

## Dia das Mães



Sidarta Gautama nasceu. Flores desabrocharam. Doce néctar caiu dos céus. Uma semana depois, sua mãe morreu. A tia, irmã da falecida mãe, amamentou e criou o menino como se fosse um de seus filhos. Tantas crianças órfãs nesta pandemia... Buda pode ser qualquer uma dessas crianças cuidadas pelas tias, amigos, parentes ou pelo serviço público.

No dia 8 de abril, celebramos o Hana Matsuri – Festival das Flores, reconstruindo simbolicamente o jardim florido onde Sidarta Gautama nasceu e banhando sua imagem com chá de erva-doce, que representa o néctar celestial que choveu sobre a Terra. Faremos um retiro (Gotan-e Sesshin) em homenagem a esse aniversário precioso, sagrado, que trouxe tantas transformações benéficas à humanidade.

No segundo domingo de maio, o Dia das Mães, vamos homenagear a rainha Maia, de cujo ventre surgiu Sidarta Gautama, e a rainha Mahaprajapati, que o educou e criou.

Como muitas pessoas no mundo, Buda teve duas mães: a mãe biológica e a mãe efetiva e afetiva, a pessoa que assume a responsabilidade e a alegria de ter um filho.

A mãe só se torna mãe ao cuidar de uma criança. Aprende a ser mãe, é ensinada pelo bebê, pela criança, pelo adolescente, pelo adulto, enquanto este se faz filho, filha.

Certa vez, fui oficiar um velório no Japão. A senhora falecida havia vivido mais de 100 anos. Seu filho, com mais de 85, se lamentava muito pela morte da mãe. Ele nunca havia se separado dela, desde o nascimento. Era o primogênito, e cabe ao primogênito, no Japão, o dever de cuidar de seus pais até o fim. Geralmente moram na mesma casa, e as noras passam pelas dificuldades de precisar esquecer toda a educação e os hábitos de sua família original para se amalgamar a essa nova família. Nem sempre é tarefa fácil.

Em uma sociedade que ainda é patriarcal em vários

aspectos, a nora deve gerar filhos homens. Lembro-me de uma senhora idosa que me contou: "Quando me casei, foi casamento arrumado por nossos pais. Meu marido era monge e queria muito ter filhos. Eu rezava para atender a seus anseios. Todos os dias me ajoelhava em frente à imagem de Kannon Bodisatva e suplicava que me desse um filho homem. Rezei tanto e tantas vezes que tive oito filhos homens".

Um de seus filhos mudou o sobrenome de nascimento para usar o sobrenome da mãe, tal era seu respeito e devoção. O nome de família dela iria desaparecer se ele assim não o fizesse. As gerações anteriores eram quase todas de mulheres, que passaram a usar o sobrenome do marido. Assim, ele foi adotado pela própria mãe. Coisas da cultura japonesa.

Anos mais tarde, ela foi visitar o filho nos Estados Unidos, onde ele estava morando. Tornara-se um grande mestre zen e se casara com uma antropóloga norte-americana, loira de olhos claros. Tiveram duas meninas e um menino de olhos puxados e negros como seus cabelos lisos. A avó, japonesa de pouco contato com estrangeiros, se lamentava por seu nome de família ter se tornado o sobrenome de uma família norte-americana. Pobre senhora, que guardava trágicas memórias da guerra, dos bombardeios, dos abusos dos soldados, da fome e da miséria, dos esforços de reconstrução do país. E suas netas e netos eram norte-americanos, como os pilotos que haviam bombardeado Hiroshima e Nagasaki. "A vida não é como nós planejamos e esperamos. Segue seus próprios rumos", ela dizia.

A neta mais velha sentia que a vovó japonesa não a amava e não a admirava como a vovó norte-americana. Entristecia-se. Conversei muito com essa menina de 5, 6 anos de idade. Brincávamos juntas pelas salas da casa de seus pais e pelos jardins do templo em Los Angeles. Até hoje não sei se ela foi capaz de entender as questões da vovó japonesa – obaasan.



Seu pai respeitava e amava sua mãe. Ele, japonês, não entendia como os norte-americanos culpavam seus pais por vários de seus problemas. Para ele, era um grande estranhamento. "Devemos ser gratos pela vida que pulsa em nós, agradecendo a nossas mães e a nossos pais. Somos responsáveis por nossas vidas. Será que vão entender um dia e assumir a responsabilidade por suas escolhas?" Assim ele se lastimava. Afinal, falar mal e reclamar da mãe é falar mal e reclamar de si mesma. Somos frutos dessa árvore.

Há quem bata na mãe, mate a própria mãe. Consideramos isso um distúrbio afetivo grave. No budismo, é considerado um obstáculo gravíssimo para o despertar da mente sábia. Quem matou os próprios pais ou professores não consegue receber os preceitos e viver de forma digna e diligente.

E nós, que infligimos dores e sofrimentos a nossa mãe comum, o planeta Terra? Nós, que devastamos florestas, poluímos as águas, desrespeitamos a vida em sua pluralidade, exploramos outras formas de vida e outros seres humanos, invadimos sem respeito algum o meio silvestre e provocamos vírus e pandemias que podem exterminar a vida humana na Terra, somos esses filhos sem sentimento de gratidão e respeito?

Pacha Mama, como todas as mães, nos dá sustento, alimento. Não se vinga, não reclama. Acolhe, como pode. Talvez se enfraqueça e as condições de vida para a espécie humana terminem. Outras espécies serão geradas, até o momento em que a própria Terra deixará de ser. Nada fixo, nada permanente.

Segundo domingo de maio é o Dia das Mães. Vamos começar agradecendo à Mãe Terra?

A gratidão é o respeito e o compromisso de criar as melhores condições para a Terra, a Grande Mãe, e para todos os seres, suas filhas e filhos. Menos poluição, menos abusos, menos gases letais. Mais árvores, mais águas e terras saudáveis, mais harmonia, mais respeito à vida.

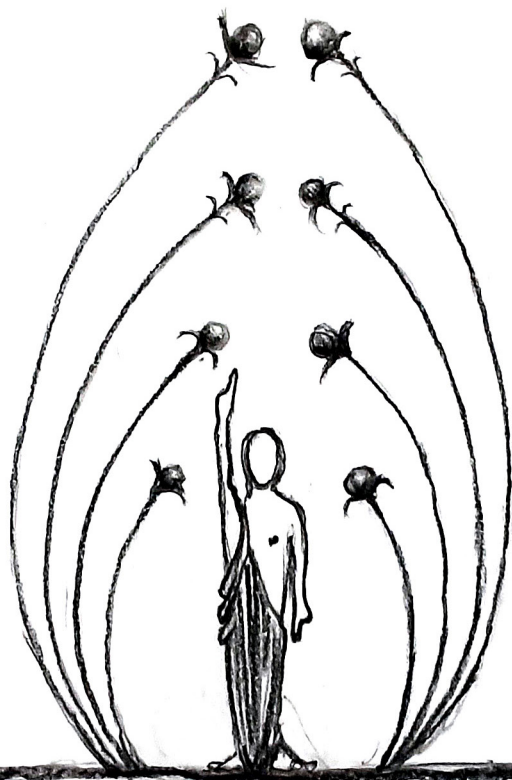
Há alguns anos, o Templo Zulai organizou uma celebração chamada Vesak aqui em São Paulo. No sul da Ásia, monges e monjas, eruditos estudiosos e pesquisadores do budismo não conseguiam chegar às datas corretas do nascimento, despertar e morte de Buda. Decidiram, junto às autoridades governamentais budistas, criar o Festival Buda, na lua cheia de maio. Nesse festival, chamado Vesak, celebram tanto o nascimento como o estado Buda e o parinirvana do grande sábio da Índia.

O governador de São Paulo na época, Geraldo Alckmin, foi convidado e, naquele ano, a lua cheia de maio coincidiu com o segundo domingo do mês. O governador decretou que todos os anos esse seria o Dia de Buda. Mais tarde, a então presidenta, Dilma Rousseff, também decretou que o segundo domingo de maio seria o Dia de Buda – seguindo a tradição do sul da Ásia.

As tradições de origem japonesa não celebram o Vesak. O nascimento de Buda, segundo pesquisadores japoneses, teria sido no que hoje é o dia 8 de abril. Seu despertar como um Buda foi em 8 de dezembro e sua entrada em parinirvana, aos 80 anos, foi no que hoje é 15 de fevereiro. Assim, nós da tradição Soto Shu temos três datas sagradas a celebrar anualmente, em respeito e agradecimento ao Mestre Fundador Original, Xaquiamuni Buda.

No dia 8 de abril, celebraremos o nascimento de Sidarta Gautama. No segundo domingo de maio, comemoraremos o Dia das Mães, que apenas no Brasil também é o Dia de Buda. Ambas são celebrações de agradecimento, respeito e compromisso de levar adiante a vida e os ensinamentos que herdamos para que jamais se percam.

Mãos em prece,  
**Monja Coen**



## O Sutra Original

**D**esde que encontrei os ensinamentos budistas, comecei o Caminho que já percorreram milhões de Budas antes de mim, que estão percorrendo neste momento e que, enquanto houver um ser humano à procura de si mesmo, será percorrido.

