

# ZENDO BRASIL



TAIKOZAN  
TENZUIZENJI  
TEMPLO SOTO ZEN BUDISTA



ano 17 ❖ nº 63 ❖ janeiro | fevereiro | março de 2018 ❖ Feliz Ano Buda 2584! ❖

## Akemashite – Omedeto Gozaimasu

### Clareou – Congratulações



A expressão japonesa para as congratulações de Ano Novo inicia com a palavra *akemashite*. Sol e lua, lado a lado, é o caracter (*kanji*) para o verbo *akeru* – de onde vem *akemashite*: amanhecer, clarear. Clareou – felicitações. Assim damos as boas-vindas ao Ano Novo.

*Omedeto* é outro termo interessante, que significa literalmente o olho que se abre, se arregala, salta para fora. É usado para indicar congratulações, felicitações. Quando estamos felizes, nossos olhos ficam bem abertos, curiosos, prontos para ver e se maravilhar – e até se espantar com a beleza do que é visto.

Assim seja: que nossos olhos se abram e se espantem maravilhados com o amanhecer brilhante e claro da harmonia e da paz.

Que a luz infinita da Sabedoria Perfeita e da Compaixão Ilimitada estejam sempre presentes durante todo o ano Buda de 2584 (2018).

Que sejamos capazes de encontrar a verdadeira paz e a pura tranquilidade para tomar decisões acertadas por meio do discernimento correto.

Que todos os seres possam despertar.

Que possamos todos cuidar da vida-morte do planeta e de todos os filhos e filhas da Terra.

Somos a vida-morte pulsando incessantemente.

Despertar também é clarear, amanhecer, também é a luz do sol e da lua.

Despertar é perceber que tudo o que existe é o cosurgir interdependente e simultâneo.

Despertar é acordar para a beleza da vida-morte em sua multiplicidade de facetas.

Abrir os olhos, ver o que é assim como é e atuar com sabedoria e compaixão.

Cuidar com ternura e respeito de si mesmo e de todos os seres.

Nós, como humanidade, podemos despertar. Não apenas algumas pessoas, mas todos os seres vivos podem e devem se esforçar para esse momento lindo e mágico do amanhecer de um novo dia.

Amanhece.

O que virá?

Está clareando. Luz Sol, Luz Lua.

Que haja o cantar dos pássaros, a maciez das vozes de ternura, o ronronar dos gatos e os latidos doces de um cãozinho feliz.

No Japão, damos muita ênfase aos 12 animaizinhos do horóscopo chinês – este ano é o do Cão de Madeira. O cão é parceiro do ser humano. O cão é fiel. Que possamos nos inspirar nessa capacidade de amor incondicional, de fidelidade, de servir, de proteger, de acompanhar, para fazer do Ano Buda de 2584 um ano de paz e harmonia, de respeito à mãe Natureza e a todas as formas de vida.

Que saibamos respeitar povos e culturas diferentes, religiões e crenças humanas.

Que possamos nos unir como um só povo, uma só família humana e cuidar para que haja continuidade da espécie. Que haja amor, compartilhamento, respeito e ternura.

Que haja abundância de alimentos e medicamentos, de moradias e atendimentos, de escolas e de docentes decentes.

Que os governantes saibam governar para o bem de todos os seres.

Que os administradores saibam administrar para o bem comum.

Que os médicos saibam diagnosticar e receitar vendo, auscultando, observando cada pessoa com o compromisso de nunca maltratar ninguém.

Que possamos confiar na polícia e nos juristas como confiamos no Corpo de Bombeiros.

A continuidade da espécie humana depende do ar, da terra, das águas, dos animais, dos minerais, dos insetos, da atmosfera, dos ventos... Depende de todas as formas de vida, que tornam possível a nossa vida.

Assim, desenvolvendo o cuidado respeitoso, a gratidão infinita, poderemos cultivar a paz.

Vamos semear bondade?

