

ZEN DO BRASIL



TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ano 19 * nº 69 * julho | agosto | setembro de 2019 * Ano Buda 2585

Travessia



Travessia sem travessas.
Impressas em nossa mente as memórias
ancestrais.
Divagando nas vagas do mar.
Como garrafas flutuantes, contendo
mensagens.

Quem as irá encontrar? Quem poderá decifrar a mensagem
sagrada?

A vida humana registrada em massa cinzenta.

Vários tons, muitos milhões de anos. Nada se perde. Tudo se recria.
Surpreendente mente.

Como poderia Buda saber, há 2.600 anos, o que hoje a ciência
está descobrindo?

Que capacidade é essa do ser humano de perceber o
imperceptível?

Inteligência emocional.

Inteligência espiritual.

Não são novas inteligências. São muito, muito antigas.

Agora têm nomes, apenas nomes.

Conhecer a si mesmo, como propôs Sócrates, na Grécia antiga,
é o caminho da libertação. Um conhecimento profundo e sutil,
que transcende o próprio eu.

Muito além de uma história pessoal, de detalhes sórdidos ou belos.

Quem é este para ser conhecido?

Quem é esta que pode se autoconhecer?

Mente a mente humana. Desmente. Desmantela e reconstrói.

Atravessando umbrais tenebrosos e umbrais assombrados.

Pelas sombras, pois há luzes.

Sem a luz, onde ficaria a sombra?

Atravessando rios caudalosos de águas verdes, translúcidas,
onde peixes e pedras brancas, arredondadas, brincam de
esconde-esconde.

Estamos nessa travessia.

Quer de rios, quer de mares, quer de montanhas ou lagos.

Atravessamos cidades e oceanos, países e planetas.

Vagamos pelo espaço interno e pelo externo.

Descobrimos o milagre da vida e nos deslumbramos.

Depois esquecemos.

Encolhemo-nos como pequeninos fetos dentro do útero materno.

Enrolados em nós mesmos, procuramos pelo fio da meada.

Meada?

Linha, corda, seda, lã, algodão, tecido sintético, plástico.

Tudo é vida.

Vida na travessia.

Qual a sua embarcação?

Alguns de iate, lancha, navio.

Outros de prancha, alguns de stand up paddle.

Aviões, helicópteros, carros de corrida, motocicletas, bicicletas,
pedalinhos...

A pé, de braçadas.

Travessia sem travessas, sem atalhos.

Não pode pular etapas. Uma por uma as notas dedilhadas no violão.

O piano toca. O pintor retoca.

Dançamos o movimento puro de mover-se.

Inteiramente sós e sempre acompanhados.

Girando a roda do Dharma, Buda suspira.

Inspira e expira conscientemente.

Sorri. Levanta uma flor.

Quem arrancou a flor da Terra?

Quem entregou a flor ainda adolescente, cortada, morrendo,
sofrendo, sem seiva, sem água?

Não podemos voltar atrás.

Não podemos devolver a flor ao caule, que também murcha
sem a flor.

Choramos por compreender a dor do seres que nos ensinaram
a crer que não sentem.

Tudo sente. Tudo é.

Tudo atravessa conosco e evitamos atravessadores.

Mas todos o somos.

Na grande travessia, eu escolho os ensinamentos de Buda.

E você?

Mãos em prece,
Monja Coen Roshi

Acontece no Zendo



1.



2.



3.

1. Combate do Dharma do Monge Yakusan, realizado em 12 de junho no Zendo Brasil.

2. Cerimônia de Zuisse (Certificação da Transmissão do Dharma) para o Monge Kojun e as Monjas Heishin e Kokai, no Mosteiro-Sede de Eiheiji, na cidade de Fukui (Japão), em 7 de julho.

3. Cerimônia de Zuisse (Certificação da Transmissão do Dharma) para o Monge Kojun e as Monjas Heishin e Kokai, no Mosteiro-Sede de Sojiji, na cidade de Yokohama (Japão), em 30 de julho.

4. Combate do Dharma do Monge Koho, no Templo Kirigayaji, em Tóquio (Japão), em 8 de julho.

5 e 6. Visita ao Mosteiro Aichi Senmon Nisodo, em Nagoia (Japão), onde a Monja Coen Roshi treinou por oito anos com a Abadessa Aoyama Docho Shundo Roshi (foto 5).



5.

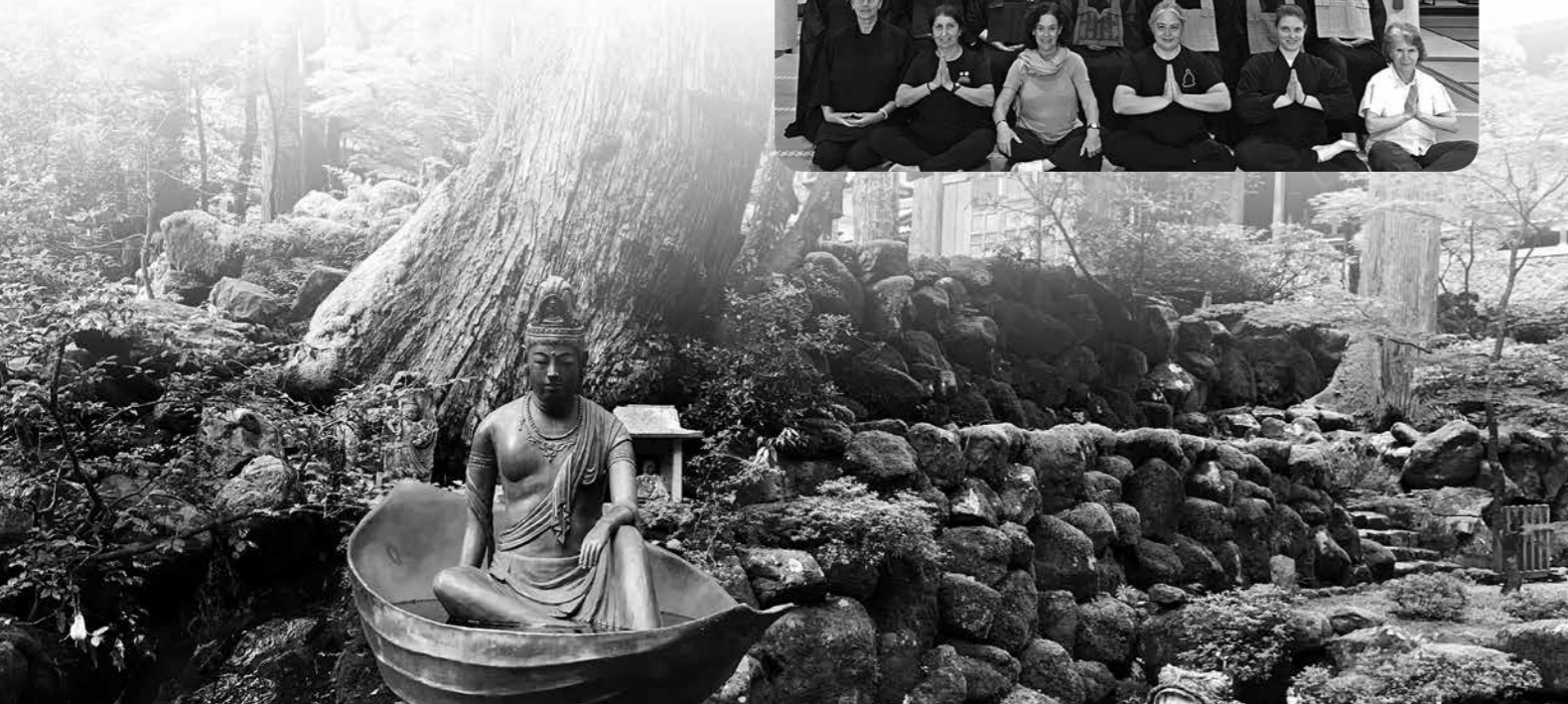


4.