Em que consiste o CAMINHO? Escrevi em maiúsculas porque não é qualquer coisa. Estamos falando da trilha que todo Buda deve percorrer incansavelmente em vida e, quem sabe, depois da morte.

Xaquiamuni Buda, o Buda histórico, nos deixou a melhor herança que um ser humano pode deixar para outro. Não estou falando só dos ensinamentos que podemos e devemos ler. Dos grandes ensinamentos que estão nos Sutras, nos Preceitos, nas Quatro Nobres Verdades, no Caminho Óctuplo, etc. Não é só isso que Buda nos deixou.

Para aquele que procura de verdade, de coração, com o coração – o qual pode estar às vezes sangrando, outras vezes tão leve como um pré-pensamento, ou pesado como uma omissão, uma ausência de nós mesmos –, Xaquiamuni Buda deixou seu exemplo, nos seus ensinamentos e, sobretudo, na sua vida. É desse sutra – não escrito, mas vivido – que gostaria de falar.

Vejo pessoas à procura da sabedoria das suas vidas nos ensinamentos de Buda, que leem incansavelmente (ou não) nesses Sutras, que estudam uma e outra vez (ou não) tudo o que está nos livros, onde está toda (toda mesmo?) a herança que o Buda histórico nos deixou. Mas será que é essa toda a herança que um ser tão excepcional como o Buda histórico nos legou?

Nunca esqueçam que, quando Buda acordou, quando teve sua experiência iluminada e estava voltando, teve este pensamento: "Como faço para transmitir o que não pode ser falado, nem escrito, nem sequer pensado, mas só pode ser experimentado?". E qual foi a resposta que obteve? "Faça como fizeram todos os Budas do passado."

E é aqui que a minha história começa a ficar interessante.

O que fizeram todos os Budas antes dele, durante a vida dele e depois dele? Que livros leram, que livros escreveram, que livros secretos passaram para os seus alunos?

Xaquiamuni Buda, nunca esqueçam, era um homem culto. Criado como príncipe, leu, estudou, praticou, teve os melhores professores que alguém poderia ter na sua época. Mas ele não "entendeu", não encontrou nem as respostas para as suas perguntas nem a paz que procurava nas respostas.

O que ele fez? Sair do castelo, sair do lido, sair do papel, sair, sair sempre de qualquer lugar, sair do momento sem presença, sair do pensamento pensado, sair até do conhecimento que não estava ainda realizado, sair com fé, sair com medo, sair com perguntas, sair sem respostas, sair da sala do castelo, da sala da sua vida, sair de um lugar onde o número de janelas era fixo para entrar num lugar sem janelas ou com um número infinito delas.

Esse sair não é, como muitas pessoas acham, uma fuga do que nos incomoda, do que não entendemos, do que nos aborrece, do que somos mas negamos... Não. Xaquiamuni Buda saiu porque entendeu que ainda não tinha encontrado e, por isso, muito menos lido, refletido, a fonte original, de onde jorra toda a Sabedoria.

E partiu. Como? Com quê? Para onde? Com fé, com perguntas, disposto a percorrer os caminhos que fossem necessários para encontrar o que ainda não sabia que estava procurando.

Praticou, andou, caminhou, errou, se perdeu, perguntou e não escutou a resposta, ou escutou e não sabia a pergunta.

Anos se passaram. E, só depois de muito insistir e não desistir, sentou. E é nesse sentar que começa o que sempre tinha existido, o que sempre tinha estado na frente dele e ele nunca tinha visto. Precisou ler tudo o que podia ser lido, estudar tudo o que podia ser estudado, abandonar tudo o que podia ser abandonado, e no final (ou princípio, tanto faz) acordou.

Para o que acordou? Para a sua vida, entendida, percebida, vivida, apreciada através dessa mente Buda que sempre esteve com ele e nele, que sempre está conosco e em nós.

E, depois de ter procurado nos livros, nas práticas, dentro e fora dele, acordou. E conseguiu ler o Sutra Original, aquele do qual derivam, do qual se nutrem todos os Sutras que nos transmitiu, todas as suas palavras.

Xaquiamuni Buda encontrou aquele momento em que se abriu a sua mente, em que as janelas da sua mente que estavam fechadas pela ignorância se abriram para o grande Sutra da Vida.

Ter esse Sutra é privilégio, direito e dever de todos os Budas. São todos os ensinamentos que os grandes mestres seguiram, explicaram, viveram, independentemente da religião que criaram ou seguiram.

Os ensinamentos dos Sutras que Buda nos transmitiu são só as chaves, o começo da ação que deve ser realizada por todos os discípulos autênticos que entenderam, coração, corpo, mente juntos.

Ficar só com as chaves nas nossas mãos é ficar como Moisés, que, pelas suas faltas, porque duvidou, só conseguiu ver de longe a Terra Prometida. Terra que procurou, terra para a qual guiou seu povo por 40 anos, mas na qual nunca conseguiu entrar.

Vamos ficar só com as chaves que obtivemos dos Sutras lidos, recitados, estudados, mas nunca completamente e realmente compreendidos? As chaves só são úteis quando conseguimos abrir com elas as portas, as janelas, qualquer coisa que estiver fechada, esperando por essa pessoa, por esse momento em que uma mão, guiada pela fé, pela prática, pela persistência, consegue colocar a chave correta na fechadura correta, no momento correto e abrir o que tiver de ser aberto.

O ACORDAR é esse momento em que a chave correta é colocada na fechadura, no lugar correto. E aquele Sutra original, constantemente entoado, ensinado em todas as linguagens infinitas e em constante transformação que a VIDA tem, se manifesta, em toda a sua grandeza, em toda a sua beleza, em toda a sua sabedoria, em toda a sua transformação e impermanência.

Esse é, para mim, o verdadeiro ensinamento que nos legou Xaquiamuni Buda. Sair, sair de tudo, de todos, abandonar tudo aquilo que aprendemos, para acessar o Sutra do qual se nutrimos, se nutrem e se nutrirão sempre todos os Budas.

O Sutra que a vida canta todos os dias, independentemente se há alguém para escutar ou não, nos ensina que esses ensinamentos devem ser entoados nas nossas vidas, independentemente se alguém aprecia ou não, se alguém reconhece ou não, só porque entendemos que o trabalho, o voto de todos os Budas é ecoar, ressoar, tocar esses Sutras em vida, na vida, sendo vida.

Gasshô.

**Monja Zentchu Sensei** (Diana Matilde Silva Narciso) recebeu a Transmissão do Darma em 2013, no Mosteiro Feminino de Nagoya. Coordena práticas on-line de zazen e palestras do Darma. Confira a programação na página 13.



# Leitura Zen

Por Sofu Sensei

## Capítulo XXII – GIRANDO A RODA DO DARMA

Assaji praticava o caminho da austeridade no Parque dos Cervos. Um dia, após sua meditação, notou um monge aproximando-se ao longe. À medida que o estranho foi chegando mais perto, percebeu tratar-se de Sidarta, e rapidamente avisou aos seus quatro amigos.

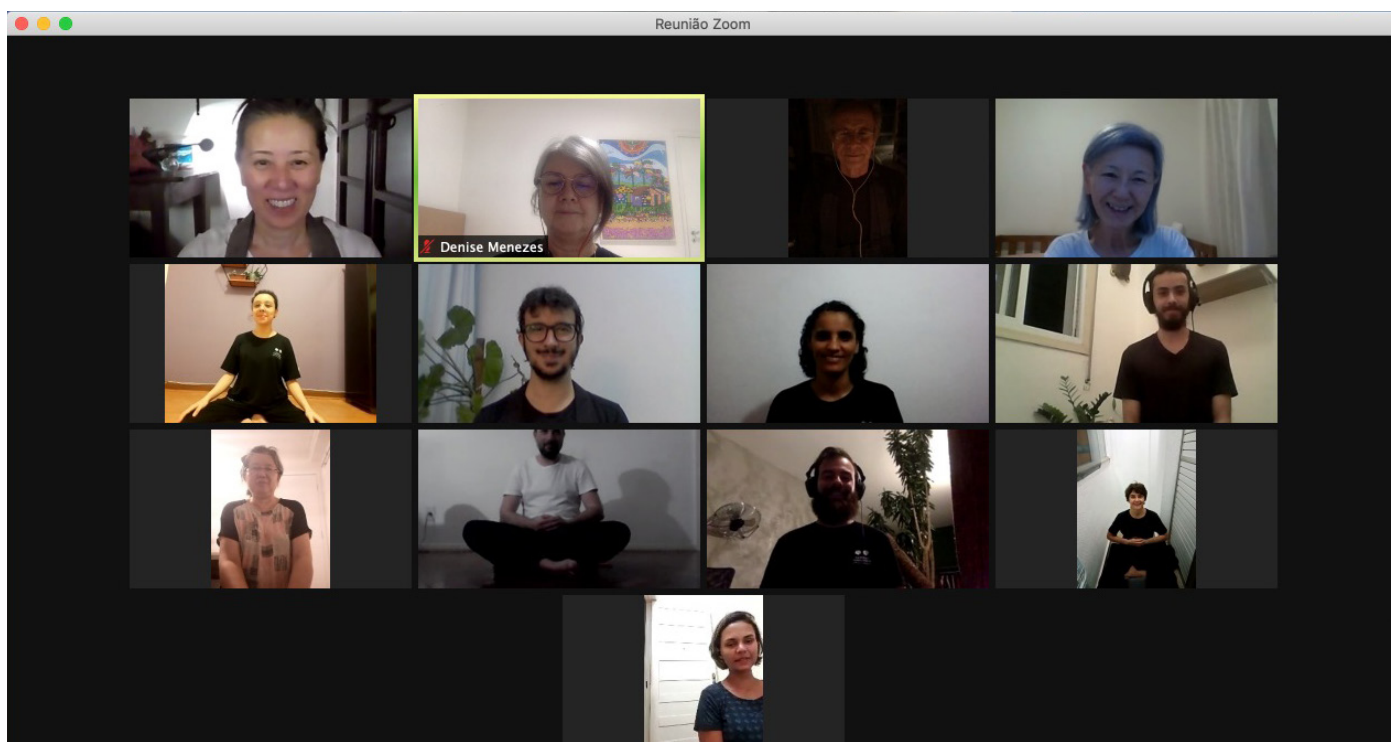
Badia disse: "Sidarta abandonou o caminho pela metade. Comeu arroz, bebeu leite e esteve com as crianças do vilarejo. Ele realmente nos decepcionou. Penso que não deveríamos sequer cumprimentá-lo". Assim, os cinco amigos concordaram em não ir ao encontro de Sidarta no portão do parque. Decidiram, também, que não iriam levantar e cumprimentá-lo se ele entrasse no Parque dos Cervos por conta própria. O que aconteceu, porém, foi inteiramente diferente.

