



TAIKOZAN  
TENZUIZENJI  
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA

# ZENDO BRASIL



ano 15 ≡ nº 55 ≡ janeiro | fevereiro | março de 2016 ≡ Ano Buda 2582

## Feliz Ano Novo – Ano Buda 2582



O rito de um novo ciclo no círculo espiral ascendente de vida-morte está aberto. Incessante transformar. Nada fixo, nada permanente. E tudo interligado. Intersendo. Celebramos em janeiro a entrada do Ano do Macaco.

Quando visitei Délhi, há muitos anos, fui conhecer a morada de Mahatma Gandhi, hoje um museu. Lá viveu aquele homem simples, que fez voto de pobreza e dignidade. Deixou pouquíssimos pertences – um par de óculos, uma colher, papéis, roupas e pequeninas estátuas de três macacos. Um deles tapa os ouvidos – não ouvir o mal. O segundo esconde os olhos com as mãos – não ver o mal. E o terceiro tapa a própria boca – não falar mal.

Nos ensinamentos de Buda Xaquiamuni, os Preceitos Puros são: não fazer o mal, fazer o bem e fazer o bem a todos os seres.

Os três macaquinhos nos lembram de ter cuidado e evitar o mal. Seu aspecto positivo é falar, ver e ouvir o bem. Poderia ser falar, ver e ouvir bem, com clareza, com discernimento correto, por meio da Mente Buda.

Praticar Buda é a proposta deste novo ano.

Praticar Buda é estudar, ouvir, entender e vivenciar o Dharma.

Praticar o Dharma de Buda é estar na Sanga.

Os Três Tesouros (Buda, Dharma e Sanga) não existem separadamente.

No Rio Grande do Sul, em Viamão, a cerca de 40 quilômetros de Porto Alegre, celebraremos os 20 anos de início e prática incessante do Vila Zen. A Montanha do Grande Buda nos aguarda para o retiro de Carnaval e se mantém aberta para quem quer participar da construção de uma ecovila, de um local comunitário (sanga) para a prática incessante do bem e do despertar por meio do Dharma de Buda. Sejam bem-vindas e bem-vindos.

Que o Caminho Iluminado se abra a todos os seres e que a Sabedoria Perfeita

permita que as lideranças mundiais e nacionais encontrem o diálogo e a capacidade de cuidar com respeito e dignidade da vida na Terra.

Estaremos em zazen (meditação), em oração (liturgia, leitura de sutras), em trabalho (samu), abrindo as portas para os Cursos de Introdução ao Zen-Budismo (módulos I, II e III) aqui em São Paulo e nos outros centros associados no Brasil e no mundo.

Em janeiro celebramos o nascimento de Mestre Eihei Dogen, fundador da nossa ordem, a Sôtô Shû.

Em fevereiro, o Parinirvana (nirvana final) de Xaquiamuni Buda.

Em março, o Equinócio de Outono e as liturgias de O-Higan-e.

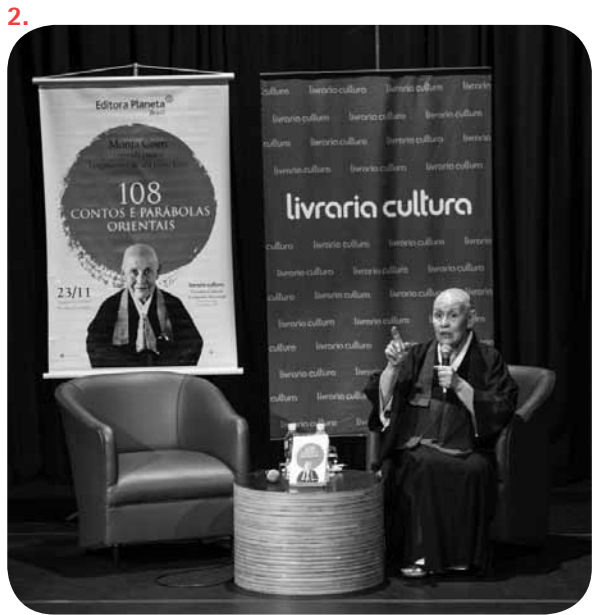
Participem e se comprometam a seguir o que nos indicam os três macaquinhos.