Vamos querer bem e gostar de bem querer?

Sem escolher a quem?

Refleta sobre si mesmo. Pratique *zazen*. Desperte para a mente Buda. Abra o olho de Sabedoria. Aprecie sua vida.

Sem nada a perder, sem nada a ganhar.

Esclareça a verdade e o caminho.

Chegou o momento do amanhecer de uma nova consciência. O momento de esclarecer – tanto a noite como o dia, tanto o relativo como o absoluto. Pares que dependem um do outro. Seres humanos que interdependem de outros seres humanos e de outras formas de vida.

Que possamos ver com clareza a realidade e atuar de forma decisiva para o bem de todos.

São meus votos para o Ano Novo, que agora amanhece, clareia.

Congratulações!

Mãos em prece,  
**Monja Coen**

## Acontece no Zendo

1.



Monja Heishin

ROTAÇÃO  
Et  
TRANSLAÇÃO

o planeta  
terra  
é a cabeça  
careca  
da monja  
coen  
meditando  
no jardim  
das estrelas

luis  
augusto  
cassas

1. Palestras da Monja Coen Roshi são acompanhadas por intérprete de Libras. Centro Cultural Rebouças, 23/11.

2. Final do Rohatsu Sesshin no Zendo Brasil, de 1º a 8/12.

3. Jukai de Julio de Paolo – Zenkai (Preceitos Zen), em 1º/12.

4. Oficina "O Zen, o desenho e a percepção visual", com o artista Zenshō Fernando Figueiredo, em 10/12, no Zendo Brasil.

5. Cerimônia de Ano-Novo no Zendo Brasil, em 31/12.

2.



Monja Heishin

3.



4.



Monja Zentchu Sensei

5.



Monja Heishin

Ilustração: Eriko Kuroki Tada

Feliz Ano Novo!



2584 | 2018 - Ano do Cachorro  
Que possamos praticar  
com doçura e fidelidade  
o Caminho dos Budas Ancestrais.



## COMUNIDADE

## Reforma da nossa recepção

Neste ano, reformamos o espaço da nossa recepção. Ofereço aqui um relato da mudança, do meu ponto de vista como arquiteto e coordenador administrativo da comunidade – cargo do qual me despeço agora, com sinceros agradecimentos. A reforma envolveu diversos lugares e atividades: mural, mesa de atendimento, lojinha, estoque de produtos, guarda de calçados e de pertences dos visitantes. As mudanças visaram a facilitar nossa prática budista, mas a própria reforma pode ser entendida como uma prática, que vale a pena ser recon-tada. Para tanto, evito tratá-la como uma solução satisfatória de problemas determinados e exponho algo dos bastidores do trabalho, com seus imprevistos, incertezas e equívocos, para compartilhar os aprendizados envolvidos.

Antes da reforma, dois fluxos incompatíveis conviviam na recepção. O primeiro correspondia ao trânsito de carros e pessoas pela lateral da casa. O segundo, perpendicular ao primeiro, era formado por pessoas descalças que iam e vinham do interior do templo às prateleiras em que os calçados eram guardados. Para evitar que esses fluxos se contaminassem, trouxemos a guarda de calçados para trás da mesa da recepção, ao lado da entrada da Sala de Kanon. Ali, desenhamos sapateiras baixas na forma de módulos de madeira com rodinhas, que permitem às pessoas se sentar e guardar seus calçados.

Por sua vez, a lojinha continuou na posição original, mas, em vez de mantermos a vitrine única de alto a baixo, privilegiamos a altura do olhar e pensamos em módulos expositores com uma distribuição mais horizontal. A decisão abriu espaço para a construção de armários fixos (de concreto) na parte inferior – o que também serviu para inibir os cupins que haviam infestado os móveis anteriores. A lojinha apresenta, assim, um contraste entre elementos pesados e leves, opacos e transparentes. Desse modo, questões utilitárias, estéticas e construtivas foram sendo conciliadas.

