

Grande Mãe Prajna Paramita



A mãe de todos os Budas é Prajna Paramita, a Sabedoria Completa ou a Perfeição da Sabedoria. Seres iluminados, despertados, Budas, são filhos e filhas da Perfeição da Sabedoria, ou seja, são a manifestação viva da Sabedoria.

A Sabedoria não é apenas conhecimento e estudos, embora estes façam parte. É a aplicação desses conhecimentos e estudos em nossas decisões, atitudes, pensamentos e falas diárias. A transformação ocorre por meio da meditação profunda sobre o vazio de qualquer autoidentidade fixa ou permanente.

O texto original de Prajna Paramita, de 100.000 linhas, é chamado de Grande Mãe. Há vários outros textos derivados desse. Seja qual for, deve ser primeiramente lido, depois questionado, criticamente investigado. Pode abrir profundos níveis de conhecimento, indo além do que até então acreditávamos ser real. Deve ser debatido entre praticantes e finalmente deve ser meditado, silenciado, incorporado. O único propósito é o de libertar todos os seres e transformar a vida de todos em amor e plenitude. De Prajna surge o cuidado e o contentamento com a existência.

Sem apegos e sem aversões, sem ódios e sem paixões avassaladoras, sem nada por que matar ou morrer, o ser iluminado caminha livre. Não se envolve em discussões e lutas, em violências e mazelas. Carrega em si a luz da sabedoria, capaz de iluminar até as mentes mais obscurecidas ou envenenadas pela ganância, raiva e ignorância.

Prajna Paramita é a base da nossa tradição zen-budista. É um dos Seis Paramitas (ou Seis Perfeições): Doação, Preceitos, Paciência, Esforço, Meditação e Sabedoria. A prática das Seis Perfeições nos leva até a margem da liberdade, da harmonia, do prazer na existência, dos relacionamentos suaves e respeitosos com todos os seres.

É chamada de a Grande Mãe, pois gera inumeráveis seres sábios, sempre nos orientando e nos protegendo contra os ataques da ignorância e da delusão. Em tristeza, dúvidas ou confusão, nos voltamos aos textos de Prajna Paramita e aos processos meditativos para encontrar a paz e a tranquilidade de Nirvana.

Nesta época do ano, celebramos o nascimento de Sidarta Gautama (8 de abril), que mais tarde (8 de dezembro) viria a se tornar o Buda Xaquiamuni, após uma semana de reflexão profunda, libertando-se de todas as dualidades e se transformando na manifestação pura da Sabedoria Perfeita. Buda ensinou e transformou seres até entrar em Parinirvana (com 80 anos de idade, no que seria hoje 15 de fevereiro). Seu legado de ensinamentos deixados há mais de 2.600 anos continuam a inspirar inumeráveis seguidores em toda a Terra.

Algumas ordens budistas do sul da Ásia consideram a lua cheia de maio o dia de celebrar Buda, em todas as fases de sua vida. Essa celebração chama-se Vesak e não é reconhecida pelo budismo japonês, que comemora o nascimento de Sidarta Gautama em abril. Na Liberdade, em São Paulo, todo ano, nesse mês, há o festival das flores (Hanamatsuri), que termina com uma procissão pelas ruas do bairro.

No Brasil, celebra-se em maio o Dia das Mães, que coincide com o dia que o país reconhece como o Dia de Buda (segundo domingo de maio).

Nós honramos e celebramos – todos os dias e em todos os momentos – a Grande Mãe Prajna Paramita, que nos liberta das insatisfações, das dúvidas e dos pontos de vista errôneos, trazendo a luz da verdade através dos ensinamentos da vacuidade, da transitoriedade e da lei de origem dependente.

Assim nos tornamos seres hábeis, capazes de viver com plenitude e sabedoria, de beneficiar todos os seres e os elevar aos níveis superiores de compreensão da realidade.

Nada fixo, nada permanente. Ao mesmo tempo, tudo está interconectado, intersendo. Sem uma autoidentidade fixa, congelada, percebemos a transitoriedade da existência e a lei de origem dependente. Sabemos que há insatisfações, causadas pela ignorância, e que há Nirvana, paz e tranquilidade adquiridas pelo despertar da mente Buda, pelo encontro com a Grande Mãe Prajna Paramita. Que todos os seres despertem e que possamos viver em harmonia e respeito, apreciando a vida e cuidando respeitosamente de todas as manifestações existentes.

Namu Prajna Paramita (Sabedoria Perfeita).

Namu Kanzeon Bodisatva (Compaixão Ilimitada).

Mãos em prece,

Monja Coen



▼ Clique para acessar as matérias.

Sumário

- 3 Programação do Templo Taikozan Tenzuizenji
- 4 Registros Zen
- 6 Cerimônia de novos membros | Por Genshin Edvaldo Armellini
- 7 Entre o silêncio e a ação | Por André Dokai
- 9 Prática incessante | Por Monge Daiko
- 10 Shobogenzo – Makahannyaharamitsu | Dogen Zenji Sama
- 11 Beber chá, comer arroz – Mestre Keizan, a mente comum e o Combate do Darma | Por Mui Leticia Rothen Sato
- 15 Uma homenagem a Akio Yamaoka Sensei | Por Monja Heishin Sensei
- 16 A prática de seguir o som de um sino e a de mergulhar em si mesmo: semelhanças e diferenças | Por Mushin Sensei
- 17 O que Isabel me ensinou | Por Roberta Lopes Guizzo
- 19 Minha viagem ao Japão | Por Shundo Emilie Sugai
- 21 Criando cachorrinhos Zen | Por Patrícia Wahei Fragas
- 23 Haicai | Por Renata Iacovino Do On
- 24 Livros

Rua Vanderlei, 1302 (esquina com Rua Apiacás)
Perdizes – São Paulo/SP
E-mail: zendobrasil@gmail.com
secretariazenodo@gmail.com | lojazendo@gmail.com


TAIKOZAN
TENZUIZENJI
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA


ZENDO
BRASIL

O jornal Zendo Brasil é uma publicação trimestral, exclusivamente digital, de distribuição gratuita, realizada pela Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Supervisão e edição: Monja Coen | Coedição/arte: Fugetsu Regina Cassimiro (reginacassimiro.com) | Revisão: Shobun Andrea Caitano. Os textos assinados por convidados não representam o pensamento da Comunidade Zen Budista, mas de seus autores e autoras. Visite nosso site: zendobrasil.org.br



Programação do Templo Taikozan Tenzuizenji

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

DOMINGOS

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

SEGUNDAS E SEXTAS

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

TERÇAS

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

QUARTAS

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

QUINTAS

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

SEXTAS

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

SÁBADOS

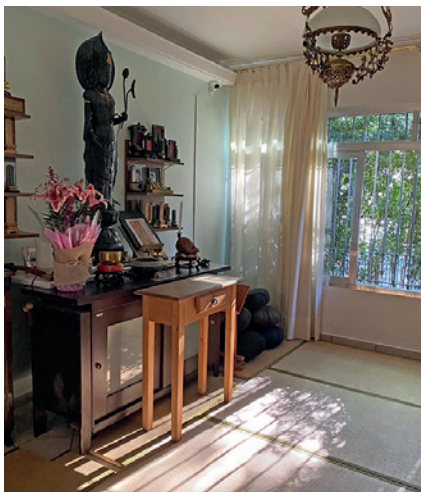
18h - Meditação Zen (Zazen)
18h30 - Kinhin (meditação caminhando)
18h40 - Meditação Zen (Zazen)
19h20 - Encerramento

DOMINGOS À TARDE

Atividades alternadas, um domingo por mês:

- Aprofundamento Zen
- Curso de teatro
- Costura de raku

Para informações sobre datas e horários, escreva para zendobrasil@gmail.com ou consulte o site zendobrasil.org.br



Registros Zen



Imersão Voz e Eu Autêntico, em 28 de fevereiro, com Leticia Pacheco e Monja Coen



Lembrança do dia da abertura oficial do templo no Pacaembu, em 12 de outubro de 2007. Cerimônia de Ascensão da Montanha no Templo Taikozan Tenzuizenji



Dai Hannya Gokito – Bênção da Grande Sabedoria Perfeita, no dia 1º de janeiro



Treinamento intensivo em 4 de janeiro



Palestra de Ano Novo, em 14 de janeiro, no Teatro Gazeta



Bênção da Sabedoria para Noah, neto de Sofu Sensei, em 17 de fevereiro



Preceitos laicos para André
Dokai – caminho do mar



Zazenkai de março



Viagem a Petrolina, em fevereiro de 2026

Participação em programa de rádio, TV e palestra de abertura do ano letivo, a convite da prefeitura, na noite de 2 de fevereiro, na Concha Acústica, ao lado da catedral

Cerimônia de novos membros

Por Genshin Edvaldo Armellini

No dia 26 de fevereiro, a Comunidade Zendo Brasil realizou, com profunda alegria, a cerimônia de acolhimento de novos membros. Em um ambiente de respeito, presença e compromisso, 11 pessoas formalizaram seu ingresso na Sanga, assumindo o compromisso com a prática de uma vida desperta, dedicada ao estudo e à prática correta.

Durante a cerimônia, os novos membros reafirmam sua confiança nos Três Tesouros — Buda, Darma e Sanga —, expressando, na prática, a unidade, a diversidade e a harmonia que sustentam nossa comunidade. Também solicitam o auxílio de nossa mestra, Monja Coen Roshi, e de todos os praticantes, fortalecendo os laços que tornam possível o caminhar conjunto no caminho do despertar.

A cerimônia também simboliza o encontro entre kohai (praticantes iniciantes) e senpai (praticantes mais antigos), reforçando a importância da convivência, da escuta e da transmissão viva do ensinamento.

Tornar-se membro da Comunidade Zendo Brasil é escolher praticar em harmonia com a Sanga, contribuir ativamente para sua continuidade e vitalidade, e abrir-se aos ensinamentos transmitidos por nossa mestra, herdeira de uma linhagem que atravessa séculos. É, acima de tudo, um compromisso com a prática no cotidiano, nas relações e nas ações concretas no mundo.

Com alegria, damos as boas-vindas aos novos membros:

Leonor Fridman
Monica Toledo Silva
Luís Felipe da Silva Rodrigues
Vitória Cunha Mota
Gabriel Pereira de Matos
Mauricio Kigen Fujimoto
Hellen Cristina da Silva
Fernando Arturo Lara Lopes
Ayron Oliveira Alves Ribeiro
Thiago Oliveira da Silva Brito
Ivan Monteiro Prado

Que esta nova etapa seja marcada por prática constante, apoio mútuo e o florescimento da sabedoria e da compaixão. Sejam todos muito bem-vindos.

Gasshô



Edvaldo Armellini (Genshin) é publicitário e administrador de empresas. Praticante desde 2011, atualmente é secretário financeiro da comunidade.

Entre o silêncio e a ação

Por André Dokai

1. Goiânia (GO) — 29 de janeiro de 2026 Mente Próspera: A Vida é Aqui e Agora

Em Goiânia, no silêncio atento de uma noite de encontro, a Monja Coen conduziu uma reflexão sobre o valor do instante presente — este único lugar onde a vida realmente acontece.

No Teatro Madre Esperança Garrido, pessoas se reuniram não apenas para ouvir, mas para perceber. Perceber a própria respiração, os pensamentos que surgem e passam, e a possibilidade de viver com mais clareza, leveza e inteireza.

A proposta foi simples e profunda: cultivar uma mente próspera não como acúmulo, mas como presença. Quando pensamentos, palavras e ações se alinham, a vida encontra seu fluxo natural. A ansiedade pelo futuro se dissolve, e o agora se revela suficiente.

