

Ano Novo



O que queremos e o que acontecerá?
 Nem sempre nossas expectativas são atendidas. E se não houver expectativas?
 Se formos capazes de despertar, sem nada esperar, mas, sim, esperar?

Fazer acontecer, criar causas e condições e nos lembrarmos de que os efeitos podem ser outras causas e/ou outras condições, numa trama brilhante em movimento incessante?

Xaquiamuni Buda fez uma analogia entre seres humanos e quatro cavalos.

O primeiro cavalo, ao perceber a impermanência da existência, mesmo que isso não lhe causasse nenhum transtorno pessoal, galopa livre e solto, certo e alegre, apreciando cada instante da vida com plenitude, força, disposição, coragem e determinação. Nunca desiste. Sempre insiste e alcança o que quer. Tem leveza. Parece voar e, sob suas patas ágeis e velozes, faíscas iluminam o Caminho.

O segundo cavalo precisa levar uma chicotada, atravessar o vale do sofrimento e da dor, do desconforto e da tristeza, da depressão e da dúvida para dar início a um movimento forte e determinado. Libertar-se e livremente ser.

O terceiro cavalo só consegue sair da letargia se chicote e esporas cortarem sua carne. É preciso sofrer e sofrer tanto até que perca quase que completamente o encanto pela vida. Na última chicotada, o ferro das esporas abre uma chaga – e eis que, de repente, voilá, relincha, empina o dorso, levanta a cabeça e galopa em liberdade.

O quarto cavalo só desperta e inicia sua jornada gloriosa quando golpeado até seus ossos ficarem expostos. O ferimento, a dor e o desespero de saber que sua vida está por um fio, por instantes, que está a morrer. Só quando a dor for tão profunda e louca que o provoque de tal forma, ele cresce e rompe os medos e as dúvidas e desperta selvagem e ao mesmo tempo doce, capaz de atravessar mundos e eras, nuvens e montanhas, oceanos e nevascas terríveis. Já nada o amedronta. Corre, chispa, dispara, mas mantém o controle sobre si mesmo.

O primeiro cavalo, que ao ver a sombra do chicote correu; o segundo, que precisou ser lançado; o terceiro, que foi cortado; e o quarto, massacrado, são todos aspectos de nós mesmos. Algumas vezes, ao sinal de um assobio, galopamos, apreciamos a vida, fazemos nosso melhor, nos

dedicamos à manada, cuidados com retidão e respeito de tudo o que é, foi e será.

Mas todos os outros três também despertam, seja pela dor, seja pela procura endoidecida de um sentido mais denso na jornada da vida.

Passamos por várias fases na existência, e cada uma delas é preciosa.

Não julgue ninguém.

Não se compare com alguém.

Não pense nem fale dos erros ou acertos de outrem.

Olhe para si.

Pratique zazen.

Desperte.

Faça este momento ser o melhor de todos os momentos, pois é único e passageiro.

Seja o cavalo, seja a sela, seja o cavaleiro, seja o caminho.

Aprecie sua vida.



Estamos em uma era axial, de grandes mudanças para toda a humanidade. Pode durar anos, mas estamos transformando a maneira de viver, de pensar, de estar no mundo.

Que saibamos orientar nossos corações e mentes, seguindo os sinais do caminho, do respeito, do amor incondicional, no movimento incessante da vida-morte-vida.

Segundo o horóscopo chinês de 12 meses – cada

um relacionado a um animal –, este é o Ano do Cavalo de Fogo.

Eu nada entendo de horóscopos e muito pouco de cavalos. Reconheço que são parceiros excelentes dos seres humanos, amigos fiéis e gentis, usados até mesmo na recuperação de pacientes.

Fogo é quente.

Que possamos construir relações calorosas de afeto e, juntos, sem arreios e sem cabrestos, seguir o caminho da verdade, do bem e da paz.

Que todos os seres se beneficiem.

Que todos encontrem o verdadeiro eu.

Que todos despertem, o planeta se torne saudável e a vida siga em harmonia com tudo o que foi, é e será.

Que possamos perceber a interação entre vida-morte-vida.

Nunca estamos sós.

Mãos em prece,

Monja Coen



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



▼ Clique para acessar as matérias.

Sumário

- 4 Fudas
- 7 Programação do Templo Taikozan Tenzuizenji – 2026
- 8 Atividades das sangas afiliadas
- 11 Nova diretoria
- 12 Funções dos membros dos Conselhos Diretor e Fiscal
- 13 Rohatsu Sesshin 2025 | Por Monge Daiko
- 14 Poesia | Por Gekai Sofu Sensei
- 15 Estamos todos na palma da mão de Buda | Por Komyo (Yone M. V. Santos)
- 16 Estar na sanga budista, ser a sanga budista | Por Monja Heishin Sensei
- 17 Viver consciente num mundo de sonhos | Por Mushin Sensei
- 18 Nehan Sesshin | Por Monge Daiko
- 19 Breve Parinirvana Sutra
- 23 Esteja onde seu coração estiver: reflexões de um caminhante | Por Ryogen André Henrique Rosa
- 24 Uma poesia de reverência à Natureza: Leonardo Fróes | Por Faustino Teixeira
- 29 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


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



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.

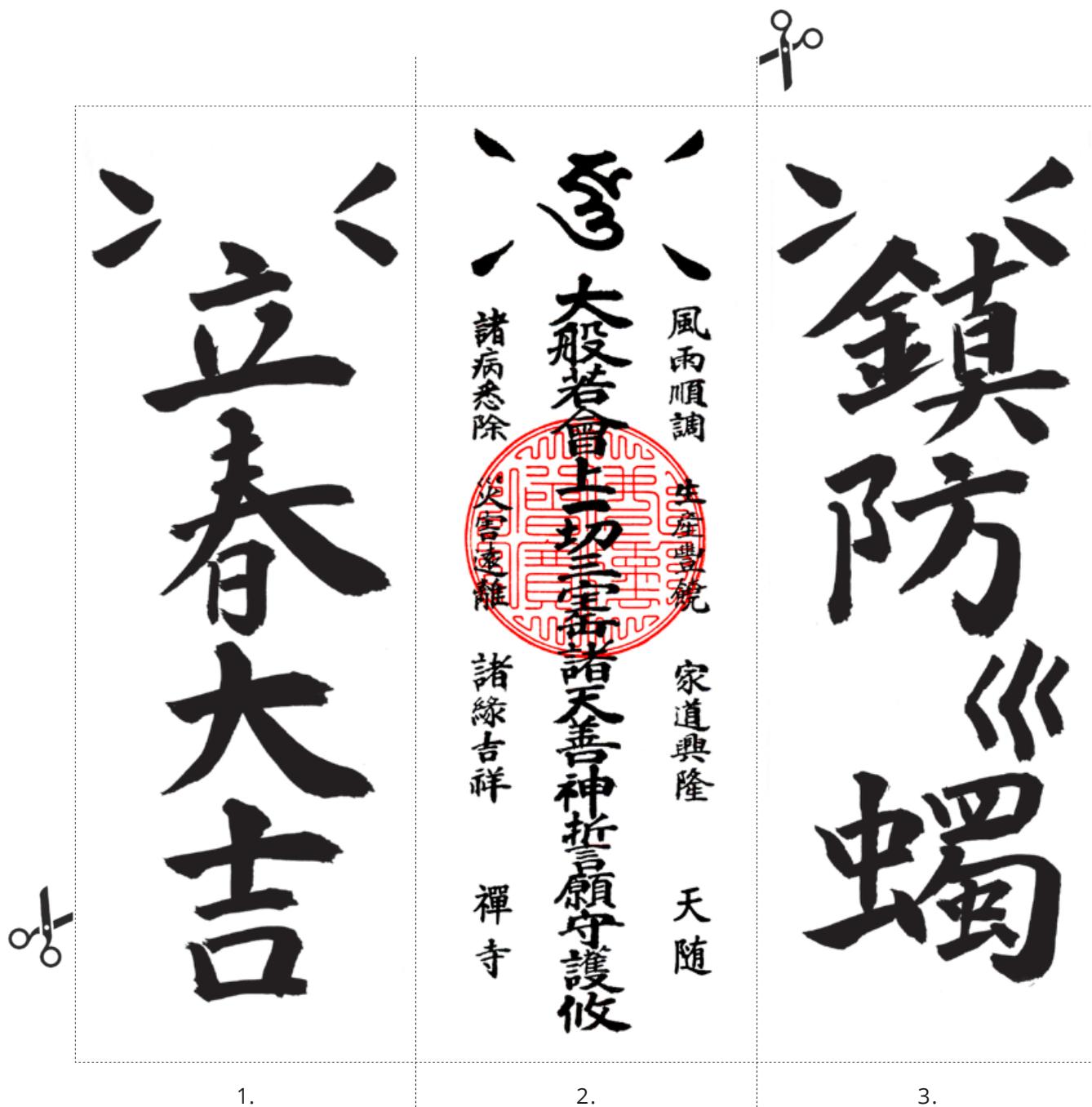
2. Dai Hannya/Grande Sabedoria Superior/Todos os Seres Celestiais Benfazejos/Protejam e Abençoem

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

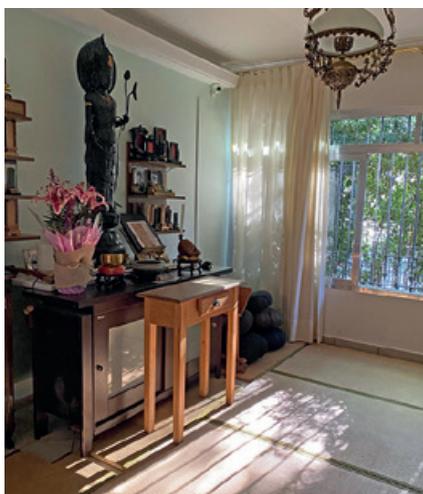


INSTRUÇÕES

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





Programação do Templo Taikozen Tenzuizenji - 2026

Rua Vanderlei, 1302 (esquina com Rua Apicás), Perdizes - São Paulo/SP
Programação completa no site www.zendobrasil.org.br