A síntese, porém, nunca é perfeita ou coesa. Nossas tentativas de antecipar os problemas sempre fracassam em alguma medida. As bancadas de concreto, por exemplo, não ficaram totalmente niveladas, e precisaram de um preenchimento posterior. Para as portas de correr das sapateiras, só encontramos treliças de madeira escura, o que parecia destoar da tonalidade clara dos móveis – ao final, a diferença ficou interessante. Além disso, só no meio da obra é que percebemos a possibilidade de ter uma vitrine suplementar para expor as roupas à venda – mas tivemos que aumentar a altura das bancadas de concreto, prejudicando a visualização do mural, que por isso mudou para perto da mesa de recepção.

Outras dificuldades vieram com a utilização do espaço. Na área das sapateiras, eliminamos os chinelos do templo porque era impossível mantê-los organizados (também, eles pareciam apetitosos aos nossos cachorros), o que obrigou as pessoas a usar seus próprios sapatos com mais frequência. As sapateiras, com rodinhas, começaram a bater nas paredes, e precisamos instalar borrachas protetoras. Já na área da lojinha, como não previmos um lugar para a armazenagem de casacos e bolsas, os visitantes começaram a guardá-los nos armários de concreto, originalmente destinados ao estoque da lojinha. De um modo geral, os expositores e sapateiras foram projetados para favorecer rearranjos, mas pelo menos até agora nada precisou sair do lugar. Outra surpresa diz respeito ao atendimento: para ganhar espaço e praticidade, trocamos a mesa da recepção por uma pequena bancada com banqueta junto à lojinha, mas os responsáveis pelo atendimento preferiram manter a mesa por ser mais confortável e facilitar atividades como a limpeza de incensários – isso levou a uma redução do espaço das sapateiras.

Os problemas que relatei são parte dos desafios de transformar um sobrado em um templo, e decorrem também de uma presença intermitente da maioria de nós, praticantes. Mas há um terceiro aspecto, mais profundo e inerente a todo projeto. Em certo sentido, qualquer atividade de design representa uma "armadilha" que armamos para nós mesmos: ao buscarmos uma "solução" para certos problemas, acabamos criando outros tantos, representados pelas dificuldades de construir e utilizar o que construímos.<sup>1</sup>

A propósito, vale lembrar como nossas frustrações com computadores são ironizadas pela piada: "os computadores vieram para resolver todos os problemas que não tínhamos antes!". Mas isso serve para tudo o que fabricamos: mesmo uma simples colher envolve um aprendizado complexo e um risco de derramar líquidos, por maior que seja nossa habilidade. Estamos sempre engalfinhados numa parafernália de artefatos que nunca se adequam à dinâmica de nossos desejos e necessidades. Para Ingold, o design não deve buscar soluções "perfeitas", mas gerir a imperfeição. Isso significa antecipar o possível, mas também minimizar imprevistos, corrigir equívocos, agir em plena atenção, captar oportunidades em pleno voo... E seguir adiante, celebrando a impermanência.

Taizen Vinícius Spira fez seu primeiro retiro em 2007 e recebeu os preceitos em 2010. 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 - ex-colaborador do escritório Brasil Arquitetura.



1. INGOLD, Tim. *Making: anthropology, archaeology, art and architecture*. London and New York: Routledge. 2013.



(1) entrada; (2) circulação lateral da casa; (3) acesso à Sala de Kanon Bodisatva e às áreas interiores do templo; (4) mesa da recepção; (5) lojinha; (6) sapateiras; (7) vitrine para venda de roupas; (8) bancada retrátil com banqueta.

3

2



## Breve Parinirvana Sutra

Quando Xaquiamuni Buda girou pela primeira vez a Roda do Dharma, Ajnata-kaundinya despertou. Em seu último discurso do Dharma, Subhadra se iluminou. Todos os que deveriam ser despertados assim o foram.