Prosperidade, então, deixa de ser algo distante — e passa a ser vivida como estado de consciência. Uma construção silenciosa, feita de atenção, gratidão e responsabilidade por cada gesto.

Naquele encontro, ficou evidente: a vida não está adiante.

Ela está aqui.

E é agora.

2. São Paulo (SP) — 1º de março de 2026 Omotenashi: Servir com o Coração

Em São Paulo, no alto da cidade, a Monja Coen encontrou uma equipe em movimento — vendedoras, gerentes, profissionais do varejo — reunida para o início de um novo ciclo.

No Trio Skylounge, entre formas, tecidos e intenções da coleção Oriente, a pausa se fez presente. Um convite a lembrar que, mesmo em ambientes acelerados, há sempre espaço para respirar com consciência.

Inspirada no princípio japonês do omotenashi, a fala apontou um caminho essencial: servir com o coração. Não apenas cumprir etapas, mas oferecer presença verdadeira.



Cada cliente, um encontro único. Cada gesto, uma expressão de cuidado.

Em meio às metas e à intensidade, emergiu uma compreensão clara: presença organiza. Escuta direciona. Atenção transforma.

A excelência deixa de ser esforço extraordinário e passa a ser prática cotidiana — construída nos pequenos gestos, sustentada pela consciência coletiva.

E, entre movimento e silêncio, uma lembrança permaneceu: servir bem começa pela qualidade da atenção.

3. Araruama (RJ) — 2 de março de 2026

Educar para Humanizar: Proposta para um Novo Tempo

Em Araruama, na abertura de um novo ciclo escolar, a Monja Coen encontrou educadores reunidos não apenas para iniciar um calendário, mas para renovar um propósito.

Diante de professoras, professores e equipes da rede municipal, a reflexão trouxe à tona o sentido mais profundo do educar: formar seres humanos conscientes, capazes de cuidar de si, do outro e do mundo.

Educar, aqui, não se limita ao conteúdo — é relação. É escuta. É presença.

Em um cotidiano muitas vezes exigente, a fala convidou a um retorno ao essencial: a qualidade do encontro. O olhar atento, a palavra responsável, o gesto que acolhe. Pequenas atitudes que, repetidas com consciência, transformam o ambiente e fortalecem vínculos.

Também se lembrou do cuidado com quem educa. Porque quem cuida também precisa ser cuidado. Quem ensina também precisa de espaço para respirar, sentir e se recompor.

Assim, entre o início de um ano letivo e o início de novos olhares, uma direção se revelou com clareza: educar é um ato coletivo de humanidade. E toda transformação começa na forma como nos relacionamos.



4. Foz do Iguaçu (PR) — 6 de março de 2026

Liderança com Consciência: O Poder de Escutar e Transformar

Em Foz do Iguaçu, reunidas no Bourbon Thermas Eco Resort Cataratas do Iguaçu, magistradas e profissionais do Judiciário participaram de um encontro dedicado à liderança feminina e à transformação do sistema de Justiça.

A Monja Coen trouxe uma reflexão que atravessa funções e cargos: liderar começa dentro. Antes da decisão, há a mente. Antes da ação, há a consciência.

Em ambientes de alta responsabilidade, em que cada escolha reverbera na vida de muitos, cultivar o equilíbrio interior não é um luxo — é fundamento. A inteligência emocional torna-se aliada da ética. A escuta, instrumento de clareza. A presença, base para decisões mais justas e humanas.

A liderança feminina, então, se revela não apenas como ocupação de espaço, mas como transformação de cultura — mais sensível, mais atenta, mais comprometida com o todo.

Entre pausas, silêncios e reflexões, um entendimento se fortaleceu: exercer o poder com sabedoria é, antes de tudo, saber ouvir.

E toda justiça começa na qualidade da consciência de quem a pratica.



5. São Paulo (SP) — 7 de março de 2026

O Sentido da Vida: Entre o Silêncio e a Palavra

No Parque da Água Branca, durante o Festival Fronteiras São Paulo, a Monja Coen participou de um encontro que atravessou fronteiras invisíveis — entre saberes, experiências e modos de existir.

Ao lado de Christian Dunker e Katiúscia Ribeiro, com mediação de Fabrício Carpinejar, o diálogo se abriu como espaço de investigação: o que sustenta a vida quando as certezas se desfazem?

Entre o pensamento, a escuta e o silêncio, emergiram caminhos possíveis. O sofrimento não como erro, mas como parte da experiência. A busca de sentido não como resposta

final, mas como prática contínua de presença.

Em um tempo acelerado, em que tudo exige explicação imediata, o encontro trouxe outra direção: sustentar a pergunta. Habitar o não saber. Permitir que o sentido se revele, não como conceito, mas como experiência vivida.

A palavra encontrou o silêncio. A reflexão encontrou o sentir. E, por instantes, o tempo desacelerou.

Talvez o sentido da vida não esteja em alcançar respostas. Mas em aprender a estar inteiro, mesmo diante das perguntas.

6. Catanduva (SP) — 12 de março de 2026

Ser Quem Se É: Coragem para Viver com Verdade

Em Catanduva, na abertura do projeto Conscien-Zen, a Monja Coen conduziu um encontro que foi além das palavras — uma vivência de retorno ao essencial.

No Sesc Catanduva, entre respiração, silêncio e presença, surgiu um convite simples e profundo: ser quem se é.

Em um tempo marcado pela pressa e pela dispersão, a coragem não está em se tornar algo diferente, mas em sustentar a própria verdade. Olhar para dentro com honestidade. Agir com inteireza. Viver com consciência.

A prática da atenção revelou que autenticidade não é afirmação rígida do eu, mas abertura. É reconhecer a interdependência, perceber o outro e agir com compaixão.

Entre pausas e meditação, algo se reorganiza por dentro. A mente desacelera. O coração encontra espaço.

E então se compreende: ser quem se é não é um ponto de chegada. É um caminho contínuo de presença, coragem e cuidado.

André Szilágyi Dokai é economista pelo Insper e construiu sua carreira na interseção entre inovação, tecnologia e impacto. Desde 2012, é articulador estratégico de Monja Coen, contribuindo para sua projeção global e impacto em mais de 30 milhões de pessoas. Pai de dois filhos, vive em Florianópolis, integrando negócios, prática meditativa e surfe.



Prática incessante

Por Monge Daiko

“Os antigos Budas valorizavam cada dia mais que suas próprias vidas.”

(Mestre Eihei Dogen Daiosho, *Shobogenzo Gyoji*)

A prática da iluminação, da sabedoria e da compaixão não são eventos isolados. O despertar não é um momento, não tem espaço nem tempo. Pelo contrário, deve se estender a todos os momentos de vida e ser atualizado incessantemente.

Todos os dias escovamos os dentes, tomamos banho, lavamos a louça e varremos o chão. Por mais limpos que tenham ficado hoje, amanhã será preciso fazer tudo outra vez.

Por esse motivo, Mestre Dogen nos ensina: mesmo que gostemos das flores, elas caem; por mais que não gostemos das ervas daninhas, elas crescem.

Todos os dias temos uma página em branco pela frente. Todo dia é o dia Buda. A prática incessante da mente desperta deve estar sempre alerta, de novo e de novo. A prática de viver a vida funciona exatamente aqui, agora.

Monges e monjas não têm jornada de trabalho com dias e horas determinados. Não há momento para rezar, limpar, fazer o bem ou ensinar. Todos os momentos são o grande momento. Este é o momento mais importante. Todos os locais são a terra Buda. “Em todo o universo, nas dez direções, existe apenas um veículo. As dez direções do universo são um único mundo Buda.”

Assim sendo, vá além de antes ou depois, esqueça conceitos como puro e impuro, superior e inferior, agradável e desagradável.

O tempo está passando rapidamente e as oportunidades se perdem. Cada um de nós deve fazer sua parte e cumprir seu papel no grande jogo da vida, assumindo que somos Budas e vivendo como tais.

As pessoas comuns não pensam que são Budas. Pensam que são pessoas comuns. Por isso, estão deludidas. Quando percebem que são Budas, despertam e tratam todos os momentos de vida como se fossem tão delicados quanto os próprios olhos de Buda.

Nosso trabalho é ajudar as pessoas comuns a perceberem que não são comuns. Toda pessoa é sagrada, especial, cósmica e tem um valor inestimável e universal. Como uma pedra bruta que precisa ser lapidada, a prática budista vai retirando as crostas de ilusão e ignorância para que a luz reflita através do ser. Um diamante não deixa de ser diamante apenas por não estar lapidado. Após ser polido, entretanto, parte o brilho em sete cores e ilumina as dez direções do mundo, sem jamais se quebrar.

Todos os anos, todos os dias, todos os meses, oferecemos e compartilhamos o melhor que temos: a prática dos ensinamentos sagrados que nos permite apreciar e autenticar Buda em nós.

2026, ano do Cavalo de Fogo que não perde tempo, começou galopando a mil. Nos primeiros dias, sempre fazemos a tradicional prece de Dai Hannya Gokito, onde o vento da Sabedoria Perfeita preenche a sala através do livro dourado e do som do taiko.

Neste trimestre já tivemos retiros, treinamentos, zazenkais, casamentos, bênçãos para crianças, cursos e grupos de estudos. E continuaremos praticando e oferecendo o Dharma através do espaço e do tempo. Assim tem sido desde a época de Xaquiamuni Buda e é nosso compromisso. De geração em geração, o Olho Tesouro do Verdadeiro Dharma e a maravilhosa e serena mente de Nirvana serão transmitidos a eternos discípulos.



Sesshin de Carnaval no Zendo Brasil, conduzido por Coen Roshi e pelo Monge Daiko.

Monge Daiko é discípulo de Coen Roshi desde 2008. Estudou no Mosteiro de Daiyuzan Saijoji, no Japão, e no Zen River Temple, na Holanda.

Shobogenzo – Makahannyaharamitsu

Dogen Zenji Sama

Quando Kanzeon Bodisatva praticava a profunda Prajnaparamita, todo o seu corpo observou com clareza que os cinco agregados são completamente vazios. Os cinco agregados são: matéria, sensação, percepção, enação e consciência. Os agregados são instâncias de Prajna.

O principal significado desta Sabedoria é que “forma é vazio” e “vazio é forma”. Forma é forma, vazio é vazio. Assim são as miríades de fenômenos. Sabedoria Completa – Prajnaparamita – pode ser de doze ou dezoito instâncias. As doze são: olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente, forma, som, cheiro, sabor, tato e consciência; mais as seis percepções: visual, auditiva, olfativa, gustativa, tátil e mental.

Além dessas, há quatro espécies de Sabedoria Completa: o sofrimento, as causas de sofrimento, a cessação do sofrimento ou nirvana e o Caminho de Oito Aspectos. Há seis ações dos Bodisatvas, chamadas de seis paramitas: doação, preceitos, paciência, diligência, meditação e sabedoria.

Em Prajnaparamita, há três tipos de compreensão temporal: passado, presente e futuro; seis maneiras de entendimento físico e espiritual, baseadas em terra, água, fogo, vento, espaço e mente; e quatro compreensões das ações diárias: ir, ficar, sentar e deitar. Cada segmento é autenticado no eterno momento presente, é Anokutara San Myaku San Bodai, a suprema e perfeita iluminação.

Na Sanga de Xaquiamuni Buda, havia um monge imerso nas questões de Prajna. Secretamente pensava: “Devo reverenciar profundamente a Sabedoria Perfeita. Embora neste estado nada apareça nem desapareça, seus méritos são expressos nos cinco traços do Dharmakaya: preceitos, contemplação, sabedoria, desapego e compreensão intelectual livre. Há também considerações sobre os efeitos dos que abandonaram o errado e adentraram o Caminho, sobre o estado de um último nascimento antes de nirvana, o estágio de não retroceder e sobre aqueles de iluminação independente, sravakas e pratyekabudas. Igualmente acontece a compreensão do correto e supremo estado de equilíbrio da mente Buda, dos Três Tesouros, do girar da roda do Darma e do voto de salvar todos os seres”.