Quando Sidarta entrou pelo portão, os cinco companheiros ascetas ficaram tão impressionados com sua postura radiante, que todos se ergueram ao mesmo tempo. Sidarta parecia estar circundado por uma aura de luz. Cada passo ou gesto do andarilho revelava uma rara força espiritual. Seu olhar penetrante acabou com a intenção deles de esnobá-lo. Kondana correu para ele e pegou sua tigela de mendigar. Mahanama serviu água para que Sidarta pudesse lavar suas mãos e pés. Badia levou um banquinho para ele se sentar. Capa achou um leque de folhas de palmeira e começou a abaná-lo. Assaji ficou de pé, lateralmente, sem saber o que fazer.

Depois que Sidarta lavou suas mãos e pés, Assaji percebeu que poderia encher a tigela com água fresca e oferecer-lhe. Os cinco amigos sentaram-se em um círculo ao redor de Sidarta, que olhou amavelmente para eles e disse: "Meus irmãos, encontrei o Caminho e o mostrarei a vocês".

Assaji meio acreditava e meio duvidava daquelas palavras. Talvez os outros sentissem o mesmo, pois nenhum deles falou por um longo período. Então, Kondana precipitou-se dizendo: "Gautama! Você abandonou o caminho pelo meio. Comeu arroz, bebeu leite e desperdiçou tempo com as crianças do vilarejo. Como pode ter encontrado o caminho da liberação?".

**[CLIQUE AQUI](#)** para ouvir a leitura do Capítulo XXII – *Girando a Roda do Dharma* na voz de Yuma.



"Eu o chamo de Caminho Correto porque ele não evita ou nega o sofrimento, mas aponta para a direta confrontação com o sofrimento como meio de superá-lo. O Nobre Caminho Óctuplo é o caminho do viver consciente. A Mente Atenta é a sua fundação."

Sidarta olhou nos olhos de Kondana e perguntou: "Amigo, você me conhece há muito tempo. Durante todo esse período, alguma vez menti para você?"

Kondana admitiu que não. "De fato, Sidarta, nunca ouvi você falar nada que não fosse a verdade."

O Buda disse: "Então, por favor, ouçam, meus amigos. Encontrei o Grande Caminho e vou mostrá-lo a vocês, que serão os primeiros a ouvir o meu Ensino. Este Dharma não é fruto do pensamento. É fruto da experiência direta. Ouçam serenamente, com toda a sua consciência".

A voz do Buda estava repleta de tal autoridade espiritual, que seus cinco amigos juntaram as palmas das mãos e olharam para ele. Kondana falou por todos. "Por favor, amigo Gautama, tenha compaixão e nos ensine o Caminho."

O Buda começou serenamente: "Meus irmãos, há dois extremos que a pessoa no Caminho deve evitar. Um é ligar-se aos

prazeres sensuais e o outro é praticar austeridade que prive o corpo de suas necessidades básicas. Tanto um quanto o outro extremo conduzem ao fracasso. O caminho que descobri é o Caminho do Meio, que evita ambos os extremos e tem a capacidade de levar à compreensão, à liberação e à paz. É o Nobre Caminho Óctuplo da correta compreensão, correto pensamento, correta fala, correta ação, correto modo de vida, correto esforço, correta mente e correta concentração. Eu segui este Nobre Caminho Óctuplo e realizei a compreensão, a liberação e a paz.

"Irmãos, por que o chamo de Caminho Correto? Eu o chamo de Caminho Correto porque ele não evita ou nega o sofrimento, mas aponta para a direta confrontação com o sofrimento como meio de superá-lo. O Nobre Caminho Óctuplo é o caminho do viver consciente. A Mente Atenta é a sua fundação. Ao praticar a mente atenta, vocês podem desenvolver a concentração que os habilitará a alcançar a Compreensão. Graças à correta concentração, vocês realizarão consciência, pensamentos, fala, ação, modo de vida e esforço corretos. A Compreensão assim desenvolvida pode liberá-los de toda a cadeia de sofrimento e dar nascimento à paz e alegria verdadeiras.

"Irmãos, há quatro verdades: a existência do sofrimento, a causa do sofrimento, a cessação do sofrimento e o caminho que conduz à cessação do sofrimento. Eu as chamo de as Quatro Nobres Verdades. A primeira é a existência do sofrimento: nascimento, envelhecimento, doença e morte são sofrimento. Tristeza, raiva, ciúme, preocupação, ansiedade, medo e desespero são sofrimento. Separação dos entes amados é sofrimento. Associação com aqueles que odiamos é sofrimento.

Desejo, apego e adesão aos cinco agregados é sofrimento.

"Irmãos, a segunda verdade é a causa do sofrimento; devido à ignorância, as pessoas não podem ver a verdade da vida, e ficam presas nas chamas do desejo, da raiva, do ciúme, da mágoa, aborrecimento, medo e desespero.

"Irmãos, a terceira verdade é a cessação do sofrimento: compreender a verdade da vida gera a cessação de toda aflição e lamentação, fazendo surgir a paz e a alegria.

"Irmãos, a quarta verdade é o caminho que conduz à cessação do sofrimento. É o Nobre Caminho Óctuplo, o qual acabo de explicar. O Nobre Caminho Óctuplo é nutrido por viver em mente atenta. A mente atenta conduz à concentração e compreensão, o que libera vocês de toda dor e lamento, gerando paz e alegria. Eu os guiarei ao longo deste caminho de realização."

Enquanto Sidarta estava explanando as Quatro Nobres Verdades, Kondana, repentinamente, sentiu uma grande luz acendendo dentro de seu coração. Ele pôde, então, provar da liberação que buscava fazia tempo. Sua face brilhou de alegria. O Buda apontou para ele e gritou: "Kondana! Você conseguiu! Você conseguiu!"

Kondana uniu as palmas das mãos e inclinou-se diante do Buda. Com o mais profundo respeito, ele falou: "Venerável Gautama, por favor, aceite-me como seu discípulo. Eu sei que, sob sua orientação, alcançarei o Grande Despertar".

Juntando as palmas, os outros quatro monges inclinaram-se até os pés do Buda e também pediram para serem aceitos como discípulos.

Sidarta Gautama fez seus amigos erguerem-se. Depois de se levantarem novamente, disse: "Irmãos! As crianças do vilarejo de Uruvela deram-me por nome 'o Buda'. Se lhes aprouver, igualmente, vocês podem me chamar assim".

Kondana perguntou: "Buda não significa 'aquele que está desperto'?"

"Sim, correto. E denominaram o caminho que descobri como 'O Caminho do Despertar'. O que vocês acham destes nomes?"

"Aquele que está desperto! O Caminho do Despertar! Maravilha! Estes nomes são verdadeiros, ainda que simples. Nós ficaremos felizes em chamá-lo de Buda, assim como o caminho que encontrou, de Caminho do Despertar. Como você recém disse, viver cada dia com mente atenta é a própria base da prática espiritual." Os cinco monges foram unânimes em aceitar Gautama como seu professor e chamá-lo de Buda.

Sidarta sorriu para eles. "Por favor, irmãos, pratiquem com um espírito aberto e inteligente, então, em três meses, vocês alcançarão o fruto da liberação."