Que o Bem e a Paz prevaleçam na Terra.

Mãos em prece,  
**Monja Coen**



Acontece no Zendo



- 1. Lançamento do livro *O Monge e o Touro*, na livraria Fnac, em São Paulo (8/12)
- 2. Lançamento do livro *108 Contos e Parábolas Orientais*, na Livraria Cultura, em São Paulo (23/11)
- 3. Sesshin no Uruguai e ordenação do monge Daniel Marighetti (Shogaku Hoshin) e de Adriana Fermani (Koshin) (31/10 a 2/11)
- 4. Encontro Yoga e Zen, com o Prof. Constantino Sarantopoulos, em Ribeirão Preto (de 6 a 8/11)
- 5. Assembleia-Geral Extraordinária para eleição da nova diretoria do Zendo Brasil (15/11)



COMUNIDADE

Nova diretoria no Zendo Brasil

No dia 15 de novembro de 2015 foi realizada a Assembleia-Geral Extraordinária para a eleição da nova diretoria da Comunidade Zendo Brasil, para o biênio 2016-2017. A posse será no dia 1º de janeiro de 2016, e estes são os eleitos:

Conselho Religioso

Primaz Fundadora Monja Coen Roshi  
Monjas, monges e preceitados

Conselho Administrativo



**Coordenador-Geral:** Genzo André Spinola e Castro.  
É aluno de Coen Roshi Sama desde 2003 e recebeu os preceitos em 2007. É voluntário da Comunidade Zen Budista, orientando o Zazen para Iniciantes aos domingos. Formado em Jornalismo, é professor de fotografia e fotógrafo amador. Trabalha na escola de fotografia Rever, que ajudou a fundar, com sede em Pinheiros, e nas Oficinas Criativas do Sesc Pompeia. Atendendo à indicação da nossa mestra, vai se dedicar à coordenação-geral da comunidade no próximo biênio, contando com a orientação de Coen Roshi Sama.



**Coordenadora Financeira:** Monja Heishin Gandra.  
Formação em Pedagogia, com especialização em didática, disciplinas pedagógicas, orientação educacional e em Gestão Ambiental.  
Presente na Comunidade Zen Budista desde seu início, em 2001, integrou o grupo

de fundação, com o objetivo de garantir a realização da missão de Monja Coen Roshi na difusão dos ensinamentos de Buda.  
Nesse período acompanhou a gestão da Comunidade, sendo Conselheira Financeira no período de 2011/2012 e Conselheira-Geral no período de 2014/2015.  
Agora, na Diretoria eleita para o biênio 2016/2017, assume novamente a função de Conselheira Financeira.  
Em dezembro de 2015, passou a colaborar no Instituto Florestal/Secretaria de Meio Ambiente do Estado de São Paulo, na Reserva da Biosfera do Cinturão Verde da Cidade de São Paulo, uma iniciativa certificada pela Unesco e que integra organizações governamentais e não governamentais e sociedade civil organizada, tendo em vista iniciativas compartilhadas para a sustentabilidade socioambiental.



**Coordenador Administrativo:** Taizen Vinicius Spira.  
Fez seu primeiro retiro em 2007, mesmo ano em que visitou a Índia com Monja Coen. Desde então passou a frequentar palestras, meditações e retiros, recebendo seus preceitos em 2010. Atualmente é responsável pelo site da comunidade. Como antropólogo e arquiteto, investiga a relação entre produção de espaços e práticas cotidianas na cidade. É membro do Coletivo ASA (Artes, saberes e antropologia) e colaborador do escritório Brasil Arquitetura.