Xaquiamuni Buda, percebendo o que o monge secretamente refletia, disse: “O que você pensa está correto. Entretanto, a profunda Sabedoria Perfeita é muito sutil e jamais pode ser completamente alcançada pelo intelecto”.

Quando verdadeiramente venerada, Prajna se revela. A isso chamamos preceitos, samádi e o voto de salvar todos os seres. Em outras palavras, Mu, vazio. Prajna surge de acordo com esses princípios – extremamente profunda, sutil e imensurável.

Indra perguntou a Subhuti: “Ó Virtuoso! Se um Bodisatva ou Mahasatva deseja aprender a Profunda Sabedoria Completa, como deve proceder?”. Subhuti respondeu:

“Indra, se o Bodisatva ou Mahasatva deseja aprender Prajnaparamita, deve compreender o vazio. Aprender prajna é aprender o vazio e aprender o vazio é aprender prajna”. Então Indra disse a Buda: “Honrado do Mundo! Como podem discípulos devotos corretamente preservar a profunda Sabedoria Perfeita que receberam e ensiná-la aos outros? Por favor, tenha compaixão e nos mostre o caminho correto”. Mas Subhuti respondeu no lugar de Buda: “Ó Indra, o Darma é algo a ser preservado?”. Indra disse: “Não, virtuoso, não vejo nada aqui a ser guardado”. Subhuti então disse: “Ó Indra! Se bons filhos e boas filhas habitarem a Profunda Sabedoria Completa e seguirem o ensinamento de Xaquiamuni, o Darma estará protegido. Não há diferença entre Prajnaparamita, Bodisatvas e o vazio”.

Devemos lembrar que receber, ler e entoar os Sutras, junto de cognição racional, protege e preserva Prajna. Proteger o Darma é receber, ler e entoar os Sutras.

Meu falecido mestre, o Buda eterno Tendô, certa vez disse:

*“Todo o corpo tal qual uma boca, suspenso no espaço
Independente se o vento sopra do leste, oeste, sul ou norte
O sino sempre soa o som de Prajna
Tin ten ton ryan tin ten ton”*

Este é o som de Prajna transmitido de geração a geração de Budas Ancestrais. É Sabedoria Completa como todo o corpo, Prajna como eu e outros, em leste, oeste, sul e norte.

Xaquiamuni Buda certa vez disse a Subhuti: “Todos os seres devem respeitar e reverenciar Prajnaparamita da mesma forma que os Budas fizeram. Cada vez que a considerarem, deverá ser como fazer ofertas e reverências diante de Buda. Por quê? Porque Prajnaparamita não é diferente de Buda e Buda não é diferente de Prajnaparamita. Prajnaparamita é apenas Buda em si mesmo e Buda é apenas Prajnaparamita em si mesma. Ó Subhuti, não é verdade que a iluminação do Tathagatha vem de Prajnaparamita? Além disso, Bodisatvas, Mahasatvas, Pratyekabudas, Arhats, aqueles que adentraram o Caminho, têm apenas um renascimento e aqueles que não mais retrocedem sempre obtêm a realização através da virtude da Grande Sabedoria Perfeita. Mesmo as dez boas ações, os quatro estágios de meditação, os quatro estados imateriais e cinco poderes místicos derivam de Prajnaparamita”.

Assim sendo, todos os Budas não são nada além de Prajnaparamita. Prajnaparamita é todo o Darma Budista e esse Darma é a forma do vazio: não criação, não destruição, nada puro nem impuro, sem aumento nem perda. A realização da Grande Sabedoria Completa é a realização de Buda. Devemos investigá-la e experimentá-la. Fazer ofertas, reverências e veneração é servir e atender todos os Budas – e isso é todos os Budas em serviço e atendimento.

Entregue aos monges em Kannondori-in durante o período de treinamento intensivo de verão de 1233, transcrito por Ejo nos aposentos do abade, em 21 de março de 1244, em Kippoji, prefeitura de Fukui.

Tradução de Daiko Krauss a partir das versões para o inglês de Kosen Nishiyama e John Stevens, Yuho Yokoi e Gudo Nishijima e Chodo Cross em Taikozan Tenzuizenji, São Paulo, setembro de 2013.

Beber chá, comer arroz – Mestre Keizan, a mente comum e o Combate do Darma

Por Mui Leticia Rothen Sato

PARTE 1 – Encarando um combate

O Combate do Darma é uma cerimônia que nos coloca em evidência diante da Sanga com um intuito aparentemente paradoxal: ser visto e reconhecido e ao mesmo tempo, se diminuir e desaparecer ante a linhagem dos ancestrais.

As cerimônias no Zen são práticas reveladoras. Colocam à vista princípios que de outro modo seriam invisíveis ou incompreensíveis.

No Combate do Darma, à primeira vista, vemos um praticante sendo testado em suas capacidades por um coletivo que o vai aprovar ou reprovar. Mas olhando em profundidade, o que acontece é este próprio coletivo sendo sustentado e fortalecido pelo conjunto de seus “membros”, não havendo esta separação entre quem testa e quem está sendo testado.

Não há dois – nem três. Há apenas um corpo se expressando e manifestando o Darma. Um Combate não se trata de um vencendo o outro, nem se elevando em superioridade ou excepcionalidade.

Um Combate do Darma é o Darma vivo sendo passado de mente a mente: do Abade à Jisha, ao Secretário, ao Assistente, ao Shuso, à Assembleia, ao Shuso, ao Abade – a Buda. Num movimento e fluxo incessante de prática e presença.

Flui a correnteza da linhagem através do caso ancestral lido e vivido nos anos de preparação à Cerimônia. O que é estar preparado para uma cerimônia além do que viver o cotidiano da prática em seus gestos mais simples e corriqueiros? Fazer o chá, lavar o banheiro, introduzir o zazen, acertar as velas, varrer o chão... dia após dia, prática após prática. O que há mais além disso?

Não combater nem a si mesmo, pois a mente comum se expressa no não combate, na não vitória, na não derrota. Viver é simplesmente viver.

Quanto podemos aprender estudando um ancestral!

“A mente comum é o caminho.” Séculos atrás, Mestre Gikai perguntou a Mestre Keizan: “O que você entende por isso?”. A resposta: “Quanto estiver bebendo chá, beba o chá”.

Sem obstáculos, logo, sem medo.

Quais os maiores obstáculos ao enfrentar um combate? Preparo físico? Alimentação correta? Treino árduo da mente? Limites que precisam ser ultrapassados?

Ao longo de quatro anos estudando o caso de Mestre Keizan sob orientação de Genzo Sensei, pude observar o incessante movimento analítico de minha mente, querendo encontrar respostas, definir conceitos, ultrapassar limites pessoais. A mente comum chegou até mim literalmente como um caminho que me levaria a algum resultado satisfatório e definitivo: encontrar a tal mente iluminada, livre, suave, fluida, sem obstáculos.

Como escapar da tentação de tentar curar-se a si mesmo?

Muito tempo e muita prática para começar a entender que não há cura, não há solução final. Talvez haja um surfar suave nas ondas da impermanência, mas não da forma como eu pensei que seria.

Combati a mim mesma por anos e só fiquei pronta para o Combate do Darma quando soltei as armas e me rendi. Me rendi ao simples fato de que não há o que encontrar que seja diferente do que sou exatamente agora.



Talvez por isso eu tenha permanecido tantos anos estudando Mestre Keizan. Ao longo do tempo, eu voltava à sua vida e às suas palavras, e a mente comum ia deixando de ficar a rios e montanhas de distância.

“Não existe caminho fora da vida ordinária.
Não existe refúgio fora da própria mente”

PARTE 2 – Um estudo de caso

Muitas vezes, quando iniciamos um caminho espiritual, tendemos a idealizá-lo como algo especial, transcendente, sagrado e superior ao caminho mundano. Nos prendemos a práticas visando evolução, melhorias – quero ser um “eu melhor”, um “eu superior”.

Em 1295, no templo Daijoji, na província de Kaga, Tetsu Gikai chamou seu jovem assistente, Keizan Jokin, para a prova final de sucessão. Keizan Jokin tinha então 32 anos. Antes de interrogá-lo, Gikai Zenji retomou um famoso diálogo da China Tang:

- O que é o Caminho? – perguntou Nansen a Zhaozhou.
- A mente comum é o Caminho.
- Então devo procurá-lo?
- Se você o procurar, dele se afasta.

Em seguida, voltou-se para Keizan:

- Como você compreende a afirmação de Zhaozhou de que a mente comum é o Caminho? – perguntou Gikai.
- É como uma bola negra deslizando pela noite escura – respondeu Keizan.
- Expresse isso com outras palavras – disse Gikai.
- Beber chá – apenas beber chá; comer arroz – apenas comer arroz – respondeu Keizan.

Gikai sorriu:

- A partir de agora, você deve promover o estilo da escola Soto¹.

Para quem espera grandes revelações filosóficas ou geniais explicações cheias de erudição, esse ensinamento pode parecer banal, ou até simplório. Afinal, praticar tantos e tantos anos para chegar a uma conclusão do tipo “faça tal coisa fazendo tal coisa” parece tão pouco! E, no entanto, é justamente isso que Mestre Gikai reconhece como expressão suficiente. É justamente isso que ele nomeia como estilo da escola Soto.

No início de sua prática, Mestre Keizan parecia decidido a encontrar e realizar a prática correta, com determinação e uma firmeza quase inflexível. Imaginem uma criança de 8 anos se recusando a comer até que seus pais atendessem seu desejo de se tornar monge. Dizem que isso é apenas lenda, mas lendas de alguma forma comunicam aspectos reais – penso que tal caracterização aponta para o caráter firme e decidido de Gyoshi – que viria a ser Mestre Keizan.

O próprio Keizan Zenji relata que, em 1271, aos 8 anos de idade, raspou a cabeça como noviço e ingressou no templo

¹ As versões do diálogo entre Nansen e Zhaozhou/Joshu, bem como do encontro entre Gikai Zenji e Keizan Zenji sobre a expressão “a mente comum é o Caminho”, variam conforme a fonte consultada. Este texto se apoia em formulações preservadas e desenvolvidas na tradição posterior da escola Soto, especialmente em Kodo Takeuchi, *A mente comum é o caminho*; Shudo Ishii, *Keizan Jokin and His Thought*; e Ryuken Yokoyama, *The Life and Great Work of Keizan Zenji* (2).

Eiheiji – fundado por Mestre Dogen e, naquele momento, liderado por Gikai Zenji (1219–1309), terceiro abade do templo e discípulo direto de Dogen Zenji. Aos 13 anos, recebeu a ordenação monástica oficial (tokudo) e o nome ‘Jokin’. Sua ordenação foi conduzida por Mestre Koun Ejo, de quem foi o último discípulo a receber a ordenação².

Por trás de uma determinação como essa, pode haver algo que sustente e fortaleça a pessoa nos momentos difíceis. No caso de Mestre Keizan, ele próprio afirma que sua trajetória esteve profundamente ligada à devoção de sua mãe a Kannon, Bodisatva da Compaixão, e às preces que ela dirigia a essa figura.