6.

Abaixo: Imagem de Kannon Bodisatva em lago na entrada do Mosteiro de Eiheiji, em Fukui (Japão).



Indo, sempre indo

Tenho feito uma prática diária: todas as noites me pergunto como foi o meu dia, como verdadeiramente estou me sentindo agora. Foi a maneira que encontrei de me colocar no presente, sem me preocupar com o amanhã, sem lamentar o que passou. Perceber como coisas boas acontecem a todo instante e que ter um dia bem vivido é maravilhoso. O dia comum, simples, com seus problemas e soluções, é ótimo. O dia com muitos problemas pode ser cansativo, mas teve seu propósito e, assim como um bom dia, passou. Tudo passa.

Uma passagem do livro *Uma Introdução ao Zen-budismo* diz: "O fato central da vida como é vivida é o que o zen tenta abraçar".

Sou leiga, ainda sei muito, muito pouco. Talvez para muitos o que escrevo aqui pareça óbvio. Ou desperte alguma coisa em outros. Mas nesses pouco mais de 12 meses de convivência ou vivência, o meu entusiasmo de principiante tem me feito buscar mudanças, tentar deixar mais leve o dia a dia. Prestar a atenção no que fazemos, dar valor a pequenos gestos ou não ligar para algumas chateações. Ou ficar com raiva, sentir e deixá-la ir. Viver intensamente os bons momentos, mas saber que, quando eles passarem, virão outros. O mesmo para os momentos difíceis. O mesmo para tudo na vida, que vem e vai, começa e termina.

Abracar a vida como ela se manifesta é um exercício. Tentar deixar o ego de lado, mas se fazer presente e praticar o que é correto. Conquistar, mas desapegar. Como no Sutra do Coração, o vazio e o cheio. Sem medo. Deixar de ter medo. Outro desafio. Numa conversa com a Monja Coen, falávamos sobre medo. Quando deixamos a geladeira aberta e corremos para fechar, temos medo de que a comida se estrague. Mas não pensamos nisso como medo. Fechamos a janela para a chuva não molhar dentro de casa. Temos medo de que molhe. Se isso é simples, por que não tornar mais simples os medos maiores que nos atormentam, como o medo da morte? Quantas vezes deixamos de falar alguma coisa importante com medo da reação da outra pessoa? Quem nunca passou por isso?

No livro *A Paz a Cada Passo*, o mestre Thich Nhat Hanh, diz: "Nosso compromisso com a vida é no momento presente. Se não tivermos paz e alegria agora, quando as teremos?"

Para uma leiga como eu, não é fácil. Imagino que para ninguém seja fácil. Mas buscar um olhar mais leve para a vida talvez seja o meu primeiro passo. Ser com desapego. Até de uma vida mais leve. Não esquecer e, principalmente, compreender a impermanência. O tempo é impermanente. Nosso corpo está em plena atividade, é o tempo todo impermanente. E a mente? Mais ainda. Já cheguei a ser displicente pensando que, como tudo passa, vou deixar passar. Mas hoje percebo que isso era comodismo. É preciso ter atitude, ação diante até mesmo da impermanência. Ação correta, certa, que beneficie a todos. Errar? Sempre, faz parte. Mas errar querendo fazer o melhor. Não errar simplesmente por uma atitude sem compromisso. Errar porque o erro passa.

Confesso que, escrevendo, já fui, voltei, mudei o texto, pensei, achei ruim, achei lindo. Mas, no final, a vontade é de aprender e ajudar. Buscar um caminho e não necessariamente ter esse caminho. Mas seguir sempre, vivendo cada dia e cada segundo da melhor maneira. E, ainda assim, seguimos adiante. GYA-TE GYA-TE HA-RA GYA-TEI HARA SO GYA-TE



Ana Lúcia Moretto Nogueira, jornalista formada na USP, é membro da comunidade desde junho de 2018.

O médico e o monge

Desde que descobri o Caminho do Zen e o Dharma de Buda, alguns anos atrás, eu me senti impelido a adentrar a vida monástica. Sentar em zazen me desacomodou de uma vida agitada, caótica e repleta de informações, e-mails, mensagens, artigos científicos e me libertou. A liturgia zen-budista, com sua "forma sem forma", libertou-me. As frases de Dogen Sama do Shobogenzo e do Goroku sempre me desacomodaram. E eu sempre sinalizei essa inquietação primeiro para o meu mestre de preceitos laicos, Dengaku Sensei, e posteriormente para minha mestra de ordenação monástica, Shingetsu Coen Roshi.

Desde que encontrei e me encontrei no Caminho, percebi que o Dharma e a Medicina se casam perfeitamente, como uma caixa e sua tampa. Isso se tornou mais forte ao ler uma frase de Dogen Zenji Sama: "o som de água corrente é o grande discurso de Buda" (ou, em outra tradução: o som da correnteza dos rios é o som do Dharma). A água de fazer a limpeza das mãos é a água do Dharma.

Sair de casa e tomar os preceitos como os ancestrais é servir. Usar os ensinamentos do Tathagata para salvar todos os seres é servir. Atender as pessoas com suas fragilidades, sofrimentos e adoecimentos é servir. Ajudar as pessoas com suas fragilidades, sofrimentos e adoecimentos é servir.

Os caminhos da vida convergem. Os princípios da medicina, a Declaração Universal dos Direitos Humanos e o Dharma de Buda convergem. Na medicina, usamos a anamnese (história clínica do paciente), o exame físico, exames complementares quando necessário, conforme evidências científicas, e medicamentos igualmente quando necessário. Um dos artigos da Declaração Universal dos Direitos Humanos, proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em 1948, diz que "todo ser humano tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e à sua família saúde, bem-estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis e direito à segurança". Dogen Sama conta no Shobogenzo que Xaquiamuni Buda falou mais de uma vez, a Shariputra e a Moggallana, sobre as quatro necessidades de um monástico: abrigo, vestuário, alimentação e medicamentos. Ou seja, medicina, direitos humanos e budismo têm muito em comum: são três perspectivas de um mesmo mundo, de uma mesma humanidade.

