



TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA

ZENDO BRASIL



ano 22 * nº 83 * janeiro | fevereiro | março de 2023 * Feliz Ano Buda 2589!

ANO BUDA 2589



Somos a vida da Terra.
A Terra é a vida do Sistema Solar.
O Sistema Solar é a vida da Via Láctea.
A Via Láctea é a vida do Cosmos.

Todos nós interligados, interconectados, interdependentes. Há mais de 2.500 anos o Grande Sábio da Índia, nosso mestre fundador original, Xaquiamuni Buda, se deu conta dessa trama da vida. Todos nós e cada uma de nós somos a vida do Cosmos. E este está em incessante movimento e transformação.

Um ciclo completo de quatro estações, doze meses, 365 dias aproximadamente e consideramos que seja um ano. Quem, quando e onde foi decidida a data de 31 de dezembro como o último dia e 1º de janeiro como o início de um novo ciclo? Não era, no passado, o fim da neve e do inverno, o início da primavera, no Hemisfério Norte, o ano novo?

Todas as datas que celebramos foram resultado de acordos entre seres humanos. Acordos políticos, econômicos, sociais. Neste momento, a Terra gira e também o Sol, todas as estrelas, luas, cometas, planetas, meteoros, buracos negros, berços de estrelas. Tudo em constante surgir e desaparecer sem um momento de pausa. A aparente pausa e estabilidade não é possível. Por que você quer ter paz e tranquilidade? Que pausa é essa tão sonhada por alguns? Precisamos viver o que é, assim como é.

Ano novo.

Felicitações.

Sobrevivemos.

Chegamos até o dia de hoje, mas não sabemos sobre amanhã.

Superamos enchentes, desabamentos, pandemias, crimes, assassinatos, roubos, desfalques, mortes, nascimentos, alegrias, celebrações, penalidades máximas que nos fizeram sair da Copa do Mundo de Futebol. Comentários, atalhos, alegrias, tristezas, traições, abusos, vitórias, reconstruções.

Aqui estamos. Chegamos até hoje.

Estamos aqui, no agora.

O horóscopo chinês de doze ciclos afirma que este ano será o Ano do Coelho de Água. Coelho é um animal mamífero, que se reproduz com grande rapidez, que tem a pelagem macia geralmente e cujas patinhas são consideradas amuletos de sorte, para conseguir logo o que se almeja.

No Japão, quem habita a Lua não é São Jorge matando um dragão. Que horror!

Dragões são símbolos das águas, símbolos de força, de coragem, de transcendência, de iluminação, de superação de dificuldades. Peixes que nadam contra a correnteza, como as carpas, pessoas que conseguem ir contra o pensamento ordinário e comum e se transformam em dragões – seres imaginários e poderosos.

Na Lua do Japão, quem habita as luzes e sombras é um coelho em pé, batendo arroz em um grande pilão. Aquele arroz especial, o mesmo de fazer mochi – bolinho macio e puxa-puxa servido em festas e celebrações.

Coelhos e coelhas batendo mochi num pilão – trabalhando, se esforçando e ao mesmo tempo brincando na preparação de um alimento agradável e suave.

Que assim seja o Ano Buda 2589 (2023).

Macio, suave, fluindo, sem brigas e desafetos, com ternura e sabedoria, compaixão, amor.

Mãos em prece,
Monja Coen



- 3 Eventos
- 5 Ano Novo – Fudas
- 8 Ano Novo – Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa e Shosaimyo Kitchijo Darani
- 9 Quem foi o Fundador da Soto Zen – Mestre Dogen Zenji Sama | Por Monja Heishin Sensei
- 10 Shinsan Shiki | Por Monge Shoei Sensei
- 11 Algumas palavras de Shoei Sensei
- 12 Breve Parinirvana Sutra
- 17 Boa viagem | Por Daiko Krauss
- 19 Além do Rohatsu Sesshin, rumo à Mystic Fair | Por Lu Colucci Joen
- 20 Programação mensal
- 21 Livros



TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ZENDO
BRASIL

1.



Fotos: Myoulan Maria Paula

2.

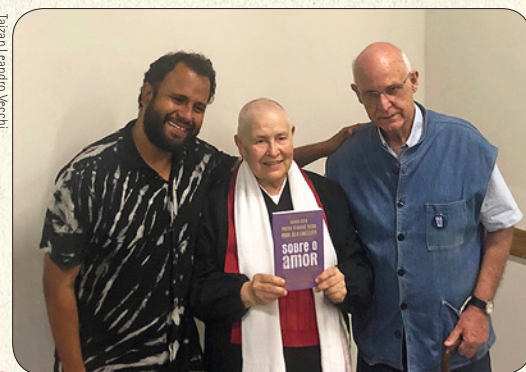


3.



4.

Foto: Leandro Vecchi



5.



6.

1. Participação da Monja Coen no programa *Ponto de Vista: Bem-estar e Felicidade*, da Fundação Japão, em São Paulo, em 20 de agosto. Em entrevista ao Prof. Dr. Victor Hugo Kebbe, ela contou sua experiência no Japão. Para assistir, clique [AQUI](#)

2. e 3. No início de outubro, Monja Coen Roshi participou do lançamento do livro *Vida e Morte* (Editora Penguin), no Festival Literário Internacional de Óbidos, em Portugal. Também se encontrou com praticantes portugueses, como Helder Coutinho, e fez a ordenação leiga de Zezinha Macedo, que ganhou o nome budista de Zenshin (confiança no Zen)

4. Cerimônia de Shinsan Shiki (Ascensão à Montanha) do Monge Genshō, no Templo Daissenji, em Florianópolis, em 23 de outubro

5. Monja Coen, Padre Julio Lancellotti e Pastor Henrique Vieira no lançamento do livro *Sobre o Amor*, na Universidade São Judas Tadeu, em São Paulo, em 20 de outubro

6. Monja Coen na palestra "Felicidade nas pequenas coisas", no V Congresso Internacional de Felicidade, em Curitiba, em 6 de novembro. Para assistir, clique [AQUI](#)



7.



Fotos: Alcinda Haro

8.



9.