Aqui vale um parêntese. Quando hoje pensamos em devoção, é fácil entendê-la como um pedido feito por um eu isolado a uma entidade exterior. Mas não me parece que seja esse o horizonte em que Mestre Keizan viveu. Relatos de sonhos e visões, por exemplo, não eram entendidos simplesmente como experiências privadas ou fantasiosas. Faziam parte de uma linguagem religiosa em que o eu não aparecia como entidade isolada e em que a prática acontecia em interdependência.

Lendo assim, a devoção à compaixão não aponta para dependência de uma força externa. Aponta para o reconhecimento de que a vida humana se sustenta por relações e de que o caminho também se faz assim.

É nesse horizonte que o próprio Mestre Keizan fala da influência de sua mãe:

“Minha trajetória transcorreu sem dificuldades. Todas as coisas boas que realizei – tornar-me monge, estudar literatura, meu treinamento budista, minha aquisição de conhecimento, bem como minha sucessão no Darma, meu abaciado e meu ensinamento a deuses e homens – ocorreram por causa do poder das preces de minha mãe a esta imagem.”

Mestre Keizan também recorda que sua mãe percebia com clareza seu temperamento irritável e rezava para que essa raiva se acalmasse. É ele mesmo quem, ao narrar um episódio decisivo de seus 19 anos, liga essa transformação às preces dela:

“Aos 19 anos (1282), particularmente no outono, busquei sinceramente o Caminho do Buda. Eventualmente, [sob o mestre Zen Jakuen no Templo Hokoji,] fui nomeado Ino e me destaquei nas funções do templo. As pessoas me elogiavam universalmente. No entanto, havia uma pessoa que me criticava veementemente e difamava. A raiva surgiu em meu coração, e cheguei a contemplar cometer um grave pecado. Nesse momento, de repente, refleti profundamente.

Desde a infância, possuo talentos excepcionais, e agora, com uma sincera aspiração pelo caminho do bodisatva, fui designado para a posição de Ino (monge chefe). Meu desejo é me tornar um líder no Budismo, guiando todos os seres. Esta é a minha grande aspiração. Se eu cometer um erro, minha vida se tornará completamente sem sentido. Daqui em diante, nunca deixarei a raiva surgir.

² As informações biográficas iniciais sobre Mestre Keizan – ingresso em Eiheiji ainda na infância, ordenação, formação junto a discípulos diretos de Mestre Dogen e vínculo com Gikai Zenji – foram reunidas principalmente a partir de Shudo Ishii, *Keizan Jokin and His Thought*, e Berwyn Watson, *Great Master Keizan Jokin: His Life and Legacy*.

Como resultado, meu coração naturalmente se tornou compassivo e gentil. Agora, aos 59 anos, me tornei um líder respeitável. Essa transformação não se deve apenas ao meu próprio arrependimento, mas também ao poder das orações da minha amada mãe e de minha irmã mais velha.³

Não por acaso, essa centralidade da relação atravessa a tradição budista desde muito cedo. Quando Ananda diz ao Buda que a amizade verdadeira, o companheirismo e a camaradagem seriam metade da vida dedicada à prática, o Buda o corrige: não, Ananda, isso não é metade da vida ‘santa’; isso é a vida ‘santa’ inteira⁴.

Vejo em Mestre Keizan uma vida em que o Caminho não aparece como fruto apenas de esforço individual, mas como algo sustentado por encontros e relações. A compaixão tomou forma concreta, para ele, nas figuras femininas a quem se sentia profundamente ligado. Mais do que isso, essas orações atuaram como chamado à prática e como apoio para que ele não fosse tomado pelos impulsos destrutivos de sua firme determinação.

Aqui, o Caminho aparece como algo maior do que a vontade individual: uma realidade compartilhada, sustentada por pessoas, votos, ancestrais e relações que a precedem e a acompanham.

Aos 32 anos, quando disse a Mestre Gikai que a mente comum é “beber chá – apenas beber chá; comer arroz – apenas comer arroz”, já não fala ali alguém movido pelo esforço de alcançar alguma coisa rara ou extraordinária. “Beber o chá, comer o arroz” não aponta apenas para plena presença no que se faz. Aponta também para uma prática em que o eu já não se coloca no centro como quem quer alcançar algo excepcional.

Talvez tenha sido isso que eu fui demorando a entender ao longo do meu próprio estudo: o cotidiano que aparece nessa resposta – chá, arroz – não é o de uma interioridade isolada, mas o da prática compartilhada, da vida comunitária repetida dia após dia, vivida com outros e sustentada por formas transmitidas. Há aí também um trabalho silencioso de desapego da própria rigidez.

Quando o eu ocupa o centro, brotam com facilidade atitudes reativas e defensivas: meu espaço, meu modo de fazer, a prática correta do meu ponto de vista. O que acontece quando isso deixa de ser tão alimentado? “Daqui em diante, nunca deixarei a raiva surgir”, disse Mestre Keizan aos 19 anos. Não se trata de fabricar outro eu, nem de imaginar que certos impulsos desapareçam por milagre. Trata-se de não continuar alimentando aquilo que endurece o coração. Aos poucos, pode surgir outra qualidade de presença: menos defensiva, menos autocentrada, mais disponível. O outro já não precisa aparecer como ameaça. Talvez a compaixão comece aí.

Depois de receber a transmissão do Darma de Gikai Zenji, Mestre Keizan passou a ocupar lugares de responsabilidade cada vez maiores dentro da linhagem. Tornou-se o

3 As informações sobre a devoção da mãe de Keizan Zenji a Kannon, bem como o episódio de seus 19 anos, em que ele associa sua transformação às preces maternas, baseiam-se sobretudo em Berwyn Watson, *Great Master Keizan Jokin: His Life and Legacy*, e em Keizan Study Material for the 2010 National Conference of The Soto Zen Buddhist Association, com base em passagens do Tokokuki.

4 *Upaddha Sutta: Half (of the Holy Life)* (SN 45.2).

segundo abade de Daijoji, aproximadamente entre os 34 e os 44 anos; foi ali que iniciou as palestras do Denkoroku. Depois, seguiu para a região de Noto, onde Yokoji começaria a tomar forma – primeiro com a doação de terras por volta de seus 48 anos, e depois com sua entrada efetiva no templo, por volta dos 53. Alguns anos mais tarde, já perto dos 57, assumiu também o antigo templo Morooka-dera, que renomeou Sojiji⁵.

Nessa trajetória, Yokoji parece ocupar um lugar especial. Foi ali que, após a morte de sua mãe, Enkan Daishi, Keizan Zenji passou a realizar de modo mais direto um compromisso com o reconhecimento pleno das mulheres no caminho da prática e do despertar. A maior parte das monjas ligadas a Mestre Keizan se tornou sua discípula nesse período.

É nesse mesmo horizonte que aparece Sonin-ni, doadora das terras que tornaram possível a fundação do templo e, mais tarde, fundadora de *Entsuin*, concluído em 1322 dentro de Yokoji, como lugar de oração ligado a esse mesmo compromisso. Ali também se construiu o *Goroho*, espaço funerário e memorial dos cinco ancestrais, ligado à continuidade da linhagem.

Sojiji, por sua vez, tinha outra função dentro da rede organizada por Mestre Keizan: era um centro de treinamento, enquanto Yokoji ocupava o lugar central na hierarquia de seus templos.

É justamente em Yokoji que a realidade compartilhada do caminho aparece de forma mais visível nos registros históricos. O Darma não se sustenta sozinho: há quem doe a terra, quem construa, quem cozinhe, quem cuide, quem preserve o templo, quem sustente a comunidade, quem reze pelos mortos, quem mantenha vivos os vínculos. Dentro dessa rede, os registros de Yokoji deixam ver com mais nitidez a relação de Mestre Keizan com os patronos e apoiadores leigos. Eles já faziam parte da vida monástica medieval, mas aqui vemos com mais clareza como essa relação foi por ele regulada.

Mestre Keizan sabia que o apoio leigo podia interferir profundamente no destino de um templo e, por isso, deixou estabelecido com Sonin e Nobunao, por exemplo, que não houvesse interferência na condução da prática e da sucessão. Ao mesmo tempo, fala dos patronos com grande respeito, incluindo-os entre as condições concretas de existência do próprio Darma. Preces, memoriais e cerimônias aparecem então como parte dessa vida compartilhada do caminho, como expressão de vínculos, gratidão e continuidade⁶.

Essa rede não se limitava aos patronos. Ela alcançava também o povo comum, as famílias, os mortos e as formas públicas de cuidado. Keido Chisan chega a caracterizar Keizan Zenji como alguém que se tornou “amigo do povo comum”.

5 As idades de Mestre Keizan variam conforme a cronologia adotada nas diferentes referências. A tradição recente da Sotoshu tem privilegiado a data de nascimento em 1264, embora outras fontes trabalhem com datas ligeiramente diferentes. As idades aqui são aproximadas e servem apenas para situar o momento de sua trajetória.

6 As informações históricas e biográficas sobre a trajetória de Mestre Keizan após a transmissão do Darma, bem como sobre Daijoji, Yokoji, Sojiji, Sonin, Entsuin, o papel das mulheres e a rede de patronos e apoiadores leigos, foram reunidas principalmente a partir de Shudo Ishii, *Keizan Jokin and His Thought*; Berwyn Watson, *Great Master Keizan Jokin: His Life and Legacy*; Ryukun Yokoyama, *The Life and Great Work of Keizan Zenji* (2); Keizan Study Material for the 2010 National Conference of The Soto Zen Buddhist Association e Bodiford, William M. *Soto Zen in Medieval Japan*.

Jiyu-Kennett, herdeira de sua linhagem, observa que, por meio da magnificência das cerimônias públicas, ele também alcançava as camadas mais pobres – pessoas que, tendo muito pouca beleza em suas vidas, podiam ainda assim ir ao templo e ver algo belo. A partir daí, escreve ela, muitos foram capazes de sublimar seu trabalho no mundo e ir além dele, fazendo de cada atividade de suas vidas uma prática meditativa, do mesmo modo que os praticantes em treinamento⁷.

Nesse contexto, as cerimônias se tornam mais do que simples formas exteriores: tornam-se expressão do próprio caminho, como uma das formas pelas quais a compaixão, a lembrança e a continuidade do Darma se tornam visíveis e cultivam uma postura humana digna diante da vida, da morte, de si e do outro.

Nos últimos anos de sua vida, Mestre Keizan transmitiu a abadia de Sojiji a Gasan Zenji e, no ano seguinte, Yokoji a Meihu Sotetsu. Pouco depois, por volta dos 62 anos, faleceu.

Nos registros deixados por ele e por seus discípulos, o que permanece não é apenas a memória de um fundador, mas o traço – e a qualidade – de uma presença.

“Cultivando a mim mesmo, feito por meus próprios esforços – um campo deserto, Vendido e comprado repetidamente, mas sempre novo. Sementes de espírito sem fim, sementes, amadurecendo e se desprendendo, Vejo pessoas arando no Salão do Darma.”
(Keizan Zenji)

Seus discípulos o recordam assim⁸:
“Ah, estou perplexo com a infinidade de bondades recebidas do Mestre. Tento falar sem desejo ou apego, mas a bondade profunda recebida como discípulo de meu mestre está além das palavras.”
(Meihu Sotetsu Zenji)

“Após me dedicar diligentemente, sem poupar meu corpo e mente, como posso retribuir as virtudes de bondade que recebi de Keizan Zenji, que me nutriu com amor? Agora, estou sobrecarregado de tristeza, mas jamais esquecerei sua constante bondade.”
(Chinzan Gensho Zenji)

“De manhã até a noite, persegui os cinco estágios de Dongshan. As virtudes de Keizan Zenji são mais profundas que o oceano, mais altas que o Monte Tai; ao pensar na bondade recebida... ah, por mais de vinte anos, servi-o diligentemente dia e noite. A orientação rígida, mas encorajadora, que continuou ao longo do dia, agora chegou ao fim.”
(Gasan Joseki Zenji)

O que fica, então, não é a glória de um nome, mas o rastro de vida vivida no Caminho. O chá bebido. O chão varrido. Os mortos lembrados. Os que chegam, recebidos.