Conselho Fiscal

Hoshin Aureliano Monteiro Neto Monteiro  
Dotchu Oswaldo Aranha  
Monge Ryozen Mauricio Testa  
Genshin Edvaldo Armellini

Nova diretoria no Via Zen

No dia 29 de novembro de 2015 foi realizada a eleição da diretoria para o biênio 2016/2017:

Conselho Religioso

Presidente: Coen Roshi  
Demais membros:  
Monge Dengaku (aposentado)  
Monja Shoden (monja)  
Monge Joji (educador físico)  
Edmundo Muni Dantas (aposentado)  
José Eishin Fonseca (jornalista)  
Ovidio Waldemar (psiquiatra)

Conselho Administrativo

Presidente: Monja Shoden (monja)  
Vice-Presidente: Monge Zenshu (servidor público federal)  
1º Secretário: Fábio Seidô Rivaldo (administrador de empresas)  
2º Secretário: Edmundo Muni Dantas (aposentado)  
1ª Tesoureira: Viviana Denkai Marques (assistente judiciária)  
2ª Tesoureira: Vânia Taichi dos Santos (assistente administrativa)

Conselho Fiscal

Carmem Jion Carvalho (administradora de empresas)  
Ovidio Waldemar (psiquiatra)  
Anelise Denji Pereira (massoterapeuta)



Parinirvana Sutra

Mestre Eihei Dogen

Ó praticantes! 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 praticantes! 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 arrasado por desejos e deve ser apiedado por quem é contente.

*Esta é a prática do contentamento.*  
Ó praticantes! Se vocês procuram pela bênção da tranquilidade irremovível, devem abandonar o tumulto da sociedade e viver a sós em um retiro quieto. Aqueles que vivem em solidão são honrados por Indra 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 praticantes! Se vocês diligentemente mantiverem o esforço correto, nada será difícil. Por isso, vocês devem manter o esforço correto diligentemente, assim como o constante gotejar da água fura uma rocha. Se a mente do praticante for inclinada à indolência, será como esfregar a madeira para iniciar o fogo e descansar antes que ela fique quente. Mesmo que essa pessoa queira o fogo, a faísca não acontece.

*Tal é a prática do esforço correto.*  
Ó praticantes! 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, praticantes, 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 praticantes! 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, praticantes, 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 vaze.

*Tal é a prática da concentração.*  
Ó praticantes! Se vocês tiverem sabedoria, não terão ganância. Observem-se e não permitam que a sabedoria se perca. Por meio do Dharma vocês poderão se libertar. Se assim não o fizerem, não serão considerados seguidores do Caminho. Nem mesmo pessoas comuns 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 iluminando a escuridão da ignorância, é um remédio maravilhoso para todas as doenças, é um machado afiado que corta a árvore das paixões. Por isso, praticantes, por meio do ouvir, do pensar e do praticar, vocês devem aumentar sempre a sabedoria. Se vocês possuírem o brilho da sabedoria, poderão ver claramente, com seus próprios olhos.

*Tal é a sabedoria.*  
Ó praticantes! 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, praticantes, 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.*  
Trechos selecionados do Breve Parinirvana Sutra- Último Sermão de Xaquiamuni Buda.

Mestre Eihei Dogen, fundador da nossa ordem Soto Shu, no Japão, entrou Parinirvana no dia 29 de setembro de 1253. Seu último trabalho escrito encontrado era um comentário desses mesmos trechos aqui selecionados. 卍

Hachi Dai Nin Gaku  
Oito aspectos de um Grande Ser Iluminado

Mestre Eihei Dogen

Os vários Budas todos têm sido grandes pessoas iluminadas. Sua iluminação é designada por Hachi Dai Nin Gaku, pois são oito aspectos importantes. A compreensão desses oito aspectos conduz ao Nirvana.

Buda Xaquiamuni, em seu último sermão, na noite de Parinirvana, clarificou esses oito aspectos.

O primeiro é liberdade da ganância. Isso significa libertar-se dos cinco desejos. Buda disse: *(aqui Mestre Dogen copia o texto ao lado do último sermão de Buda, bem como nos sete outros aspectos seguintes)*

O segundo é satisfação. Isso significa ficar satisfeito com o que tem.

O terceiro é apreciar a quietude. Isso significa manter uma vida solitária, separada de todas as perturbações mundanas.

O quarto é diligência. Isso significa fazer o bem de todo o coração e continuamente.

O quinto é memória correta. Esse também é chamado de preservação de lembranças corretas. A palavra "preservação" significa a compreensão do Dharma.

O sexto é a prática de samádi. Samádi significa viver na Verdade, em um estado mental imperturbável.