O Buda permaneceu em Isipatana para guiar seus cinco amigos. Seguindo seu ensinamento, eles desistiram da prática de austeridades. Todos os dias, três monges mendigavam alimentos e retornavam para compartilhar as oferendas com os outros três. O Buda deu-lhes atenção individual, habilitando cada monge a galgar rápido progresso.

Ele lhes falou sobre a natureza impermanente e desprovida de "eu" de todas as coisas. Ele os ensinou a olharem para os cinco agregados como cinco rios fluindo constantemente, os quais não possuem nada que possa ser considerado separado ou permanente. Os cinco agregados eram: corpo, sentimento, percepções, formações mentais e consciência. Meditando sobre os cinco agregados dentro de si mesmos, viram a íntima e maravilhosa conexão entre eles mesmos e tudo no universo.

Graças à diligência deles, todos realizaram o Caminho. O primeiro a atingir o Despertar foi Kondana, posteriormente seguido por Vapa e Badia. Logo em seguida, Mahanama e Assaji também obtiveram a condição de Arhats.

Em grande alegria, o Buda lhes disse: "Agora nós temos uma comunidade real, a qual denominaremos de nossa Sangha. A sangha é a comunidade daqueles que vivem em harmonia e consciência. Nós devemos levar as sementes do despertar e semeá-las por todos os lugares".

HANH, Thich Nhat. *Velho Caminho, Nuvens Brancas – Seguindo as Pegadas do Buda*. Porto Alegre: Bodigaya, 2007. Trad. Enio Burgos.

Iniciamos nossos encontros de Leitura e Prática Zen com períodos de 40 minutos de zazen. Esse momento de meditação e silêncio é o motivo principal dos encontros, quando nos propomos a buscar um silêncio e nos sentar juntos a partir dos três toques de sino.

Ao longo de 2021, vamos ler, ou melhor, vou encaminhar por áudio (gravado anteriormente) um capítulo do livro *Velho Caminho, Nuvens Brancas*, do grandioso monge com olhar de criança Thich Nhat Hanh.

Começaremos pelo capítulo XXII, transcrito acima, e, no decorrer da semana, após a escuta atenta, os praticantes enviarão para o grupo virtual um comentário, uma sensibilidade, uma identificação, uma incompreensão, uma certeza ou uma incerteza. As dúvidas quase não surgem, pois as palavras gentis, transparentes e suaves de Thich Nhat Hanh quase não deixam dúvidas ou questionamentos. Ele é um Buda, e o relato "Seguindo as Pegadas do Buda" nos levam ao momento antigo como praticantes do futuro.

"Agora nós temos uma comunidade real, a qual denominaremos de nossa Sangha. (...) Nós devemos levar as sementes do despertar e semeá-las por todos os lugares."

**LEITURA ZEN com Sofu Sensei e Yuma**  
**Sexta-feira, às 20h**

**Pré-requisito: ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e ter concluído o Curso de Introdução ao Zen-Budismo (Heishin Sensei) ou o Curso Prática Zazen**

**Inscrições e informações: zendobrasil@gmail.com**



Photo: Duc (daxidul) from Paris, France

## Reflexão final

Sidarta Gautama caminhava e parecia estar circundado por uma aura de luz, palavras do autor Thich Nhat Hanh; procurava por cinco amigos praticantes, que com ele praticaram o caminho dos ascetas.

Sidarta, sozinho sob a árvore Bodhi, conseguiu alcançar um estado de consciência de puro dinamismo criador.

Buscou os amigos de práticas ascetas como interlocutores de um diálogo ilimitado das consciências – um diálogo no qual seria possível existir sem um espécie de preexistência em sua identidade própria –, que vão tomando corpo e realidade no processo desse diálogo.

Sidarta Gautama anuncia que todos e tudo, somos e temos mútuo reconhecimento, que devem afirmar-se e desenvolver-se dentro desse processo e a prática de conhecer e reconhecer no outro aquilo que somos.

A ideia do "cada um por si" fica superada. Seria como uma contínua superação do ser-para-o-outro. Reforça que a condição formal de nossa estrutura é ultrapassar os limites do eu, no encontrar-se com outro eu. Essa seria a condição formal de nossa estrutura, um contínuo relacionar-se.

Sidarta Gautama, o Buda, diz que somos essa relação. Não vivemos sós nem a sós conosco mesmos. Essa relação não deve ser uma porta e janelas fechadas para o mundo exterior, pois seria uma falta de disponibilidade para as outras consciências, e só nos outros veríamos meios para a realização de nós mesmos.

Fica claro que o afastamento, o silêncio e o recolhimento dos praticantes não traduzem um fechamento e uma recusa do outro, e sim um estágio de preparação para um contato mais verdadeiro. A verdadeira formação de um elo mais profundo supõe essa prévia ruptura do convívio social e familiar.

Abandonando, através do segredo e do silêncio, os ruídos da vida cotidiana, fica preservada a luminosidade do ser para quem possa compreender sua verdadeira natureza.

Mãos em prece.

**Gekai Sofu** é Sensei leigo da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Recebeu os preceitos em 2001 e a Transmissão do Dharma em 2017. Graduado em arquitetura e pós-graduado em artes.





## Os ensinamentos de Buda e a epistemologia genética: as oportunidades pedagógicas do Zendo Brasil

Por Monja Heishin Sensei

A equipe organizadora do *Jornal Zendo Brasil* havia solicitado que eu escrevesse um texto sobre o Curso de Introdução ao Zen-Budismo On-line, iniciado em fevereiro deste ano, uma versão do curso a distância, também oferecido pelo Zendo Brasil. Quando comecei a escrever, recebi o convite para participar de uma live com praticantes de ioga promovida pelo Centro de Lógica, Epistemologia e História da Ciência da Unicamp. Bastou identificar a palavra "epistemologia" para imediatamente me lembrar de um grande educador, biólogo e psicólogo, suíço: Jean Piaget.

Quando cursava a Faculdade de Pedagogia, na década de 80, posso dizer que tive um despertar pedagógico! Sim, quando uma professora apaixonada pela teoria piagetiana, por Piaget, conseguiu passar para nós como o ser humano trabalha internamente, cognitivamente, para estabelecer respostas às interações com o meio, construindo o conhecimento; mais do que isso, ampliando a sua capacidade de aprender cada vez mais. Esse conteúdo era bem complicado, e me apaixonei por ele também. Equilíbrio das estruturas majorantes<sup>1</sup>. Nossa, incrível!

Hoje se fala muito em conexões neurais, na importância de estimularmos sinapses neurais. Essa afirmativa vem da neurociência. Na pedagogia, as organizações educacionais são espaços ricos de promoção de experiências, onde todos os envolvidos, incluindo os alunos, criam respostas cada vez mais inovadoras para toda e qualquer circunstância, ampliando a sua capacidade de ser e estar no mundo.

A epistemologia genética foi o nome que Jean Piaget definiu para o estudo do desenvolvimento do conhecimento, em seu impulso natural, emprestando um pouco de seu olhar de biólogo, contemplador da vida, a interações incessantes e cada vez mais complexas. Como, por exemplo, uma criança recém-nascida. A mãe lhe apresenta o seio para mamar. O bebê em poucos momentos inicia a sugar o seio. Sugar, alimentar-se, em sensação de saciedade. Em poucos dias já reconhece o movimento, coloca as mãozinhas no seio de quem o alimenta. Mais alguns momentos ou dias, vai em direção à mama. Mais um pouco, já sorri para quem o amamenta. O tempo revela aquela criança agora engatinhando, explorando o espaço, os sons do balbuciar, do gritar, a primeira articulação de fala e interagindo com

1. A equilíbrio majorante é quando o indivíduo constrói as estruturas mentais que lhe possibilitam subir de nível cognitivo – ou seja, compreender algo novo. Com esse conceito, Piaget demonstrou que a inteligência deve ser confrontada para evoluir (novaescola.org.br).

Xaquiamuni Buda, quando nos traz a lei da causalidade, o princípio da impermanência, o princípio do não eu, o Nirvana, as Quatro Nobres Verdades, O Caminho de Oito Aspectos, entre outros, promove um movimento fabuloso nas estruturas cognitivas daquele(a) que escuta em abertura de aprendiz. Desestabiliza estruturas formadas e, nesse desestabilizar, novas relações e coordenações começam a se estabelecer.

as reações ao seu redor. Nesse movimento de interações, assimilações, adaptações, observa-se o seu desenvolvimento, chamado de desenvolvimento cognitivo, ampliando-se cada vez mais. Um ambiente que estimula esse processo é de extrema importância. Mas também há ambientes sociais e afetivos que impedem ou comprometem esse rico processo, impactando o desenvolvimento da criança. O processo do desenvolvimento cognitivo assim avança até a vida adulta. Os conflitos, as experiências novas que provocam respostas são oportunidades ricas de crescimento e ampliação de coordenações. Piaget estudava esse movimento epistemológico.

Então, empolgada com o compromisso de fazer a live e também de escrever sobre o Curso de Introdução ao Zen-Budismo, posso destacar neste texto a vocês: os ensinamentos de Xaquiamuni Buda, o grande sábio da Índia – por que não dizer, um grande pedagogo –, são oportunidades extraordinárias de transformação e de promoção de experiências de aprendizagem inquestionáveis.