O caminho não está em outro lugar. Vê-se o caminho justamente ao andar nele.

⁷ Jiyu-Kennett, P.T.N.H. Zen Is Eternal Life.

⁸ Ryuken Yokoyama, *The Life and Great Work of Keizan Zenji* (3).

Fontes bibliográficas:

BODIFORD, William M. Soto Zen in Medieval Japan. Studies in East Asian Buddhism, 8. Honolulu: University of Hawai'i Press; Kuroda Institute, 1993.

FERGUSON, Gaylon. “How the Five Skandhas Build Our Sense of Self.” *Lion's Roar*, 11 mar. 2020.

ISHII, Shudo. “Keizan Jokin and His Thought.” In: KOPF, Gereon (ed.). *The Dao Companion to Japanese Buddhist Philosophy*: Springer, 2016.

JIYU-KENNETT, P.T.N.H. *Zen Is Eternal Life*. 4. ed. Mount Shasta, California: Shasta Abbey Press, 1999.

KEIDO CHISAN KOHO ZENJI. *Soto Zen: An Introduction to the Thought of the Serene Reflection Meditation School of Buddhism*. Edited by Rev. Jisho Perry, M.O.B.C. [s.l.: s.n.], [s.d.].

MAGID, Barry. “Ordinary Mind Is the Way.” Dharma talk proferido no Ordinary Mind Zendo, 18 nov. 2016.

NYOGEN ROSHI. “Ordinary Mind is the Way.” Hazy Moon Zen Center. [s.d.]. Disponível em: Hazy Moon Zen Center. Acesso em: 20 mar. 2026

SOTO ZEN BUDDHIST ASSOCIATION. *Keizan Study Material for the 2010 National Conference of The Soto Zen Buddhist Association*. [s.l.: s.n.], 2010. [Material de estudo / coletânea].

TAKEUCHI, Kodo. *Byojoshin Zedo (A mente comum é o Caminho)*. [s.l.: s.n.], [s.d.]. PDF disponível na biblioteca em português do site oficial da Sotoshu.

THANISSARO BHIKKHU. *The Five Aggregates: A Study Guide*. Valley Center, CA: Metta Forest Monastery / dhammatalks.org, 2010.

THANISSARO BHIKKHU (trad.). “Upaddha Sutta: Half (of the Holy Life) (SN 45.2).” *Access to Insight*, 1997.

WATSON, Berwyn. “Great Master Keizan Jokin: His Life and Legacy.” *The Journal of the Order of Buddhist Contemplatives*. [s.l.: s.n.], [2012?]. PDF disponível em: journal.obcon.org.

YOKOYAMA, Ryuken. “The Life and Great Work of Keizan Zenji.” *Dharma Eye: News of Soto Zen Buddhism: Teachings and Practice*, n. 51, 52 e 53, 2023–2024.

Mui Leticia Rothen Sato iniciou sua prática em 2006, recebeu os preceitos em 2012 e é discípula de Monja Coen Roshi. É professora no Zendo Curitiba, ao lado de Ryuzan Hebert Hiroshi Sato. Atua também como pesquisadora e consultora em uma organização da sociedade civil dedicada à promoção da saúde mental.



Uma homenagem a Akio Yamaoka Sensei

Por Monja Heishin Sensei

Em 2013, no apartamento de Danilo Sensei, em São Paulo, meu primeiro professor de shakuhachi, flauta de bambu dos monges ancestrais da China antiga e do Japão, estava um senhor magro, de cabelos e barba brancos, mexendo em uns papéis sobre a mesa. Era Sensei Yamaoka.

Não o conhecia, mas ele me escutava em meus primeiros sopros, em um instrumento difícil de tocar e ainda mais com a notação musical em outra linguagem. Não se tratava de uma partitura musical com suas notas no pentagrama, como estamos acostumados, mas pareciam kanjis, escrita clássica japonesa, lidos verticalmente, da direita para a esquerda. Sim, estava me alfabetizando novamente, em outra linguagem gráfica. O sopro ainda buscando seu caminho.

Com o passar dos anos me apresentei a Sensei Yamaoka, que me acolheu generosamente, e assim prossegui com ele até o dia de sua despedida deste mundo, em 12 de março de 2026.

Yamaoka Sensei, aos 85 anos, sempre junto aos seus alunos, e estes, como abelhinhas famintas por néctar, ao seu redor... O zunido da natureza ecoava em seus instrumentos.

O shakuhachi é um instrumento milenar, tocado por monges caminhantes como oração. Também foi usado com outras finalidades, mas predominou com esse espírito. Os monges Komuso, com suas cestas cobrindo a cabeça, escondendo a face, sopravam o som da natureza em expressão Buda.

Certo dia, recebi do Sensei um quadro com as palavras: UM SOM TORNA-SE BUDA – ICHI ON JO BUTSU. Por ser a única monja entre seus alunos, ele me passava as melodias dos monges antigos, voltadas às cerimônias e a momentos da vida humana e da natureza: *Tamuke* – para pessoas falecidas, *DaiwaRaku* – as fases de nossa existência (nascimento, pai, mãe, adolescência, vida adulta, até falecimento, intermediando com as estações do ano), entre outras melodias. Sim, tudo isso no sopro do shakuhachi.

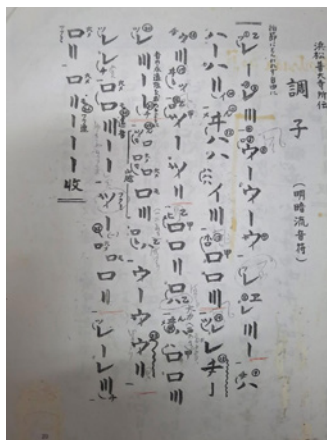
Mais do que aulas, o Darma se apresentava em sopro. E, assim, Sensei partiu como um sopro.

A caminho de Belo Horizonte, para um evento de shakuhachi com seus alunos mineiros, Sensei saiu de casa, em São Paulo, levando consigo seus instrumentos e partituras. No aeroporto, antes do embarque, desmaiou e partiu. Um sopro...

E, para nós, um vento forte em nossa face; no peito, a vibração de um trovão. Nosso mestre se foi. Tão repentinamente.

Sem despedidas, ele partiu. Não era fechado nesse tempo, estava além-tempo. Um Komuso disfarçado, atravessando as técnicas do shakuhachi, as linguagens das escolas e nos ensinando algo a mais.

Em nossa despedida no velório, em 13 de março, alunos



com seus instrumentos fizeram soar a voz do Sensei. O RO, nota grave, contínua, de textura profunda, iniciando a melodia de que ele gostava muito, o refúgio nas Três Joias e depois *DaiwaRaku* e *Tamuke*.

Em forma de meia-circunferência diante do Sensei, seus alunos se posicionaram soprando em grande intimidade seu instrumento, junto à família, esposa e filhos.

Fui até ele e me encontrei em sua face, claramente manifestando para mim: “Está feito. Isso é tudo”. Uma face completa.

Agora devemos seguir seu legado, ensinamentos determinados, nada extra. Quanto a mim, seguir a minha missão, conforme ele insistia: “Você é monja. Dedique-se ao shakuhachi. Não fale, sobre, não interrompa o sopro...”.

As últimas mensagens entre nós foi quando perguntei o significado da melodia *Tyo Shi* e ele enviou a partitura com um grande texto em japonês (foto acima), reforçando ser uma das melodias mais clássicas e importantes do shakuhachi. Significa algo próximo ao nascimento, o surgimento do amor, mas é muito mais do que isso. E ainda escreveu no WhatsApp: “É difícil de explicar, mas veja esse texto (em japonês) e não diga que não sabe ler. Pesquise, use a IA para traduzir”. Sim, meu Sensei de 85 anos me recomendando a IA (inteligência artificial). Comecei a pesquisar e muito, muito a aprender nesse soprar *Tyo Shi*.

Aqui no Zendo Daikanshin, Campininha Zen, estou introduzindo aos poucos o shakuhachi como teicho, ensinamento do Darma, por meio do sopro, e cada vez mais percebo a linguagem dos ancestrais e os ensinamentos vivos do aqui-agora.

Fiquei feliz ao saber que o grande monge zen de nossa tradição, Tokuda Sensei, soprava shakuhachi. Esse instrumento não é praticado pela Soto Zen, mas integrará as atividades aqui propostas como expressão da Natureza Buda em nós.

Na Luz Infinita de todos os sons, Akio Yamaoka Sensei é vento-coração de todas as coisas. NAMU KANZEON – minha profunda gratidão e reverência.



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

A prática de seguir o som de um sino e a de mergulhar em si mesmo: semelhanças e diferenças

Por Mushin Sensei

Quando sentimos a vibração do som de um sino e o seguimos por vários minutos, costuma acontecer o seguinte: até o final dos primeiros 30 segundos ainda existe um som audível, e conseguimos segui-lo com o ouvido. Depois dos 60 segundos iniciais, continuamos o seguindo; no entanto, o que é seguido não é mais um som audível. Mesmo assim, continuamos focados nele. De alguma forma, continuamos a segui-lo. Os sons do ambiente já se sobrepõem ao som do sino, mas continuamos a segui-lo. As vibrações físicas sonoras que existem agora são só as do ambiente, porém conseguimos continuar seguindo o som do sino, semelhantemente ao que fazíamos antes. Agora, além dos sons do ambiente que continuam a vibrar, pensamentos começam a surgir, mas continuamos seguindo o som, que não é mais audível com os ouvidos. Sons ambientais e pensamentos poderiam interferir e atrapalhar a tarefa de perseguição do som, mas a mente **treinada** continua seguindo o som do sino. Podemos nos perguntar, então: **onde está o som que perseguimos? Ele está em nós mesmos? Onde está o som que continuamos a seguir?**

Quanto ao procedimento de “**mergulhar em nós mesmos**”, o que vem a ser isso? Como é que conseguiremos mergulhar em nós mesmos? Seria utilizando o foco da nossa atenção? Como é que mergulhamos em nós dessa forma? O que seria esse “eu” no qual nós mergulhamos? Como mergulhar nesse personagem que criamos? Como fazer isso?

Da mesma forma que seguir o som do sino não é um seguir físico, aqui também o mergulho é feito com a nossa atenção. O personagem construído, o “eu”, é um aglomerado de corpo, sensações, percepções, pensamentos e consciência. Para seguir o som do sino, ficamos quietos e atentos na perseguição do som vibrante, até e após sua vibração desaparecer. Procedemos da mesma forma para mergulhar no nosso “eu”. Ficamos quietos, não fazemos nada, ficamos atentos. Atentos a qualquer acontecimento que surja em nós. Com o corpo imóvel – mas com movimentos em todas as suas partículas –, ficamos atentos às oscilações que acontecem na mente e em todo o aglomerado de corpo, sensações, percepções, pensamentos e consciência. Lembremos aqui que esse “aglomerado” está interconectado com tudo o que existe e que atribuímos a esse “aglomerado” a denominação de “eu”. As **sensações** surgem no nosso campo de atenção e nós as observamos sem segurá-las. Observamos também sem segurar as **percepções** que surgem dessas

sensações. Observamos também sem interesse todos os **pensamentos** que tendem a surgir das percepções. Sensações, percepções e pensamentos, tudo quase surgindo, sem que nos apeguemos a nenhum deles. Tudo surgindo sem nos interessar, mas tudo abarcado dentro do nosso foco de atenção.