O sétimo é a prática da Sabedoria. Sabedoria surge da iluminação, que é o resultado de haver praticado o Dharma que ouviu, compreendeu e sobre o qual refletiu.

O oitavo é evitar discussões à toa. Isso significa ir além do pensar discriminatório e realizar a verdadeira natureza de todas as coisas.

Esses são os oito aspectos importantes da iluminação. Cada um deles tem oito diferentes funções, num total de 64. De forma mais ampla, entretanto, esses oito aspectos têm um infinito número de funções, sendo 64 apenas um forma abreviada.

Xaquiamuni Buda falou o precedente, seu último ensinamento e a essência da Mahayana, por volta da meia-noite de 15 de fevereiro. Depois não disse mais nada e permaneceu silencioso até sua morte.

Pouco antes de silenciar, disse:

*"Procurem diligentemente o Caminho, pois todas as coisas mundanas, tanto transientes como intransientes, estão sujeitas à destruição e à decadência.*

*Praticantes! Parem de falar por um momento, pois o tempo passa e eu estou morrendo. Estas são minhas palavras finais."*

Essas instruções finais são a razão pela qual os discípulos de Buda nunca deixam de estudar esses ensinamentos.

Quem não os estuda nem os pratica não são discípulos de Buda, pois esses ensinamentos são o Olho Tesouro do Verdadeiro Dharma, a mais elevada e Suprema Mente do Tathagata.

Apesar disso, atualmente, há muitos que ignoram esses ensinamentos e poucos que os conhecem. Os primeiros estão nessa situação porque foram desviados pelos diabos e pela falta de boas ações no passado.

Tanto na época do Dharma Correto como na do Dharma Formal, todos os discípulos de Buda estudaram esses oito aspectos. Atualmente, nem mesmo um monge em mil os conhece. Lamentável! Esta é a época do budismo degenerado. Ainda assim, a Verdadeira Lei continua a existir e pode ser encontrada no mundo. Cuidem bem, não negligenciem, estudem rapidamente.

É difícil, mesmo em inumeráveis *kalpas*, entrar em contato com o budismo. Da mesma forma, é difícil nascer humano. Nós não apenas nascemos humanos, mas tivemos a boa fortuna de (...) ser capazes de entrar em contato com Buda, ouvir seus ensinamentos, entrar para o ordem e realizar a iluminação.

(...) Devido ao poder de nossas boas ações do passado, fomos capazes de o fazer.

Em cada sucessivo renascimento, devemos estudar esses oito aspectos, pois aumentará nosso mérito e inevitavelmente nos levará a Anokutara Sammyaku Sambodai – a Suprema Sabedoria Buda.

E, se expusermos esses ensinamentos a todos os seres, nós não seremos diferentes de Xaquiamuni Buda. 卍

(Escrito em 6 de janeiro de 1253, em Eiheiiji. Foi o último escrito de Mestre Dogen, que faleceu em 29 de setembro desse mesmo ano.)



圓月

Ilustração: Carol Engetsu LeFèvre



## Livro O Monge e o Touro

*O Monge e o Touro* é uma versão comentada da obra *Jūgyūzu – Os Dez Desenhos de Damar o Touro*, de Kakuan Shion Zenji (mestre zen do século XII). Lindamente ilustrado por Fernando Zenshō (praticante zen do Rio de Janeiro), o livro retrata as etapas do desenvolvimento espiritual de um praticante. Com sua linguagem simples e acessível, Monja Coen descreve e comenta cada estágio percorrido pelo monge em busca da iluminação, e nos convida a trilhar o caminho do autoconhecimento.

### IV. Pegar o Touro

Com a energia de todo seu ser, finalmente pega o touro. Mas como é selvagem, como seu poder é ingovernável! Em alguns momentos anda pomposo no planalto. Quando, oh!, novamente se perde no enevoado impenetrável da passagem na montanha.

No quarto estágio de prática pegamos o touro. Sim, reconhecemos nossa natureza essencial. Mas ela ainda parece ser incontrolável. Ora surge, ora desaparece. Há momentos de grande paz e tranquilidade. A sabedoria parece estar presente em nossas ações, palavras e pensamentos.