Xaquiamuni Buda, quando nos traz a lei da causalidade, o princípio da impermanência, o princípio do não eu, o Nirvana, as Quatro Nobres Verdades, O Caminho de Oito Aspectos, entre outros ensinamentos, promove um movimento fabuloso nas estruturas cognitivas daquele(a) que escuta em abertura de aprendiz. Desestabiliza estruturas formadas e, nesse desestabilizar, novas relações e coordenações começam a se estabelecer. Esse movimento revela o desenvolvimento natural e expansivo da mente de sabedoria para tornar-se mente de compaixão, quando tal processo é sem medo e generoso, compassivo e empático. O(A) aprendiz passa a perceber insights de lucidez, e sua visão se amplia para campos cada vez mais vastos. Fica livre, "como um dragão na água ou um tigre recostado na montanha"<sup>2</sup>.

Os ensinamentos de Buda apresentados e disponibilizados pela Comunidade Zen Budista, nas suas mais diversas formas, são oportunidades pedagógicas de transformação. Ao encontro dessas oportunidades, destaco a iniciativa da leitura de Sutras on-line realizada no canal do Zendo Brasil no YouTube. Na Sala de Leitura de Sutras, já foram lidos o Sutra da Flor de Lótus da Lei Maravilhosa, o Sutra do Diamante e o Breve Parinirvana Sutra. O objetivo é realizar somente a leitura, sem a intenção de estudo. Em abril próximo, em fase de programação, será lido o Avatamsaka Sutra, o Sutra da Guirlanda de Flores.

A Sala de Leitura de Sutras divulga os ensinamentos de Buda, seus sermões, textos clássicos de estilo literário com grande riqueza de sentidos. Tais leituras vêm promovendo as mais diversas reações, especialmente de maravilhamento e de entrega à escuta. Os participantes que entram nessa sala, aberta a todos, se aproximam e se acomodam, como se voltassem no tempo, junto a Buda, compondo a grande Assembleia de ouvintes.

A Sabedoria Buda tudo revela por meio do autoco-nhecimento e do reconhecimento de que intersomos com tudo o que existe e de que nos fazemos incessantemente, simultaneamente.

O olhar de Piaget piscou com o girar da Flor e se maravilhou.

2. "Fukanzazengi – Regras Universais do Zazen", de Mestre Dogen.

**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. Também coordena atividades de prática on-line. Confira a programação na página 13.





# A capelania na pandemia

Por Ryozan Sensei

**H**á um ano, em 13 de março de 2020, iniciei o isolamento social, que na sua forma intensiva durou sete meses. Todas as minhas atividades presenciais, regulares ou não, foram canceladas. Em menos de dez dias, as atividades que não exigiam presença física, como certas cerimônias, tornaram-se on-line. Entre elas, o voluntariado na capelania (mentoria espiritual no modelo inter-fé) do Hospital Premier, que eu exercia desde setembro de 2015.

O Premier é um hospital particular que cuida apenas de pacientes terminais ou em cuidados paliativos ou em cuidados de alta dependência física. Seu diretor tomou uma decisão muito corajosa de enclausuramento: todos do corpo diretivo, médico, de enfermagem e demais funcionários, cuidadores e parentes de pacientes foram convidados a morar no hospital, a partir de 25 de março, até quando fosse necessário o isolamento social. Toda a alimentação, acomodação, lavagem das roupas e demais medidas que propiciassem o necessário para o isolamento seriam supridas pelo hospital. No caso de eventual necessidade de alguém sair, a condição de retorno seria uma quarentena de quatorze dias num quarto do hospital, para poder retornar às atividades. E assim foi feito.

Minhas visitas deixaram de ser possíveis presencialmente e passaram a se dar por mídia digital: áudio com ou sem vídeo, mensagens de texto, principalmente por telefone celular, mídias sociais e aplicativos de reuniões on-line. E se estenderam, além dos pacientes, aos parentes, cuidadores e aos demais do hospital. Somente duas páginas do meu Facebook somam cerca de 10.000 seguidores. O telefone toca...

O que possibilitou o início da minha atividade no Premier foi a minha participação desde a fundação da Coalizão Inter-Fé em Saúde e Espiritualidade, uma coalizão de diversas tradições religiosas e hospitais visando à capacitação de pessoas para suprir as necessidades espirituais dos pacientes, numa forma integralista de cuidados humanistas que vão além do cuidado com a saúde corporal. O modelo de atendimento inter-fé tem como objetivo o atendimento de pacientes por meio de um diálogo suprarreligioso, podendo prosseguir até a resolução das necessidades em espiritualidade ou o encaminhamento de um religioso que professe a mesma religião que o paciente.

A capelania inter-fé também atende a quem não tenha nenhuma crença religiosa, motivo principal da minha ida ao Premier: dar assistência a um paciente ateu, pois o budismo tem ampla facilidade com o diálogo não teísta e não proselitista. O paciente recusava qualquer auxílio, de religiosos, psicólogos ou psiquiatras, e sua única vontade incessante era morrer.

Lidar com a terminalidade da vida e com situações que não poderiam mais ser revertidas trouxe com o remédio amargo a doce lição, aprendida na prática, de que não há circunstância com a qual não possamos lidar e que não seja possível ressignificar.

Seu quadro clínico, popularmente conhecido como síndrome do encarceramento, pode ter diversas etiologias. É um estado de vigília e consciência com tetraplegia e paralisia dos pares cranianos inferiores, resultando em incapacidade para exibir expressões faciais, movimentar-se, falar ou comunicar-se, exceto por códigos mediante movimentos oculares. Com a mediação de um intérprete, após uma visita acompanhada de vários profissionais da área, com duração de cerca de uma hora, o paciente concordou que nos encontrássemos novamente. Ele parou de pedir por sua morte. Eu o acompanhei por três anos e meio, até seu falecimento. O que aprendi com ele não cabe em texto algum. Ele morreu em paz e bem-estar.

Lidar com a terminalidade da vida e com situações que não poderiam mais ser revertidas trouxe com o remédio amargo a doce lição, aprendida na prática, de que não há circunstância com a qual não possamos lidar e que não seja possível ressignificar. "Todos os obstáculos podem ser transformados em portais do Darma", em portais da Sabedoria Completa. Não é a presença ou a ausência de enfermidade que determina o que é a saúde, mas "um estado de completo bem-estar", como define a Organização Mundial da Saúde.

Nesta época de pandemia mundial, que a vacina e a imunidade não de levar, há muito que fazer pelos que sofrem de inúmeras formas além da própria Covid-19 ou que sofrem pelos que se foram. É fundamental o papel que a espiritualidade, a interioridade colocada em ação, a transcendência na imanência, pode e deve exercer.

Como podemos ajudar para que alguém se ajude na própria transformação da consciência, para que a tranquilidade e o bem-estar possam agora mesmo estar presentes nesta fase de negacionismo, terraplanismo, extremismo e retórica sofista?

O enclausuramento do Hospital Premier possibilitou que não houvesse nenhum caso de Covid, nem entre pacientes nem entre os que dele participaram. Houve flexibilização paulatina a partir de outubro, e atualmente (março de 2021) a flexibilização busca um estado de adequação com tudo o que está acontecendo.

O celular toca.

Sim, sou eu. Como posso ajudar?

**Monge Tesshin Ryozan Sensei** é membro fundador da Comunidade Zen Budista e praticante desde 2001. Membro fundador da Coalizão Inter-fé em Saúde e Espiritualidade; membro do Fórum Estadual por uma Cultura de Paz e Liberdade de Crença e da Frente Parlamentar da Alesp em Defesa da Liberdade Religiosa.



# Reflexões sobre o surgimento de um objeto no zazen

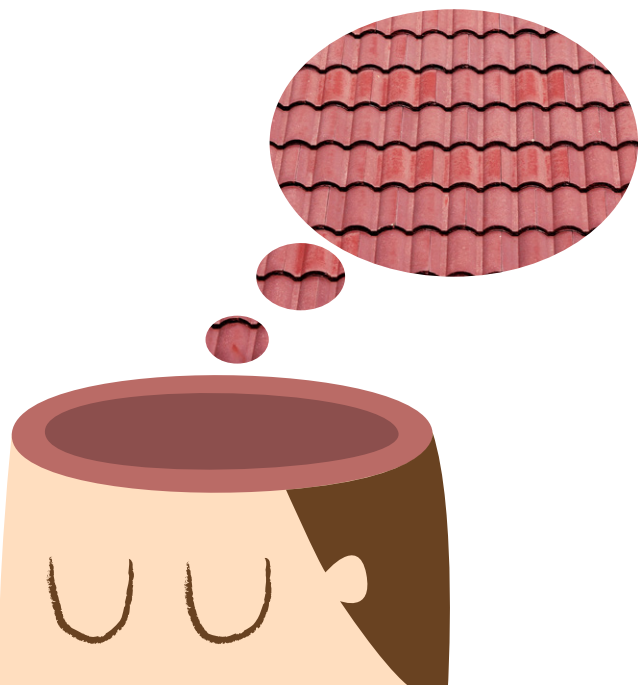
Por Mushin Sensei

**F**açamos uma experiência. Suponhamos estar em zazen de frente para uma parede, com os olhos entreabertos. Continuando assim, imaginemos (zazen não é imaginação) estar vendo uma telha.