O que transportar do procedimento da observação do som do sino para o “mergulho em si mesmo”? Na concentração no som do sino, havia um foco; tudo o mais além do som não merecia nossa atenção, pois concentrávamos 100% da atenção nesse som e próximo a 0% nos sons ambientais e tudo o mais. Essa experiência do sino nos prepara para aprender a perceber tudo, sem dar atenção cativante a nenhum evento isolado. Nos prepara para o que o **Mestre Keizan** denominou de “a grande concentração” – a concentração sem foco¹. Se nos detivermos em quaisquer dos eventos que surjam, perderemos a amplitude da concentração, embora possamos ganhar em profundidade. Lembrando que esse mergulho em nós mesmos visa a nos levar da dimensão relativa para a dimensão absoluta.

Nesse “mergulho interior”, permanecemos conscientes de tudo, sem nos fixarmos em nada específico. Atentos a tudo o que quase surge, sem, no entanto, nos apegarmos a nada, sem deixar que nada se grude a nós, permanecemos na “grande concentração”. Percebemos que somos uma imensidade de energias e possibilidades, percebemos que uma quantidade infinita de memórias está em nós e que uma enormidade de inteligência é necessária para sustentar essa nossa manifestação. Tantos movimentos, causas e consequências do passado, presente e futuro quase se manifestando no campo de nossa atenção; tantas nuvens, tantas “quase imagens” surgindo sem dominar a nossa grande concentração. Tudo isso experienciamos nesse mergulho enriquecedor e que nos traz destemor e compaixão.

O corpo, as sensações, as percepções, os quase pensamentos e a consciência sem início e sem fim, tudo sempre em mudança; consciência que não para de mudar, consciência em transformação a cada impulso, a cada sensação; tudo em eterno movimento/mudança na consciência universal. Aí nos lembramos de verificar se faz sentido perguntar: onde está o “personagem” – o “eu” separado – no qual pensei ter mergulhado? Somos a manifestação do Todo, a manifestação do “Grande Vazio” sempre em movimento. Sem espaço para algo fixo e separado denominado “Eu”. Onde está o “Eu” no qual pensei ter mergulhado? Onde está o som do sino que seguimos indefinidamente?

A sensação que temos agora, ao ouvirmos essas perguntas, é a de sermos água e nos perguntarem por uma gota qualquer dessa água. É a sensação de sermos atemporais e nos inquirirem sobre algo temporal. A nossa prática de **zazen** deve nos levar da gota para o oceano, do relativo para o absoluto, do “eu” para o “Todo”.

1 Ensinamento: *A que Estar Atento em Zazen*, de Mestre Keizan Jokin.

Mushin Sensei (Paulo de Tarso S. M. da Fonseca) recebeu de sua Mestre Shingetsu Coen os Preceitos budistas em 8/12/2009 e a Transmissão do Darma em 16/11/2019. Prática zazen diariamente desde 1997. É professor aposentado da Universidade Federal do Piauí e auditor fiscal da Receita Federal.



O que Isabel me ensinou

Por Roberta Lopes Guizzo

As madrugadas eram intermináveis. Os 33 últimos dias de internamento da minha filha Isabel, uma bebezinha que completou 1 ano nesse período, foram muito difíceis. Eram noites entre cochilos, sobressaltos, medicações, aspirações, ruídos dos cuidados que aconteciam na madrugada da mesma forma. Uma angústia, ansiedade e até mesmo medo de pegar no sono e não perceber que ela precisava de alguma coisa.

Nesses despertares e momentos em que eu não conseguia dormir, busquei muitas falas na internet. Procurei reflexões filosóficas, argumentos religiosos, ouvi muito sobre espiritualidade. Busquei conforto nas palavras de pessoas sábias.

E me lembrei de que, anos antes, eu ouvia bastante as falas da Monja Coen. Voltei a ouvi-la. Suas palavras foram me nutrindo. Foram elas, por meio dos ensinamentos do zen-budismo, que me ajudaram a traduzir a mensagem de Isabel.

Isabel foi um bebê que sofreu uma intercorrência gravíssima no parto, o que a deixou em condição de ventilação mecânica. Uma condição acamada, em que precisava de apoio para se alimentar por gastrostomia, para fazer xixi por meio de cateterismo vesical, para piscar. Eu aprendi a fazer esses cuidados.

Tudo isso poderia ter sido evitado se os protocolos vigentes no Ministério da Saúde, alinhados com acordos internacionais, tivessem sido colocados em prática. Infelizmente, o profissional de saúde que me atendi optou por não me informar que a diabetes gestacional caracteriza uma gestação de alto risco, mesmo que controlada por alimentação, para a qual existem protocolos com orientações muito claras.

Essa informação me foi negada e privou Isabel de ter uma vida plena. Isabel ficou mais de 30 minutos sem respirar. Foi reanimada na madrugada do dia 20 de junho de 2021.

Sou profundamente grata aos profissionais que não julgaram se minha filha teria uma vida boa, se merecia viver. Eles simplesmente fizeram seu trabalho e me permitiram

viver com Isabel uma história muito bonita de amor — nada romântica, é verdade.

Vivi uma experiência que representa a realidade de muitas mães no Brasil e no mundo: crianças invisibilizadas pela sua condição de saúde, pela paralisia cerebral.

Isabel sofreu diversas intercorrências ao longo das internações. Algumas poderiam ter sido evitadas se eu tivesse sido levada a sério, se minha fala tivesse sido escutada, se não houvesse tanto automatismo nos cuidados e se eu não tivesse sido tão julgada. O julgamento existiu de fora para dentro e de dentro para fora também. Senti culpa por muito tempo.

Isabel faleceu em um domingo de sol, céu claro e azul, sem que tivesse sido retirado qualquer suporte.

Houve, sim, discussões com as equipes de saúde sobre a retirada de suporte e até do respirador, já que, na visão de alguns profissionais, o que ela vivia era sofrimento. Mas eu, como mãe, junto com meu marido, entendíamos diferente. Para nós, sofrimento era, por exemplo, a falta de atendimento adequado, como a demora na troca de um cateter central.

Para ilustrar: o cateter central é utilizado para garantir medicação em pacientes sem acesso venoso disponível ou em internações prolongadas. Esse cateter quebrou durante a madrugada e só foi trocado no final da tarde.

Ela ficou cerca de 12 horas sem hidratação e medicações. Para mim, isso é sofrimento.

Foi nesse contexto que deparei com questões éticas. Percebi que, em alguns momentos, os valores dos profissionais se sobrepunham aos protocolos e às premissas dos cuidados paliativos: que devem incluir a percepção do paciente e da família, inclusive no aspecto espiritual.

Eu e meu marido tínhamos uma certeza no coração: Isabel era um ser espiritual vivendo uma experiência terrena, muito difícil, é verdade.

Aos olhos de quem tem uma vida considerada típica, isso



pode ser visto como sofrimento. Mas conseguimos sentir, mais do que entender racionalmente, que Isabel vivia sua história com dignidade. E que precisava ser acompanhada com essa dignidade até o fim.

Para nós, tirar o suporte não era uma opção enquanto houvesse evidência de tratamento em curso. Já havíamos concordado que ela não seria submetida a cirurgias, diálise ou intervenções muito invasivas cujo benefício não superasse os riscos.

Mas, na madrugada em que ela deixou de responder às medicações, no contexto de falência de órgãos, senti no coração que ela estava partindo. Na manhã seguinte, concordamos com o desmame das drogas, que já não faziam mais sentido. Pedimos apenas que isso não acontecesse antes da despedida do irmão. Pedimos às médicas que observassem sua reação à redução das medicações, pois não queríamos desconectá-la do respirador, que ela utilizava desde o nascimento.

Naquela manhã, apenas meu marido e eu cuidamos dela. Perto das 13h Isabel se apagou, como uma vela, sem ter dado tempo de retirar qualquer suporte. Naquele momento, o corpo dela cansou. Sentimos paz no coração. Mas, ao ver a linha reta no monitor, entrei em negação. Disse que o monitor estava com problema. Foi muito difícil ver aquela linha reta e aceitar que era a despedida. Isabel viveu um ano e treze dias em silêncio e com uma presença vital marcante.

Depois, meu marido me contou que, ao segurar a mão dela, de olhos fechados, viu uma menina correndo em um gramado verde bem na hora da passagem. Curiosamente, o local onde Isabel foi cremada tinha um grande gramado. E, no dia em que fomos buscar as cinzas, nosso filho Lucas, então com 6 anos, disse: “Pai, vamos brincar de pega-pega, vem correr comigo.” Isso me faz pensar que talvez Isabel estivesse ali...

No processo do luto, que é cheio de camadas, especialmente o luto da despedida do corpo físico, busquei tudo o que pudesse me sustentar. Voltei aos ensinamentos da Monja Coen e me apropriei do sentimento que Isabel deixou: a compaixão.

Apesar dos erros e falhas, consegui perceber que os profissionais de saúde também sofrem. Eles não saem de casa desejando errar. Arrisco dizer que alguns talvez ainda não saibam o que fazem.

Essa não é uma crítica — é uma interpretação. Uma interpretação construída a partir de uma experiência profunda, que transformou completamente a minha forma de ver a vida. Isabel me deixou um legado pacífico e amoroso.

Passei a ressignificar tudo a partir da compaixão. Não só pela minha família, mas também por aqueles que contribuíram para momentos difíceis. Isso despertou em mim o desejo de evitar que outras famílias passem pelo mesmo.

Foi assim que conheci o Plano Global de Segurança do Paciente da OMS. Ao lê-lo, senti alívio. Vi minha história ali. Percebi que não foi pessoal e que minha percepção estava certa: existe uma dimensão sistêmica e estrutural complexa. Além disso, borda a importância da cultura justa, que busca compreender o erro sem apenas culpabilizar o indivíduo.

Segundo a OMS, mais de 3 milhões de pessoas morrem todos os anos por cuidados inseguros em saúde, mais do que

o dobro das mortes de trânsito e exponencialmente maior do que as mortes por acidentes aéreos, e que os dados são subnotificados. Precisamos falar sobre isso.

O plano fala sobre a necessidade de mudança cultural e da centralidade do paciente no cuidado, sendo protagonista nas decisões e tendo sua autonomia preservada. Destaca também a importância de os profissionais serem capacitados para as habilidades não técnicas, como empatia e comunicação efetiva.

Foi nesse ponto que comecei a atuar, trazendo o olhar enquanto família e as premissas da comunicação não violenta, a empatia como habilidade, a compaixão como um sentimento típico dos seres humanos.

No mesmo ano da partida da Isabel, participei de um retiro, buscando encontrar a Monja Coen, o que infelizmente não aconteceu naquele ano de 2022. Nunca havia praticado zazen, o que não invalidou que eu vivesse algo transformador com pessoas inspiradoras. Fazendo um paralelo com o zazen, hoje vejo que Isabel viveu em presença absoluta e me convidou a viver dessa forma com ela.

Não consegui passar por tudo sem sofrer. Mas aprendi com o livro da Roshi que, em alguns casos, o sofrimento pode ser opcional. E me perguntei: Isabel sofreu? Será que confundimos a dor física que ela passou com sofrimento? Não seriam nosso sofrimento, nossas crenças e experiências projetados na vivência dela?

Não tenho essa resposta.

Escolho acreditar que ela viveu o amor pleno. Porque foi profundamente amada e deixou muito amor. Esse legado se materializou, por exemplo, na Lei Isabel, sancionada no Paraná em abril de 2025, que garante informação e prioridade de atendimento às gestantes de alto risco. Informação é direito. É autonomia. E salva vidas!