Entre duas árvores-sala, Xaquiamuni Buda estava quase entrando em Parinirvana. Era o meio de uma noite calma, silenciosa, sem nenhum ruído.

Para o bem de todos os seus discípulos, Xaquiamuni Buda fez uma breve explicação da essência do Dharma:

“Ó monges! Depois de minha morte, respeitem e compartilhem os Preceitos. Manter os Preceitos é como encontrar uma luz na escuridão; é como uma pessoa pobre

que encontra um grande tesouro. Saibam que os Preceitos são, para vocês, o mestre. Manter os Preceitos é Me manter sempre vivo neste mundo. As pessoas que mantêm os Preceitos não devem se dedicar ao comércio, nem devem possuir campos e moradias; não devem governar sobre outras pessoas, nem manter servos ou animais. Devem evitar possuir plantações e acumular bens, da mesma forma que evitariam uma fogueira. Não devem cortar grama nem árvores, arar o solo ou cavar a terra, misturar remédios, ler a sorte, observar a posição das estrelas, predizer as fases da Lua, calcular calendários e dias auspiciosos.

Controlem seu corpo, comam nas horas certas, em pureza se conduzam. Não se envolvam nos afazeres mundanos, nem ajam como mensageiros. Não façam mágicas, não misturem poções e não se tornem íntimos com pessoas eminentes. Com a mente clara e correta atenção, vocês devem procurar o despertar. Vocês não devem esconder seus erros, não devem expressar pontos de vista errôneos, nem liderar pessoas erroneamente. Ao receber as quatro espécies de ofertas, saibam a quantia correta e fiquem satisfeitos. Não acumulem ofertas.

Agora vou falar brevemente em como proteger os Preceitos. Os Preceitos são a base da verdadeira libertação, por isso são chamados de *Pratimoksa*<sup>1</sup> – o que leva à libertação. A confiança nos Preceitos faz surgir todos os *dianas*<sup>2</sup> e a sabedoria que extingue o sofrimento. Por essa razão, monges, vocês devem manter os Preceitos e não os devem infringir. Se vocês mantiverem os Preceitos, obterão o Bem. Se não os mantiverem, nenhum mérito surgirá. Assim, saibam que os Preceitos são o local em que vive a equanimidade, que é o mérito fundamental.

1. O termo sânscrito *pratimoksa* pode ser traduzido como “crescendo e aumentando” e “purificando e erradicando”. Possui ainda dois outros significados: “libertação garantida” (a alguém que segue os preceitos do Bodhisatva, é garantido que conseguirá partir do nível de uma pessoa comum e chegar ao nível de uma pessoa sábia) e “libertação especial” (para cada preceito que se segue, obtém-se uma libertação particular).

2. O termo *diana* (do sânscrito *dhyana*), equivalente ao termo japonês *zen*, refere-se a um estado meditativo ou a um estado absorção da mente trazido pela meditação. Há quatro estados de absorção, ou quatro *dianas*. No primeiro *diana*, ocorre a libertação de paixões, desejos e pensamentos prejudiciais, e obtém-se um interesse jovial e uma sensação de bem-estar. No segundo *diana*, a atividade intelectual cessa e é substituída por tranquilidade e mente focada. O interesse jovial e a sensação de bem-estar ainda estão presentes. No terceiro *diana*, a alegria cessa e é substituída por equanimidade. No quarto *diana*, todas as sensações cessam e apenas a mente plena de equanimidade permanece.

O Buda Histórico, Xaquiamuni, entrou Parinirvana (o Grande Nirvana ou o Nirvana final) no que hoje seria o dia 15 de fevereiro. Não dizemos que Buda morreu, mas que entrou parinirvana. O Breve Parinirvana Sutra foi montado a partir de trechos do Grande Parinirvana Sutra. Este seria seu ensinamento final. Estava com 80 anos, adoentado havia meses e consciente de que sua morte estava chegando. Para nós é um dos Sutras principais e o lemos todos os dias, de 1º a 15 de fevereiro. São ensinamentos preciosos para quem segue o Caminho de Buda.