Com os olhos fechados, imaginar ver uma telha é fácil e não exige prática. Imaginar com os olhos abertos já é bem mais difícil. Praticando diariamente o zazen com os olhos entreabertos de frente para uma parede, o ato de imaginar uma telha com os olhos entreabertos já se torna menos difícil. Com os olhos entreabertos, conseguimos ver a telha que imaginamos. A telha que vemos de olhos entreabertos está na nossa mente ou está projetada na parede? Lembremos que não estamos de olhos fechados. Resposta: ela está na nossa mente, muito embora estejamos com os olhos entreabertos. Os olhos físicos estão abertos, mas estamos vendo sem eles. Estamos focando no invisível.

Observemos essa telha. É do tipo comum, tem uma abertura maior em um dos lados e uma menor do outro. Ela, por defeito de fabricação, apresenta uma certa aspereza em uma de suas quinas. Continuemos a imaginação e observemos a telha em seus detalhes. Paremos de observá-la, nos esqueçamos dela por uns dez segundos. Voltemos agora a olhar para ela. Percebamos que ela não está projetada na parede à nossa frente. Ela está na nossa mente, está lá à nossa disposição.

Agora, para efeito de comparação, suponhamos que olhemos, realmente, para uma telha quando passamos pela rua e observemos bem seus detalhes e, depois, não olhemos mais para ela. Ela também vai ficar na nossa mente à nossa disposição.



Ao observar um objeto, material ou mental, absorvemos não só a sua forma, mas também algumas outras informações, como sua aspereza, cores, manchas, odores e imperfeições. Absorvemos, ainda, muitas outras sensações relacionadas com o momento e o local em que o observamos. A telha que imaginamos não está projetada na parede, não está do lado de fora do nosso corpo. Ela, desde a sua criação, esteve na nossa mente. Ela lá está com sua forma e todas as sensações presentes no momento de sua imaginação. Esse conjunto de sensações da telha imaginada está na mente como aí também está o conjunto de sensações existentes no momento da observação da telha que vimos na rua. Qualquer desses dois conjuntos de sensações está relacionado com os momentos nos quais nos conectamos com as telhas.

Muitos objetos são vistos por nossos olhos físicos a cada momento e suas informações e sensações relacionadas ao local e ao momento da observação ficam armazenadas na nossa consciência. Milhares de imagens, sensações e informações estão sendo observados neste momento em todo o mundo; milhares foram percebidos no passado. Milhares de formas, cheiros, gostos e sensações diversas estão disponíveis na grande consciência que tudo armazena. São ondas eletromagnéticas que, tal como os pensamentos, podem ser sintonizadas por nossa mente.

Agora observemos: estamos realmente em zazen defronte a uma parede, com os olhos entreabertos, atentos a tudo o que surge, sem nos fixar em nada especificamente. Não nos fixamos em imagens, sons, odores; todos são eventos que seguidamente aparecem e desaparecem. Entre essas aparições, surge uma telha no nosso zazen. Essa telha não está na parede, portanto não é uma ilusão dos nossos olhos físicos. Onde ela está? Alguém a viu no passado ou a está vendo no presente? Ela está só na nossa mente? Como apareceu lá? O que fez surgir essa imagem na nossa mente? Será que nos sintonizamos com alguma sensação semelhante àquela de quando vimos a telha física ou semelhante à de quando estávamos imaginando a telha? Por que surgiu essa sensação/telha? Quando estamos em zazen e não seguramos nada que surge, somos como o espaço no qual estão contidos milhares de sensações. Elas aparecem e desaparecem sucessivamente. O zazen diário vai nos familiarizando com o "interser" com todas as formas e informações que as acompanham. É um processo de interser sem fim, sempre em movimento com os milhares de novas observações. Interser com tudo o que está sendo armazenado na "grande consciência".

As figuras (aparentemente aleatórias) que surgem na nossa meditação são representações de sensações traduzidas em imagens? Se segurarmos qualquer dessas imagens, será semelhante a puxar o fio de uma história. Experimentaremos toda a sensação/história cuja ponta do iceberg foi a imagem que surgiu na meditação? Os sonhos surgem assim?

Zazen diário, um caminho que nos faz desaparecer e surgir em tudo! Caminho excelente!

Gratidão a todos os Mestres que iluminaram o Caminho BUDA.

**Mushin Sensei** recebeu da Mestra Shingetsu Coen os preceitos budistas (8 de dezembro de 2009) e a Transmissão do Darma (16 de novembro de 2019). Prática zazen diariamente desde 1997. É mestre em administração e engenheiro, professor da Universidade Federal do Piauí e auditor fiscal da Receita Federal.





## O menino que foi ao cinema

Por Aureliano Hosshin



Certamente deu-se entre 1956 e 1957. O menino jamais fora ao cinema antes, mas, não se sabe o motivo, ganhou no Grupo Escolar uma entrada para ir, à tarde, assistir ao filme *Marcelino Pão e Vinho*, sucesso na época.

Não se sabe como foi autorizado pela mãe, severa, filha de italianos que vieram para substituir os escravos na lavoura, mas que agora estava nas fraldas das fábricas, na região metropolitana.

Jamais fora a um cinema, mas, por causa da entrada que ganhou, não se sabe por qual razão, autorizado pela severa mãe, também não se sabe por quê, naquele dia foi ao cinema. Pela primeira vez, à tarde, foi andando de sua casa até o cinema, por mais de 1.000 metros, quase 1.500, e assistiu ao filme inteiro, sozinho.

Voltou após, caminhando sozinho, como tinha ido, pela primeira vez, ao cinema, assistiu ao filme todo e voltou à casa onde morava.

Ele nunca houvera ido a um cinema, não sabia como era, mas foi sozinho, porque ganhou uma entrada na escola e sua mãe permitiu, assistiu a *Marcelino Pão e Vinho* e voltou, também sozinho.

Ele tinha 8 ou 9 anos e fez tudo sozinho, indo aonde jamais fora, desconhecido, demonstrou ser um menino desassombrado.



Hosshin Aureliano Monteiro Neto, 72, praticante zen-budista, é discípulo de Coen Roshi. É advogado e Conselheiro Geral da comunidade.

## Leve o Zendo para a sua casa

Por Genshin Ed Armellini

**E**ra muito prazeroso ir passear em uma livraria, passar pelos corredores, conversar com outras pessoas, folhear um livro e sentir o cheiro das páginas de antes de decidir o que levar para casa. Na nossa comunidade isso também acontecia. Nossos membros, convidados e convidadas que estavam participando de alguma atividade pegavam um livro da lojinha para olhar, conversavam a respeito de um ou outro, pediam opiniões e, principalmente, interagiam.

Em 2020, tudo mudou... Será? As portas do Zendo se fecharam para visitas. Mas essa mudança nos impede de realizar as atividades do templo ou os "passeios" pela livraria de dentro de nossas casas?

Na verdade, não! A oportunidade de lidar com a impermanência nos traz a chance de nos adaptar e, principalmente, criar condições e causas para aprender, nos relacionar de forma diferente com o mundo, na medida de sua evolução.

Inauguramos a nossa livraria on-line – ou, como gostamos de chamar carinhosamente, nossa lojinha – em novembro de 2020. No nosso site ([www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br)) é possível comprar os títulos expostos nas prateleiras, e temos a intenção de disponibilizar também itens para a prática, como zafus, roupas, incensos, entre outras novidades. Você pode nos visitar virtualmente e receber os produtos comprados no endereço que escolher.

Mas e as conversas, as dicas das pessoas que estavam na comunidade e que poderiam nos ajudar a escolher um item? Isso não deixou de existir, apenas mudou a forma e o meio de acontecer. Nossos professores e professoras, monjas e monges e os membros da comunidade ainda estão disponíveis para conversas, consultas e ensinamentos que o ajudarão nas escolhas e leituras.

Temos de – novamente, como a prática nos ensina – ser flexíveis e nos adaptar agora à comunicação por meio digital. Os canais da comunidade estão abertos no Facebook e no Instagram. E você pode contatar diretamente a nossa lojinha pelo e-mail [lojazendo@gmail.com](mailto:lojazendo@gmail.com).

Outros canais de comércio on-line também vendem nossos livros e, às vezes, com preços e prazos diferentes da Lojinha do Zendo, porém a vantagem de comprar diretamente da lojinha

é a proximidade da nossa mestra, Monja Coen Roshi, e a interação com a nossa sangha. Além de ter a oportunidade de obter um autógrafo exclusivo dos autores dos nossos livros, como também de receber em primeira mão um texto inédito.

Entregamos em todo o Brasil e, em breve, até em outros países. Enviamos livros para todos os estados brasileiros, para cidades no interior que não tínhamos tido a oportunidade de conhecer. Isso é maravilhoso! É a evolução que essa mudança nos trouxe – ampliar e fazer com que os ensinamentos alcancem muito mais lugares que a restrição física do templo não permitia.