Os votos da medicina e os preceitos budistas convergem mais ainda. Na Soto Shu, assim como no budismo Mahayana, tomamos para nós os três preceitos puros, originários do Sutra da Rede de Brahma anterior a Xaquiamuni Buda, quais são: não fazer o mal, fazer o bem e conferir abundantes benefícios a todas as criaturas vivas. Por outro lado, os princípios bioéticos, diretrizes para as ações dos profissionais da saúde, são: não maleficência – em primeiro lugar, não causar dano (do princípio hipocrático *primum non nocere*); beneficência – fazer o bem; autonomia e justiça – agir com equidade, ou seja, reconhecendo as diferenças, necessidades e o direito de cada ser.

As convergências e similitudes dos votos na medicina e no Dharma não param por aí. Dogen Zenji Sama também afirmou que iluminação é a intimidade com todas as coisas, uma outra leitura da primeira frase de Xaquiamuni Buda ao obter Anokutara San Myaku San Bodai (a Suprema Grande Iluminação): "Eu e todos os seres juntos, com a Grande Mãe

Primavera, Perfeições e a Cerimônia de Ohiga-e

Na tradição budista, o equinócio de primavera oferece uma oportunidade importante à nossa prática. Nessa data, em que o dia tem a mesma duração que a noite, dizemos que o nosso mundo e a Terra Pura estão afastados pela menor distância e que, por isso, é mais fácil fazer a travessia desta margem para a outra.

Esta margem é a do sofrimento, do não saber o que fazer com o sofrimento, onde estamos sempre lidando com a nossa ganância, raiva e ignorância, os chamados três venenos no budismo. A Terra Pura está na outra margem, a da tranquilidade, da apreciação da existência, da sabedoria e da compaixão.

Essas duas margens não são locais fixos, geográficos ou mitológicos. Vivemos esses mesmos locais em nós, todos os dias, ao longo de toda a nossa vida. A Terra Pura não fica do outro lado do Oceano Atlântico ou do Pacífico; ela está ao nosso alcance aqui mesmo, onde estamos, neste exato momento. Basta que atravessemos. E atravessar fica mais fácil nessa época do ano, quando o dia e a noite têm a mesma duração.

Para atravessarmos de uma margem à outra precisamos de uma embarcação forte, estável, que nos reforce a confiança, a disposição. Esse barco é construído com as Seis Paramitas, ou as Seis Perfeições: ações, atitudes perante a vida que nos levam de uma margem à outra. São as Perfeições que nos permitem uma travessia tranquila através deste oceano de nascimento, velhice, doença e morte em que nos encontramos.

As Seis Paramitas:

1. doação (generosidade);
2. preceitos (vida ética);
3. paciência (tolerância);
4. esforço correto (perseverança);
5. zazen (meditação);
6. sabedoria (compreensão clara).

E o que fazemos ao chegar à outra margem, a margem da sabedoria, da tranquilidade e da paz? Vamos mais uma vez para a margem do sofrimento, para ajudar a trazer todos e todas que ainda estão lá, a fim de auxiliá-los na travessia. Assim ensinamos a Monja Coen Roshi:

“Uma vez tendo completado a travessia, só nos resta ir para a margem oposta a fim de conduzir, contar, explicar, divulgar que há uma outra margem, que é possível viver em harmonia e respeito, colaborando e cooperando com a natureza e todos os seres. Perceba, não é voltar para a margem da partida. É ir para. Não há volta. A vida é um contínuo ir. Há apenas o incessante ir, tornar-se, vir a ser.”

Todos os anos, na semana dos equinócios (em março e setembro), realizamos uma cerimônia religiosa especial chamada de O-Higan-e, em japonês. O-Higan significa atravessar, completar, o mesmo que Paramita, perfeição, atingir a outra margem. Antes da cerimônia, fazemos ofertas de alimentos no altar principal. Esse alimentos são para todos os espíritos, para que fiquem satisfeitos, em paz e tranquilidade. Não apenas para os mortos, mas para que todos nós possamos fazer a travessia da vida com sabedoria e compaixão. Oramos pelos que já se

foram, para que encontrem a grande tranquilidade de Nirvana. Oramos por todos os seres, para que encontrem a sabedoria perfeita e vivam em harmonia.

A cerimônia inicia com preces a Kannon Bodisatva. Kannon significa aquele ou aquela que observa em profundidade os lamentos do mundo e atende às necessidades verdadeiras. Bodisatva significa Ser Iluminado. Assim, invocamos a Compaixão Ilimitada, entoando o Daihishin Darani, o Darani da Grande Mente de Compaixão. Esse Darani descreve os méritos de Kannon Bodisativa, a de Pescoço Azul. A nossa tradição iniciou-se na Índia e há vários daranis, todos entoados na língua da Índia antiga. Dizem que essas palavras são tão poderosas que não é necessário traduzi-las durante as invocações. No mundo todo, budistas de diferentes idiomas entoam os mesmos daranis da mesma maneira, sem tradução.

O poder das palavras liberta a mente. Pessoas que memorizam, sabem de cor, ou seja, colocaram em seus corações essas palavras de poder (daranis) são consideradas capazes de alcançar a Sabedoria Perfeita, ou seja, a outra margem.

Em seguida, entoamos o Kanromon, o Portal do Doce Néctar. Traduzimos partes do texto, mas os daranis que aparecem no Kanromon são mantidos no idioma original. Começamos com homenagens a todos os Budas nas Dez Direções, ao Dharma e à Sanga nas Dez Direções, ao nosso Mestre original, Xaquiamuni Buda, a Kannon Bodisatva, a Ananda e a todos os seres. Convidamos os Três Tesouros a se manifestarem nessa cerimônia e replicamos pela Mente de Iluminação Superior.

Então chamamos todos os espíritos, não só os que estão em grande agonia e sofrimento. E fazemos uma oferta de alimento a todos, vivos e mortos, em quaisquer esferas da existência. Rezamos para que todos recebam nossas ofertas e se libertem dos sofrimentos. Que despertem para a Mente de Iluminação Superior e se tornem Budas futuros.

Aqueles que realizarem o Caminho primeiro, pedimos que façam o voto do Bodisatva: que atravessem para a margem do sofrimento e ajudem a libertar todos os seres. Suplicamos por proteção, mas não para nós mesmos. Pedimos força para manter nossos votos e rezamos para que os méritos das nossas ofertas sejam transferidos a todos com igualdade.

Durante a celebração, a oficiante faz gestos específicos e entoamos daranis de purificação, de aceitação e satisfação. Invocamos o poder das Cinco Famílias Budas, que representam os Cinco Aspectos da Mente Iluminada e nos alertam para os seus opostos. Pedimos que se manifestem não só nessa celebração, mas em nossa vida, em nossos pensamentos, palavras e ações.

Em primeiro lugar, invocamos os Budas da Família Padma, que representam a sabedoria da percepção clara da realidade e alertam para o seu oposto: a ganância que nos impede de viver essa sabedoria. O texto diz:

*Honra Suprema a todos os Budas nas esferas de fé,
Removendo toda a ganância.*

Fortuna e Sabedoria abundantes.