7. 8. e 9. Em 20 de novembro, no Espaço Itaú de Cinema, o filme *O Monge e o Touro*, de Emily Sugai Shundo e Gianni Toyota, foi exibido no 1º Festival Soul Cine, promovido pela produtora Liv Rojas. O filme foi inspirado nos Dez Desenhos de Domar o Touro, de Mestre Kakuan Shion Zenji, através do livro *O Monge e o Touro*, de Monja Coen Roshi e Fernando Zenshō. Antes do filme, Monge Daiko conduziu kinhin e zazen, ao som da flauta shakuhachi de Monja Heishin Sensei. Após a exibição, Heishin Sensei falou sobre o significado da história e Fernando Zenshō autografou o livro. Taizan, Guishun, Myobun e Joen ficaram responsáveis pelo estande e pela venda dos livros.

Para assistir ao filme, clique [AQUI](#)

Para ver a *live* dos criadores do filme, clique [AQUI](#)

Para ver o vídeo *O significado de "Os dez desenhos de domar o touro" por Monja Coen Roshi*, clique [AQUI](#)

Para acessar a palestra de Monja Coen e de outros participantes do festival no canal do Soul Cine, clique [AQUI](#)

Para ver o *Making of Soul Cine*, com o filme "*O Monge e o Touro*", clique [AQUI](#)

10. e 11. Entre 21 e 27 de novembro, Monja Coen Roshi e Monge Daiko Krauss realizaram, no Templo Tenzuizenji, em São Paulo, a Semana de Transmissão do Dharma – um retiro entre mestra e aluno de graduação no treinamento Zen.



Fotos: Sensei

10.



11.



1.



2.



3.

Os Fudas são três placas com inscrições em kanji (ideogramas chineses) oferecidas ao final da Cerimônia de Bênção de Ano Novo. Devem ser afixados em nossa casa e/ou local de trabalho. Funcionam como lembretes e inspirações para o novo ano, e por isso os posicionamos em pontos de fácil visualização. A cada ano devem ser substituídos.

1. Surge a Primavera/ Grandes Congratulações

Este Fuda deve ser colado sobre o portal ou batente da porta de entrada, do lado de fora da casa. É uma saudação ao Ano Novo, e todas as pessoas que nos visitam podem vê-la ao entrar. No Hemisfério Norte, o início do ano se dá na passagem do inverno para a primavera. No Japão, a chegada da primavera é marcada pelo florescer da ameixeira-branca. Suas flores surgem quando a vegetação ainda está coberta de neve e o frio é intenso. Dos galhos secos, aparentemente mortos, da ameixeira, a vida se manifesta nas pequenas flores brancas. Após as dificuldades de mais um inverno, a vida torna a florescer.

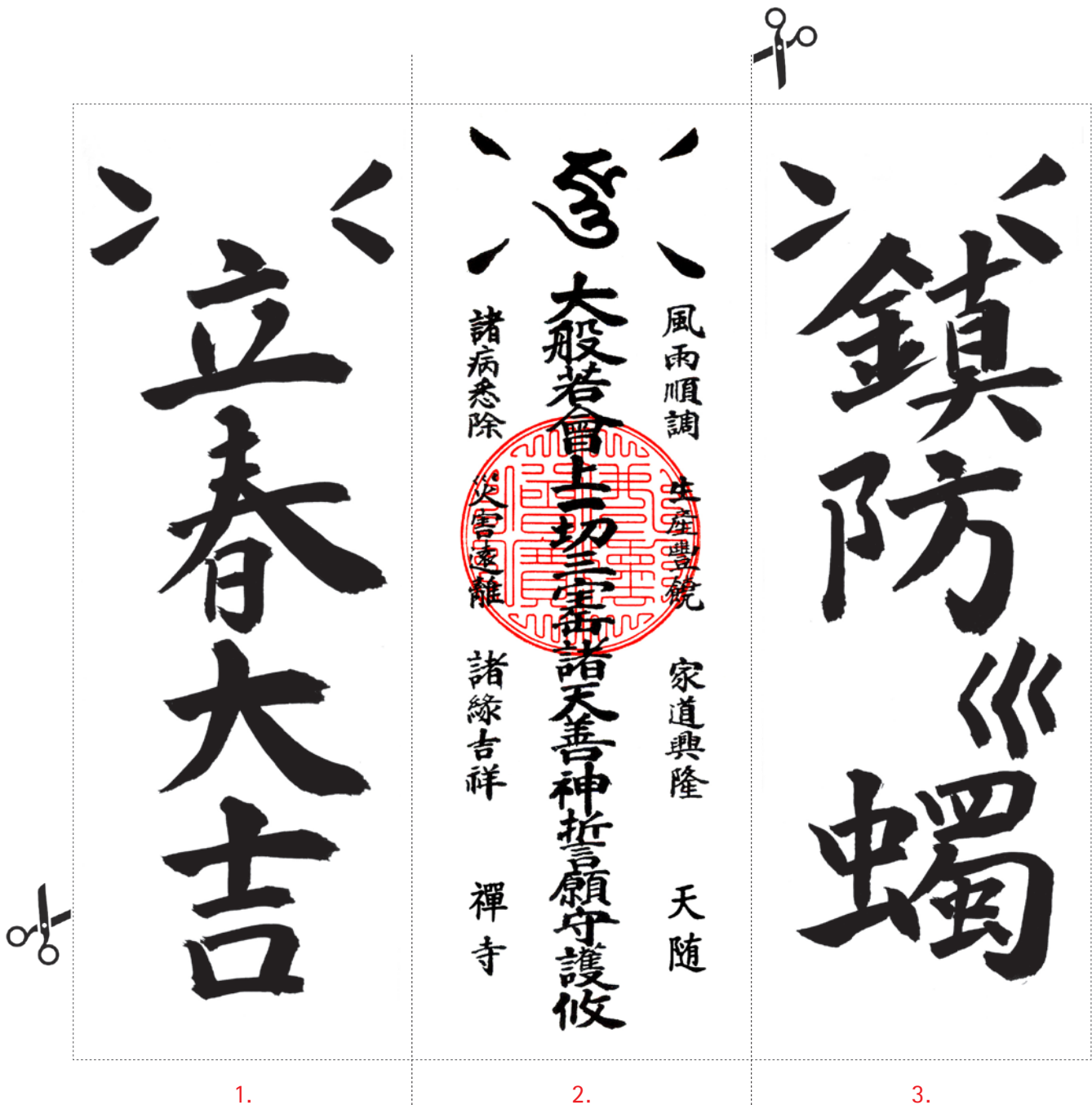
2. Dai Hannya/Grande Sabedoria Superior/Todos os Seres Celestiais Benfazejos/Protejam e Abençoem

Este deve ser disposto sobre o portal ou batente da porta de entrada, mas do lado de dentro da casa. Ele representa nosso desejo de que a Sabedoria Perfeita se manifeste ali, por meio de nossos pensamentos, palavras e ações. Pensamentos corretos, não deludidos, não baseados em raiva, ganância ou ignorância; palavras amorosas, de cuidado, que manifestem esses pensamentos puros, corretos e que ajudem as pessoas a conhecer o Dharma, a viver em harmonia; ações benéficas, que promovam o bem e que incluam todos os seres, não apenas aqueles de quem gostamos ou com quem temos mais afinidade. A Grande Sabedoria Completa, acima da qual nada existe, manifesta por meio de cada ser, para o bem de todos os seres.