Desde novembro de 2020 já chegamos a mais de 1.400 endereços, o que representa a venda de aproximadamente 2.900 exemplares de livros. Esses números só foram possíveis por meio da amplitude que o meio digital nos trouxe.

Na nossa prateleira virtual estão os lançamentos, como Dragão do Darma, da Monja Zentchu Sensei, e O Bom Contágio, Vírus e Vida-Morte, da Monja Coen Roshi. E, como um toque a mais, enviamos esses livros com o autógrafo das autoras.

A lojinha oferece frete grátis para facilitar o acesso aos livros. Se tiver urgência em receber os pedidos, é possível optar pelo envio por Sedex, cuja taxa é calculada pelo próprio site. A opção de frete grátis tem algumas inconveniências, como um prazo maior de entrega, que pode chegar a quase um mês em alguns casos, dificuldade de rastreamento e às vezes o pacote pode ficar na agência dos Correios do destinatário sem que a pessoa receba aviso. Com um pouco de paciência, é possível superar essas dificuldades e receber a encomenda.

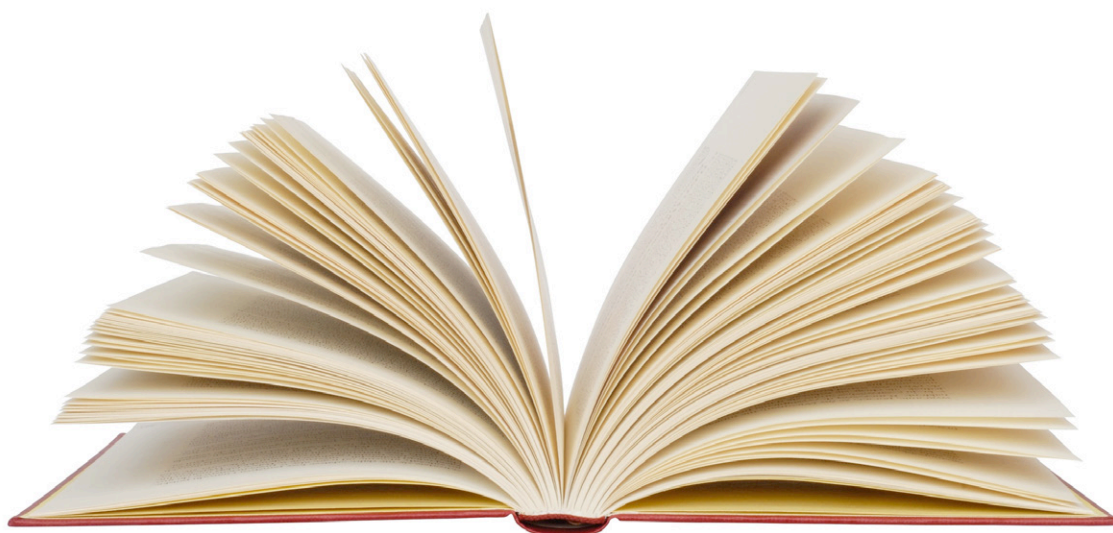
Na lojinha também estão os ingressos para sesshins, alguns cursos e eventos que a comunidade vem promovendo remotamente – assim o Zendo pode chegar integralmente à sua casa.

Para conhecer a Lojinha do Zendo, acesse [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br). No banner do site estarão os destaques da loja e o link para o nosso acervo. Se preferir, selecione Loja no menu principal. A compra é bem simples e rápida, e mais uma vez exige a nossa atenção plena: os dados para envio têm de ser bem descritos para que não haja extravio dos pacotes!

Aproveite e nos visite. Confira o acervo e conheça os nossos eventos. Estamos prontos para conversar e receber suas opiniões nas nossas redes sociais ou no e-mail da lojinha.

Gasshō

**Genshin Ed Armellini** é publicitário, praticante zen e atualmente trabalha na Secretaria Executiva da Comunidade Zendo Brasil.



Nosso templo permanece fechado por tempo indeterminado. Confira aqui nossa programação virtual. Mais novidades no site [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br) e nas redes sociais: Facebook Zendo Brasil, Facebook Monja Coen, Facebook Monja Coen Oficial, Instagram @zendobrasil e @monjacoen.

Agendamento de palestras, cerimônias, informações gerais e sobre cursos: [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)

Dúvidas e informações sobre a nossa loja on-line: [lojazendo@gmail.com](mailto:lojazendo@gmail.com)

Para correspondência: Rua Desembargador Paulo Passaláqua, 134 – Pacaembu CEP 01248-010 – São Paulo SP Brasil



## PROGRAMAÇÃO SEMANAL ON-LINE

### TODAS AS TARDES

**16h** Petisco Zen, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @zentchu, YouTube Zentchu Sensei e Facebook Zendo Brasil

**18h** Zazen para Iniciantes, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @zentchu, YouTube Zentchu Sensei e Facebook Zendo Brasil

### SEGUNDA-FEIRA

**20h** A Sanga dos Travesseiros, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @zentchu, YouTube Zentchu Sensei e Facebook Diana Zentchu Silva

**20h30** Leitura de textos clássicos (Teisho), com a Monja Coen Roshi. Ao vivo: Instagram @monjacoen

### TERÇA-FEIRA

**6h30** Zazen e prece da manhã, com a Monja Heishin Sensei. Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

**20h** La Sangha de las Almohadas, com a Monja Zentchu Sensei. Ao vivo: Instagram @zentchu e YouTube Zentchu Sensei

### QUARTA-FEIRA

**7h30** Zazen e Liturgia matinal curta, com Genzo Sensei.

Ao vivo: Facebook Zendo Brasil

**8h30** Liturgia em frente a Kannon Bodisatva, com a Monja Coen Roshi.

Ao vivo: Facebook Monja Coen

**20h** Zazen e Curso de Zen-Budismo, com Genzo Sensei e participação especial da Monja Coen Roshi. Pré-requisito: ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e ter concluído o Curso de Introdução ao Zen-Budismo (Heishin Sensei) e o Curso Aprofundando o Zen (Sofu Sensei). Inscrições e informações pelo e-mail [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)

### QUINTA-FEIRA

**6h30** Zazen e prece da manhã, com a Monja Heishin Sensei.

Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

**20h** Leitura do Avatamsaka Sutra - Sutra da Guirlanda de Flores, na Sala de Leitura de Sutras, com a Monja Heishin Sensei.

Ao vivo: YouTube Zendo Brasil.

Início em 8/4.

### SEXTA-FEIRA

**20h** Leitura Zen, com Sofu Sensei e Yuma. Pré-requisito: ser membro da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil e ter concluído o Curso de Introdução ao Zen-Budismo (Heishin Sensei) ou o Curso Prática Zazen. Inscrições e informações pelo e-mail [zendobrasil@gmail.com](mailto:zendobrasil@gmail.com)

### DOMINGO

**11h** Zazen para Iniciantes, com Genzo Sensei. Ao vivo: Facebook Zendo Brasil  
**20h** Zazen com o Mestre Dogen Samá - Meditação Zen / Leitura do "Fukanzazengi - Regras Universais de Zazen", do mestre Eihei Dogen (Japão, 1200-1253), com a Monja Heishin Sensei.

Ao vivo: YouTube Zendo Brasil

### PROGRAMA MOMENTO ZEN

Segundas-feiras, às 5h, e às 19h30, com a Monja Coen e participação de Otávio Leal.

Rádio Vibe Mundial

FM 95.7 | AM 660

[www.vibemundialfm.com.br](http://www.vibemundialfm.com.br)

## PROGRAMAÇÃO MENSAL ON-LINE

As datas, horários e canais de transmissão podem sofrer alterações. Acompanhe as atualizações no site [www.zendobrasil.org.br](http://www.zendobrasil.org.br) e nas nossas redes sociais: Facebook Zendo Brasil e Monja Coen, Facebook Monja Coen Oficial, Instagram @zendobrasil e @monjacoen. Mais informações pelo e-mail [zendobrasil@gmail.com.br](mailto:zendobrasil@gmail.com.br)



### ABRIL

**1º a 4** Gotan-e Sesshin (Retiro em homenagem ao nascimento de Buda)  
Início: dia 1º (quinta-feira), às 20h.  
Encerramento: dia 4 (domingo), às 17h, com a cerimônia Gotan-e / Hanamatsuri.  
Liturgia da cerimônia de encerramento: Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa.  
Inscrições na loja virtual do Zendo Brasil até 29/3.  
Contribuição: R\$150,00.  
Participação integral ou parcial.  
Aberto a todos os interessados.

**8** Início da leitura do Avatamsaka Sutra - Sutra da Guirlanda de Flores, na Sala de Leitura de Sutras, com a Monja Heishin Sensei.  
Quintas-feiras, às 20h.  
Ao vivo: YouTube Zendo Brasil.

**18** Assembleia-Geral Ordinária e Extraordinária. Para membros da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil.  
Domingo, às 15h, em primeira convocação, com 2/3 dos associados aptos a votar, ou às 15h30, com o número de associados presentes e a Primaz Fundadora, Monja Coen Roshi.