Em segundo lugar, invocamos os Budas da Família Ratna, que representam a equanimidade e nos alertam para os perigos do orgulho. Esse é o aspecto da inclusão e da apreciação de tudo o que existe. O texto diz:

*Honra Suprema a todos os Budas nas esferas de vida,
Esmagando a não beleza.*

Perfeita aparência de corpo e mente se manifestando.

Logo após, invocamos os Budas da família Buda. Eles representam a Sabedoria Ilimitada, que permeia tudo o que existe, e nos

alertam para a ignorância, um dos três venenos que nos impedem de avançar no Caminho e atingir a outra margem. O texto diz:

Honra Suprema a todos os Budas nas esferas de Buda.

Corpos repletos dos Dharma infinitos

E prazer na existência.

Os Budas da família Vajra são invocados em quarto lugar. Eles representam a Sabedoria que reflete todos os fenômenos como um espelho precioso: de forma clara e sem preconceitos. Também nos alertam para o seu oposto: a agressividade, que nos impede de aprender, evoluir por meio de uma compreensão clara da realidade. O texto diz:

Honra Suprema a todos os Budas nas esferas de Estudo.

Gargantas abertas, comer e beber

Completamente satisfeitos.

Finalmente, invocamos os Budas da família Karma, representando a Sabedoria manifesta nas nossas ações. Aqui o alerta é para os perigos da inveja e da paranoia, fontes de sofrimento nos nossos relacionamentos sociais. Dizemos que todo sofrimento é iluminado, ou seja, a partir dessas experiências podemos perceber a possibilidade de um novo Caminho, de um novo Olhar, de uma nova maneira de manifestar a realidade. Diz o texto:

Honra Suprema a todos os Budas nas esferas sociais.

Todos os sofrimentos

São iluminados.

Tendo invocado os Cinco Budas, as Cinco Famílias, relembramos e refletimos, colocamos em ação esses aspectos complementares da Mente Iluminada. Pedimos, fazemos votos, nos esforçamos para que eles se manifestem em nossos pensamentos, palavras e ações. Acordamos para Iluminação Suprema. Somos os Budas e os Budas são em nós.

Finalizamos a nossa prece agradecendo a nossos pais, mães, Mestras e Mestres, que tanto fazem por nós. Desejamos que todos e todas pratiquem com plenitude de bens e felicidade. Pedimos pelos que já se foram, para que estejam livres de sofrimento, encontrando a verdadeira Paz. Nesse momento, mencionamos os Três Mundos (passado, presente e futuro), pedindo que todos os seus habitantes leigos e leigas recebam as Quatro Bem-Aventuranças. São elas: as riquezas vindas do esforço correto; poder fazer bom uso dessas riquezas; não possuir dívidas; não pensar, falar ou agir de forma negativa. E pedimos que aqueles que estão sofrendo nos três caminhos, atormentados pelas oito dificuldades, se arrependam e fiquem curados de todos os males.

Arrependidos e curados, pedimos então que todos e todas possam se libertar do samsara e nascer na Terra Pura. O samsara é este mundo de sofrimento, esta margem. A Terra Pura é a outra margem, de tranquilidade, sabedoria e compaixão. Na cerimônia de O-Higan-e, fazemos votos e pedimos força para a travessia por meio da prática das Perfeições. Rogamos para que todos e todas atravessem de uma margem à outra.

A chegada da primavera nos lembra dessa travessia e nos proporciona uma reflexão. Primeiro vemos o samsara como esta margem onde estamos e a Terra Pura como a outra margem, para onde queremos ir. Vemos uma afastada da outra por maior ou menor distância, dependendo da época do ano. Mas, através da prática das Perfeições, de nossas ofertas e invocando as Cinco Famílias Buda, podemos desenvolver um olhar correto. Podemos ver a realidade assim como é e reconhecer que esta vida, esta margem é a mesma margem da tranquilidade, da sabedoria e da compaixão. Em que margem você está agora? ▮

Yakusan Igen: Além do pensar e do não pensar

Olhos, ouvidos, nariz e língua são únicos. As sobranças estão acima dos olhos. Na soldagem, agricultura, artesanato e comércio realizam um serviço. Tal ser está sempre à vontade. Como um verdadeiro mestre zen prossegue?

O Grande Mestre Igen, nosso antigo Ancestral da Montanha Yakusan, ausentou-se do Salão do Dharma por um longo tempo. Então o monge administrador do templo disse a ele: "Venerável Monge, toda a assembleia espera ansiosamente pela sua instrução compassiva há muito tempo".

Yakusan disse: "Toque o sino de convocação".

O monge administrador tocou o sino. A assembleia inteira mal se reunira quando Yakusan entrou no salão. Assim que se sentou, levantou-se e retornou aos aposentos do Abade. Seguindo depois dele, o monge administrador disse: "Venerável Monge, apenas um momento atrás o senhor prometeu dar voz ao Dharma por causa da assembleia, então por que o senhor não proferiu uma única palavra sobre nós?". Yakusan respondeu: "As Escrituras têm professores de Escrituras e os comentários têm professores de comentários. Então, como você pode ter dúvidas sobre o velho monge?".

No *Shobogenzo Kanki*, Dogen Sama faz um breve comentário: "Sempre que o Grande Mestre dava instruções compassivas, o Punho tinha o seu professor de Punho e o professor do Olho tinha o Seu Olho. Seja como for, o que o administrador deveria respeitosamente ter dito ao Grande Mestre naquele momento era: "Não é que eu tenha tido dúvidas sobre o Venerável Monge, mas me pergunto: do que o Venerável Monge é professor?".

XXX

É de se perguntar por que Yakusan é tão pouco conhecido. Dogen Zenji Sama o cita várias vezes e ele desempenha um papel importante na transmissão e continuidade do budismo zen. De nome chinês Yaoshan Weiyan e nome de família Han, Yakusan Igen (cujo nome significa Montanha de Cura Respeitosamente Só ou Pensamento Solene) viveu de 745 a 828, durante a dinastia Tang. Foi ordenado monge aos 16 anos e faleceu aos 83. Recebeu do imperador o nome honorífico Kodo (Hongdao, Grande Mestre).

Foi o trigésimo sexto ancestral (desde Xaquiamuni Buda) e nono ancestral na China, "bisneto" do Dharma de Huineng (Daikan Eno) e herdeiro do Dharma de Shitoxi Qiqian (Sekito Kisen), que escreveu o *Sandokai – Identidade do Relativo e do Absoluto* e viveu de 700 a 790. Foi por Yakusan Igen que a escola Soto Zen teve continuidade, dando seguimento à ordem Soto por meio de seu mestre, Sekito Kisen.

Um grande erudito, especialista em sutra, ele tinha feito muitos comentários sobre isso, mas não podia tocar na coisa real. Então ele foi se abrir para seu mestre, Sekito, como Dogen relata em *Immo*:

Um dia, Yakusan perguntou ao grande Sekito do Monte Nangaku: "Quase dominei o ensino dos três veículos e das doze escrituras, mas ouvi dizer que há uma escola no sul que ensina:

'diretamente, no coração do homem, para ver a sua própria natureza e tornar-se Buda'. Não entendo o que significa, Mestre. Tenha piedade de mim. Peço-lhe para me explicar isso'.