3. Para Evitar Acidentes Domésticos

Este deve ser pregado em espaços onde a plena atenção é especialmente importante para evitar acidentes. No Japão feudal, era instalado na cozinha, onde se lidava com fogo (em construções de madeira) e objetos cortantes. Atualmente as cozinhas ainda são áreas propícias para receber este Fuda, mas podemos afixá-lo também em nosso local de trabalho e em lugares onde nossos relacionamentos devem ser cuidadosos e nossa plena atenção pode evitar ferimentos físicos, mentais, espirituais e sociais.

FUDAS PARA IMPRIMIR E RECORTAR – FRENTE



INSTRUÇÕES

1. Imprima a frente numa folha A4 centralizada.

2. Vire a mesma folha e imprima o verso.

3. Recorte os 3 Fudas.

4. Fixe nos seguintes locais:

[Fuda 1](#) Sobre o batente da porta de entrada, do lado de fora.

[Fuda 2](#) Sobre o batente da porta de entrada, do lado de dentro.

[Fuda 3](#) Em espaços onde a plena atenção é especialmente importante para evitar acidentes.

FUDAS PARA IMPRIMIR E RECORTAR - VERSO



Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa

Quando Kanzeon Bodisatva praticava
Em profunda Sabedoria Completa
Claramente observou

O vazio dos cinco agregados
Assim se libertando
De todas as tristezas e sofrimentos.
Oh! Sarishi!
Forma não é mais que vazio.
Vazio não é mais que forma.
Forma é exatamente vazio.
Vazio é exatamente forma.
Sensação, conceituação, diferenciação, conhecimento
Assim também o são.

Oh! Sarishi!
Todos os fenômenos são vazio-forma,
Não nascidos, não mortos,
Não puros, não impuros,
Não perdidos, não encontrados
Assim é tudo dentro do vazio.
Sem forma, sem sensação,
Conceituação, diferenciação, conhecimento;
Sem olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente,
Sem cor, som, cheiro, sabor, tato, fenômeno.
Sem mundo de visão, sem mundo de consciência,
Sem ignorância e sem fim à ignorância,
Sem velhice e morte e sem fim à velhice e morte,
Sem sofrimento, sem causa,
Sem extinção e sem caminho,
Sem sabedoria e sem ganho,
Sem nenhum ganho.
Bodisatva devido à Sabedoria Completa.

Coração-Mente sem obstáculos,
Sem obstáculos, logo, sem medo,
Distante de todas as delusões,
Isto é Nirvana.
Todos os Budas dos Três Mundos
Devido à Sabedoria Completa

Obtêm ANOKUTARA SAN MYAKU SAN BODAI.
Saiba que Sabedoria Completa
É expressão de grande divindade,
Expressão de grande claridade,
Expressão insuperável,
Expressão inigualável,
Com capacidade de remover
Todo o sofrimento.
Isto é verdade, não é mentira!
Assim, invoque e expresse a Sabedoria Completa,
Invoque e repita:

GYA-TE GYA-TE
HA-RA GYA-TEI
HARA SO GYA-TE
BO-JI-SOWA-KA
Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa

Shosaimyo Kitchijo Darani

No mo san man da
Moto nan
Oha ra tchi koto sha
So no nan
To ji to
En gya gya gya
Ki gya ki
Un nun
Shi fura shi fura
Hara shi fura hara shi fura
Tchi shusa tchi shusa
Tchi shuri tchi shuri
Sowa ja sowa ja
Sen tchi gya
Shiriei somo ko

No mo san man da
Moto nan
Oha ra tchi koto sha
So no nan
To ji to
En gya gya gya
Ki gya ki
Un nun
Shi fura shi fura
Hara shi fura hara shi fura
Tchi shusa tchi shusa
Tchi shuri tchi shuri
Sowa ja sowa ja
Sen tchi gya
Shiriei somo ko

No mo san man da
Moto nan
Oha ra tchi koto sha

So no nan
To ji to
En gya gya gya
Ki gya ki
Un nun
Shi fura shi fura
Hara shi fura hara shi fura
Tchi shusa tchi shusa

Tchi shuri tchi shuri
Sowa ja sowa ja

Sen tchi gya
Shiriei somo ko

O Sutra do Coração da Grande Sabedoria Completa e o Shosaimyo Kitchijo Darani são entoados na Cerimônia de Dai Hannya - Invocação da Grande Sabedoria Perfeita.

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

Por Monja Heishin Sensei

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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



Shinsan Kaido – Adentrar ao Salão do Darma do Mosteiro na Ascensão à Montanha; Cerimônia sobre o Altar

Shinsan Shiki

Por Monge Shoei Sensei

Nos dias 28 e 29 de outubro, ocorreu no Templo Takuonji, no Paraguai, o Shinsan Shiki, a cerimônia de entrada de um novo abade ou abadessa em um templo, geralmente substituindo o abade ou abadessa que deixa o templo, por velhice ou qualquer outro motivo. O novo abade ou a nova abadessa passa a assumir de forma geral a direção do templo, especialmente orientando a parte espiritual do treinamento Zen. Aqui, celebramos e confirmamos oficialmente a direção da Abadia de Takuonji ao 4º Sucessor Taiko Shoei Daiocho.

Nesses dias de treinamento, além da cerimônia que oficializa a entrada do novo abade, ocorreram várias outras cerimônias, entre elas o Hossen Shiki, que teve como shusso o monge-noviço Shozan, da Sanga de Ribeirão Preto. Também houve o Kaisan Rekiju Hoon Fugin, em que reverenciamos o fundador e os ancestrais deste templo.