DOMINGOS

11h - Aula prática de Meditação Zen (Zazen) para iniciantes. Entrada franca. Chegar 10 minutos antes

FINAL DE ANO E JANEIRO:

21 e 28/12 - Zazen para iniciantes, 11h
4/1 - Programação especial de Ano Novo:
10h - Zazen para Iniciantes
11h - Prece e Bênção da Grande Sabedoria Perfeita

11 e 18/1 - Zazen para iniciantes, 11h

FEVEREIRO:

1º, 7 e 22/2, 11h

15/2 - Não haverá Zazen para iniciantes. Templo fechado para retiro de silêncio

MARÇO:

1º, 8, 15 e 29/3, 11h

22/3 - Domingo especial:

10h - Zazen para iniciantes
11h - O-higan-e - Cerimônia Memorial Anual de Outono

**Para mais informações,
favor enviar e-mail
para zendobrasil@gmail.com**

SEGUNDAS E SEXTAS

19h30 às 19h55 - Momento Zen com Monja Coen Roshi na Rádio Vibe Mundial (FM 95.7)

TERÇAS

20h - Meditação Zen (Zazen)
20h30 - Kinhin (meditação caminhando)
20h40 - Curso de Zen-budismo (presencial e on-line) com Genzo Sensei
21h30 - Encerramento
É necessário se inscrever pelo e-mail zendobrasil@gmail.com
Reinício em 24/2

QUARTAS

20h - Meditação Zen (Zazen)
20h30 - Kinhin (meditação caminhando)
20h40 - Teisho e Leitura Zen com Monja Coen Roshi
21h30 - Encerramento

QUINTAS

20h - Meditação Zen (Zazen)
20h30 - Kinhin (meditação caminhando)
20h40 - Curso de Zen-budismo (presencial e on-line) com Monja Coen Roshi e outros Senseis seus discípulos
21h30 - Encerramento
É necessário se inscrever pelo e-mail zendobrasil@gmail.com
Reinício em 26/2

SEXTAS

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

SÁBADOS

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

DOMINGOS À TARDE

Atividades alternadas, um domingo por mês:
- Aprofundamento Zen
- Curso de teatro
- Costura de rakusu
Para informações sobre datas e horários, escreva para zendobrasil@gmail.com ou consulte o site zendobrasil.org.br

Atividades das sangas afiliadas

Conheça as sangas afiliadas ao Zendo Brasil e suas atividades. Não encontrou sua sanga aqui? Mande as informações pra gente que publicamos na próxima edição.



ZENDO CURITIBA

Travessa Nestor de Castro, 247, bloco C, sala 1, Centro, Curitiba/PR (interfone: 3 01)

WhatsApp: (41) 99117-6232 (Ryuzan)

E-mail: zendocuritiba@gmail.com

Site: www.zendocuritiba.org.br

Instagram: @zendocuritiba

Facebook: facebook.com/ZendoCuritiba

O Zendo Curitiba é uma comunidade de prática zen-budista (sanga) fundada por Ryuzan e Mui Sato, discípulos de Monja Coen Roshi desde 2012. A prática teve início em 2010, de forma privada, e foi aberta ao público em 2013. Desde então, passou por diferentes espaços até se estabelecer no endereço atual, mantido integralmente pela própria sanga desde 2021. Oferece práticas regulares de zazen e cerimônias budistas, além de eventos voltados à divulgação do Dharma, tanto presenciais quanto on-line.

Atividades regulares – 1º trimestre de 2026

- Segundas e quartas-feiras (noite):

Liturgia e dois períodos de zazen presencial

- Sábados (manhã):

Zazen presencial e on-line, liturgia e atividades mensais:

1º sábado: Zazen de iniciantes

2º sábado: Treinamento de procedimentos

3º sábado: Tchoka longa

4º sábado: Roda de estudos do Dharma

- Sábados (noite):

Orientação para iniciantes, zazen presencial e roda de conversa

- Domingos (manhã):

Zazen presencial

Último domingo do mês: Domingo Zen com liturgia, Roda de Chá e compartilha

- Atividade especial:

Feriado de Carnaval: Nehan Sesshin



TERESINA ZEN

Rua Manoel Felício de Carvalho, 1706, Ininga, Teresina/PI

Tel.: (86) 99981-8806

E-mail: vidasublime2@gmail.com

Instagram: @teresinazen

Facebook: facebook.com/teresinazen

Coordenador: Mushin Sensei

Reunião todos os sábados, das 17h30 às 18h50, para prática de zazen e reflexões motivadoras para a prática diária de zazen.



ZEN RIO DE JANEIRO

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 195, sala 1411,
Copacabana, Rio de Janeiro/RJ.

E-mail: zenriodejaneiro@gmail.com

Instagram: @zenriodejaneiro

Comunidade localizada no bairro de Copacabana, na cidade do Rio de Janeiro. Coordenada pelo monge Dokan Sensei com Myokan san e preceitados, disponibiliza atividades presenciais e on-line de segunda a sábado, além de sesshins, zazenkais e grupos de estudo.

Monge Dokan Sensei é discípulo de Coen Roshi há cerca de quinze anos. Teve sua ordenação monástica realizada em 2014, com Transmissão do Darma em 2022 e realizou as cerimônias de Zuse em 2023 nos mosteiros-sede de Eiheiji e Sojiji, no Japão. É também professor e pesquisador da Universidade Federal Fluminense.

Programação preliminar para o 1º trimestre de 2026

- Segunda a sexta, das 7h às 7h40: zazen on-line
- Quarta, das 19h às 20h10: zazen/kinhin/zazen e palestra/leitura (presencial e on-line)
- Sábado, das 8h30 às 10h30: zazen e atividades diversas (tchoka, palestra e estudos) (presencial e on-line)

CENTRO ZEN BUDISTA DAIKANSHIN ZENDO - CAMPININHA ZEN

Ibiúna/SP

Informações e programação das atividades no site campininhazen.org. Informações

Inscrições e agendamento de visitas pelo e-mail

campininhazen@gmail.com ou pelo celular (11) 93025-3007

O Centro Zen Budista Daikanshin Zendo está localizado na região rural do município de Ibiúna, Sorocamirim, bairro da Campininha, e tem como nome popular Campininha Zen. Fundado por Monja Heishin, foi inaugurado com as bênçãos de Monja Coen Roshi em 18 de junho de 2023.

Esse espaço encontra-se em meio a campos de cultivo de hortaliças, destinadas ao abastecimento da população da região metropolitana de São Paulo.

Cercado por famílias de pequenos e médios produtores rurais, de vida muito simples, cujas casas são abastecidas por poços caipiras, poucos poços artesanais. Há galinhas ciscando em seus quintais de terra e muitos cachorros magros circulando nas estradas. Alguns produtores contam com tratores e têm o hábito de trabalho logo ao amanhecer, muitas vezes todos os dias, sem descanso aos fins de semana. As condições do tempo coordenam suas vidas e possuem uma grande fé em Deus – são, na maioria, de religião evangélica.

Nesse contexto, o Centro Zen Budista torna-se um espaço diferenciado e mais familiar para as pessoas da cidade de São Paulo e região, incluindo alguns praticantes budistas. Os retiros ou vivências zen no campo, em contato com a





simplicidade, ocorrem uma vez por mês e, atualmente, a maioria das atividades é on-line.

O Daikanshin Zendo é um centro pedagógico, pois oferece oficinas temáticas e experiências presenciais a diversos públicos, especialmente da área de educação, do setor público e empresarial, além, claro, de praticantes budistas.

A prática do zazen (meditação zen) é a coluna dorsal do Campininha Zen, contando com uma sala de zazen especialmente no estilo do Japão, com bancos (tans), tatames e zafus, mas também com cadeiras para quem encontra dificuldade em sentar nas almofadas de prática.

Os pinheiros e árvores altas, as folhagens, passarinhos, borboletas e esquilos, além de saguis, compõem a paisagem da prática zen no campo. Venha conhecer e praticar o budismo zen de Xaquiamuni Buda e compartilhar a convivência.

Às pessoas que vêm de São Paulo, recomendamos o acesso pela Rodovia Raposo Tavares, sentido interior, km 39, por Caucaia do Alto, distrito de Cotia – por esse caminho chega-se a Ibiúna pela região rural. Pode-se utilizar o aplicativo Waze, digitando Centro Zen Budista Daikanshin Zendo.



Nova diretoria

No dia 22 de novembro de 2025, a nova diretoria da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil foi eleita em Assembleia Geral Extraordinária, on-line. As atividades dos eleitos devem iniciar em janeiro de 2026 e se estender até dezembro de 2027, quando uma nova eleição será convocada.

CONSELHO DIRETOR

CONSELHEIRA GERAL

Claudia Dias Batista de Souza – Monja Coen Roshi

E-mail: zendobrasil@gmail.com

No cargo de conselheira geral está a primaz fundadora da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Monja Coen Roshi é missionária oficial da tradição japonesa Soto Zenshu. Iniciou sua formação em Los Angeles, nos Estados Unidos, e completou o mestrado no Mosteiro Feminino de Nagoia, no Japão, onde praticou por doze anos. Retornou ao Brasil em 1995 para liderar interinamente o Templo Busshinji, em São Paulo, antes de fundar a nossa comunidade.



CONSELHEIRA FINANCEIRA

Maria Patrícia Fráguas – Wahei

E-mail: pfraguas@hotmail.com

É aluna de Roshi Sama e recebeu os Preceitos em 2024. Trabalhou por trinta anos no mercado financeiro e é professora de inglês.



CONSELHEIRO ADMINISTRATIVO

Vinícius Augusto Guerra Spira – Taizen

E-mail: vinispira@gmail.com

É membro da comunidade desde 2007. É doutor em antropologia (2022 – FFLCH-USP), com graduação em arquitetura (2004 – FAU-USP) e ciências sociais (2011 – FFLCH-USP). Suas pesquisas se dedicam a compreender como a precariedade, a pobreza e a injustiça social são enfrentadas de formas diversas e inventivas por moradores de áreas periféricas urbanas. Ensina a estudar e criar ideias no seu canal no YouTube (www.youtube.com/@vinispira).