### JUNHO

**3 a 6** Sesshin (Feriado de Corpus Christi)  
Início: dia 3 (quinta-feira), às 20h.  
Encerramento: dia 6 (domingo), às 17h.  
Inscrições na loja virtual do Zendo Brasil até 1º/6.  
Contribuição: R\$ 150,00.  
Participação integral ou parcial.  
Aberto a todos os interessados.

### JULHO

**18** Cerimônia de Obon  
Domingo, às 12h30  
(após o Zazen para Iniciantes com Genzo Sensei, no Facebook Zendo Brasil).  
Cerimônia gratuita e aberta a todos os interessados.  
Transmissão: Facebook Monja Coen.  
Liturgia: Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa / Dedicatória / Daihi Shin Darani / Portal do Doce Néctar / Dedicatória.

**15 a 25** Inscrições para os cursos semestrais do Zendo Brasil.

### AGOSTO

**15** Cerimônia de Obon  
Domingo, às 12h30  
(após o Zazen para Iniciantes com Genzo Sensei, no Facebook Zendo Brasil).  
Cerimônia gratuita e aberta a todos os interessados.  
Transmissão: Facebook Monja Coen.  
Liturgia: Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa / Dedicatória / Daihi Shin Darani / Portal do Doce Néctar / Dedicatória.



### SETEMBRO

**3 a 7** Sesshin  
(Feriado da Independência do Brasil)  
Início: dia 3 (quinta-feira), às 20h.  
Encerramento: dia 7 (terça-feira), às 17h.  
Inscrições na loja virtual do Zendo Brasil até 1º/9.  
Contribuição: R\$ 150,00.  
Participação integral ou parcial.  
Aberto a todos os interessados.

**19** Ohigan-e de Primavera  
Domingo, às 12h30  
(após o Zazen para Iniciantes com Genzo Sensei, no Facebook Zendo Brasil).  
Cerimônia gratuita e aberta a todos os interessados.  
Transmissão: Facebook Monja Coen.  
Liturgia: Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa / Dedicatória / Daihi Shin Darani / Portal do Doce Néctar / Dedicatória.



**29** Ryosoki (Memorial anual dos Mestres Eihei Dogen e Keizan Jokin)  
Quarta-feira, às 20h30, durante o Curso de Zen-Budismo.  
Cerimônia gratuita e aberta a todos os interessados.  
Transmissão: Facebook Monja Coen e Zendo Brasil.  
Liturgia: Identidade do Relativo e do Absoluto e Samádi do Espelho Precioso.



## OUTUBRO

### 3 Memorial anual de Bodidarma (Daruma Ki)

Domingo, às 12h30

(após o Zazen para Iniciantes com Genzo Sensei, no Facebook Zendo Brasil).

Cerimônia gratuita e aberta a todos os interessados.

Transmissão: Facebook Monja Coen.

Liturgia: Daihi Shin Darani (recitação lenta).

### 29 a 2/11 Sesshin (Feriado de Finados)

Início: dia 29 (sexta-feira), às 20h.

Encerramento: dia 2, às 17h.

Inscrições na loja virtual do Zendo Brasil até 27/10.

Contribuição: R\$ 150,00.

Participação integral ou parcial.

Aberto a todos os interessados.

## NOVEMBRO

### 12 a 15 Sesshin na Nazaré Uniluz

### 12 a 15 Mugon Sesshin (Retiro de Silêncio)

Início: dia 12 (sexta-feira), às 20h.

Encerramento: dia 15 (segunda-feira), às 17h.

Inscrições na loja virtual do Zendo Brasil até 10/11.

Contribuição: R\$ 150,00.

Participação integral ou parcial.

Aberto a todos os interessados.



### 21 Cerimônia em homenagem ao nascimento do Mestre Keizan Zenji

Domingo, às 12h30

(após o Zazen para Iniciantes com Genzo Sensei, no Facebook Zendo Brasil)

Cerimônia gratuita e aberta a todos os interessados.

Transmissão: Facebook Monja Coen.

Liturgia: Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa.

### 23, 24 e 26 Encerramento dos cursos semestrais do Zendo Brasil.



## DEZEMBRO

### 1º a 8 Rohatsu Sesshin (Retiro em homenagem à iluminação de Buda)

Início: dia 1º (quarta-feira), às 20h.

Encerramento: dia 8 (quarta-feira), às 17h.

Inscrições na loja virtual do Zendo Brasil até 30/11.

Contribuição: R\$ 200,00.

Participação integral ou parcial.

Aberto a todos os interessados.

### 25 e 26 Faxina geral de fim de ano no Templo Taikozan Tenzuizenji.

Membros vacinados poderão participar, a depender da situação e do controle da epidemia do coronavírus em São Paulo.

### 31 Liturgias de fim de ano

19h: Sai Matsu Fugin (liturgias em todos os altares do templo Taikozan Tenzuizenji).

23h: Zazen (40 minutos).

23h40: Joya No Kane (108 toques de sinos) e leitura dos 108 Portais do Despertar, de Mestre Eihei Dogen.

Inscrições na loja virtual do Zendo Brasil até 29/12.

Contribuição: R\$ 10,00.

Participação integral ou parcial.

Aberto a todos os interessados.

Transmissão: Facebook Monja Coen e Zendo Brasil.



**TEMPO DE CURA**  
Por meio dos ensinamentos do zen-budismo, Monja Coen oferece nestas páginas possíveis caminhos de mudança. 160 p. R\$ 42,90



**A REDESCOBERTA DA EXISTÊNCIA**  
Monja Coen e Anselm Grün estão unidos nesta obra para fazer um convite: meditar sobre a existência. 144 p. R\$ 29,90



**DESPERTAR INSPIRADO**  
Clóvis de Barros Filho e Monja Coen em reflexões para transformar a realidade e o cotidiano de cada leitor. 176 p. R\$ 32,18



**O BOM CONTÁGIO**  
Monja Coen mostra como é possível (re)encontrar satisfação e alegria até mesmo nos momentos complicados. 144 p. R\$ 30,00



**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\$ 24,90



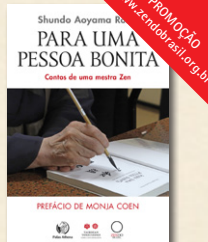
**VIDA-MORTE**  
Como o zen-budismo pode ajudar a entender a vida, lidar com a morte e superar as crises. Também em e-book. 210 p. R\$ 30,00



**8 ASPECTOS NO BUDISMO**  
Livro do Mestre Hakuun Yasutani, destinado a quem quer aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. 120 p. R\$ 15,00



**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\$ 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



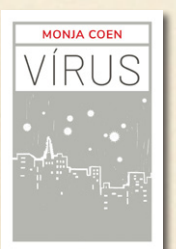
**A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA**  
Shundo Aoyama Roshi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 35,00



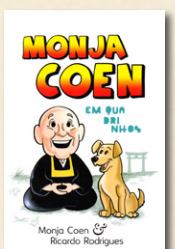
**ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN**  
Guia ilustrado e editado pela Comunidade Zendo Brasil. Coord. de Monja Coen Roshi. 128 p. R\$ 15,00



**LIVRO DE SUTRAS - EM PORTUGUÊS**  
Coletânea de sutras para serviços religiosos e práticas diárias da Escola Soto Shu. 128 p. R\$ 10,00



**VÍRUS**  
Primeira publicação independente da Monja Coen. Uma crônica sincera da pandemia. Disponível também em e-book. 80 p. R\$ 20,00



**MONJA COEN EM QUADRINHOS**  
Ricardo Rodrigues apresenta o Zen no universo dos mangás. Textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. 80 p. R\$ 20,00



**108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS**  
Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. R\$ 27,00



**A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO**  
Monja Coen Roshi ensina como ser "a transformação que desejamos ver no mundo". 192 p. R\$ 22,00



**APRENDA A VIVER O AGORA**  
Monja Coen Roshi ensina a desenvolver a plena atenção por meio de práticas diárias. 192 p. R\$ 25,00



**ZEN PARA DISTRAÍDOS**  
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa *Momento Zen*, da Rádio Vibe Mundial. 224 p. R\$ 25,90



**NEM NEM ANJOS NEM DEMÔNIOS**  
Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem sobre espiritualidade e filosofia. 208 p. R\$ 33,00



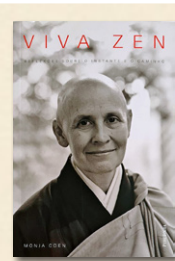
**A MONJA E O PROFESSOR**  
Ética e valores se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros. 126 p. R\$ 25,00



**O INFERNO SOMOS NÓS**  
Monja Coen Roshi e Leandro Karnal discutem temas relacionados ao desenvolvimento de uma cultura de paz. 112 p. R\$ 22,00



**O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA**  
Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. R\$ 25,00



**VIVA ZEN**  
Monja Coen Roshi esclarece que "viva zen" é um modo de recontar a própria história. 128 p. R\$ 25,00

**Nossa loja tem entrega gratuita!**

Venha conhecer e tenha acesso a livros exclusivos, além de contribuir para a continuidade de nossas atividades e para a manutenção do Templo Taikozan Tenzuizenji.

[CLIQUE AQUI E CONHEÇA](#)