas para ações sociais de oito organizações sociais: Casa Espírita Eurípedes Barsanulfo e Centro Espírita Casimiro Cunha (bairro Salgado Filho), Irmão Glacus (bairro Padre Eustáquio), Francisco de Assis (bairro Vista Alegre), Igrejas AVIVA e IDE, creche em Venda Nova e Adac – Associação dos Defensores e Amigos da Cidadania (bairro Buritis).

Segue nossa mensagem:

Vejo Deus em todas as faces e no reflexo do meu rosto no espelho; vejo Deus nas folhas das árvores e no canto dos pássaros; vejo Deus nos animais e em cada raio de sol que ilumina meus dias; vejo Deus no sorriso das crianças e nos gestos de amor...

E deste modo eu entendo que tudo o que há de belo no mundo são simples meios pelos quais Deus nos mostra que sempre está ao nosso lado. Que Ele continue iluminando os seus caminhos de amor e de paz.

O universo se engrandece com a generosidade, espírito de bondade e caridade de vocês.

Nossos votos de saúde, amor, prosperidade, luz e paz.

Eternamente agradecidos.

Carlos Antônio Apolônio de Vasconcelos – Karlinhos
 PROJETO BOM NA BOLA BOM NA VIDA
 Prêmios Bom Exemplo e Goleada do Bem
 Coordenador-geral de Projetos
www.bomnabolabomnavida.com.br
 (31) 99791-2605 | @bomnabola





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 4 de janeiro, às 11h

Participação presencial ou on-line

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



Expandir o Dharma de Buda para beneficiar inúmeros seres. Essa é a missão da nossa loja on-line.

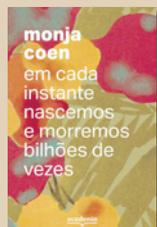
Por isso nossos livros têm preços abaixo dos praticados no mercado e frete grátis.

Venha conhecer e tenha acesso a publicações exclusivas,
além de contribuir para a continuidade de nossas atividades e para
a manutenção do Templo Taikozan 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. ESGOTADO



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. ESGOTADO



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



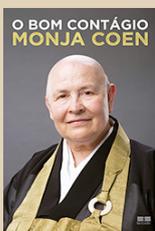
DA NEGAÇÃO AO DESPERTAR
À luz do zen-budismo, Monja Coen reflete sobre os efeitos do negacionismo de qualquer ordem na vida de todos nós. 112 p. ESGOTADO



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. ESGOTADO



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



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



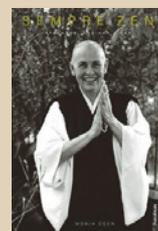
O SOFRIMENTO É OPCIONAL
Monja Coen Roshi mostra o caminho para lidar com a depressão e ensina práticas para o bem-estar. 112 p. ESGOTADO



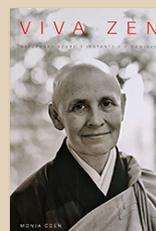
108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS
Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. ESGOTADO



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



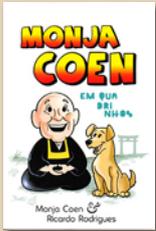
A MONJA E O POETA
A sabedoria da Monja Coen e os versos do poeta Allan Dias Castro, dando voz aos nossos sentimentos mais profundos. 192 p. ESGOTADO



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



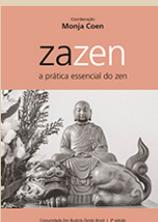
ZEN PARA DISTRÁIDOS
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa Momento Zen, da Rádio Vibe Mundial. 224 p. R\$ 56,00



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. ESGOTADO



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