CONSELHO FISCAL

TITULARES

Paulo de Tarso Souza Marques da Fonseca – Musshin Sensei

E-mail: vidasublime2@gmail.com

Janice Maria Ortiz – Jishu

E-mail: jishudu@gmail.com

Guilherme Correa Yokoy – Guishun

E-mail: guishun.guilhermeyokoy@gmail.com



SUPLENTES

Hiroimi Oide – Myoshin

E-mail: oidehiromi@gmail.com

Aluna da Monja Coen Roshi, preceitada em 2021. Formada em física, trabalhou como massoterapeuta no Japão por sete anos.



Funções dos membros dos Conselhos Diretor e Fiscal, de acordo com o último estatuto da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

CONSELHO DIRETOR

Conselheiro Geral:

Artigo 18º – Incumbe ao Conselheiro Geral:

- (1) representar a associação ativa e passivamente, em juízo ou fora dele,
- (2) contratar advogados, outorgando procuração com a cláusula “ad judicium”,
- (3) contratar em nome da associação,
- (4) representar a associação em repartições públicas ou órgãos governamentais, perante terceiros, pessoas físicas ou jurídicas,
- (5) zelar pelo fiel cumprimento deste estatuto,
- (6) zelar pelo cumprimento do regimento interno da associação,
- (7) propor alterações estatutárias,
- (8) convocar assembleias,
- (9) constituir procurador da associação,
- (10) abrir contas bancárias, movimentá-las e ajustar contratos financeiros,
- (11) contratar serviços e ajustar contratos de qualquer natureza,
- (12) presidir reuniões do Conselho Diretor,
- (13) praticar todos os demais atos necessários e suficientes à boa administração,
- (14) nomear membros para a secretaria executiva de forma a tornar efetiva a administração.

CONSELHEIRO ADMINISTRATIVO

Artigo 19º – Incumbe ao Conselheiro Administrativo, na ausência ou impedimento do Conselheiro Geral, ou por delegação expressa deste:

- substituí-lo e desempenhar as suas funções, desde que em conjunto com o Conselheiro Financeiro e,
- ordinariamente, auxiliar na administração da associação, participando das reuniões do Conselho Diretivo e tomando decisões necessárias à boa administração da associação.

CONSELHEIRO FINANCEIRO

Artigo 20º – Incumbe ao Conselheiro Financeiro:

- no impedimento, ausência ou delegação do Conselheiro Geral, gerir a associação em conjunto com o Conselheiro Administrativo e,
- ordinariamente, cuidar do controle das finanças, planejando receitas e despesas,
- elaborar, juntamente com o responsável contábil, balancetes contábeis periódicos e,
- quando solicitado, atender a todas as exigências do Conselho Fiscal, prestando contas à assembleia convocada para tal finalidade,
- além de operar as contas bancárias da associação conjuntamente com o Conselheiro Geral.

CONSELHO FISCAL

Artigo 21º – A gestão financeira da associação será fiscalizada por um Conselho Fiscal composto por quatro associados praticantes, sendo três efetivos e um substituto, eleitos na mesma assembleia que elege o Conselho Diretor e pelo mesmo período.

§ único – O Conselho Fiscal deverá se reunir sempre que necessário para cumprir sua função, e obrigatoriamente, no mínimo uma vez ao ano, para emitir parecer sobre a prestação de contas que o Conselho Diretor, a cada exercício fiscal, submeter à apreciação da assembleia geral.

Artigo 22º – O parecer do Conselho Fiscal à assembleia deverá necessariamente ser emitido por, pelo menos, dois (2) de seus membros, cabendo ao membro suplente substituir, automaticamente, qualquer dos titulares em caso de impedimento ou ausência.

Rohatsu Sesshin 2025

Por Monge Daiko



Xaquiamuni Buda sentou-se embaixo da árvore Bodai para fazer zazen. Estava magro, cansado, confuso. Sentou-se e ficou. Resistiu às tentações de mexer e se levantar. Resistiu a energias perversas. Permaneceu firme diante do orgulho e encontrou a essência da vida. Em sua homenagem, todos os anos, de 1º a 8 de dezembro, fazemos o Rohatsu Sesshin, o principal retiro da tradição Zen.

Mais uma vez fomos acolhidos na grande generosidade das monjas beneditinas da Abadia de Santa Maria – na Serra da Cantareira, nosso zazen era acompanhado de pássaros e pequenos esquilos. Alguns aviões quebravam o silêncio, mas não o samádi. Todas as manhãs um grupo de cachorros passava na mata ao lado, fazendo barulho sobre as folhas, alegres como só os cachorros. Madre Cecília e Madre Escolástica nos explicaram sobre São Bento, seus milagres e sua proteção: “Vade retro, Satanás, não me aconselhe coisas vãs”.

O medalhão de São Bento, grande círculo dourado, derrama bênçãos sobre muitos Budas. O círculo vazio do Zen, que a tudo inclui e interpenetra, esvaziou diferenças e criou identidade absoluta.

Nosso bispo sookan da ordem Soto Shu, Choho Seino Roshi, sentou-se conosco em zazen silencioso durante três dias e fez três palestras, explicando como são bons amigos os que se sentam em silêncio conosco – e que o mais importante da prática é mantê-la.

O silêncio em um grupo reduz a ansiedade e a imprevisibilidade. Não há necessidade de expressar-se, de falar coisas simpáticas, socialmente relevantes, engraçadas ou inteligentes. Não é preciso se impor, se afirmar nem se lembrar de si, apenas ser o momento e abandoná-lo, recebendo e abandonando o momento seguinte. Pensei na vida de minha mestra e na vida de meus pais – me senti tão pequeno e tão grande. Como fui cuidado e bem cuidado, agora é cuidar.

Ainda que durasse dez mil anos, nosso encontro chegaria ao fim – a saudade sem fim é a gratidão sem fim e a lembrança de tornar e retornar ao Grande Caminho, aqui agora, sem separação.

A pupila do olho de Gautama, círculo vazio que recebe luz, está eternamente vendo e sendo o mundo todo, através de você.

“Nenhuma pessoa está estabelecida na graça”, Madre Cecília disse, quando achamos que já havíamos chegado lá.

E porque somos fracos praticamos sem fim. E porque somos fortes praticamos sem fim. Porque há coisas maravilhosas e estranhas. Existem tesouros raros em pedestais. Há gatos selvagens e vacas brancas.

Monge Daiko Sensei é discípulo da Monja Coen Roshi e praticante do Zendo Brasil desde 2008. Estudou no mosteiro de Daiyuzan Saijōji, no Japão, e no Zen River Temple, na Holanda.





“...Eu me escuto, em meus rodeios.
Minha meditação murmura...”
Paul Valéry, *Ébauche d'un serpent*.

O que disse o trovão?
Recordo-me
Daquelas pérolas que eram seus olhos.
Moro na transparência dos teus olhos.
Há um vento profundo no centro das coisas e
o vento carrega estas coisas.
O que é a beleza?
O que é o sentar em meditação?
Permanecemos dóceis na experiência que não apenas
desliga o tempo comum,
mas introduz num tempo outro,
o “tempo puro”,
que nunca é linear, nem se reduz a acontecimentos.
Crio poemas defeituosos.

“tapai as orelhas:
– ...nossos olhos verão nossos mitos...”

Sim!
Uma experiência pessoal e intensa.
Sim!
Detalhes incomparavelmente sutis e infinitamente
profundos que tentamos expressar.
Detalhes sutis e cotidianos que ignoramos no dia e noite da
consciência e no mistério dos sonhos noturnos.
A beleza presente no inesperado, a beleza presente na
vastidão do trovão, na vida intensa das pequenas formigas,
dos insetos coloridos e lagartixas ressequidas pelo sol.

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 às sextas-feiras e o zazen presencial aos sábados à noite no Zendo.





Estamos todos na palma da mão de Buda

Todos nós – percebendo ou não, sejamos bons ou maus – sempre, em qualquer lugar, seja lá quem formos, estamos todos vivos na palma da mão de Buda.

"Estudar o Caminho de Buda é estudar a si mesmo. Estudar a si mesmo é esquecer-se de si mesmo. Nenhum rastro de iluminação permanece. A iluminação é colocada a serviço de todos os seres."

Para uma pessoa bonita – Shundo Aoyama Roshi

Temos uma sensação maravilhosa quando nos vemos assim, nas mãos de Buda. Eu sempre me emociono quando penso nisso. Mas o que isso quer dizer? Que mãos são essas? Qual a relação entre estarmos nas mãos de Buda e o que Mestre Dogen diz sobre estudar o Caminho?

Sejamos as mãos que acolhem, que protegem, que são o Caminho.

Gasshō

Komyo (Yone M. V. Santos) é professora aposentada e conheceu o Zen por meio da série de vídeos *Despertar Zen* em 2021. Desde então, é praticante e membro do Zendo Brasil. Aluna da Monja Heishin Gandra, recebeu os Preceitos em 2023. Seu nome, Komyo, significa luz, raio de luz, iluminar, esperança.



Estar na sanga budista, ser a sanga budista

Por Monja Heishin Sensei

Serão poucas palavras de alguém que participou da fundação da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e viveu muitos momentos de aprendizado.

A formação de uma sanga é um processo muito longo e requer sempre muita atenção e cuidados. Porém, basta uma palavra para destruir.

Estamos em uma sanga budista ou somos a sanga budista? Em qual dessa situação você, praticante, se enquadra?

Para ser sanga, precisa se nutrir dos ensinamentos transmitidos pela Mestre. Para estar na sanga, basta uma contrariedade, um ego ferido para sair da delicada teia do cuidado e iniciar o processo de envenenamento das relações.

Observe suas palavras, atitudes, a atenção aos Preceitos, a confiança nos ensinamentos e qual o seu limite de entrega aos ensinamentos de Buda.

Os problemas existem, as relações mais egoicas são os paredões e, ao mesmo tempo, espelho de nós mesmos.

Ser cuidadoso/cuidadosa, respeitoso/respeitosa é uma premissa para uma convivência de aprendizado.