Em outros momentos, perdemos-nos e novamente estamos pensando de forma dualista, jugando, condenando. Irascíveis, falamos de maneira rude e inadequada; como se não conseguíssemos viver a plenitude do que percebemos. O touro precisa ainda ser conhecido intimamente.

É o momento de perceber os movimentos da mente, da fala, dos gestos.

O monge (a praticante, o praticante) vê a si mesmo e ainda não é capaz, em todos os momentos, de se comportar de forma digna e correta. Falha e se arrepende ou culpa outras pessoas e ao mundo. É preciso seguir os ensinamentos de seus orientadores. Como é difícil... A pessoa considera que já sabe tudo, mas ainda não sabe.

É como entrar no mar sem ainda saber nadar bem. As ondas fortes o derrubam e arrastam de volta para a praia. Exausto e arranhado, tenta novamente.

Nesse estágio, há pessoas que desistem de tentar.

Há outras que continuam tentando sozinhas, cheias de soberba e ficam cada vez mais frágeis e feridas.

A humildade precisa aqui ser cultivada. Não é inferior pedir ajuda, orientação e seguir as instruções de um bom guia.

Lembre-se de que o Eu verdadeiro é maior, tudo inclui. O eu pequeno, individual, é o grande Eu.

Não há nada a perder nem nada a ganhar. A prática precisa continuar, incessantemente.

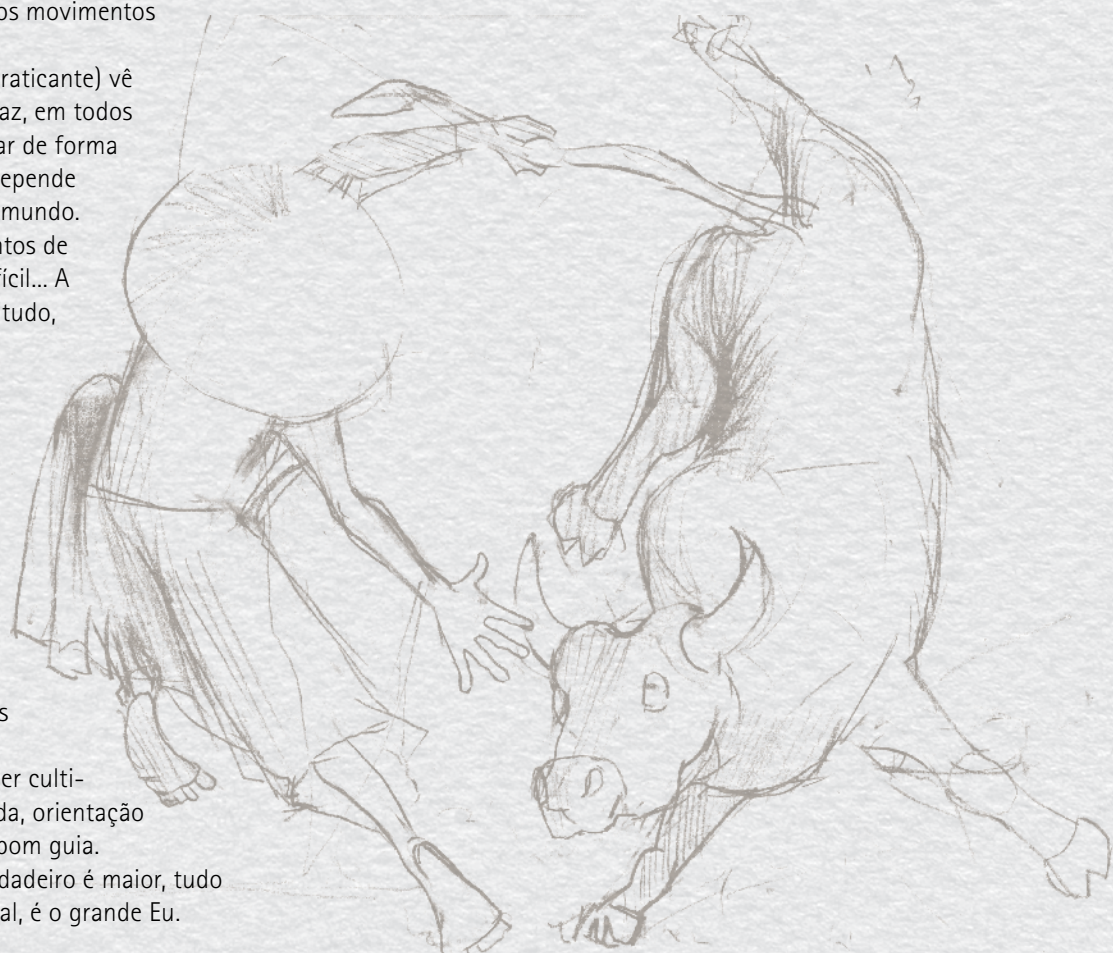
Não desista. Aprofundando-se nos textos sagrados ou no estudo dos comentários sobre os koans, o monge (praticante) precisa agora demonstrar sua compreensão clara da experiência mística do terceiro estágio. É o momento de pegar o touro à unha. Pegar o touro com suas próprias mãos.