O Templo Takuonji foi fundado por Daikan Shino Zenji Tetsugen Shinzan Daiocho (Egawa Zenji), que veio a entrar no paranirvana há cerca de um ano. Ele foi Zenji no Monastério de Daihonzan Sojiji, onde Shoei Sensei treinou.

O Templo Takuonji teve como 2º Abade Sucessor Tanaka Seigen Roshi, atualmente abade do Templo Yakuoji, em Sapporo, Hokkaido. Seu aluno Zenki Juho Daiocho (Shimazaki Roshi) foi o 3º Abade Sucessor. Shimazaki Roshi atuou como Kokusai Fukyoshi (Missionário Internacional) para a América Latina durante todo o período em que esteve à frente de Takuonji. Lamentavelmente, ele fez a passagem ao paranirvana de forma repentina há cerca de dois anos.



Chegada ao San Mon

Nas Escolas Zen, é uma tradição que seus templos sejam construídos ao pé de uma montanha, o que faz com que todos os templos, além de receberem o nome próprio, recebam também o nome da montanha. No caso de Takuonji, seu nome completo é Soto-shu Daihonzan Sojiji GoJikiMatsu Shinozan Takuonji, sendo Shinozan o nome da montanha. Esse nome foi concedido pelo próprio Egawa Zenji, pois Takuonji é um GoJikiMatsu (Prelado) do Mosteiro-Sede de Sojiji.

Na expressão Shinsan Shiki, o ideograma *shin* significa avançar; *san*, montanha e *shiki*, cerimônia. Portanto, quando se diz montanha, refere-se ao templo. Assim, Shinsan Shiki é uma cerimônia em que o abade ou abadessa avança em seu treinamento, entrando na direção do templo. Diz-se que ele ou ela recebe uma nova vida se adentra e avança cada vez mais para cuidar desse templo. As cerimônias Shinsan e Kessei (treinamento) podem ser realizadas separadamente, mas é um costume atual fazer as duas juntas, de onde vem o nome Shinsan Kessei.

Nos dias 22 e 23 outubro também ocorreu o Shinsan Shiki na Sanga Daissenji, em Florianópolis, que tem o Monge Gensho Sensei como seu abade. Em 11 e 12 de fevereiro de 2023 haverá o Shinsan Shiki em Bogotá, na Sanga Daishinji, que tem o monge Densho Sensei como abade, fortalecendo cada vez mais as bases para o crescimento da Soto-shu na América Latina.

No Darma.

**Soto-shu Daihonzan Sojiji
GoJikiMatsu Shinozan Takuonji
9 Reverências**

Dois novos templos e três novos Abades na América do Sul Nos dias 22 de 23 de outubro, o Monge Gensho Sensei assumiu como Abade do Templo Daissenji, em Florianópolis, um novo templo da Soto Shu • Nos dias 28 e 29 de outubro, o Monge Shoei Sensei assumiu como 4º Sucessor do Templo Takuonji, em Iguazú, no Paraguai (*acima*). • Nos dias 11 e 12 de fevereiro de 2023, o Monge Densho assumirá como Abade de um novo templo da Soto Shu em Bogotá, na Colômbia.

Algumas palavras de Shoei Sensei

Meu nome é Bruno Shoei. Nasci em 27 de novembro de 1986, na cidade do Rio de Janeiro, Brasil. Venho de uma família com ascendência portuguesa, espanhola, além de diferentes nacionalidades, como a maioria dos brasileiros. Na juventude, me dediquei à música, estudando piano, violino e canto.

Tenho formação acadêmica em filosofia, com foco em existencialismo francês, na figura do autor e filósofo Jean-Paul Sartre. Também possuo especialização em medicina chinesa e acupuntura, área em que trabalhei e lecionei antes de ir fazer o treinamento (shugyo) no Japão.

Conheci o zen-budismo durante minha graduação em filosofia, lendo a tradução de um fragmento do texto "Dogen e Sartre: Existencialismo e Vazio na Filosofia", de Morimoto Kazuo. Então comecei a pesquisar e me aprofundar mais e mais no Zen, indo ao encontro de obras como *Shobogenzo* (em uma tradução do japonês para o inglês de Gudo Nishijima e Chodo Cross); *Three Chan Classics – The Recorded Sayings of Linji (Rinzairoku)*, *Wumen's Gate (Mumonkan)* e *The Faith-Mind Maxim (Shinjinmei)*; "Um tratado sobre como deixar o Zen florescer para proteger o Estado" (Kozengokokuron), de Myoan Eisai; "Fukanzazengi", de Eihei Dogen; e "Zazenyojinki", de Keizan Jokin.

Fiquei maravilhado com a facilidade e simplicidade que as palavras e reflexões desses autores chegavam aos meus ouvidos de estudante de filosofia. Com isso, decidi estudar mais a fundo e procurar um local para fazer zazen. Foi quando cheguei ao Mosteiro Zen do Morro da Vargem (Zenkoji), no Espírito Santo, para um retiro (sesshin), por indicação de um grupo de filósofos e estudantes de filosofia que tinham estado lá. Naquele local de fato me sentei pela primeira vez em zazen.

Depois desse breve encontro com o zazen, voltei para o Rio de Janeiro e comecei a praticar com Coen Roshi, por meio de uma aluna sua que mantinha um local de prática no Rio de Janeiro, no bairro de Santa Teresa. Essa aluna se chamava Eishun, uma noviça que mantinha na sala de sua casa um local de prática de zazen.

Fiquei alguns anos sob a tutela de Coen Roshi e recebi dela o Jukai-e, tendo recebido naquela ocasião o nome Shoei, que mantenho até hoje. Ao longo desse tempo, minha prática foi amadurecendo e comecei a sentir a necessidade de praticar com mais profundidade para um dia poder compartilhar os ensinamentos do Zen Soto com as pessoas.

Quando de fato decidi tomar os votos monásticos Coen Roshi me apresentou a Saikawa Dosho Roshi, na época o Sokan para a América Latina e Abade do Templo Busshinji, em São Paulo. Recebi o Shuke Tokudo (Ordenação Monástica) de Saikawa Roshi em 3 de novembro de 2011 e passei a ajudar nas atividades do Busshinji uma vez por mês. Ainda morava no Rio de Janeiro e viajava 600 quilômetros para isso. Com o passar do tempo, Saikawa Roshi me orientou a ir treinar no Japão.