Inspire-se em Gandhi: seja você a transformação que deseja ver no mundo, na sanga. Observe-se e seja a sanga de Buda, a joia que o torna vivo.

Lembre-se sempre desse compromisso.

Gasshô

Monja Heishin Sensei é discípula 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.



Viver consciente num mundo de sonhos

Por Mushin Sensei

Lembre-mos, sempre, de que tudo o que faz parte dos nossos sonhos é constituído da essência de nossas mentes. Tudo tem essência mental. Tudo nos nossos sonhos é expressão nossa; não está apartado da mente que se manifesta através do nosso sonho, não está apartado da mente do sonhador. Da mesma forma, todos os egos e todos os eventos que percebemos, acordados ou em sonho, fazem parte da manifestação da “Grande Mente” e possuem sua “Essência Mental”. Lembre-mos dessa nossa essência, que é a mesma da Grande Mente – a Essência búdica. Não estamos separados dessa essência, de dimensão absoluta. Não nos enganemos com a percepção dual dos diferentes papéis representados neste sonho universal. Acordemos dentro deste nosso sonho de vida e superemos a aparente dualidade dos seus diversos eventos. Lembre-mos do ensinamento do Sutra do Samádi do Espelho Precioso: “Dentro do absoluto, todos os relativos se integram”. Lembremos também do Sutra da Identidade do Relativo e do Absoluto: “Vida comum se encaixa no absoluto, como uma caixa à sua tampa. O absoluto trabalha com o relativo, como duas flechas se encontrando em pleno ar”. Estejamos em plena atenção, cientes da nossa dimensão superior, cientes da dimensão absoluta, sem, no entanto, esquecermos da nossa dimensão histórica e temporal.

Se, no nosso dia a dia, passarmos a nos enxergar e nos identificar, gradativamente, mais com a nossa dimensão superior, se passarmos a nos identificar mais com a “Grande Mente” do que com o nosso personagem histórico, estaremos nos aproximando da “Visão Correta” – visão sem a ignorância da separação, sem a ignorância da dualidade. Essa prática permanente enfraquecerá os nossos egos. Passaremos a agir, cada vez mais, a partir de uma visão universal, atemporal. Quanto mais praticarmos essa

lembança da nossa essência, da nossa dimensão superior, mais a visão egoica irá sendo, naturalmente, ultrapassada. Procurando manter, diária e permanentemente, a consciência na nossa dimensão superior, encurtaremos, como disse Paul Brunton, “a passagem da vida no eu inferior, para a vida no Eu Superior”.

Procuremos, em todos os eventos do nosso dia, ser, além de um participante, uma testemunha. E, com o passar dos tempos, façamos crescer nossa presença como testemunha. Esse crescer da função de testemunha nos leva a um certo “afastamento” em relação à visão egoica, nos fazendo avançar no caminho de “transcender corpo e mente”.

Ao nos colocarmos na condição de testemunha dos diversos eventos dos quais participamos, passamos a nos enxergar, cada vez mais, apenas como um dos participantes, praticamente sem distinção dos demais; de maneira quase equânime com todos eles. É muito proveitoso, nessas observações, analisar as íntimas intenções do nosso personagem. Esse procedimento vai tornando nosso testemunho cada vez mais independente do nosso ego, do nosso “personagem”. Em consequência, o desapego ao ego e o consequente destemor em relação à morte do nosso personagem vai crescendo. Cresce também a compaixão por todos os personagens que, como nós, estão usando nesta vida apenas a visão egoica.

Estejamos sempre em atenção plena, assistindo e avaliando o desempenho do nosso personagem neste sonho de “vida”.

Teresina, 24/9/25.

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.



Nehan Sesshin

Por Monge Daiko

De 13 a 17 de fevereiro de 2026, durante o Carnaval, estaremos no segundo retiro mais importante do Zen: celebrando o Parinirvana de Buda.

Nirvana – em japonês, nehan – é a grande paz perfeita e completa. Pari é grande. O Grande Nirvana refere-se ao falecimento de Buda. Não dizemos que Budas morrem, mas que entram em Parinirvana, adentram o Grande Nirvana final.

Em uma cama feita de folhas cobertas com tecido, com o braço direito dobrado sob a cabeça, Xaquiamuni Buda descansou e morreu como todo ser humano. Ananda, seu primo, estava triste e chorava muito. Buda sorria e dizia: “Não se lamenta, esta é a natureza da vida. Está tudo certo. Viva o Dharma e viverei para sempre”. E, sem nenhum ruído, o grande mestre partiu, deixando todos na assembleia com um único pensamento: quão rápida foi a passagem do Mais Honrado do Mundo entre nós.

Buda não era mais Sidarta, era o desperto Xaquiamuni. O Eu de Xaquiamuni é o “eu” de toda a vida do céu e da terra. É o “eu” profundo de você. É o “eu” de mim também.

A Ordem de São Bento ensina: quem bate à sua porta é Jesus, o mestre. Muito semelhante com o budismo, que diz que todos são Budas. Mas nem todos percebem – e há aqueles que percebem, mas não vivem de acordo.

Por isso, de tempos em tempos precisamos intensificar nosso estudo de nós mesmos. É preciso fazer um ciclo mais amplo e profundo do exercício da mente. Fazemos retiros de

muitas horas de silêncio e introspecção. Muitas coisas mágicas acontecem – é um encontro muito especial.

Aprendemos a selecionar em nós mesmos as partes que merecem ser cultivadas e as que podemos deixar de lado, como a abelha que tira o néctar das flores sem manchar sua cor nem tirar sua fragrância.

Entramos em um ritmo regular de vida, comendo nas horas certas e nos conduzindo em pureza. Aprendemos na meditação e na prática dos Preceitos a cuidar dos cinco sentidos, não deixando a mente descontrolar-se.

Por meio do exercício de ter poucos desejos, descobrimos grande contentamento. A pessoa que conhece o contentamento fica feliz mesmo quando se deita sobre a grama. A pessoa que não o conhece fica infeliz mesmo em um palácio maravilhoso.

De todo o coração, nos desengajamos das conversas inúteis. É urgente livrar-se do mal de falar à toa e de maneira fútil.

Tudo o que começa termina. Tudo o que se une se separa. Parem agora, não falem!

O ensinamento mais concentrado de Buda – seu período final. Um retiro delicado e profundo. Aproxime-se para realizar o Caminho de Buda! Em fevereiro.



Monge Daiko Sensei é discípulo da Monja Coen Roshi e praticante do Zendo Brasil desde 2008. Estudou no mosteiro de Daiyuzan Saijoji, no Japão, e no Zen River Temple, na Holanda.



Breve Parinirvana Sutra

Tradução do japonês
para o inglês:
Kazuaki Tanashi e
Jonathan Condit

Tradução do inglês
para o português:
Monja Coen

Quando Xaquiamuni Buda girou pela primeira vez a Roda do Darma, Ajnata-kaundinya despertou. Em seu último discurso do Darma, Subhadra se iluminou. Todos os que deveriam ser despertados assim o foram.

Entre duas árvores-sala, Xaquiamuni Buda estava quase entrando em Parinirvana. Era o meio de uma noite calma, silenciosa, sem nenhum ruído.

Para o bem de todos os seus discípulos, Xaquiamuni Buda fez uma breve explicação da essência do Darma:

“Ó monges!

Depois de minha morte, respeitem e compartilhem os Preceitos. Manter os Preceitos é como encontrar uma luz na escuridão; é como uma pessoa pobre que encontra um grande tesouro. Saibam que os Preceitos são, para vocês, o mestre. Manter os Preceitos é Me manter sempre vivo neste mundo. As pessoas que mantêm os Preceitos não devem se dedicar ao comércio, nem devem possuir campos e moradias; não devem governar sobre outras pessoas, nem manter servos ou animais. Devem evitar possuir plantações e acumular bens, da mesma forma que evitariam uma fogueira. Não devem cortar grama nem árvores, arar o solo ou cavar a terra, misturar remédios, ler a sorte, observar a posição das estrelas, predizer as fases da Lua, calcular calendários e dias auspiciosos.

Controlem seu corpo, comam nas horas certas, em pureza se conduzam. Não se envolvam nos afazeres mundanos, nem ajam como mensageiros. Não façam mágicas, não misturem poções e não se tornem íntimos com pessoas eminentes. Com a mente clara e correta atenção, vocês devem procurar o despertar. Vocês não devem esconder seus erros, não devem expressar pontos de vista errôneos, nem liderar pessoas erroneamente. Ao receber as quatro espécies de ofertas, saibam a quantia correta e fiquem satisfeitos. Não acumulem ofertas.

Agora vou falar brevemente sobre como proteger os Preceitos. Os Preceitos são a base da verdadeira libertação, por isso são chamados de *Pratimoksa*¹ – o que leva à libertação. A confiança nos Preceitos faz surgir todos os *dianas*² e a sabedoria que extingue o sofrimento. Por essa razão, monges, vocês devem manter os Preceitos e não os devem infringir. Se vocês mantiverem os Preceitos, obterão o Bem. Se não os mantiverem, nenhum mérito surgirá. Assim, saibam que os Preceitos são o local em que vive a equanimidade, que é o mérito fundamental.

1 O termo sânscrito *pratimoksa* pode ser traduzido como “crescendo e aumentando” e “purificando e erradicando”. Possui ainda dois outros significados: “libertação garantida” (a alguém que segue os preceitos do Bodisatva, é garantido que conseguirá partir do nível de uma pessoa comum e chegar ao nível de uma pessoa sábia) e “libertação especial” (para cada preceito que se segue, obtém-se uma libertação particular).

2 O termo *diana* (do sânscrito *dhyana*), equivalente ao termo japonês zen, refere-se a um estado meditativo ou a um estado absorção da mente trazido pela meditação. Há quatro estados de absorção, ou quatro *dianas*. No primeiro *diana*, ocorre a libertação de paixões, desejos e pensamentos prejudiciais, e obtém-se um interesse jovial e uma sensação de bem-estar. No segundo *diana*, a atividade intelectual cessa e é substituída por tranquilidade e mente focada. O interesse jovial e a sensação de bem-estar ainda estão presentes. No terceiro *diana*, a alegria cessa e é substituída por equanimidade. No quarto *diana*, todas as sensações cessam e apenas a mente plena de equanimidade permanece.