Sentir seu cheiro, seu pelo, seu tamanho, sua forma. Ficar íntimo desse novo estado mental de ser e de perceber a realidade.

Entretanto, se não houver a humildade, ficará aprisionado em si mesmo e não haverá progresso.

Em termos de prática Zen Budista, neste estágio pode ser apontado como Shuso, líder auxiliar do mestre, e deve ter entrevistas diárias com seu orientador para que não se perca, não se torne orgulhoso, mas seja capaz de servir e criar harmonia na comunidade. Nos mosteiros o Shuso é quem toca o sino do despertar e no trabalho comunitário limpa os banheiros.

É necessário ser simples, humilde, dar o exemplo e não, ordens. Como um dos textos Zen Budista clássico recomenda: "como um tolo, como um bobo, apenas o capaz de herdá-lo será chamado de mestre entre os mestres".



## Livro 108 Contos e Parábolas Orientais

108 são os obstáculos que temos de ultrapassar para atingir a iluminação. 108 são os *koans* (histórias que mostram como essa iluminação se deu para alguns praticantes) selecionados pela Monja Coen a partir de obras de grandes mestres da escola Soto Zen. Ao narrá-los, ela os atualiza e os aplica à nossa realidade, discutindo temas diversos, e nos propõe, assim, um encontro com a nossa natureza verdadeira.

### 1 - MU

*Um monge perguntou ao Mestre Jōshū: "O cão tem natureza Buda?"*

*O mestre respondeu: "Mu".*

Este é geralmente o primeiro koan que se dá a um praticante. Foi o primeiro que ganhei quando praticava no Zen Center of Los Angeles, depois de haver me estabelecido na prática de meditação sentada.

Este koan é chamado da primeira barreira.

Disse o Mestre Mumon:

"Se não passar esta barreira, se não cortar o caminho do pensar, você será como um fantasma se agarrando a arbustos e ervas daninhas."

Como ir além do pensar? Como se tornar um ser verdadeiro e não uma sombra de si mesmo, um fantasma que se agarra a coisa frágeis e supérfluas?

Mestre Jōshū é um dos mais celebrados mestres da China antiga. Viveu de 768 a 897. Com 17 anos de idade teve sua primeira experiência Zen e ensinou até morrer com 120 anos de idade.

O jovem monge que o procura está realmente decidido a compreender o que é Natureza Buda, o que é o sagrado.

Vamos lembrar que cães na China antiga não eram os animais que hoje colocamos dentro de casa, alguns até dormem em nossos sofás ou camas. Eram os animais chamados "imundos".

Comiam fezes, restos humanos.

O jovem monge quer saber o que muitos de nós queremos saber: o bandido, o estuprador, o corrupto, o degolador de pessoas, o sádico, a pessoa má, os seres dos infernos, o "imundo" tem natureza divina, sagrada, natureza iluminada, natureza Buda?

Não é assim que questionamos? Estariam os céus e os seres benéficos pairando acima dos odores fétidos das nossas perfídias?

O mestre, percebendo que o momento de maturidade chegou, não perde tempo com explicações e exclama apenas:

"Mu."