Monja Coen

Ó monges! Vocês, que mantêm os Preceitos, devem controlar os cinco sentidos. Não deixem os sentidos desprotegidos, permitindo que os cinco desejos penetrem e controlem vocês. É como o vaqueiro que brande sua vara para evitar que o gado invada a plantação de outra pessoa. Se há indulgência nos cinco sentidos, os cinco desejos ficarão à solta e vocês serão incapazes de controlá-los. Novamente repito: é como um cavalo bravo que não pode ser controlado pelo chicote e cai numa vala, levando seu cavaleiro com ele. Embora o sofrimento de ser ferido por um ladrão dure apenas uma vida, o mal causado pelos cinco sentidos se estende através

de muitas vidas, criando grande dor. Não negligenciem a atenção. É por essa razão que a pessoa sábia controla seus sentidos e não os segue; os mantém guardados, não permitindo que vagueiem ao léu. Os sábios, quando libertam os cinco sentidos, logo os aquietam. A mestra dos cinco sentidos é a mente. Por essa razão, vocês devem controlar sua mente. A mente deve ser mais temida que cobras venenosas, bestas selvagens ou assaltantes vingadores. Grandes incêndios e destrutivas enchentes não podem ser comparados a ela. É como uma pessoa que, correndo celeremente com uma jarra de mel nas mãos, olhasse apenas para o mel e não visse um grande buraco. Repito: é como um elefante enlouquecido sem uma corrente ou um macaco pulando nas árvores – ambos são muito difíceis de controlar. Dominem logo a mente e não a deixem desembestar. Se cederem, perderão a boa sorte de terem nascido humanos. Se mantiverem a mente focalizada, não haverá algo que não possam

obter. Por essa razão, monges, vocês devem se esforçar com muita diligência para manter a mente sob controle.

Ó monges! Quando receberem comida e bebida, vocês as devem considerar como remédio. Não peguem mais daquilo de que gostam, nem menos daquilo de que desgostam. Apenas aceitem o suficiente para manter sua vida e controlar a fome e a sede. Façam como a abelha, que apanha apenas a doçura das flores sem manchar sua cor ou tirar sua fragrância. Aceitem apenas o suficiente das ofertas para evitar tristezas. Não peçam muito para não destruir as boas intenções. Isso se compara à pessoa sábia que conhece a força de seu touro e não o sobrecarrega.

Ó monges! Dia e noite pratiquem com determinação o bom ensinamento. Não percam tempo. Não negligenciem seus esforços: nem à noite, nem mesmo ao amanhecer. No meio da noite, recitem os Sutras. Assim vocês devem ordenar sua vida. Não deixem que a vida passe à toa, apenas dormindo, sem obter a realização. Vocês devem se lembrar de que o mundo todo está sendo consumido pelo fogo da impermanência. Rapidamente procurem despertar e não dormir. ❀

Trecho inicial do Breve Parinirvana Sutra, traduzido do inglês por Monja Coen Roshi, em fevereiro de 2002.

## Hachi Dai Nin Gaku – Oito aspectos de um Grande Ser Iluminado

Mestre Eihei Dogen

Os vários Budas todos têm sido Grandes Seres Iluminados. 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. Buda disse (*aqui Mestre Dogen reproduz trechos do último sermão de Buda*):

O primeiro é liberdade da ganância. Isso significa libertar-se dos cinco desejos.

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 *samadhi*. *Samadhi* significa viver na Verdade, em um estado mental imperturbável.

O sétimo é a prática da Sabedoria. A 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, totalizando 64. De forma mais ampla, entretanto, esses oito aspectos possuem um infinito número de funções, sendo 64 apenas um forma abreviada.