Yakusan era bem versado no estudo dos sutras e havia comentado sobre eles. Certamente sabia tudo o que havia para saber sobre a doutrina. Sekito respondeu à pergunta de Yakusan: "O tathatâ [= o que é, a natureza do Buda] não pode ser adquirido, nem pode ser não adquirido, o que você quer exatamente?"

Yakusan continuou sem entender, então seu professor o aconselhou a ir ver Baso, o teatral, espetacular, inventivo e engenhoso Baso, cujo mosteiro ficava em uma montanha nas proximidades, onde ele distribuiu golpes, tapas, gritos e respostas intrigantes para despertar seus discípulos. Yakusan foi até lá e teve um famoso mundo com ele.

O GRANDE DESPERTAR: LEVANTAR O OLHO E FECHAR OS OLHOS

É sempre Dogen quem fala, desta vez em Uji (o tempo de ser): "Seguindo o conselho do grande mestre Sekito, Yakusan (Mestre Hong-tao) chegou a consultar o mestre Baso. Perguntou: Estou familiarizado com os ensinamentos dos três veículos e as doze divisões das escrituras, mas qual é o significado da vinda de Bodidharma para o oeste?".

Baso respondeu:

"Às vezes, um levanta as sobranças e pisca, às vezes não levanta as sobranças e não pisca.

Às vezes, levantando as sobranças e piscando está certo, às vezes, levantar as sobranças e piscar não está certo".

Ouvindo essas palavras, Yakusan experimentou o despertar. Disse a Baso: "Quando eu estava estudando com Sekito, comparei-me como um mosquito em um touro de ferro".

ALÉM DO PENSAR E DO NÃO PENSAR

O principal ensinamento de Yakusan é centrado no não pensar. É sobre ele que Dogen usa pela primeira vez a expressão *hishiryō*, no começo do *Shobogenzo Zazenshin*:

Um dia, enquanto o Mestre Yakusan estava meditando no zazen, um monge perguntou-lhe: "O que você pensa quando está parado, sentado no chão?".

O Mestre respondeu: "O que eu estava pensando foi baseado em não pensar deliberadamente sobre qualquer coisa em particular".

O monge perguntou, então: "Como é que alguém pode pensar em não pensar deliberadamente em algo?".

O Mestre respondeu: "É uma questão de 'no que estou pensando' não ser o ponto", que também pode ser lido como "além do pensar e do não pensar" (*hishiryō*).

Dogen retoma as próprias palavras desse diálogo no final do *Fukanzazengi*: "Permaneçam firmes em samadhi e em não pensamento, em como pensar que não pensamento é não pensamento, tal é a arte do zazen".

Percebendo essas palavras do Grande Mestre, devemos aprender e receber a transmissão adequada de sentar-se imóvel. Essa é a maneira de praticar o zazen que foi transmitido no Caminho de Buda. Embora Yakusan não tenha sido o único que mencionou "pensar em estar imóvel", suas palavras são excelentes.

SOMENTE UMA VERDADE PERMANECE

De acordo com alguns autores, Yakusan também está na base da famosa expressão *shinjin datsuraku*, atribuída a Tendo Nyojo por Dogen. A fórmula deriva a priori do *hifu datsuraku* (abandono da pele): "Um dia, Baso perguntou a Yakusan: 'E agora, onde você está entendendo?'.

Yakusan respondeu: 'Minha pele foi totalmente esfolada (*hifu datsuraku*) e apenas uma verdade permanece'.

Baso diz: 'Você alcançou o entendimento que pode ser descrito como *perfeita harmonia entre o corpo e a mente*, e isso acontece até os extremos dos seus quatro membros. Você já é assim. Então circule a barriga de três trepadeiras de bambu (ou seja, afaste-se do mundo profano) e afunde-se na montanha, onde quer que ela esteja (dedique-se à prática do zazen)'. "

A frase "Toda a minha pele estava totalmente despida e só a verdade permanece" em si é a mesma do *Maha Parinirvana Sutra*: "A árvore está velha e apodrecida. Sua pele, seus galhos, suas folhas, todos caíram. Apenas a verdade permanece".

Dogen estava plenamente consciente da relação entre Yakusan e a fórmula de seu mestre, como ele diz no *Eihei Koroku*: "Um antigo sábio (Yakusan) disse: 'A pele está completamente despida'. Meu antigo mestre (Nyojo) diz: 'O corpo e a mente estão abandonados'. E eis que chegou aqui (em Eihei-ji). O que é isso?'. "

Quando tinha 84 anos de idade, em 6 de novembro do ano 834, Yakusan correu em volta do mosteiro, dizendo: "As paredes estão caindo! As paredes estão caindo!". Os monges saíram e começaram a agarrar os pilares, tentando segurá-los. Então Yakusan disse: "Vocês não entenderam uma palavra do que eu disse". Então, sentou-se e silenciosamente morreu. Durante toda a vida, Yakusan atingiu seus monges com flechas do Dharma, e a maioria não sentiu nada. Ele foi monge por sessenta anos. Seus discípulos construíram sua estupa memorial no lado leste do salão do Dharma. Ele recebeu o nome póstumo de Grande Mestre. Sua pagoda foi chamada Hua Cheng (Um Lugar para o Ensinamento).

O verso apreciativo de Tendô Shōgaku para esse caso, que será lido pelo benji no Dharma Combate, é o seguinte:

"Atendendo ao capricho de um tolo com notas falsas, Ryoshi e Tsuifu olharam para trás, para a sombra do chicote. Uma nuvem varre o céu infinito, uma garça faz seu ninho na lua. Puro frio penetra os ossos – ele não dorme mais!"

XXX

Existente uma expressão moderna muito utilizada, que é "pensar fora da caixa". Os filósofos atuais falam em constantes mudanças nas ciências e na educação, tão aceleradas quanto as inovações tecnológicas. Alguns mestres antigos, como Yakusan (que utilizou a expressão *hishiryō* – "além do pensar e do não pensar") e seu primeiro mestre, Sekito (que afirmou, no *Sandokai*: "Vida comum se encaixa no absoluto, como uma caixa à sua tampa"), já partilhavam esse conceito: despertar é pensar fora da caixa.

Quando Yakusan retornou ao mestre Sekito, estava sentado em meditação, então Sekito perguntou: "O que você está fazendo?". Yakusan disse: "Não estou fazendo nada". Sekito afirmou: "Então você está sentado à toa". Yakusan respondeu: "Se eu estivesse sentado à toa, então eu estaria fazendo alguma coisa". Verificando-o ainda mais, Sekito questionou: "Você disse que não está fazendo nada. O que é isso que você não está fazendo?". E Yakusan disse: "Nem mesmo milhares de Budas Ancestrais sabem". Sekito escreveu um verso para expressar sua aprovação por Yakusan: "Vivendo muito tempo juntos e não sabendo seu nome, naturalmente você trabalhou com ele, mas nem mesmo os Budas antigos sabem. Como pode uma alma comum conhecê-lo?". "Qual é o seu nome? Qual é o seu nome? Você ainda dorme?"