O que significa esse "mu"? A palavra em si, em caracteres chineses e leitura japonesa quer dizer "não".

Entretanto o mestre não está negando que o cão tenha natureza iluminada

Esse "mu" é muito maior do que uma negação.

Houve outros momentos em que outros monges o questionaram e ele respondeu o oposto, "yu".

Mas a realidade está além do ser e do não ser.

Como atravessar essa barreira?

Se ficarmos presos às palavras, iremos nos perder.

Tudo que existe é a natureza Buda se manifestando. Em toda parte, em tudo e em todos. Onipresente. Onisciente.

Minha superiora no Mosteiro Feminino de Nagoia, Aoyama Shundo Docho Roshu, ao receber irmãs beneditinas da Europa em nossa clausura disse a elas:

"Talvez o que vocês chamam de Deus, nós chamamos de Natureza Buda."

Então, a pergunta do monge vai se esclarecendo.

Ele quer saber se Deus está também no sujo, no mal, nas impurezas dos seres. Por que permitiria o sofrimento, a dor, a maldade?

O mestre, de compaixão ilimitada, apenas murmura: "Mu"

Certa feita perguntaram a Buda qual seria a causa primeira, já que em seus ensinamentos tudo que existe é uma trama de causas, condições e efeitos. Buda silenciou. Ele não negou. Silenciou.

Em outra ocasião respondeu:

"A mente humana é limitada para compreender o ilimitado."

Em Budismo não se reza a Deus. Mas os padres e madres do deserto também não o fazem. Certa ocasião um padre do deserto (ordem católica de padres e madres reclusos que fazem o voto do silêncio e vivem em solidão, nas suas celas), conseguiu uma licença especial para ficar alguns dias em nosso Zen Center de Los Angeles.

Pouco antes dele voltar ao seu mosteiro pedimos que nos falasse um pouco sobre sua prática e ele, entre outras coisas, disse:

"Nós sabemos Deus. Como podemos pedir qualquer coisa? Como podemos reclamar e querer fazer trocas com o Criador?"

Nossas preces são apenas para bendizer o céu, o sol, a lua, a vida.

Diferente de Mestre Jōshū, estou colocando mais palavras em sua cabeça. Apenas penetre e se torne a própria Natureza Buda, pratique "Mu".

Esclareça o pensar, o não pensar e ir além do pensar e do não pensar.

"Ficar arruinado e sem teto", expressão de Mestre Jōshū ao despertar – é perder a identidade criada através dos condicionamentos, é abandonar ideias e conceitos sobre o bem e sobre o mal. Ao adentrar a mente uma saboreie o manjar celestial em cada gota de água, em cada grão de arroz.

Aprecie "Mu". Aprecie a "Natureza Buda". Aprecie "Mestre Jōshū". Aprecie o monge.

Aprecie a sua própria vida.





## Programação Semanal

### Segunda-feira

20h - Zazen e Teishô  
(meditação sentada e leitura comentada de textos sagrados)

### Terça-feira

20h - Curso de Introdução ao Zen-Budismo\*  
Início em 16/2, término em 28/6

### Quarta-feira

20h - Curso de Zen-Budismo\*  
Início em 17/2, término em 29/6

### Quinta-feira

20h - Palestra do Dharma com Monja Coen Roshî ou suas discípulas e/ou discípulos

### Sexta-feira

20h - Zazen e Dokusan  
(entrevista para discípulas/os)

### Sábado

18h - Zazen para iniciantes  
(aula prática de meditação zen-budista)\*\*

### Domingo

11h - Zazen para iniciantes  
(aula prática de meditação zen-budista)\*\*  
12h30 - Encerramento

\* É necessário fazer inscrição para participar

\*\* Chegar 15 minutos antes

### Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

Rua Des. Paulo Passalâqua, 134  
Pacaembu, São Paulo/SP  
CEP: 01248-010  
Tel.: (11) 3865-5285  
zendobrasil@gmail.com  
monjacoen.com.br  
zendobrasil.org.br

Este jornal é uma publicação trimestral, de distribuição gratuita, da

### Comunidade Zen Budista Zendo Brasil.

Ele é o resultado do trabalho voluntário realizado pelos membros da comunidade.