Xaquiamuni Buda fez esse discurso, 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, muitos ignoram esses ensinamentos e poucos os conhecem. Os primeiros estão nessa situação porque foram desviados pelos diabos e pela falta de boas ações passadas.

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 como tivemos a boa fortuna de entrar em contato com Buda, ouvir seus ensinamentos, fazer parte da ordem e realizar a iluminação.

Em razão do poder de nossas boas ações do passado, fomos capazes de fazê-lo. Em cada sucessivo renascimento, devemos estudar esses oito aspectos, pois isso aumentará nosso mérito e inevitavelmente nos levará a Anokutara Samyaku Sambodai – a Suprema Sabedoria Buda. E, se expusermos esses ensinamentos a todos os seres, nós não seremos diferentes de Xaquiamuni Buda. ❀

Este foi o último escrito de Mestre Dogen, em 6 de janeiro de 1253, em Eiheiji. Ele faleceu em 29 de setembro do mesmo ano.



## Nova diretoria do Zendo

Na Assembleia-Geral Extraordinária realizada na Comunidade Zen Budista Zendo Brasil em 12 de novembro de 2017, efetivou-se uma mudança na diretoria que havia sido eleita no começo do ano. Esta é a composição atual:

### DIRETORIA

Coordenador-geral: Genzo André Spinola e Castro (reeleito)  
Coordenador-financeiro: Genshin Edvaldo Armellini (reeleito)  
Coordenador-administrativo: Sofu Roberto Mello

### CONSELHO FISCAL

Hoshin Aureliano Monteiro Neto (reeleito)  
Monge Ryozan Mauricio Marchi Testa (reeleito)  
Tchigen Vanessa Andrade (reeleita)  
Nandô Luiz Fernando de Oliveira (suplente)

## Sobre a Coordenação da Comunidade



No último dia 12 de novembro, tivemos nossa AGE – Assembleia-Geral Extraordinária. Entre outros assuntos e decisões importantes em pauta, estava a eleição dos coordenadores e dos conselheiros fiscais da Comunidade Zen Budista para o biênio 2018-2019. Como fazemos a cada assembleia, afixamos três avisos impressos nas dependências do templo e postamos flyers eletrônicos nos nossos sites e na nossa página do Facebook. Dessa vez também mandamos e-mails avisando nossos membros e pedindo o seu comparecimento a essa reunião importante, que decide quem será o grupo que vai coordenar a nossa comunidade pelos próximos dois anos.

Anunciamos e chamamos as pessoas porque nosso desejo é que o maior número possível de membros compareça a essa assembleia. Desejamos que a nossa comunidade se reúna nesses momentos em que a voz dos membros é necessária para que nosso trabalho prossiga e para que os ensinamentos de Xaquiamuni Buda possam continuar a ser transmitidos por meio de nossa Mestra e de nós, seus alunos.

Dessa vez, duas posições na Coordenação foram mantidas: eu, Genzo, permaneço como coordenador-geral, e Genshin San, como coordenador financeiro. Nosso coordenador administrativo, Taizen San, tem um projeto de estudos no exterior para o próximo ano e não vai poder nos acompanhar; foi substituído por Sofu San, que retorna ao cargo depois de ocupar a Coordenação Administrativa no biênio 2014-2015. Assim como Taizen San, Sofu San é um praticante antigo, com quem temos uma relação de confiança e carinho. Depois de dois anos de harmonia entre os três coordenadores, estamos certos de que teremos mais dois anos de trabalho harmonioso.

Para o Conselho Fiscal, a Assembleia elegeu Hosshin San, Ryozan Sensei e Tchigen San (com Nando San como substituto na eventual falta de um dos conselheiros eleitos). Hosshin San é membro antigo da comunidade e já ocupou o cargo de coordenador-geral. Ryozan Sensei é monge transmitido pela

nossa Mestra, com cargo de professor do Darma, e tem bastante experiência nesse conselho. Tchigen San já foi conselheira substituta, colabora com o dia a dia da nossa administração e agora ocupa uma cadeira permanente. Nando San tem cuidado de nossa loja com maestria e passa a fazer parte da equipe.