Ó monges!

Vocês que mantêm os Preceitos devem controlar os cinco sentidos. Não deixem os sentidos desprotegidos, permitindo que os cinco desejos penetrem e controlem vocês. É como o vaqueiro que brande sua vara para evitar que o gado invada a plantação de outra pessoa. Se há indulgência nos cinco sentidos, os cinco desejos ficarão à solta e vocês serão incapazes de controlá-los. Novamente repito: é como um cavalo bravo que não pode ser controlado pelo chicote e cai numa vala, levando seu cavaleiro com ele. Embora o sofrimento de ser ferido por um ladrão dure apenas uma vida, o mal causado pelos cinco sentidos se estende através de muitas vidas, criando grande dor. Não negligenciem a atenção. É por essa razão que a pessoa sábia controla seus sentidos e não os segue; os mantém guardados, não permitindo que vagueiem ao léu. Os sábios, quando libertam os cinco sentidos, logo os aquietam. A mestra dos cinco sentidos é a mente. Por essa razão, vocês devem controlar sua mente. A mente deve ser mais temida que cobras venenosas, bestas selvagens ou assaltantes vingadores. Grandes incêndios e destrutivas enchentes não podem ser comparados a ela. É como uma pessoa que, correndo celeremente com uma jarra de mel nas mãos, olhasse apenas para o mel e não visse um grande buraco. Repito: é como um elefante enlouquecido sem uma corrente ou um macaco pulando nas árvores – ambos são muito difíceis de controlar. Dominem logo a mente e não a deixem desembestar. Se cederem, perderão a boa sorte de terem nascido humanos. Se mantiverem a mente focada, não haverá algo que não possam obter. Por essa razão, monges, vocês devem se esforçar com muita diligência para manter a mente sob controle.

Ó monges!

Quando receberem comida e bebida, vocês as devem considerar como remédio. Não peguem mais daquilo de que gostam, nem menos daquilo de que desgostam. Apenas aceitem o suficiente para manter sua vida e controlar a fome e a sede. Façam como a abelha, que apanha apenas a doçura das flores sem manchar sua cor ou tirar sua fragrância. Aceitem apenas o suficiente das ofertas para evitar tristezas. Não peçam muito para não destruir as boas intenções. Isso se compara à pessoa sábia que conhece a força de seu touro e não o sobrecarrega.

Ó monges!

Dia e noite pratiquem com determinação o bom ensinamento. Não percam tempo. Não negligenciem seus esforços: nem à noite, nem mesmo ao amanhecer. No meio da noite, recitem os Sutras. Assim vocês devem ordenar sua vida. Não deixem que a vida passe à toa, apenas dormindo, sem obter a realização. Vocês devem se lembrar de que o mundo todo está sendo consumido pelo fogo da impermanência. Rapidamente procurem despertar e não dormir. As paixões estão sempre prontas para matar uma pessoa, mais do que um inimigo mortal. Como vocês podem ficar dormindo e baixar a guarda? As paixões são como uma cobra venenosa dormindo em sua mente. Não são diferentes de uma cobra

negra dormindo em seu quarto. Espante-a com a ponta aguda dos Preceitos. Vocês só poderão dormir tranquilos depois que a cobra sair. Se dormirem enquanto a cobra ainda estiver lá, vocês estarão agindo sem consciência. Entre as coisas refinadas, a tecedura da consciência é a melhor de todas. A consciência é como uma agulha de ferro com a qual se pinçam os enganos. Assim sendo, monges, sempre sigam sua consciência e não a ignorem nem por um só momento. Esquecendo-se da consciência, perdem-se todos os méritos. Aqueles que conhecem o pudor sabem do bom ensinamento. Aqueles que não conhecem o pudor não são diferentes de bestas selvagens.

Ó monges!

Se alguém vier desmembrá-los, articulação por articulação, vocês devem controlar a mente e não permitir que a raiva surja. Da mesma forma, vocês devem proteger sua boca; caso contrário, palavras más sairão dela. Se vocês permitirem pensamentos de raiva, estarão obstruindo seu próprio caminho e perdendo o benefício de seus méritos. A paciência é uma virtude superior à manutenção dos Preceitos e das práticas ascéticas. As pessoas que praticam a paciência podem verdadeiramente ser chamadas de poderosas, de seres superiores. As pessoas que com paciência e alegria podem aceitar o veneno do abuso como se estivessem bebendo néctar celestial – essas podem ser chamadas de pessoas de sabedoria que adentraram o Caminho. Por quê? Porque os efeitos maléficos da raiva quebram todos os bons ensinamentos e destroem o bom nome, de forma que, tanto no presente como no futuro, as pessoas não sentirão prazer ao vê-los. Vocês devem saber que a raiva é mais poderosa que o fogo ardente. Sempre se protejam e não permitam que a raiva penetre em vocês. Nenhum ladrão rouba mais méritos do que a raiva. Mesmo nos leigos, cheios de apegos e desejos, sem praticar o Caminho, sem conhecer o Dharma para se controlar, mesmo neles a raiva não é desculpável. Aqueles que deixaram o lar e praticam o Caminho do não apego nunca devem permitir que a raiva surja, assim como o trovão e o raio não ocorrem num céu suave e claro.

Ó monges!

Lembrem-se de sua cabeça raspada. Vocês já abandonaram as ornamentações, usam roupas simples e praticam a mendicância. Se o orgulho surgir, vocês o devem extinguir rapidamente. Cultivar o orgulho não é apropriado para quem vive uma vida comum, muito menos para quem deixou seu lar, adentrou o Caminho, controla seu corpo e pratica o esmolar para obter a libertação.

Ó monges!

A mente desonesta é incompatível com o Caminho. Por essa razão, vocês devem cultivar a honestidade. Vocês devem saber que a desonestidade só produz enganos. Quem adentra o Caminho não age assim. É por isso, monges, que vocês devem ter a mente correta e agir baseados na honestidade.

Ó monges!

Vocês devem saber que uma pessoa de muitos desejos, procurando grandiosidade apenas para si mesma, sofre muito. A pessoa de poucos desejos, que nem procura nem deseja, não tem esse pesar. Essa é a simples razão pela qual vocês devem ter o mínimo de desejos. Mais do que isso: devem ter poucos desejos porque essa é a fonte de todos os bons méritos. Uma pessoa de poucos desejos não manipula a mente dos outros por meio da desonestidade, nem é levada pelos seis órgãos dos sentidos. A mente de quem tem poucos desejos é tranquila e sem preocupações. O que tiver é suficiente, nunca há insuficiência. Para aqueles que têm poucos desejos, o Nirvana existe. Esta é a prática de poucos desejos.

Ó monges!

Se vocês querem se libertar de todo o sofrimento, vocês devem conhecer o contentamento. O estado de contentamento é a condição de prosperidade e bem-estar. A pessoa contente fica feliz mesmo quando tem apenas a terra para se deitar sobre ela. A pessoa que não se contenta está insatisfeita mesmo em palácios celestiais. Quem não conhece o contentamento é pobre, apesar de todas as riquezas que possa ter. Alguém que é contente é rico, não importando quão pobre possa ser. Quem não conhece o contentamento é sempre arrastado por desejos e deve ser apiedado por quem é contente. Esta é a prática do contentamento.

Ó monges!

Se vocês procuram pela bênção da tranquilidade irremovível, devem abandonar o tumulto da sociedade e viver a sós em um retiro quieto. Aqueles que vivem em solidão são honrados por Indra³ e por seres celestiais. Por isso, vocês devem deixar tanto a sua como as outras vilas ou cidades e viver a sós em locais remotos, com a intenção de extinguir a origem do sofrimento. Os ávidos por companhia sofrem dificuldades por excesso de companhia, assim como a árvore corre o risco de murchar se muitos pássaros viverem nela. Se estiverem apegados ao mundo, irão afundar no sofrimento comum, assim como um velho elefante se afoga na areia movediça e dali não consegue sair. Tal é a prática do isolamento.

Ó monges!

Se vocês diligentemente mantiverem o esforço correto, nada será difícil. Por isso, vocês devem manter o esforço correto diligentemente, assim como o constante gotejar da água fura uma rocha. Se a mente do praticante for inclinada à indolência, será como esfregar a madeira para iniciar o fogo e descansar antes que ela fique quente. Mesmo que essa pessoa queira o fogo, a faísca não acontece. Tal é a prática do esforço correto.

³ No hinduísmo, Indra é o soberano dos deuses, o líder dos devas, o deus da guerra, do trovão e das tempestades, o maior de todos os guerreiros, o mais forte de todos os seres, o defensor dos deuses e da bondade contra as forças do mal.

Ó monges!

Não percam a atenção correta ao procurar por um mestre ou por um amigo. Se vocês perderem a atenção, as paixões poderão entrar. Por isso, monges, sempre mantenham a plena atenção. Se perderem a atenção, perderão todo o mérito. Se o poder da atenção for forte, vocês não poderão ser feridos pelos desejos, assim como não teriam o que temer se entrassem numa batalha usando uma armadura. Esta é a prática de não perder a atenção.

Ó monges!

Se unificarem sua mente, sua mente estará concentrada. Quando sua mente estiver concentrada, vocês poderão compreender as marcas do surgir e do extinguir de todas as coisas no mundo. Por isso, monges, vocês devem praticar a concentração sempre e diligentemente. Se obtiverem a concentração, a mente não ficará dispersa. Assim como as bargagens são mantidas em bom estado para conservar a água, o praticante, para o bem da água da sabedoria, deve concentrar-se em meditação e não permitir que ela vazze. Tal é a prática da concentração.

Ó monges!