Shusso: Yakusan (92ª geração desde Xaquiamuni Buda e 41ª desde Eihei Dogen Zenji). Maio-junho 2019, ano-Buda 2585.

Terra, simultaneamente nos tornamos o Caminho". Na especialidade Medicina de Família e Comunidade, uma das principais ferramentas de trabalho é o Método Clínico Centrado na Pessoa. Um de seus componentes é "conhecer a pessoa como um todo". Conhecer o todo de uma pessoa vai além de ouvir sobre sintomas; implica ouvir sentimentos, ideias, expectativas, medos, dores. Ouvir sobre o físico, o emocional, o mental e sobre o espiritual.

Médico e monge podem coexistir. Médicos recebem pessoas para atender, não devendo fazer acepção de tipos de pessoas ou tipos de enfermidades. Apenas atendem e resolvem as situações com medicamentos, orientações ou procedimentos, sem apegos nem aversões. Monges, em especial os noviços em treinamento, apenas praticam e servem, sem apegos nem aversões.

No consultório de um médico chega todo tipo de gente: gente triste, gente alegre, gente lúcida, gente arrogante, gente vingativa, gente desiludida, gente empolgada. Barulho e silêncio. Sorrisos e lágrimas. Na Sanga onde um monge pratica, chega todo tipo de gente e seres: gente triste, gente alegre, gente lúcida, gente arrogante, gente vingativa, gente desiludida, gente empolgada, flores murchas, botões de flores, folhas secas, folhas bem verdes, bichinhos. Barulho e silêncio. Sorriso e lágrimas. E a prática de médicos e monges segue até o fim. Sem apegos nem aversões, sem presunção, sem tempo para luto ou tripúdio perante a vida-morte. Na prática convergente da Medicina Mahayana Zen de Família e Comunidade, centrada nas pessoas e nos seres sencientes, também não há ganância, raiva nem ignorância. Há honra e reverência ao Caminho dos Ancestrais, há o tornar-se uno com esse Caminho.

Médico e monge em sua prática definitiva acolhem dores, sofrimentos e toda gama de sentimentos dos seres, como já disse o mestre zen Ryokan Taigu Sama:

Se as mangas

Do meu robe negro

Fossem mais largas

Daria abrigo a toda a gente

Neste mundo em oscilação.

A transcendência de médico e monge vem com a realização dos preceitos de bodisatva:

Seres são inumeráveis. Faça o voto de salvá-los.

Desejos são inexauríveis. Faça o voto de extingui-los.

Os portais do Dharma são ilimitados. Faça o voto de apreendê-los.

O Caminho de Buda é insuperável. Faça o voto de me tornar esse Caminho.

O mundo oscila; a mente oscila; os papéis e atribuições sociais oscilam. Os votos de médico, monge e bodisatva, não.

Mãos juntas em reverência. ☸

Monge Yakusan Silva, ordenado por Coen Roshi, praticante do Via Zen (Porto Alegre-RS) e do Vila Zen (Viamão-RS). Praticante de ikebana sob orientação de Tiguiko Koshimizu Sensei. Médico de Família e Comunidade, presidente da Associação Gaúcha de Medicina de Família e Comunidade, professor da Escola de Medicina da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS) e do Departamento de Saúde Coletiva da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSA).





Férias

Palavra mágica. Promessa de dias felizes, em lugares diferentes. Mas, e se não houver viagem nas férias, rotinas diferentes, atividades diferentes?

Crianças e adultos almejam esses momentos em que muitos sonhos serão realizados. Praias, piscinas, montanhas, trilhas – vacinas contra o cansaço e a rotina.

E muitos passamos o ano inteiro sonhando com aqueles lugares, aquelas paisagens que tornam mais tolerável o que temos na nossa frente, no nosso cotidiano. Esse futuro (incerto como todo futuro) faz com que o sorriso apareça na nossa cara e a rotina seja mais leve, mais suportável.

Depositamos toda a nossa felicidade num futuro incerto, em lugares que muitas vezes não conhecemos, porque achamos que o que temos de cotidiano, de comum, de conhecido, é o que nos está matando, o que está acabando com a nossa alegria de viver.

Agora é uma obrigação, é imprescindível sair da rotina (assim nos vendem pacotes fabulosos). Mas de que rotina estamos falando? Não vemos, não queremos ver, que esse "tudo é sempre igual" não existe. Nem sequer nos nossos sonhos. Não é possível ter o mesmo dia, nem o mesmo sonho todos os dias. O que estará acontecendo? Não seremos sonhos que estamos sonhando em ter férias que façam mais suportáveis os sonhos que não sabemos que estamos sonhando?

O que vem depois de uma noite de sonho reparador? O que fazemos? Acordamos. Ou isso seria o que deveríamos fazer. Acordar, de verdade, para mais um dia diferente. Não sonhado, não programado. Um dia incrível, que nenhuma agência de viagens pode oferecer. De tão rico, de tão variado, de tão vivo, que não poderia ser incluído em pacote nenhum.

Sair dos sonhos para quê? Para entrar, de verdade, na nossa vida.

Ver, sentir, fluir com cada momento, que passa tão rapidamente. Poder ser esses momentos que nunca, jamais se repetem, dada a riqueza, o material infinito que tem a vida para se manifestar, o que lhe permite não usar duas vezes a mesma

cara, nunca ter que preparar a mesma comida, nunca ter que oferecer a mesma paisagem...

Férias, sim. Precisamos de férias. Mas não como um escape, como uma promessa de que nesses momentos limparemos os olhos e ficaremos extasiados com tantas paisagens bonitas, únicas, diferentes. Promessas (sonhos cumprem suas promessas?) de poder apreciar, de verdade, a comida "diferente" que está na mesa.

Sonhos não cumprem, não prometem. Só criam mais sonhos, só sabem sonhar. E por isso é que devemos aproveitar não só as maravilhosas férias, mas o presente humilde, único e maravilhoso de cada dia que a vida nos oferece. Onde estivermos.

No Himalaia ou na fila do supermercado. Se estiver como um Buda, um ser que saiu do mundo dos sonhos, que está completo, inteiro, saberá apreciar o frio da montanha ou o caos da fila do supermercado.

Aquele que deixou de ser sonho, que acordou, que nasceu para a sua vida vê a mesma dignidade, a mesma grandiosidade tanto no frio da neve da montanha como no frio do leite que leva para a família. Igual dignidade em tudo o que nos rodeia.

Férias? Sim. Mas não para escapar, não para começarmos a ser felizes. Quem sabe, depois de viajar milhares de quilômetros, de nos afastar completamente do que conhecemos, ou do que achávamos que conhecíamos, nos aconteça como àquele macaco, que viajou e viajou e viajou até que achou que estava no fim do mundo. E só quando parou, quando acordou, percebeu que nunca tinha saído das mãos de Buda, que sempre esteve – e estará – em casa. Com ou sem férias.