Fui treinar em Daihonzan Sojiji, de 19 de março de 2014 a 9 de abril de 2019. Durante esse período, estive em vários departamentos e aprendi os diversos procedimentos de como viver em um mosteiro. Depois do treinamento básico e de receber o

Shiho (Transmissão do Darma), obtive a titulação SeiKyoshi (Professor do Darma em Nível Pleno) e iniciei o Tokubetsu Sodo Anjo (Treinamento Especial para Sodo) em 19 de maio de 2019, que durou até 18 de maio de 2022.

Durante esse tempo de treinamento, pude observar que vivemos um momento muito difícil no mundo atual. Guerra, doença e fome são constantes em nossa realidade. Essas três calamidades dificultam muito a prática e a percepção do Caminho de Buda e dos Mestres Ancestrais. É um momento para nos aprofundarmos nos ensinamentos de Sabedoria (Chie) e Compaixão (Jihi) e, através da prática de Doji, ajudar a todos os seres.

Ao longo dos vários anos de treinamento, sempre tive ecoando em minha memória uma frase de Dogen Zenji extraída do capítulo "Gyobutsuigi" (A Prática é a Majestade [forma solene/igi] do Buda), do *Shobogenzo*: "Igi soku Buppou. Sahoo kore Shuushi", que significa "A forma solene (igi) é o Buda-Darma e a forma apropriada (sahoo, como ritual/liturgia) é a doutrina". "Gyobutsu" pode significar "pôr a iluminação budista em ação" ou "Buda em ação". A ideia é a de que quando se conhece e compreende o bodi como bodi, fica-se "condenado" à iluminação. De fato, os Budas no Caminho de Buda não esperam pelo bodi; somente quando age, Buda pode verdadeiramente compreender as ações no Caminho de Buda. A mera compreensão, não importa quão sejam elevadas as noções de Buda ou Darma que ela contenha, pode não ser mais que uma armadilha. Temos de pôr em prática. Por causa disso resolvi dedicar minha vida ao Caminho, tomando os votos monásticos.

Como Kokusai Fukuyoshi e Abade do Templo Takuonji, vou me esforçar para transmitir os ensinamentos da Soto Shu. Ensinar sobre Shikantaza e Soku Shin Ze Butsu (A Mente do Aqui e Agora é Buda). Ajudar e apoiar a comunidade local em todos os mais diversos serviços e servir como uma ponte entre a América do Sul e o Japão para troca e intercâmbio de ensinamentos e pessoas em treinamento. Gostaria de ensinar sobre os processos de preconceitos tanto do Japão quanto de outros países, lembrando que tanto o Brasil quanto o Paraguai são lugares em que preconceito e discriminação estão presentes na estrutura basilar da sociedade; também falar sobre os Direitos Humanos e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), assuntos muito importantes para podermos nos relacionar com nossos semelhantes e cuidar do planeta com responsabilidade. Todos esses são temas que estudamos ao longo de anos durante nosso treinamento em um mosteiro de formação.

Almejo ajudar a criar grupos de prática Zen e auxiliar os grupos já existentes. Servir a comunidade de Takuonji e seu entorno no Paraguai, estabelecendo apoio e conexão com as outras Sangas.

No Darma.

Gasshô,

Taiko Shoei

4º Abade de Takuonji

9 Reverências

Breve Parinirvana Sutra

Quando Xaquiamuni Buda girou pela primeira vez a Roda do Dharma, Ajnata-kaundinya despertou. Em seu último discurso do Dharma, 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 Dharma:

“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, prever 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 dianas² 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.

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

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.



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 celereamente 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 Sutas. 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



Quatro Cenas da Vida do Buda – Parinirvana
Escultura em xisto.
Paquistão, dinastia Kushan (fim do séc. II–início do séc. III)

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



A Transcendência Final do Buda (Parinirvana), de Qiao Bin. Escultura de faiança com esmalte policromado. China, 1503

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 fâsca não acontece. Tal é a prática do esforço correto.

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 barragens 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.

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!

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



O Parinirvana do Buda
Escultura de ouro, laca e prata. Tailândia, século XVIII

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 *kalpa*⁴. Não

⁴ *Kalpa* é uma palavra sânscrita usada para descrever um longo período de tempo nas cosmologias hindu e budista.

existe encontro sem despedida. O Darma que 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.

Tradução do japonês para o inglês: Kazuaki Tanashi e Jonathan Condit (San Francisco, maio de 1980). Tradução do inglês para o português e revisão: Monja Coen (São Paulo, fevereiro de 2002 e fevereiro de 2003).

Nehan Sesshin

De 17 a 22 de fevereiro

Inscrições e informações no site:

www.zendobrasil.org.br

Programe-se, participe!

Boa viagem

Por Daiko Krauss



Entre as práticas espirituais, viajar é uma das minhas preferidas. Os sutras dizem que em zazen podemos atravessar o universo inteiro de uma só vez. Assim sendo, aos 18 anos quis fazer *shukke tokudo* – isto é, sair de casa para me tornar monge. Realizar a impermanência de todas as coisas e fazer a escolha consciente de jamais me ater a uma residência fixa me pareceu uma aventura muito interessante.

Passamos por esta vida muito rapidamente e ignoramos a natureza cósmica e infinitamente abrangente da nossa existência comum. Envolvidos com isto e aquilo, mal aproveitamos o breve passeio que experimentamos sobre o planeta Terra e ficamos mais tempo preocupados com as malas do que com a viagem em si – um desperdício.

Dogen Zenji nos lembra que este corpo humano não é nosso, mas podemos utilizá-lo para observar a verdade e viver uma vida iluminada. Para algumas pessoas, isso significa literalmente sair de casa e desfazer fisicamente a identidade construída no seio da família, deixando pessoas e pertences para trás para se tornarem praticantes sem teto fixo, fazendo viagens de cunho espiritual à procura de mestres e práticas. Tradicionalmente, os monges possuíam apenas sete pertences e viajavam com uma pequena quantia de dinheiro para pagar o próprio enterro, se necessário fosse, em uma caixa de madeira. Com um cajado, atravessavam rios e percorriam a pé grandes distâncias, adentrando matas para ganhar acesso a estados meditativos e realizando treinamentos em mosteiros afastados. Para a maioria das pessoas, entretanto, o monge peregrino que sobe a montanha com sandálias de palha à procura do sagrado é um personagem um pouco distante das questões diárias.