Se vocês tiverem sabedoria, não terão ganância. Observem-se e não permitam que a sabedoria se perca. Por meio do Darma vocês poderão se libertar. Se assim não o fizerem, não serão considerados seguidores do Caminho. Nem mesmo leigos serão. Em verdade, a sabedoria é um navio forte que os leva através do oceano da velhice, doença e morte. Repito: a sabedoria é uma grande lâmpada que ilumina a escuridão da ignorância, é um remédio maravilhoso para todas as doenças, é um machado afiado que corta a árvore das paixões. Por isso, monges, por meio do ouvir, do pensar e do praticar, vocês devem aumentar sempre a sabedoria. Se possuírem o brilho da sabedoria, poderão ver claramente, com seus próprios olhos. Tal é a sabedoria.

Ó monges!

Se vocês se engajarem de forma leviana em conversas inúteis, sua mente ficará confusa. Mesmo que tenham deixado sua casa, não poderão obter a libertação. Por isso, monges, vocês devem imediatamente abandonar pensamentos confusos e conversas desnecessárias. Se quiserem obter a bênção do Nirvana, vocês devem apenas extinguir o mal de falar à toa. Tal é a prática de evitar a fala fútil.

Ó monges!

De todas as atividades meritórias, vocês devem, de todo o coração, concentrar-se em afastar qualquer forma de indulgência pessoal, assim como vocês evitariam um ladrão.

O benéfico Ensino de Grande Compaixão do Mais Honrado agora se completou.

Ó monges!

Vocês devem se esforçar diligentemente na prática do Darma. Tanto se viverem nas montanhas como à beira d'água, sob uma árvore, num local remoto ou num

aposento sossegado, mantenham a plena atenção no Darma que receberam e não o esqueçam. Vocês devem sempre se empenhar na prática do Darma e do esforço correto.

Se não fizerem nada e morrerem em vão, vocês só encontrarão arrependimentos futuros. Sou como um bom médico que, reconhecendo uma doença, prescreve a receita apropriada. Se o remédio é tomado ou não, já não é de responsabilidade do médico. Novamente digo: sou como um bom guia que mostra às pessoas o melhor caminho. Se elas não o seguirem, sabendo de sua existência, não é culpa do guia.

Ó monges!

Se tiverem qualquer dúvida sobre as Quatro Nobres Verdades, perguntem imediatamente. Não guardem as dúvidas sem procurar resolvê-las.”

Por três vezes, o Mais Honrado exortou os monges dessa forma, mas ninguém na assembleia falou, pois não havia dúvidas. Nesse momento, Aniruddha, percebendo a mente dos que estavam ali reunidos, disse a Buda:

“Honrado do Mundo! Mesmo que a Lua fique quente e o Sol torne-se frio, as Quatro Nobres Verdades ensinadas por Buda não podem mudar. A verdade do sofrimento ensinada por Buda é do verdadeiro sofrimento que não vira felicidade. Apego é a causa verdadeira, e não há outra causa. O sofrimento é destruído quando sua causa é destruída. O caminho da destruição do sofrimento é o Caminho da Verdade, e não há outro caminho.

Honrado do Mundo! Todos estes monges têm certeza e não têm dúvidas em relação às Quatro Nobres Verdades. Se nesta assembleia houver alguém que ainda não completou sua compreensão, ao ver a passagem de Buda se lamentará. Aqueles que apenas agora penetraram o Darma obterão o despertar ao ouvir as palavras de Buda, assim como na escuridão da noite um raio ilumina a estrada. Se houver alguém que já tenha completado sua compreensão e cruzado o mar de sofrimento, terá apenas este pensamento: quão rápida é a passagem do Mais Honrado do Mundo!”

Quando Aniruddha pronunciou estas palavras, todos na assembleia claramente compreenderam o significado das Quatro Nobres Verdades. Mas o Honrado do Mundo, querendo que todos na grande assembleia se tornassem mais fortes, movido por sua infinita Compaixão, falou:

“Ó monges!

Não se lamentem! Nosso estar juntos um dia acabaria, mesmo que Eu vivesse no mundo o tempo de um kalpa⁴. Não existe encontro sem despedida. O Darma que

⁴ Kalpa é uma palavra sânscrita usada para descrever um longo período de tempo nas cosmologias hindu e budista. O conceito é primeiramente mencionado no Mahabharata. Em uma simples explicação, há quatro diferentes comprimentos de kalpas: o kalpa regular dura aproximadamente 16 milhões de anos; o kalpa pequeno dura 16 bilhões de anos (ou mil kalpas regulares); o kalpa médio dura 320 bilhões de anos (o equivalente a 20 pequenos kalpas); o kalpa grande dura 1,28 trilhões de anos (ou quatro kalpas médios). Podemos também utilizar algumas metáforas para explicar esse conceito: se uma pessoa colhesse uma semente de papoula a cada três anos, levaria 1 kalpa para retirar todas as sementes numa cidade de 10 milhas quadradas; ou se uma mulher celestial tocasse uma pedra de 10 milhas cúbicas com suas vestes uma vez a cada três anos, demoraria 1 kalpa para desgastá-la.

beneficia tanto o eu como o outro se completou. Mesmo que Eu vivesse mais, não haveria nada a adicionar ao Darma. Aqueles que deveriam ser despertados, tanto nos céus como entre os seres humanos, todos foram acordados. Todos possuem as condições para obter o despertar, mesmo aqueles que não foram despertados. Se todos os Meus discípulos, de geração em geração, a partir de agora praticarem o Darma, o Corpo do Darma do Tathagata⁵ existirá para sempre e nunca será destruído. Saibam que tudo no mundo é impermanente; o que se junta inevitavelmente se separa. Não se preocupem, pois esta é a natureza da vida. Pratiquem diligentemente com esforço correto e procurem a libertação imediatamente. Destruam a escuridão da ignorância com a luz da sabedoria. Nada é seguro. Tudo nesta vida é precário.

Agora obtenho o Parinirvana. É como se libertar de uma doença maléfica. Esta coisa que descartamos e que chamamos de corpo está afogado no mar do nascimento, velhice, doença e morte. Como poderia haver alguma pessoa sábia que não se alegrasse ao se desfazer dele?

Ó monges!

Vocês devem sempre, de todo o coração, procurar o Caminho da libertação.

Todas as coisas no mundo, tanto as que se movem como as que não se movem, são caracterizadas por instabilidade e desaparecimento.

Parem agora!

Não falem!

O tempo passa.

Atravesso.

Este é o Meu Ensino final.”

⁵ Tathagata é um dos epítetos de Buda, usado nas escrituras quando Ele se refere a si mesmo. Costuma ser traduzido como Aquele que vem e que vai do assim-como-é. É Aquele que transcendeu todo ir e vir, todos os fenômenos transitórios; Aquele que encontrou a Verdade.

Esteja onde seu coração estiver: reflexões de um caminhante

Por Ryogen André Henrique Rosa

Recentemente ouvi uma frase que me tocou profundamente e, como em um satori imediato, trouxe compreensão para uma decisão que se fazia necessária. A frase dizia mais ou menos isto: “Existem árvores que crescem próximas a riachos, enquanto outras árvores precisam de solos mais áridos e com pouca umidade para crescer”.

Árvores são árvores, as raízes em essência têm a mesma função, mas cada uma possui uma identidade para fazer a árvore crescer e florescer.

Assim como o Mestre Thich Nhat Hanh cita em seu livro *Viver Buda, Viver Cristo*, eu também aprecio uma salada de frutas, no sentido de mescla de práticas espirituais e de fundamentos de diferentes tradições religiosas.

Para percorrer o Caminho, precisamos ser sinceros conosco mesmos e fiéis à instituição que escolhemos para a nossa jornada. A vida é curta, ser feliz é fundamental e o tempo rapidamente se esvai.

Busque e utilize as ferramentas (ou práticas espirituais) que sejam úteis e adequadas para você caminhar com alegria, e que a sua intuição possa te levar Àquilo que procura.

No zen-budismo, ensinado pelo Mestre Dogen e disseminado pela nossa Mestra Coen Roshi, a prática preciosa que encontrei ou reencontrei, um tesouro na Terra desde tempos primórdios, foi o zazen (Shikantaza – tradução/significado: “apenas sentar”).

Pratique zazen e tenha em conta, sem pensar sobre, Hishiryō (tradução/significado: “além do pensar e do não pensar”) e Mushotoku (tradução/significado: “sem lucro”, “sem propósito”). Siga assim com a respiração abdominal, para que, em algum momento, o saco de ossos e peles desapareça, e haja o encontro com o Sagrado.

Zazen é o “encontro com Deus”, como comenta o Mestre Deshimaru na tradução do livro *Shodoka: O canto do Satori Imediato – Yoka Daishi*. Pratiquem, experimentem.

A prática diária, constante e profunda de zazen, o repouso em nossa natureza original, disciplina e torna nossa mente serena. Assim, após a finalização da meditação sentada, procure seguir em plena atenção e com esse estado de êxtase místico durante as demais atividades do dia. Mas não se esqueça do caminho óctuplo e cumpra com os Preceitos budistas, pois, quando estamos atentos apenas para fora de nós, cometemos erros.

Compreenda que Prática é Realização, que Relativo e Absoluto se integram como uma caixa à sua tampa, e também que o Reino dos Céus ou Nirvana está aqui sob nossos pés, no momento presente.

Aprecie a vida em estado de comunhão com tudo o que existe, e sigamos nossa caminhada com gratidão, felicidade, sabedoria, amor e compaixão... na certeza de que ainda estaremos nos encontrando ou reencontrando, em algum momento ou no momento presente, no Caminho.

Assisi, Itália, 2/12/2025.

Ryogen André Henrique Rosa é professor universitário e desenvolve pesquisas na área de ciências ambientais. Foi conselheiro fiscal da comunidade em duas gestões (2023-2024 e 2024-2025), colaborou em atividades de arrecadação de doações e na construção do Templo da Comunidade em Campos do Jordão.