Monja Zentchu Sensei (Diana Matilde Silva Narciso) recebeu a transmissão do Darma em 2013, no Mosteiro Feminino de Nagoya. É Coordenadora do Zazenkaï, dos Sesshins e do Zazen para Iniciantes aos sábados. É pianista, com curso de especialização em Varsóvia (Polônia), além de massoterapeuta oriental.



Esta é uma publicação trimestral, de distribuição gratuita, realizada com trabalho voluntário pela Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. **Supervisão e edição:** Monja Coen
Coedição e arte: Fugetsu Regina Cassimiro
(www.reginacassimiro.com) **Revisão:** Shobun Andrea Caitano

Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

Rua Des. Paulo Passaláqua, 134 - Pacaembu, São Paulo/SP

CEP: 01248-010 | Tel.: (11) 3865-5285

E-mail: zendobrasil@gmail.com | www.monjacoen.com.br

www.zendobrasil.org.br | Facebook: Zendo Brasil



Programa *Momento Zen*,
com Monja Coen,
na Rádio Mundial.
Segundas-feiras,
das 19h30 às 19h55
FM 95.7 | AM 660
www.radiomundial.com.br



Acesso gratuito à série
*SER – Sabedoria e
Renovação*, com Monja Coen,
no Canal MOVA:
youtube.com/movafilmes.
Facebook:
facebook.com/canalmova

PROGRAMAÇÃO SEMANAL

Segunda-feira

20h Zazen (meditação) e Teisho (palestra formal do Darma)*

Terça-feira

20h Curso de Introdução ao Zen-Budismo**

Quarta-feira

20h Curso de Zen-Budismo**

Quinta-feira

20h Palestra do Darma com Monja Zentchu Sensei. Palestras especiais da Monja Coen Roshi em locais e datas a serem anunciados

Sexta-feira

20h Templo fechado, com exceção dos dias 20/9 e 25/20, quando haverá o Mondo (apenas para membros/associados)

Sábado

18h Zazen para Iniciantes (aula prática de meditação zen-budista; chegar 15 minutos antes)

Domingo

11h às 12h30 Zazen para Iniciantes (aula prática de meditação zen-budista; chegar 15 minutos antes)

*Atividades apenas para membros/associados.

** Cursos de 4 meses, apenas para alunos matriculados previamente. Não há aulas avulsas.



Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

Rua Des. Paulo Passaláqua, 134 - Pacaembu
São Paulo/SP | Tel.: (11) 3865-5285

e-mail: zendobrasil@gmail.com

www.monjacoen.com.br | www.zendobrasil.org.br

Facebook: Zendo Brasil

AGENDA DA COMUNIDADE

Confira mais informações e possíveis alterações de datas e horários dos eventos no nosso site, na página no Facebook ou por telefone. Os sesshins no Zendo Brasil estão abertos apenas para membros/associados.

AGOSTO

3 Palestra da Monja Coen Roshi e do Prof. Leandro Karnal em Florianópolis (SC)

8 Palestra da Monja Coen Roshi em Mogi das Cruzes (SP)

9 Palestra da Monja Coen Roshi em Santos (SP)

10 Palestra da Monja Coen Roshi na Casa da Cultura de Bragança Paulista, às 19h

13 Palestra da Monja Coen Roshi no Centro de Convenções Ulysses Guimarães, em Brasília (DF), às 20h

14 Palestra da Monja Coen Roshi no Centro Comunitário Athos Bulcão, na Universidade de Brasília, às 9h30

15 a 18 Zen e Yoga em Fortaleza (CE)

17 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei no Zendo Brasil, das 10h às 17h

23 a 25 Retiro com Monja Coen Roshi na Uniluz, em Nazaré Paulista (SP)

31 Monja Coen Roshi no Seminário Cuidados Paliativos, no Bunkyo, em São Paulo, às 9h

SETEMBRO

1º Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro Pedra do Reino, em João Pessoa (PB), às 20h. Vendas: Ingresso Rápido

4 Palestra da Monja Coen Roshi no auditório do Garden Hotel Campina Grande, em Campina Grande (PB), às 20h. Vendas: Ingresso Rápido

19 Palestra da Monja Coen Roshi no Teatro Bradesco, em São Paulo (SP), às 20h. Vendas: www.uhhu.com

20 Sexta-feira especial: Mondo – Monja Coen Roshi responde a questões públicas de praticantes (apenas associados inscritos)

21 Zazenkai (com Monja Zentchu Sensei no Zendo Brasil, das 10 às 17h

22 Cerimônia de O-Higan-e no Zendo Brasil, às 12h30

29 Brincando de Templo: atividades para crianças com Luciana Joen (inscrições pelo e-mail zendobrasil@gmail.com)

OUTUBRO

1º Palestra da Monja Coen Roshi no Impactar 2019, no Centro Cultural Rebouças, em São Paulo, a partir das 20h

3 Palestra de Monja Coen Roshi em Americana (SP), às 19h30

6 a 11 Circuito de palestras da Monja Coen Roshi em unidades do Sesc do Rio Grande do Sul

12 Palestra da Monja Coen Roshi em Foz do Iguaçu (PR)

15 Café Filosófico com a Monja Coen Roshi e o Prof. Mario Sergio Cortella em Santos (SP)

17 Palestra da Monja Coen Roshi e do Prof. Mario Sergio Cortella em Curitiba (PR), às 20h

19 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei no Zendo Brasil, das 10h às 17h

19 Monja Coen Roshi na Feira do Livro de Birigui (SP), às 19h

20 Palestra da Monja Coen Roshi em São José do Rio Preto (SP)

24 Palestra da Monja Coen Roshi em Caxias do Sul (RS)

25 Sexta-feira especial: Mondo – Monja Coen Roshi responde a questões públicas de praticantes (apenas membros associados inscritos)

28 Palestra da Monja Coen Roshi na Unipam, em Patos de Minas (MG)

29 Monja Coen Roshi e Prof. Mario Sergio Cortella no Sempre um Papo, no Grande Teatro do Sesc Palladium, em Belo Horizonte (MG), às 19h30

NOVEMBRO

2 Monja Coen Roshi no Congresso da Felicidade, em Curitiba (PR)

6 Palestra da Monja Coen Roshi na Bienal Internacional do Livro de Maceió (AL)

14 a 17 Retiro com Monja Coen Roshi na Uniluz, em Nazaré Paulista (SP)

22 a 24 Celebração dos 60 anos do Templo Busshinji, em São Paulo (SP)

22 Palestra de Monja Coen Roshi no Teatro RioMar, em Recife (PE), às 20h. Vendas: www.uhhu.com

22 a 24 Celebração dos 60 anos do Templo Busshinji, em São Paulo (SP)

23 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei no Zendo Brasil, das 10h às 17h

24 Monja Coen Roshi no Rio Desperta, no Rio de Janeiro (RJ)

24 Palestra da Monja Coen Roshi na Livraria Ler, no Rio de Janeiro (RJ), às 19h

26 Monja Coen Roshi no Fórum CBN Ética nos Negócios, em Londrina (PR)

27 Palestra da Monja Coen Roshi em Feira de Santana (BA)

28 a 30 Monja Coen Roshi no Festival Yoga Bahia, em Salvador (BA)