Poderíamos supor que o Caminho budista é para poucos, mas isso não é verdade. "Deixar o lar" significa, de uma maneira mais ampla, sair de um modo de vida individualista, conhecido e confortável. Transcender conceitos, opiniões e sentimentos familiares, adotando uma perspectiva de vida diferente. Perceber-se parte da família do planeta, que está além das paredes da casa.

Quando fazemos zazen de todo o coração, desenvolvemos o poder de *samádi*. Os pensamentos e preocupações se silenciam a tal ponto que percebemos a vida com pouca ou nenhuma interferência dos processos mentais e emocionais comuns. Aprendemos a experimentar a vida tal como ela é – em vez de fabricar opiniões e sentimentos sobre tudo. Saímos da casa de nossos padrões mentais cotidianos. Esse novo tipo de entendimento, obtido através da meditação sobre o *zafu*, é o começo de uma forma completamente nova de encarar a existência e viver os dias. Abrem-se as portas a uma jornada sem fim.

Ao sentarmos em zazen, voltamos a atenção para nós mesmos com o intuito de estudar a nós mesmos – estudar o "eu". O que chamamos de "eu" é muito curioso, pois é algo que quanto mais se olha, menos se vê. Se prosseguirmos a viagem interior e praticarmos meditação de maneira contínua, aos poucos começaremos a entender o que dizem os mestres budistas, aprendendo a viajar pelo universo inteiro dentro da postura de meditação. Vamos enveredar por emoções, memórias e sensações por um tempo, até que a força do zazen fará

Assim como o viajante que descobre que estar no mundo é mais dinâmico e divertido que ficar em casa, descobrimos que o ir e vir desse coração-mente do não eu é infinitamente maior que os conhecidos muros de nossa consciência comum.

nossa percepção consciente captar níveis mais profundos e sutis de nós mesmos e do mundo.

Uma das maiores belezas da jornada meditativa é que, embora as pessoas tenham veículos diferentes, carreguem bagagens diferentes e sigam trajetos com paisagens diferentes, o destino Buda é o mesmo para todos. Aliás, nem todos chamam esse lugar de "Buda", mas a essência continua sendo a mesma. Como uma borboleta que rompe a parede do casulo para voar, a consciência humana é capaz de se abrir a algo gigantesco e inconcebivelmente mais inteligente e brilhante do que qualquer coisa experimentada até então.

O zazen bem conduzido nos ensina a perceber a dimensão absoluta de cada momento de vida, fazendo com que todas as coisas ganhem outra escala e proporção. Os acontecimentos comuns revelam-se eventos cósmicos de suma importância. Ao mesmo tempo, destituídos de ideias fixas sobre nós e sobre os outros, adquirimos naturalidade e fluidez. Nosso relacionamento com todas as coisas muda à medida que viajamos nesse samádi – compreendendo que não há a menor separação entre nós e o universo inteiro e que nossa própria mente contém o poder ilimitado de todo o cosmos.

O budismo talvez seja, entre as grandes religiões, a mais descentralizada. Desde os primórdios, seus praticantes viajaram muito de um lugar a outro e os grupos se transformaram de acordo com as culturas locais. Tive a sorte de adentrar a vida monástica cedo e pedir orientação e instrução a muitos professores. Vivi no templo em São Paulo antes e depois de fazer treinamento. Cachorros nasceram, foram amados e morreram no Zendo Brasil. No Japão, pude subir a montanha com chapéu de palha e atravessar o portal do templo de Daiyuzan Saijoji, chamado Portal da Decisão Final. Mais tarde, aprofundi meus estudos na Europa e aprendi que o que chamamos de "Zen" também é impermanente e diverso, sem uma face original fixa.

O budismo Zen apenas chegou ao Ocidente no século passado. Nos grupos muito jovens, encontramos entusiasmo, mas também inexperiência. Fora da Ásia, o Zen tende a ser mais focado em retiros intensivos de meditação, trabalhos sociais e tentativas de inovação e modernização da milenar e muito específica cultura da escola Soto do Japão, onde a instituição religiosa é muito forte e completamente inserida no *modus operandi* da sociedade, contando com cerca de 25.000 templos e 30 mosteiros de treinamento com uma das formações budistas mais sérias, exigentes e rigorosas do mundo. No Japão, ao contrário do que muitos pensam, a prática de zazen nem sempre é primordial nos templos Zen, onde a excelência de comportamento e eficiência na execução das atividades contam muito. Há mais fé nos Ensinamentos e devoção a personagens budistas, também maiores formalidades litúrgicas. No Ocidente, há mais intelectualização. Ao sair da Ásia, os centros de prática e formação são menos rígidos e mais descontraídos, porém com maior investigação meditativa sobre o que a tradição Zen tem a ensinar sobre a mente.

Diferentes lugares do mundo têm diferentes necessidades. Assim como Buda, o Darma e a Sanga não têm residência nem

forma fixa. Os monges noviços, chamados de *unsui* (nuvem de água), são instruídos a fluir e, assim como a água, se adaptar ao recipiente que os contém. O *Sutra do Lótus* diz: os templos surgem do vazio. O efeito de sair do lar para viver a vida desperta é tão grande que de fato leva seus praticantes a abandonar muitos tipos de ideias fixas e emoções cristalizadas, abrindo possibilidades imensas. O que pode deter uma mente ilimitada? Quais os limites de uma consciência sem limites? Sair da visão pequena e individualizada do "eu" ativa em nós poderes mágicos capazes de transformar doenças em sabedoria, de fazer com que problemas e obstáculos sejam recebidos como oportunidades interessantes e que inimigos se transformem em seres iluminados nos ensinando algo do caminho. Dessa forma, o mérito de abrir a mente não pode ser medido. Assim como o viajante que descobre que estar no mundo é mais dinâmico e divertido que ficar em casa, descobrimos que o ir e vir desse coração-mente do não eu é infinitamente maior que os conhecidos muros de nossa consciência comum.