Uma poesia de reverência à Natureza: Leonardo Fróes

Por Faustino Teixeira
UFJF/IHU/Paz e Bem

Desde quando cheguei a este lugar
muitos anos se passaram.
Quando estou cansado, descanso;
quando estou bem, pego as sandálias e
caminho...
Riokan

A poesia brasileira perdeu na sexta feira, 21 de novembro de 2025, um de seus grandes nomes, Leonardo Fróes, aos 84 anos de idade. Foi alguém que marcou a dinâmica poética com um toque muito especial, de grande sensibilidade e reverência à Natureza. Foi igualmente um tradutor criativo e singular, favorecendo o acesso a autores fundamentais como Virginia Woolf, La Fontaine, Le Clésio, Faulkner, George Eliot, Goethe, Thomas Merton e outros. Natural de Itaperuna, no noroeste fluminense, o poeta nasceu num dia de carnaval, em 1941. A cidade era na ocasião pouco mais que uma vila, cortada pelo Rio Muriaé, e envolvida por atmosfera de grande alegria. Fróes recorda em entrevista, que viveu sua infância em meio ao fogão de lenha e muita simplicidade. Havia o trem, o despojamento dos pés no chão, do quintal mágico e das frutas no mato. Tudo regado pela presença carinhosa e aconchegante de seus pais. Dentre seus brinquedos favoritos, estavam os livros¹.

Mudou-se cedo para a cidade do Rio de Janeiro em 1950, quando tinha 9 anos, e fez seus estudos no clássico colégio Pedro II, como aluno interno. Foi um período de muito estudo e aprofundamento, quando teve a possibilidade de

¹ Chão da Feira. Caderno de Leituras n. 64, maio de 2017 (Entrevista com Júlia de Carvalho Hansen): chaodafeira.com/catalogo/caderno64/ (acesso em 22 de novembro de 2025).



aprendizado de seis línguas estrangeiras. Ali começou a amadurecer sua vocação literária, que já despontava na primeira infância, "quando o menino da roça se perdia, ou seja, se esquecia de si durante horas, a contemplar as mágicas que a natureza executava ao redor"². De sua experiência escolar guardou a lembrança de dois professores de português: Carlos Henrique da Rocha Lima e Leônidas Sobrião Porto.

Fróes recorda num poema essa paixão pela poesia:

"Todo mundo nesse mundo tem a sua fraqueza.
A minha é escrever poesia.
Libertei-me de mil laços mundanos,
Mas essa enfermidade nunca passou.
Se vejo uma paisagem bonita,
se encontro algum amigo querido,
recito versos em voz alta, contente
como se um deus cruzasse em meu caminho (...).
Vales e montanhas se espantam com meu louco cantar:
passarinhos e macacos acorrem para me espiar,
eu que, temendo me tornar para o mundo motivo de chacota,
tinha escolhido esse lugar, aonde os homens não vêm"³.

Como poeta desbravador e itinerante, deixou o Rio de Janeiro aos 20 anos e foi morar em Nova York. Chegou antes da viagem a iniciar a faculdade de artes plásticas, mas não deu sequência aos estudos. Não ficou ali sequer dois anos. Dizia que não tinha talento para a pintura, pois pintava com as palavras. Foi muito rico o período em que viveu nos Estados Unidos, com a presença irradiante da literatura *beat*. Tomou contato com os escritos de uma geração de poetas socialmente engajados. Encontrou entre nomes como Gary Snyder, Ginsberg e Kerouac, modelos para a gestação de uma nova esperança. O clima poético era o de contestação ao sistema, e o ritmo gerado marcou grandes parcelas da juventude daquele tempo. O influxo de Snyder em Fróes foi preciso, sobretudo o itinerário de vida escolhido pelo poeta americano: alguém que viveu e escreveu num tempo turbulento e escolheu caminhos singulares de experiência, com passagem no Japão, e contatos com o Zen Budismo, e depois o enraizamento no extremo norte da Sierra Nevada, numa vida de solidão e simplicidade⁴. Algo que ocorrerá também com Fróes mais tarde. Por volta de 1955, a geração *beat* presenciou "a tempo as grandes mutações sociais do final do século XX". Assim como ocorreu igualmente com a tradição modernista brasileira, da qual Fróes também bebeu. Como apontou Cide Piquet, Fróes guardou dos *beats* a dissidência essencial, mas foi aos poucos se afastando, ocupando-se de sua vida cotidiana, com suas tarefas singulares⁵.

Depois dos Estados Unidos, Fróes morou também na Europa, em Paris e Berlim. Quando ocorreu o golpe militar de 1964, o poeta estava em Berlim. Passou seis anos no exterior. Quando retornou ao Brasil, atuou como diretor de um selo espanhol que tinha uma filial no Rio de Janeiro. Foi um

tempo de "fartura" vivencial, quando viveu num meio sofisticado, frequentando os bares de Ipanema. Residia num tranquilo apartamento no Arpoador. Isso não durou muito. Ele começou a trabalhar muito cedo, atuando em jornais desde os 18 anos, atuando depois em editoras.

Por volta dos 30 anos, resolveu dar uma virada radical em sua vida. Abandonou o trabalho e seguiu com sua mulher, Regina Lustosa, para a cidade de Secretário, na região serrana fluminense. Essa saída teve também um "empurrão da ditadura", pois o poeta chegou a ser preso, passando quatro dias detido. Isso provocou nele um certo temor de permanecer na cidade grande. Ele chegou a comentar a respeito: "Morar no Rio sob a ditadura era uma chatice. Você saía para tomar uma cerveja com amigos e se deparava com uma barreira do exército"⁶. Esse episódio da prisão de Fróes teve um lugar importante na sua decisão de ir para o campo, e isto nem sempre aparece nos relatos em torno a tal êxodo.

Sua intenção era seguir um outro curso de vida, mais dedicada à solidão e ao cultivo da poesia. Em mesa realizada na Flip de 2016, dedicada ao tema das plantas, o poeta descreve todo esse movimento que regeu sua vida, na ida para o campo⁷. Ele relata que nunca foi um eremita no campo, mas sempre esteve acompanhado por sua companheira, que participava de tudo. E junto com seu abrigo em Secretário, o poeta contava com uma base de apoio em Petrópolis, onde também tinha um lugar de moradia.

A saída da cidade para o campo foi uma grande ruptura existencial na vida de Fróes. O poeta adquiriu um sítio de 50 mil metros quadrados, mas tudo ali era pasto, uma paisagem degradada e árida. Tomou coragem e com empenho reformou a casinha que ali existia, de chão batido. Como ele relata, sua impressão era a de "estar voltando para os cenários da infância", para a cidade do interior onde nasceu e morou até os 9 anos. Agora os recursos eram menores, mas assumiu o desafio de viver um novo tempo ao lado de sua mulher, Regina. Teve a sorte de conseguir um trabalho, que fez à distância, numa coluna de jornal dedicado à reflexão sobre as plantas. Os artigos que publicou, entre os anos de 1970 e 1980, foram depois reunidos em livro: *Natureza: a arte de plantar*. Recife: Cepe, 2021.

Leonardo Fróes realizou com a arte da enxada um projeto de reflorestamento de toda a área. E foi uma aprendizagem árdua para quem não tinha nenhuma intimidade com essa ferramenta. Ele relata em depoimento:

"Aprendi a trabalhar como pedreiro, assentei portas e janelas, puxei a eletricidade e a água, que de início não tínhamos. Fizemos horta, plantamos a nossa própria comida. Aprendemos a dar valor, e isso perdura até hoje, no ao trabalho manual. Claro que, simplificando-se a vida, minha linguagem também se simplificou. Livrei-me, creio, de muitos condicionamentos nocivos, entre os

2 Ibidem.

3 Leonardo Fróes. *Trilha*. Rio de Janeiro: Azougue, 2015, p. 26.

4 Leonardo Fróes. Um detalhe na paisagem. *Revista Serrrote* - 10/2017: revistaserrrote.com.br/2017/10/um-detalhe-na-paisagem-por-leonardo-froes (acesso em 22/11/2025).

5 Leonardo Fróes. *Poesia reunida* (1968-2021). São Paulo: Editora 34, 2021, p. 10.

6 www1.folha.uol.com.br/ilustrada/2016/07/1787743-poeta-leonardo-froes-sai-da-toca-para-falar-na-flip-de-sua-poesia-verde.shtml (acesso em 23/11/2025).

7 www.youtube.com/watch?v=tvVkJBs (acesso em 33/11/2025). Ver ainda o excelente documentário *Um animal na montanha*, dirigido por Alberto Pucheu, Gabriela Capper e Sergio Cohn: www.youtube.com/watch?v=Ne7d_6VbMv4 (acesso em 22/11/2025).

quais o da vaidade autoral (...). A poesia, antes uma atividade fechada, foi assim se transformando, exercitada nos desafios do dia a dia, no que acabei por considerar a principal de todas as artes "a arte de viver"⁸.

Ali em Secretário, desenvolveu lindas relações com as pessoas simples da região. Ali pôde igualmente ampliar o seu olhar e descobrir um novo significado para a sua vida. Estava agora movendo-se "na paisagem como um de seus detalhes", para além da "floresta de nervos" que empobrece as cidades⁹. Tudo o que o circundava virava motivo de poesia, como a majestosa figueira, cujas raízes abraçavam a enorme pedra e encantava a sensibilidade do poeta¹⁰.

Viveu no campo com sua mulher por quase cinquenta anos. Toda a dinâmica de sua habitabilidade naquele lugar singular vinha conformada pelo silêncio e sua profunda integração com o todo. E os poemas surgiam com naturalidade, em jorros únicos de arte e criatividade:

"É madrugada e os braços da neblina,
com seus longos fiapos, me contornam.
Sinto-lhe os toques de carícia quando
a neblina se solidifica em meus ombros.
Ela é o real que me estreita em seus domínios
e o real que liberta.
Sinto-lhe as mãos, o rosto, as coxas
a roçar em meu sexo.
Sinto sua boca refrescando a minha"¹¹.

O poeta gostava de caminhar pela mata, e ali teceu seu aprendizado mais bonito e profundo, de integração com a Natureza. Foi descobrindo, no paciente trabalho do campo, que a vida é sempre maior, e está acima de todos nós, com sua beleza e grandiosidade; que ela "é mais do que a gente espia". Ela, a vida,

"contêm esterco,
fungos de melancolia,
gestos doidos que florescem
entre amor e antipatia.
Mas também contém os galhos
que abraçam quem se desfia
procurando uma razão
de dar o que pretendia"¹².