DEZEMBRO

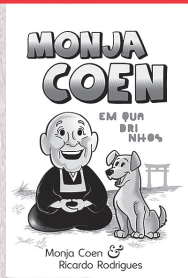
1º a 8 Rohatsu Sesshin com Monja Coen Roshi, na Abadia de Santa Maria em São Paulo (SP). Para membros da comunidade e pessoas com prática em zazen. Vagas limitadas. Mais informações e inscrições pelo e-mail: zendobrasil@gmail.com

13 a 15 Monja Coen Roshi no Yoga de Buda, Yoga de Cristo, em Mendes (RJ)

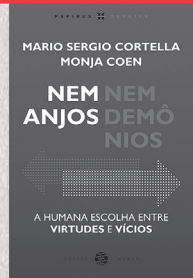
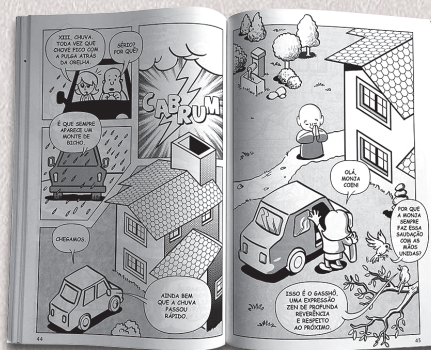
21 Zazenkai com Monja Zentchu Sensei no Zendo Brasil, das 10h às 17h

21 Monja Coen Roshi no Happy Day, em Recife (PE)

31 Cerimônia de Fim de Ano no Zendo Brasil



Monja Coen em Quadrinhos
Os ensinamentos zen-budistas agora no universo dos mangás. Criação de Ricardo Rodrigues, curadoria e textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. 80 páginas. R\$ 20,00



Nem Anjos nem Demônios
Como transformar vícios em virtudes? Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem espiritualidade e filosofia, explorando os limites da ética e de valores morais. 208 páginas. R\$ 40,00

"Ao praticar a virtude, somos seres virtuosos. No momento em que deixamos de praticá-la, deixamos de ser virtuosos. Portanto, a virtude depende de treinamento, sim. E esse treinamento depende de sinapses neurais, que só acontecem quando há estímulo. Se o estímulo é interrompido, as sinapses param de acontecer. Por isso, a prática deve ser contínua. Temos que praticar, querer, ter a intenção de fazer isso."

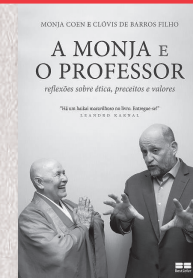


Aprenda a Viver o Agora
Abordando conceitos do Zen-Budismo, Monja Coen Roshi ensina a desenvolver plena atenção e presença por meio de técnicas que podem ser aplicadas diariamente. 192 páginas. R\$ 30,00

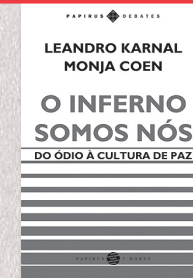
"Manifeste-se, sem se tornar o mal que você está questionando. Torne-se o bem. Empodere o bem em sua vida. Converse, divulgue ações benéficas, sucessos, beleza, vida. Não dê tanta atenção e poder ao mal, ao erro, às faltas e desgraças. Elogie as ações corretas. Não negue a realidade, mas aja para transformá-la. Demonstre, com sabedoria e sagacidade, seu ponto de vista. Torne visível o invisível. Sem rancor, sem mágoa, sem vingança. Faça de sua manifestação - nas redes sociais ou nas praças públicas - um instante zen."



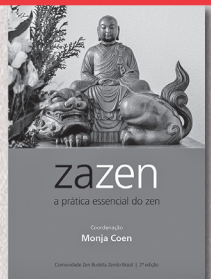
Verdade?
Monja Coen Roshi apresenta uma releitura de famosos ditos populares à luz da sabedoria budista. Um convite à reflexão e ao autoconhecimento. 144 páginas. R\$ 30,00



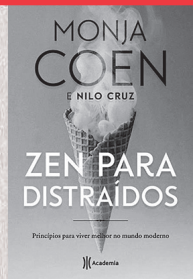
A Monja e o Professor
Ética, preceitos e felicidade se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros. 126 páginas. R\$ 30,00



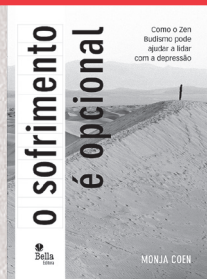
O Inferno Somos Nós
Monja Coen Roshi e Leandro Karnal discutem temas como violência, intolerância e preconceitos sociais, propondo reflexões para o desenvolvimento de uma cultura de paz. 112 páginas. R\$ 30,00



Zazen: a Prática Essencial do Zen
Guia ilustrado e editado pelo Zendo Brasil. Contém orientações básicas sobre o zazen da Escola Soto Shu. Coordenação de Monja Coen Roshi. 128 páginas. R\$ 15,00



Zen Para Distraídos
Parceria entre a Monja Coen Roshi e Nilo Cruz, o livro é uma compilação de ensinamentos transmitidos no programa Momento Zen, da Rádio Mundial. 224 páginas. R\$ 32,00



O Sofrimento é Opcional
Como o Zen-Budismo auxilia as pessoas a lidar com a depressão? Monja Coen Roshi mostra o caminho e sugere preciosas práticas diárias para o bem-estar. 112 páginas. R\$ 45,00



O Monge e o Touro
Contada desde o século XIII, a história é uma alegoria da humana jornada espiritual, em que o touro representa nosso "Eu verdadeiro". Textos de Monja Coen Roshi e ilustrações de Fernando Zenshō. 56 páginas. R\$ 25,00



108 Contos e Parábolas Orientais
Compilados e comentados por Monja Coen Roshi, os koans nos convidam a romper o pensamento dualista e despertar para a verdadeira natureza da mente. 240 páginas. R\$ 35,00



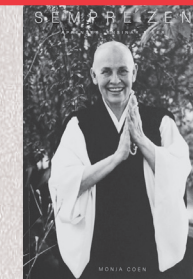
A Sabedoria da Transformação
Monja Coen Roshi ensina que refletir sobre pensamentos e ações diários nos permite ser "a transformação que desejamos ver no mundo". 192 páginas. R\$ 30,00



Para uma Pessoa Bonita
Nesta coletânea de ensaios, a mestra zen-budista Shundo Aoyama Roshi combina o vasto conhecimento de textos sagrados a vivências inter-religiosas e práticas meditativas. 256 páginas. R\$ 30,00



Viva Zen
Trilhar o Zen-Budismo não significa apenas a busca por "bem-estar". Monja Coen Roshi esclarece que "viver Zen" é um modo de recontar a própria história. 128 páginas. R\$ 25,00



Sempre Zen
Monja Coen Roshi apresenta o universo zen-budista, partindo de conceitos-chave e contos tradicionais para nos inspirar a viver com fé e contentamento. 128 páginas. R\$ 25,00