No final de 2024, tive meu primeiro encontro com a Monja Coen. Foi regenerativo. Ela me ajudou a compreender meus limites e responsabilidades em relação ao que aconteceu e me encorajou a fazer dessa história o melhor possível — isso, sim, estava nas minhas mãos.

No retiro do ano seguinte, tive a alegria de reencontrá-la. Conversamos. E pude sentir nessa mulher, que é uma inspiração para mim, que alguns dos seus sentimentos são tão humanos quanto os meus. Isso me deu ainda mais força e coragem para trilhar o meu caminho, sabendo que tenho com quem contar.

É assim que vejo e me sinto em relação ao Zendo. Tem épocas em que fico distante, mas sei que tenho para onde voltar e posso aplicar os ensinamentos na minha prática diária, seja sentada, seja no meu fazer para o mundo. Agradeço por esses encontros que a vida me oportunizou.

Mãos em prece.

Roberta Lopes Guizzo é mãe de duas crianças. Sua filha mais nova faleceu em consequência de danos evitáveis nos cuidados em saúde. Transformou essa vivência em compromisso com a promoção da segurança do paciente, da comunicação compassiva e da construção de políticas públicas como a Lei Isabel (22.341-2025-PR). É relações-públicas, pós-graduanda em direito do paciente (IBDPAC).



Minha viagem ao Japão

Por Shundo Emilie Sugai

Levamos seis dias para chegar a Kutchan, em Hokkaido, na parte norte das ilhas do Japão, conhecida por seu inverno rigoroso. Na semana que antecedeu nossa viagem havia ocorrido uma nevasca.

Não foi nada confortante saber desse fato, pois saímos de São Paulo e passamos por Doha, no Catar, avistando o Golfo Pérsico, em clima de sol. Antes de nossa chegada a Kutchan, nosso destino final, para o 2º Festival Internacional de Filmes de Hokkaido, fizemos uma parada numa cidadezinha chamada Tomakomai.

Tomakomai parecia uma cidade-dormitório para trabalhadores em trânsito: calma, ruas desertas, com o branco da neve. Com medo de pisar no gelo das calçadas e levar um tombo, fizemos um pequeno passeio de reconhecimento do entorno, em busca de um restaurante para almoçar. Na volta começou um vento gelado e me senti aliviada de chegar a um local aquecido – o hotel. “Um local propício para um escritor viver escrevendo”, comentário de Joel Yamaji, cineasta e diretor do filme em que atuei como atriz: *Alma Errante – Hibakusha*.

Já em Kutchan, depois da longa viagem desde o Brasil, pudemos andar de carro com nossos anfitriões nos deslocamentos entre o hotel, arredores e o evento, apreciar a grossa neve cobrindo as casas e as laterais das estradas, bem como a bonita paisagem branca. “Certamente uma pessoa poderia morrer de frio em questão de uma noite”, pensei. Pensei também nos nossos antepassados que viveram naquele local. Minha família por parte de pai veio dessas terras inóspitas, que antes eram habitadas pelos ainus – indígenas que hoje estão confinados em local específico em Hokkaido.

Após a estada em Hokkaido, nossa agenda apertada nos fez percorrer Tóquio, Quioto, Hiroshima, Nagasaki e retornar a Tóquio, tudo isso em dez dias. Foi como uma missão levar o

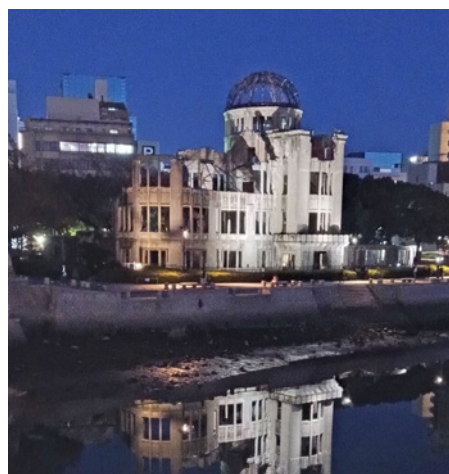
filme feito em terras brasileiras, por nipo-brasileiros, falando da vida de um hibakusha: o Sr. Takashi Morita. De fato, não era qualquer pessoa.

Hibakusha significa sobrevivente da bomba atômica de Hiroshima e Nagasaki. Morita-san, após a Segunda Guerra Mundial, emigrou para o Brasil, constituindo sua família e sua vida. Tinha 21 anos quando foi atingi-

do pela bomba atômica em Hiroshima, era da Guarda Imperial Japonesa. O que esse homem viveu nesses tempos de guerra e reconstrução! Já no Brasil, lutou pelo reconhecimento do governo japonês ao criar a Associação de



A branca paisagem do Japão; o Domo da Bomba Atômica – Memorial da Paz, em Hiroshima; e a árvore sobrevivente da bomba atômica em Hiroshima



Hibakushas no Brasil, ao lado de outras associações de hibakushas pelo mundo. Foi também um ativista pela paz.

Particpei das filmagens em 2023, quando Morita-san já estava quase chegando aos 100 anos. Ele completou 100 anos em 2024, quando faleceu. No final daquele ano, os hibakushas do mundo inteiro receberam o Prêmio Nobel da Paz. O filme estreou em 2025, na 49ª Mostra Internacional de Cinema de São Paulo.

O filme foi exibido na Embaixada do Brasil em Tóquio, numa sessão fechada para convidados. Ouvimos o relato de um jovem funcionário da embaixada, neto de uma hibakusha. Ao ouvir a música-tema do filme, ele se lembrou de que sua avó cantarolava a mesma música. A música traz um alento pela vida, ainda que trágica ela possa ter sido.

Antes de chegar a Hiroshima e Nagasaki, pude rever a cidade do meu coração: Quioto. Ao pisar nessa terra, uma espécie de emoção tomou conta. Existem templos e templos antigos que tocam o coração dos praticantes Zen, como se retornássemos para nossa casa. Assim senti, não foi a primeira vez, como se já tivesse vivido ali em outra vida. Em Quioto pude provar uma aula de teatro Noh com Tatsushige Sensei, no International Noh Institute.

Tivemos duas jovens estudantes como guias, nos apresentando Hiroshima e Nagasaki. Mostraram todos os pontos referentes ao Memorial da Bomba Atômica, o Museu e a Praça da Paz. O Domo da Bomba Atômica de Hiroshima na Praça da Paz se refletia perfeitamente nas águas tranquilas do Rio Ota numa luz do entardecer. Ao mesmo tempo, nos fazia lembrar do sofrimento e da dor que não devem ser nunca esquecidos, para que isso jamais aconteça novamente.

A cidade de Nagasaki nos surpreendeu pela sua beleza. Ela é considerada uma cidade irmã de Santos. Belíssima, rodeada por águas e montanhas, o ar desse local nos pareceu de mais abertura. Foi pelo porto de Nagasaki que o cristianismo entrou no Japão e converteu muitos japoneses.



Em sentido horário: os templos Ryoanji, Ginkakuji e Kinkakuji; aulas de teatro Noh com Tatsushige Sensei, em Quioto; e a vista de Nagasaki (*abaixo*)



Muitos conflitos ocorreram lá por essa razão. Nagasaki foi devastada por inteiro após a bomba atômica e só restaram os escombros dessa igreja.

Tanto em Hiroshima como em Nagasaki fomos recebidos pelas Associações de Hibakushas, que muito apreciaram o filme, além de lembrar de Morita-san, que deve ter sido uma pessoa cheia de vida.

De volta a Tóquio em nosso último dia no Japão, almoçamos com um parente meu que conheci em 2005, quando estive na capital dançando com a Cia. Papatarahumara, sediada no Japão. Eu estava à procura de informações sobre meu bisavô para um biógrafo de meu falecido pai. Meu bisavô era jornalista e viera ao Brasil cobrir a Revolução Constitucionalista de 1932 e visitar os filhos que haviam emigrado para o Brasil.

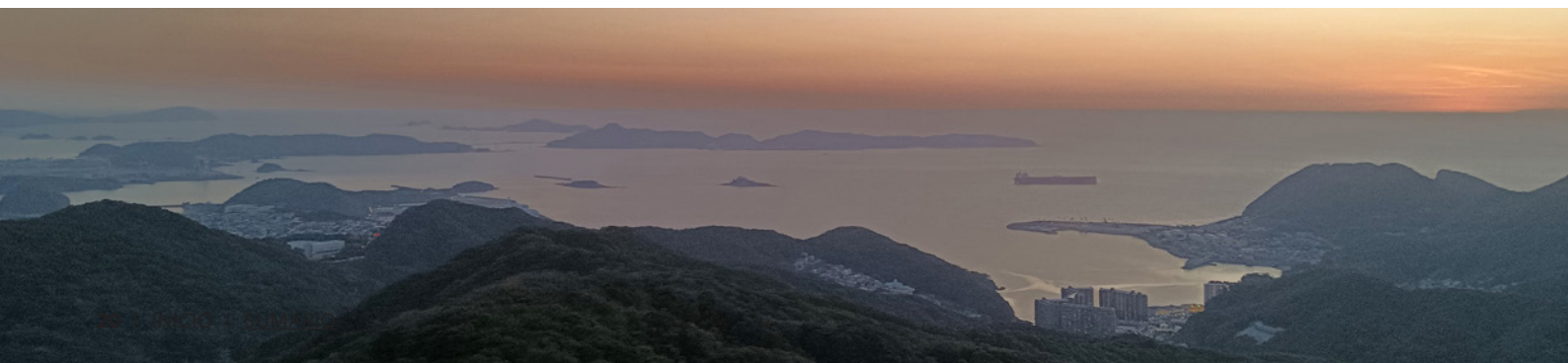
Por último, sem deixar de mencionar, foi com alívio que soubemos que nosso voo foi um dos últimos a embarcar por Doha, antes do fechamento dos aeroportos, que ocorreu logo após os ataques dos EUA sobre o Irã.

Não imaginava que essa viagem tivesse tantas camadas de significados. Ao mesmo tempo, mostra como a vida é frágil e ao mesmo tempo misteriosa. Por isso, devemos apreciá-la a cada instante.

Shundo Emilie Sugai recebeu os Preceitos budistas em 2016 de Monja Coen Roshi. É coreógrafa, performer e dançarina butoh.



João Caldas



Criando cachorrinhos Zen

Por Patrícia Wahei Fragas



Num dia quente e ensolarado de verão, Mori Manteiguinha partiu e nos deixou 6 lindos filhotes recém-nascidos: cinco meninos e uma menina. O que era para ser uma grande alegria se tornou numa grande tristeza: a alegria do nascimento dos cachorrinhos e a tristeza da morte de sua mãe.

Mori era uma cachorrinha muito amorosa, esperta, gulosa e alegre, mas também tinha seus momentos de braveza e valentia quando se sentia ameaçada por alguém. Jamais me esquecerei dos seus olhinhos atentos e pidões sempre querendo comer alguma coisa. Ela partiu deixando nossos corações vazios da sua presença, mas cheios do seu amor e da sua lealdade. Seus bebês continuarão sua linhagem e da vovó Prajna Paramita: de todas, a mais bonita...

Seis bebês sem mãe! E agora? O que fazer? Bom, então o que nos restava era nos unirmos para salvarmos a linda ninhada da nossa amada Mori. E assim o fizemos, sem ter muita noção daquilo que nos esperava... Só tínhamos uma única certeza: fazer com que todos os cachorrinhos sobrevivessem e crescessem com saúde e força. Assim começou nossa saga canina...