Caminhando pelo terreno pedregoso cultivava um amor particular por toda a criação e o que se firmava era mesmo um sentido novo para a vida. Sua poesia, como lembrou Fabricio Carpinejar, "é uma excursão à montanha"¹³. Adentrava-se como propedeuta na arte das montanhas, como revelou em poema conhecido:

"Um animal passeia nas montanhas.
Arranha a cara nos espinhos do mato, perde o fôlego
mas não desiste de chegar ao ponto mais alto.
De tanto andar fazendo esforço se torna
um organismo em movimento reagindo a passadas,
e só. Não sente fome nem saudade nem sede,
confia apenas nos instintos que o destino conduz.
Puxado sempre para cima, o animal é um ímã,
numa escala de formiga, que as montanhas atraem.
Conhece alguma liberdade, quando chega ao cume.
Sente-se disperso entre as nuvens,
acha que reconheceu seus limites. Mas não sabe,
ainda, que agora tem de aprender a descer"¹⁴.

Vivendo o ritmo de entrelaçamento com a Natureza, o poeta vai de tal forma integrando-se com o todo que o seu próprio eu perde a substancialidade, diluindo-se no formidável entorno de plantas, pedras e bichos. Naquele mágico circuito o poeta permanece atento à "dança de movimento da mata", "testemunhando o nascimento das folhas numa voracidade exaltada"¹⁵. No meio do mato, o poeta deixa-se largar, vivendo com intensidade um tempo de baixa definição. Ali ele se despoja de qualquer vestígio seu:

"Quando eu me largo, porque achei
no animal que observo atentamente
um objeto mais interessante de estudo
do que eu e minhas mazelas ou
imoderadas alegrias (...).

– qualquer coisa maior se estabelece
nesta ausência de distinção entre nós:
a glória, a beleza, o alívio,
coesão impessoal da matéria, a eternidade"¹⁶.

Ali na mata o ritmo é outro, num aprendizado contínuo de dançar na chuva, e deixar que ela opere a mágica operação de lavar a pele, a alma e os ossos¹⁷.

A dinâmica de desapego pessoal que passou a marcar a sua vida no campo vem descrita em outro poema:

"Tudo que havia contribuído
para forjar, no tempo, uma pessoa,
tentando dar coerência
à sua instabilidade crônica,

tudo que, medido e marcado,
era um acréscimo de regulação
para o funcionamento ordinário
– nome, renome, cadastro etc.–

foi de repente estilhaçado
e, como cacos de vento

8 Leonardo Fróes. Poesia reunida, p. 10.

9 Leonardo Fróes. Um detalhe na paisagem.

10 Leonardo Fróes. Poesia reunida, p. 192 (Contemplação dos seios das beterrabas).

11 Ibidem, p. 343 (Proximidade).

12 Ibidem, p. 281 (Terapia dos brotos).

13 Ibidem, p. 413.

14 Ibidem, p. 241 (Introdução à arte das montanhas)

15 Ibidem, p. 327 (Desencorpendo).

16 Ibidem, p. 331 (O observador observado).

17 Ibidem, p. 341 (Dançando na chuva).

no caminho incerto e novo,
nada do que a fazia persiste

na sensação de liberdade
que esta pessoa de perfil nulo conquista,

ou melhor, conhece, atravessada
por lufadas de pó.¹⁸

Em entrevista concedida a Victor de Rosa, Célia Pedrosa e outros, o poeta retoma a questão:

"No mundo urbano, a todo instante a personalidade é instigada – 'nome, renome, cadastro etc.', como diz este poema (Desencorpando) "a mostrar que está em cena e atua. Na natureza e na esfera rural, vivemos uma solidão solidária com espécies que nunca nos intimidam a provar que estamos ali. Sem nenhum esforço e à falta de quem nos julgue, a personalidade se aquieta. Nos melhores momentos, acaba por dissolver-se e revela que é apenas uma convenção como as outras"¹⁹.

Essa experiência no campo, vivida por Leonardo Fróes, me faz lembrar o tempo em que Thomas Merton, o grande místico trapista, viveu como Eremita nas proximidades de sua abadia, em Getsêmani (Kentucky). E é curioso observar que o singular diário de Thomas, onde ele relata a sua experiência contemplativa, foi traduzido por Leonardo Fróes. De forma similar a Fróes, Merton encontrou ali na solidão do campo o sentido mais vivo de sua identidade dialogal. Ele dizia em seu diário: "O que eu faço é viver. Como eu rezo é respirar". Em seu relato sublinha que sua experiência "no mato" não requeria nenhuma concentração, mas apenas o "estar presente". Em meio ao silêncio do campo, tudo se faz presente de uma forma inaugural²⁰.

Durante sua estadia em Secretário, Leonardo Fróes produziu dois livros importantes: Esqueci de avisar que estou vivo (1973) e Anjo tigrado (1975). Os dois livros foram incorporados em sua Poesia reunida, de 2021. O poeta reitera em sua reflexão o traço importante do silêncio na sua experiência no campo, algo que foi procriador, favorecendo em profundidade sua integração com o todo. Todo o seu contexto estava ali a provocar o seu olhar, como descrito em outro poema:

"O império das formigas. A vaca
olha de longe o efêmero passante.
Os passarinhos atravessam
a estrada estreita, quieta e sinuosa
que segue o rio pelo vale.
O silêncio aglutina as criaturas
e os menores ruídos.
Vê-se a proliferação das espécies
Nos menores meandros.
Mundos inimagináveis se criam.

Mundos desaparecem
nas bocadas da vaca no capim generoso"²¹.

Há em Leonardo Fróes um toque de misticismo secular, numa experiência de sintonia com o cotidiano que favorece, sem dúvida, uma dinâmica de esplendor e deslumbre. Ele fala sobre a sua visão de Deus num poema particular:

"o que eu chamo de deus é bem mais vasto
e às vezes muito menos complexo
que o que eu chamo de deus. Um dia
foi uma casa de marimbondos na chuva
que eu chamei assim no hospital
onde sentia o sofrimento dos outros
e a paciência casual dos insetos
que lutavam para construir contra a água.
Também chamei de deus a uma porta
e a uma árvore na qual entrei certa vez
para me recarregar de energia
depois de uma estrondosa derrota.
Deus é o meu grau máximo de compreensão relativa
no ponto de desespero total
em que uma flor se movimenta ou um cão
danado se aproxima solidário de mim.
E é ainda a palavra deus que atribuo
aos instintos mais belos, sob a chuva,
notando que no chão de passagem
já brotou e feneceu várias vezes o que eu chamo de alma
e é talvez a calma
na química dos meus desejos
de oferecer uma coisa."

Leonardo Fróes teve um papel essencial na dinâmica posterior que marcou o campo da literatura, com o interesse focado nas plantas, nos animais e minerais. Trata-se da questão da zooliteratura e fitoliteratura, que ganhará relevância em anos mais recentes. Daí a sua viva presença na Flip de 2021, dedicada ao tema do pensamento vegetal. Na ocasião, o livro Trilha²², de Leonardo Fróes, teve um grandioso impacto, bem como a presença do autor em uma das mesas de debate. Já no outono de sua vida, esteve aqui em Juiz de Fora, participando num Seminário de Tradução, promovido pelo Departamento de Letras da UFJF, no final de setembro e início de outubro de 2025.

O poeta partiu durante a COP30, que se realizou em Belém do Pará. Deixa como grande legado o desafio fundamental de "reflorestar-se", também apontado por núcleos paralelos ao grande evento do Pará. Tudo isso a significar o fundamental imperativo, tão evocado por Fróes, de recuperar e recriar a conexão perdida do ser humano com a natureza, em favor de uma nova reverência, bem como o acesso primordial a uma compreensão nova e relacional do ser humano.

18 Ibidem, p. 333 (Despovoação da pessoa).

19 escritos.rb.gov.br/numero12/Leonardo-Fr%C3%B3es.pdf (acesso em 22/11/2025).

20 Thomas Merton. Merton na intimidade. Sua vida em seus diários. Rio de Janeiro: Fisus, 2001, p. 278-279 e 284 e 291.

21 Leonardo Fróes. Poesia reunida, p. 324 (Olhar de vaca).

22 Leonardo Fróes. Trilha. Rio de Janeiro: Beco do Azougue, 2015.

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



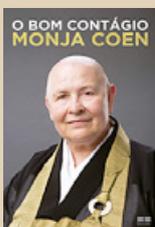
DA NEGAÇÃO AO DESPERTAR
À luz do zen-budismo, Monja Coen reflete sobre os efeitos do negacionismo de qualquer ordem na vida de todos nós. 112 p. ESGOTADO



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\$ 14,00



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\$ 14,00



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\$ 14,00



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\$ 32,00



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



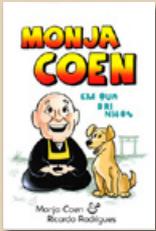
A MONJA E O POETA
A sabedoria da Monja Coen e os versos do poeta Allan Dias Castro, dando voz aos nossos sentimentos mais profundos. 192 p. ESGOTADO



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



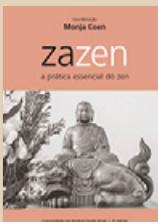
ZEN PARA DISTRÁIDOS
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa Momento Zen, da Rádio Vibe Mundial. 224 p. R\$ 56,00



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. R\$ 16,00



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\$ 14,00



DRAGÃO DO DARMA
ZENTCHU SENSEI
Compilação de palestras destinada aos iniciantes no zen-budismo. Disponível também em e-book. 136 p. R\$ 25,00



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\$ 25,00



LIVRO DE SUTRAS - EM PORTUGUÊS
Coletânea de sutras para serviços religiosos e práticas diárias da Escola Sotoshu. 128 p. R\$ 18,00



PARA UMA PESSOA BONITA
Shundo Aoyama Roshi combina o conhecimento de textos sagrados com vivências e práticas meditativas. 256 p. R\$ 28,00



A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA
Shundo Aoyama Roshi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 25,00