Há um velho koan chinês no qual o mestre Joshu diz que o significado de o Ancestral Bodidarma ter viajado da Índia para a China para transmitir os Ensinamentos nada mais é do que a árvore no jardim. Se formos realmente capazes de ver o que está à nossa frente, não precisaremos ir a lugar algum em busca da nossa Natureza Buda. Os sutras dizem que deixamos de ver o caminho iluminado mesmo quando andamos nele. Por esse motivo, é dito que para ver a ilha é necessário se afastar da ilha. Particularmente, precisei me afastar da vida comum para compreender que nos relacionamentos ordinários existe uma verdade sagrada. Como monge, explorei mundos dárnicos e passei entre linguagens, enfim compreendendo que o primeiro passo já continha a totalidade da travessia. Mas, se não houvesse procura, não haveria encontro.

Esse caminho Zen pode ser representado por um círculo desenhado a pincel chamado *enso*. Há um ponto de partida, uma trajetória curva e o retorno ao ponto inicial. Esse círculo é a transmissão dos Ensinamentos de leste a oeste.

Quando realizamos o que Buda quis dizer sobre o significado de "sair de casa", ganhamos o presente de estar sempre em casa. Tendo chegado ao lar da nossa natureza real, nos sentimos à vontade. Nosso eu verdadeiro nos descansa e nos acolhe no mais íntimo da mente. Onde quer que estejamos, teremos chegado e o universo será conhecido como a palma de nossa mão. Nenhuma pessoa ou circunstância poderá nos mover desse lar. Uma vez lá, iremos além. Soltos, faremos expedições maravilhosas pelos reinos de consciência e visitas extraordinárias à terra pura. A bagagem de nosso carma ficará mais leve e poderemos eventualmente viajar sem malas. Sem nada fixo, sem ir nem vir, sem se levantar e sem parar. Assim, em zazen, todo o universo se abre. Sejam bem-vindos!

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





Além do Rohatsu Sesshin, rumo à Mystic Fair

Por Lu Colucci Joen

A Experiência. A Mística. A feira. O Buda. O Luar. Os Portais. Diversidade. Pluralidade. Equidade. “Eu, a grande Terra e todos os seres, juntos, nos tornamos o caminho”, assim falou Sidarta Gautama ao se tornar O desperto Xaquiamuni Buda, após a sua longa jornada de silêncio, de solidude, de recolhimento, de transbordamento...

Da ancestral floresta de Gautama aos contemporâneos e eletrizantes estandes comerciais da Mystic Fair, onde, simultaneamente, transitam todas as cores, todas as formas, todos os sons e ruídos, todos os aromas e sabores juntos e misturados, em uma sintonia caoticamente harmonizada.

Todas as crenças, descrenças e não crenças. Não puros. Não impuros.

Feitiço de bruxa, podcasts de mago, tambores xamânicos, danças dos orixás, leitura de tarô, vidências e vivências, amuletos, terapias holísticas, cristais, florais, incensos e tudo o mais. Tudo sagrado. Momento Zen. Nada sagrado, afirmou Bodidarma, o monge da parede, do silêncio. Do zazen!

Personas e personagens. Os cinco agregados, os seis órgãos dos sentidos, todas as consciências estimuladas freneticamente em uma busca incessante.

Há procura.

Aglomerados de gente à procura.

Todos os tipos de nós à procura de si.

A procura que é o encontro.

O encontro que é o abandono.

O deixar cair corpo e mente de Dogen Zenji Sama.

Semente. Ser mente. Não mente. Além-mente.

Todos os ritos, sem atritos. Não ritos.

A montanha, o caminho.

Sobe Gautama. Desce Buda.

O caminho da subida é o mesmo da descida.

O ponto de partida é o ponto de chegada. O grande vazio. O círculo perfeito.

Voltar à feira, além da mística, do esotérico, do sobrenatural. Naturalmente. Mãos abertas, coração vasto, uma pessoa comum, simples e livre da dualidade, livre para servir. Sem esforço, sem alvoroço. Contentamento. Simplesmente é o que é, no assim como é. Tudo junto e misturado, o caldeirão das bruxas, o Coração-Mente Buda.

Joen (Lu Colucci) chegou ao Zendo Brasil em 2015. Recebeu os preceitos laicos de Coen Roshi Sama. Tem formação em artes visuais, é arte-educadora e professora de Hatha Yoga. Fez especialização em saúde mental e desenvolvimento humano. Coordena as atividades para crianças e adolescentes realizadas no templo.





Genzo Sensei

PROGRAMAÇÃO MENSAL

DEZEMBRO

31 Cerimônia on-line de Ano Novo com a Monja Coen Roshi às 23h.

Inscrições no site www.zendobrasil.org.br

JANEIRO

1º, 2 e 3 Cerimônia on-line

Dai Hannya Gokito (Bênção da Grande Sabedoria Perfeita). Liturgia de Ano Novo com a Monja Coen Roshi, às 11h.

Inscrições no site www.zendobrasil.org.br

14 Zazenkai. Informações e inscrições no site www.zendobrasil.org.br (até as 18h do dia 13)

26 Bênção de Dai Hannya e palestra da Monja Coen Roshi "Qual é a sua questão?", em homenagem ao nascimento do Mestre Fundador da Ordem Soto Shu no Japão, Eihei Dogen Daiocho Zenji (1200-1253). Às 20h, no Teatro Bradesco, no Bourbon Shopping, em São Paulo (SP). Ingressos: www.uhuu.com

FEVEREIRO

4 Monja Coen Roshi será patronesse dos formandos de 2022 na PUC-PR em Curitiba.

11 Zazenkai. Informações e inscrições no site www.zendobrasil.org.br (até as 18h do dia 10)

17 a 22 Nehan Sesshin – retiro memorial do Parinirvana de Buda (período do Carnaval). Informações e inscrições no site www.zendobrasil.org.br

MARÇO

1 a 5 Palestras da Monja Coen Roshi em Manaus (AM), a convite da Universidade do Amor

11 Vivência Zen. Informações e inscrições no site www.zendobrasil.org.br

24 a 26 Zen Yoga em Miguel Pereira (RJ), com Thiago Leão, do Instituto Hermógenes

ABRIL

6 a 9 Retiro Zen de silêncio, em homenagem ao nascimento de Buda (8 de abril). Na Uniluz, em Nazaré Paulista (SP). Inscrições em www.nazareuniluz.org.br

14 Palestra da Monja Coen Roshi no XVII Encontro Mineiro de Educação, em Belo Horizonte (MG)

21 a 23 Retiro Zen (a confirmar).

Informações no site www.zendobrasil.org.br

29 a 1º/5 Retiro Zen (a confirmar).