A sanga se uniu e, mesmo de forma incerta, assumiu o cuidado desses seis seres maravilhosamente peludos. Uma grande aventura estava se iniciando, e nós, desesperados, “amas de leite” amadoras, decidimos seguir adiante com essa tarefa hercúlea. Algumas pessoas se voluntariam em turnos para tomar conta dos bebês. Com a orientação dos

veterinários, dos amigos e até da internet, lá fomos nós. Nos primeiros dias, o caos era reinante: amamentar de hora em hora, estimulá-los a fazer xixi e cocô era uma absoluta loucura. Não sabíamos exatamente como dar as mamadeiras, limpar seus bunbunzinhos como a mãe teria feito e esperar que eles fizessem suas necessidades. Incrivelmente, pouco a pouco

acertamos o passo, a quantidade de leite, os horários e os estímulos para que tudo corresse bem para eles. Havia momentos que eram desesperadores, insanos e caóticos. Em outros instantes o sucesso era absoluto: eles estavam crescendo, mamando, dormindo e fazendo muita, muita sujeira!

Foram muitos dias e muitas noites sem dormir, com grande ansiedade para que tudo funcionasse corretamente. Vários voluntários se revezavam 24 horas por dia para que esses peludinhos sobrevivessem. E, de repente, as horas se tornaram em dias e os dias, semanas, e

eles fizeram um mês. Daí veio a primeira dose de vermífugo, depois a segunda, e a primeira papinha. Eles comiam demais ou de menos, tinham vômito, diarreia e nos deram muitos sustos. No entanto, cresciam diariamente: o milagre da vida se desnudava diante dos nossos olhares incrédulos. Eles abriram seus olhinhos, começaram a andar com firmeza e seus dentinhos de “agulha” cresciam muito. Esses “filhotinhos de capivara” saíram de poucos grammas para alguns quilos. Eles estavam virando cachorrinhos lindos e saudáveis!

Nossa batalha diária dava frutos: eles estavam espertos, alertas e cercados de muito amor desses humanos meio atrapalhados. E, assim, de repente, começaram a comer papinha, depois ração e até algumas comidinhas. Seu apetite era voraz e devoravam tudo como “pequenas piranhas”. Um a um, eles se desenvolveram e aprenderam a comer e beber água sozinhos, a fazer suas necessidades no jornal e na fraldinha.

Éramos todos um bando de “loucos”, tomados por um amor enorme por essas criaturinhas. Uma amorosidade tomou conta da casa, do Zendo e de nossas vidas. Sentimentos fortes brotavam em nós: amor, união, alegria, solidariedade e muito, muito trabalho. Foram muitas noites em claro, muitos pacotes de leite, muitas fraldas, ração, jornal, papel higiênico, mas eles cresceram e fizeram um mês: todos gordinhos, famintos, alertas e cheios de muitas mordidinhas para dar... A vida nos sorria, apesar de tudo...

Assim, após tantas tentativas e erros, o primeiro bebê (Haku) se foi. Aquilo foi uma facada em nosso coração, pois nossas “crias” estavam partindo... Embora soubéssemos que esse dia chegaria, a dor era grande, mas a sensação de missão cumprida também. Nossa alegria era saber que ele estava indo para um lar amoroso e para uma família amorosa que o fará feliz. Contudo, não foi fácil desapegar do nosso primeiro bebê. Depois dele, foram o segundo (Tofu), o terceiro (Simba) e o quarto (Thor). Logo, nossa missão terá chegado ao fim e teremos a certeza de que fizemos o melhor que pudemos. Dois cachorrinhos ficaram por perto, pois um menino Ino ficará no templo com seu pai e sua tia, e a menina Zori também estará sempre próxima de sua família peluda e humana.

Muito ainda está por vir e muitas peripécias nos esperam. Só no resta a certeza de que todos fizeram o possível e o impossível para que “nossas crianças” ficassem bem e fortes. Mori nos deixará sempre com muita saudade, porém seus filhos viverão para nos contar muitas outras histórias e serão sempre tão amados quanto ela foi.

Agradecemos a todos que participaram de forma direta ou indireta dessa jornada. Sem vocês tudo isso jamais seria possível. Valeu cada instante, cada susto, cada arranhão, cada noite maldormida... Nossos bebês estão enormes e felizes! Vida longa a todos nós!



Patrícia Wahei Fraguas é conselheira administrativa da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil. Trabalha no mercado financeiro e é professora de inglês.



o taiko ressoa
no Festival das Estrelas –
atenta a plateia

em meio aos enfeites
decoreção resistente –
bambu-japonês

no alto balançam
tanzakus de muitas cores –
desejos escritos

desejos ao céu
no Tanabata Matsuri –
fogueira esperada

lâmen e gyoza
em barracas pelas ruas –
Tanabata Matsuri

Poemas selecionados no 40º Concurso Literário Yoshio Takemoto, na modalidade haicai, cujo tema foi “Matsuri: Celebrações”, por ocasião dos 60 anos de fundação da Associação Cultural e Literária Nikkei Bungaku do Brasil.

Renata Iacovino é poeta, escritora, cantora e compositora. **Do On** é seu nome zen-budista. Estuda, pratica e ministra oficinas de haicai há mais de 20 anos. Participa de grupos com mestres brasileiros de haicai. Publicou três livros nessa modalidade, e em 2027 lançará um novo.

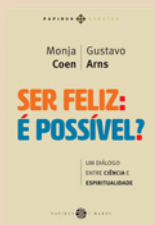


Expandir o Dharma de Buda para beneficiar inúmeros seres. Essa é a missão da nossa loja on-line.

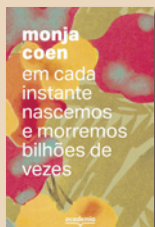
Por isso nossos livros têm preços abaixo dos praticados no mercado e frete grátis.

Venha conhecer e tenha acesso a publicações exclusivas,
além de contribuir para a continuidade de nossas atividades e para
a manutenção do Templo Taikozen Tenzuizenji.

CLIQUE AQUI E CONHEÇA



SER FELIZ: É POSSÍVEL?
Monja Coen e o especialista em estudos sobre felicidade Gustavo Arns mostram como a espiritualidade e a ciência têm muitos pontos em comum. 128 p. ESGOTADO



EM CADA INSTANTE NASCEMOS E MORREMOS BILHÕES DE VEZES
Podemos encontrar mais leveza à medida que ficamos mais velhos? Como lidar com as mudanças? 224 p. ESGOTADO



QUE SEMENTES VOCÊ ESTÁ REGANDO?
Nesta obra, por meio de histórias e ensinamentos, Monja Coen traz reflexões para ajudar você a se tornar o bem que quer ver no mundo. 160 p. ESGOTADO



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



MÃOS EM PRECE
A partir de textos da Monja Coen para o *Jornal Zendo Brasil*, o livro apresenta reflexões sobre a vida, a verdadeira jornada de todos nós. 336 p. ESGOTADO



TEMPO DE CURA
Por meio dos ensinamentos do zen-budismo, Monja Coen oferece nestas páginas possíveis caminhos de mudança. 160 p. R\$ 20,00



O BOM CONTÁGIO
Monja Coen mostra como é possível (re)encontrar satisfação e alegria até mesmo nos momentos complicados. 144 p. ESGOTADO



VIDA-MORTE
Como o zen-budismo pode ajudar a entender a vida, lidar com a morte e superar as crises. Também em e-book. 210 p. ESGOTADO



VÍRUS
Primeira publicação independente da Monja Coen. Uma crônica sincera da pandemia. Disponível também em e-book. 80 p. ESGOTADO



PONTO DE VIRADA
Um sensível convite ao desapego como ferramenta para lidar com as dificuldades que a pandemia nos trouxe a todos. 136 p. R\$ 20,00



O QUE APRENDI COM O SILÊNCIO: UMA AUTOBIOGRAFIA
Monja Coen Roshi compartilha momentos marcantes de sua história de vida. 232 p. ESGOTADO



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



APRENDA A VIVER O AGORA
Monja Coen Roshi ensina a desenvolver a plena atenção por meio de práticas diárias. 192 p. R\$ 20,00



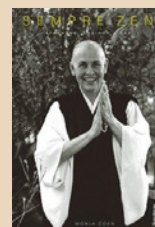
O SOFRIMENTO É OPCIONAL
Monja Coen Roshi mostra o caminho para lidar com a depressão e ensina práticas para o bem-estar. 112 p. ESGOTADO



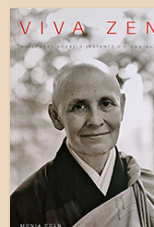
108 CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS
Compilação de koans para romper o pensamento dualista e despertar a mente iluminada. 240 p. ESGOTADO



A SABEDORIA DA TRANSFORMAÇÃO
Monja Coen Roshi ensina como ser “a transformação que desejamos ver no mundo”. 192 p. ESGOTADO



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



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



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



AS AVENTURAS DO MONGE TANTAN
Nove poemas da Monja Coen Roshi caminham juntos com as histórias e as ilustrações de Fernando Zenshō. 32 p. ESGOTADO



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



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



A REDESCOBERTA DA EXISTÊNCIA
Monja Coen e Anselm Grün estão unidos nesta obra para fazer um convite: meditar sobre a existência. 144 p. ESGOTADO



DESPERTAR INSPIRADO
Clóvis de Barros Filho e Monja Coen em reflexões para transformar a realidade e o cotidiano de cada leitor. 176 p. ESGOTADO



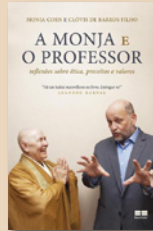
MONJA COEN EM QUADRINHOS
Ricardo Rodrigues apresenta o Zen no universo dos mangás. Textos de Monja Coen Roshi e Genzo Sensei. 80 p. ESGOTADO



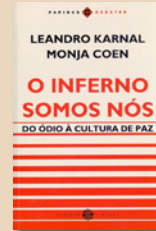
ZEN: PENSAMENTOS DA MONJA COEN NAS PALAVRAS DE LEANDRO GYOKAN SARAIVA
Coletânea de ensinamentos inspiradores de Monja Coen. 144 p. ESGOTADO



NEM ANJOS NEM DEMÔNIOS
Monja Coen Roshi e Mario Sergio Cortella debatem sobre espiritualidade e filosofia. 208 p. ESGOTADO



A MONJA E O PROFESSOR
Ética e valores se fundem num diálogo inspirador entre Monja Coen Roshi e Clóvis de Barros Filho. 126 p. ESGOTADO



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



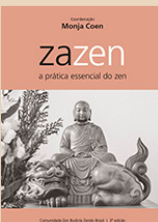
ZEN PARA DISTRÁIDOS
Compilação de ensinamentos de Monja Coen Roshi transmitidos no programa Momento Zen, da Rádio Vibe Mundial. 224 p. ESGOTADO



O MONGE E O TOURO
A clássica história de Mestre Kakuan Shion Zenji (século XII), com ilustrações de Fernando Zenshō e textos de Monja Coen Roshi. 56 p. ESGOTADO



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



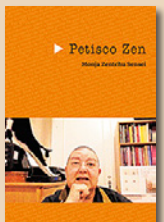
ZAZEN: A PRÁTICA ESSENCIAL DO ZEN – 3ª EDIÇÃO
Guia ilustrado e editado pela Comunidade Zendo Brasil. Coord. de Monja Coen Roshi. 128 p. ESGOTADO



PLATAFORMA DAIKON 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\$ 20,00



DRAGÃO DO DARMA
ENSINAMENTOS DA MONJA ZENTCHU SENSEI
Compilação de palestras destinada aos iniciantes no zen-budismo. Disponível também em e-book. 136 p. R\$ 20,00



PETISCO ZEN
Reunião de 15 palestras originalmente on-line da Monja Zentchu Sensei. Pílulas de sabedoria transmitidas com leveza e bom humor. 104 p. R\$ 20,00



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



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



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