**Supervisão e edição:** Monja Coen

**Projeto gráfico:** Fugetsu Regina Cassimiro

**Diagramação:** Engetsu Carol Lefèvre

**Revisão:** Shobun Andrea Caitano

### Participe você também!

Mande fotos, sugira pautas, envie sua dúvida sobre o Zen, escreva um artigo.  
Contato: zendobrasil@gmail.com

## AGENDA DA COMUNIDADE

### Janeiro

**27/12 a 10** Treinamento intensivo  
**1, 2, 3, 9 e 10** Dai Hannya Gokito no Zendo Brasil  
**4** Abertura de inscrições para os cursos  
**14** Comemoração de 33 anos de ordenação de Coen Roshî  
**21** Palestra de Coen Roshî, às 20h  
**23** Zazenkai (retiro de um dia)  
**23 a 25** Sesshin de costura de rakusu com a Monja Kokai  
**26** Nascimento do Mestre Dogen  
**29 e 30** Ensinaamentos Zen na Unipaz, em Goiânia

### Fevereiro

**3** Memorial anual de Koshi Shozan Osho  
**5 a 9** Nehan Sesshin no Zendo Brasil  
**6 a 13** Nehan Sesshin no Vila Zen (RS)  
**14** Nehan-e - Cerimônia Especial do Parinirvana de Buda  
**16** Início do Curso de Budismo Básico  
**17** Início do Curso de Zen-Budismo e Cerimônia de Jukai-e  
**18** Palestra de Coen Roshî, às 20h  
**20** Zazenkai (retiro de um dia)

### Março

**7 a 13** 3º Encontro Zen Latino-Americano, em Bogotá, Colômbia  
**19** Zazenkai (retiro de um dia)  
**20** Cerimônia de Ohigan-e, às 13h. Trazer alimentos para compartilhar  
**24 a 27** Sesshin no Zendo Brasil



### 3º encontro latino-americano CAMINHO DE TRANSFORMAÇÃO

7 a 13 de março  
Bogotá, Colômbia  
www.zenamericadelsur.org  
e-mail: info@zenamericadelsur.org

### PROGRAME-SE!

**8 a 10/4** Sesshin no Zendo Brasil  
**16/4** Zazenkai (retiro de um dia)  
**21/4** Palestra de Monja Coen Roshî  
**1/5** Flipoços - Feira do Livro de Poços de Caldas. Palestra de Monja Coen  
**15/5** Memorial Maezumi Roshî  
**19/5** Palestra de Monja Coen Roshî  
**21/5** Zazenkai (retiro de um dia)  
**26 a 29/5** Zen e Yoga em Ubatuba  
**16/6** Palestra de Monja Coen Roshî  
**18/6** Zazenkai (retiro de um dia)

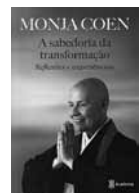


**NOVO** O MONGE E O TOURO  
Com ilustrações de Fernando Zenshō, traz uma releitura do clássico

conto zen *Os Dez Touros* pela Monja Coen Roshî. R\$ 24,90



**NOVO** 108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS  
108 koans selecionados e aplicados ao nosso cotidiano por Monja Coen R\$34,90



A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO  
Em textos leves e bem-humorados, Monja Coen nos convida a rever valores e conceitos. R\$ 25



A COISA MAIS PRECIOSA DA VIDA  
O sensível olhar de Shundo Aoyama Roshî sobre as coisas simples e fundamentais. R\$ 30



PARA UMA PESSOA BONITA  
Ensaio escrito por Shundo Aoyama Roshî, professora da Monja Coen no Japão. R\$ 40



PALAVRAS DO DARMA  
108 reflexões extraídas das palestras de Monja Coen na Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. R\$ 10



VIVA ZEN  
Monja Coen mostra que viver Zen não é só ficar bem, mas é um modo de recontar a própria história. R\$ 25



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



OITO ASPECTOS NO BUDISMO  
Destinado a pessoas que desejam aprofundar-se nos ensinamentos de Buda. R\$ 10

Preço promocional