Informações no site www.zendobrasil.org.br

MAIO

13 Zazenkai. Informações e inscrições no site www.zendobrasil.org.br (até as 18h do dia 12)

JUNHO

8 a 11 Retiro Zen e Yoga, com Marcos Rojo. Informações e inscrições em www.marcosrojo.com.br

10 Zazenkai. Informações e inscrições no site www.zendobrasil.org.br (até as 18h do dia 9)

JULHO

8 Zazenkai. Informações e inscrições no site www.zendobrasil.org.br (até as 18h do dia 7)

– Viagem ao Japão para completar a graduação dos monges Yakusan, Dokan e Daiko

Todas as atividades presenciais estão suspensas, devido ao aumento de casos de Covid-19. Acompanhe as atualizações e eventuais mudanças na programação nos nossos canais on-line.

Site: www.zendobrasil.org.br
Facebook: Zendo Brasil, Monja Coen e Monja Coen Oficial
Instagram: [@zendobrasil](https://www.instagram.com/zendobrasil) e [@monjacoen](https://www.instagram.com/monjacoen)
E-mail: zendobrasil@gmail.com

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



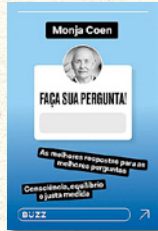
QUE SEMENTES VOCÊ ESTÁ REGANDO?

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. R\$ 40,00



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. R\$ 38,00



FAÇA SUA PERGUNTA

Neste livro você vai conferir as melhores respostas da Monja Coen para as melhores perguntas e poderá ler e reler quando e onde quiser. 192 p. R\$ 38,10



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. R\$ 34,90



TEMPO DE CURA

Por meio dos ensinamentos do zen-budismo, Monja Coen oferece nestas páginas possíveis caminhos de mudança. 160 p. R\$ 38,60

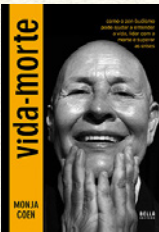


AUDIOLIVRO TEMPO DE CURA

Narrado por Marilda Alfaced Imbrunito. Disponível no Google Play e em www.kobo.com.br



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



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\$ 35,00



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



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



O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA
Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. R\$ 45,00



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



APRENDA A VIVER O AGORA
Monja Coen Roshi ensina a desenvolver a plena atenção por meio de práticas diárias. 192 p. ESGOTADO



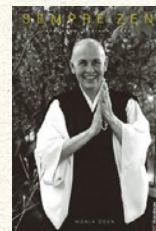
O SOFRIMENTO É OPCIONAL
Monja Coen Roshi mostra o caminho para lidar com a depressão e ensina práticas para o bem-estar. 112 p. R\$ 35,00



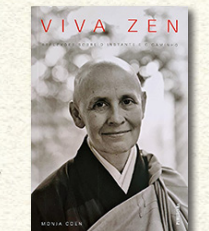
108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS
Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. R\$ 35,00



A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO
Monja Coen Roshi ensina como ser "a transformação que desejamos ver no mundo". 192 p. R\$ 30,00



SEMPRE ZEN
Em seu segundo livro, Monja Coen volta a nos contagiar com sua postura de vida e ensinamentos zen-budistas. 128 p. R\$ 25,00



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

LANÇAMENTO



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



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



CARMA E CASTIGO
Uma nova luz sobre a Lei do Carma, da Causalidade, da Interdependência e da Impermanência: as bases do zen-budismo. 224 p. R\$ 37,00



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. R\$ 35,00



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\$ 34,90



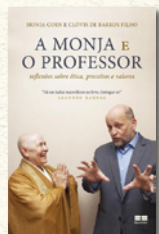
MONJA COEN EM QUADRINHOS
Ricardo Rodrigues apresenta o Zen no universo dos mangás. Textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. 80 p. R\$ 20,00



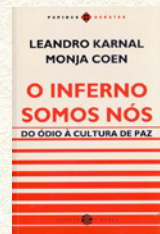
ZEN: PENSAMENTOS DA MONJA COEN NAS PALAVRAS DE LEANDRO GYOKAN SARAIVA
Coletânea de ensinamentos inspiradores de Monja Coen. 144 p. R\$ 38,00



NEM ANJOS NEM DEMÔNIOS
Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem sobre espiritualidade e filosofia. 208 p. R\$ 40,00



A MONJA E O PROFESSOR
Ética e valores se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros Filho. 126 p. R\$ 30,00



O INFERNO SOMOS NÓS
Monja Coen Roshi e Leandro Karnal discutem temas relacionados ao desenvolvimento de uma cultura de paz. 112 p. ESGOTADO



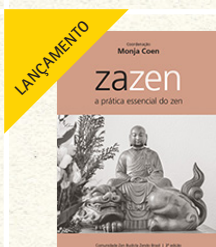
ZEN PARA DISTRAÍDOS
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa *Momento Zen*, da Rádio Vibe Mundial. 224 p. R\$ 32,00



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. R\$ 25,00



PALAVRAS DO DARMA
108 reflexões extraídas das palestras de Monja Coen na Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. 128 p. ESGOTADO



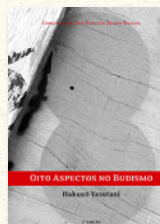
ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN - 3ª EDIÇÃO
Guia ilustrado e editado pela Comunidade Zendo Brasil. Coord. de Monja Coen Roshi. 128 p. R\$ 22,00



PLATAFORMA DAIKAN ENO - SUTRA E CORDEL
Minicoleção com 2 livros: *Sutra da Plataforma do Sexto Ancestral* (104 p.) e *Cordel do Sutra de Hui neng* (104 p.) R\$ 33,00



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



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



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\$ 39,90



A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA
Shundo Aoyama Roshi nos convida a refletir sobre a vida, nosso bem mais precioso. 128 p. R\$ 33,00



O ZEN DA PESSOA COMUM
Koans extraídos de situações da vida real, enviadas por praticantes comuns de quatro países. 288 p. R\$ 40,00



O MUNDO PODERIA SER DIFERENTE
Norman Fischer analisa as práticas que definem o Caminho do Bodisatva. 240 p. R\$ 36,00



À BEIRA DO ABISMO
Joan Halifax nos traz um guia poderoso sobre como encontrar a liberdade que buscamos para os outros e para nós mesmos. 288 p. R\$ 45,00