Depois de dois anos de muito aprendizado e muito trabalho em grupo, fico feliz em podermos praticar mais, aprender mais e atender nossa Mestra e nossa comunidade. Sei que esse é o sentimento de todos nós na Coordenação e no Conselho Fiscal. Além disso, gostaria de convidar nossos membros a descobrir o que é a Coordenação, que tipo de trabalho fazemos para que nossa comunidade continue a crescer, para que nosso espaço de prática melhore a cada dia. Nossas assembleias são momentos em que prestamos contas do nosso trabalho e ouvimos reclamações, pedidos e oferecimentos de ajuda para as tarefas a serem desempenhadas. Participe das assembleias!

Nossos membros também podem se comunicar conosco no dia a dia da comunidade ou pelo e-mail zendobrasil@gmail.com. Há muito trabalho a ser feito, em muitas frentes, e sempre nos interessa fortalecer a Sanga com uma prática comum. O samu, trabalho comunitário, é um aspecto complexo da nossa prática, é o zazen em movimento, sem roteiro, por meio do qual podemos desenvolver um olhar correto para aquilo que precisa ser feito. As Coordenadorias e o Conselho Financeiro são oportunidades das mais ricas para a realização e a atualização de nossa prática. Contamos com todos!

**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 Principiantes aos domingos. É professor de fotografia, fotógrafo amador, trabalha na escola Rever, e nas Oficinas Criativas do Sesc Pompeia.

## Coordenação Financeira



Foi decidido na assembleia que eu, Genshin, continuarei como coordenador financeiro da comunidade. Assim, terei mais dois anos para dar sequência à implantação de sistemas de gerenciamento financeiro e planejar melhor as nossas finanças.

Durante um ano e meio de gestão, ao lado de outros coordenadores, introduzi um sistema de balanço financeiro que agora nos permite saber com mais precisão as nossas receitas, despesas e investimentos.

Nos próximos anos, teremos um maior controle de pagamento de contribuições (que não temos atualmente), melhoraremos os nossos recebimentos, regulamentaremos a loja do templo e gerenciaremos de maneira mais estratégica os nossos investimentos.

As obras de estrutura e segurança foram adiantadas durante os últimos anos e pretendemos terminá-las agora.

Além disso, as palestras da Monja Coen Roshi estão cada

vez mais estruturadas e maiores. Contamos com uma equipe de voluntários muito bem treinada e disposta a realizar esses eventos de forma harmoniosa e tranquila. As palestras estão se tornando uma fonte de renda muito importante para a comunidade, bem como as vendas da lojinha, o que está nos permitindo crescer de forma consistente.

Toda ajuda e ideias são bem-vindas. Entrem em contato por e-mail ou pessoalmente, nas atividades do Zendo. Seremos muito gratos.

Gasshō.

**Genshin Edvaldo Armellini** Formado em administração e em publicidade e propaganda, com especialização em estatística e em marketing. Trabalha na escola Rever como impressor Fine Art e é fotógrafo amador. Pratica no Zendo desde 2010 e recebeu os preceitos em 2013.

## Coordenação Administrativa



Participo da Sanga Zendo Brasil desde a fundação, em 2001, como praticante de sesshin, zazen, cerimônias, cursos de Introdução ao Zen-Budismo, leituras de textos budistas e a montagem teatral Therigatha (com monjas e praticantes mulheres da Sanga, dança-teatro, poesia, música).

No biênio 2014-2015, exerci a função de coordenador administrativo do templo e recebo com muita satisfação, respeito e alegria o convite para desempenhar essa mesma função em 2018-2019.

Neste momento, vivo algo muito especial na Sanga: a preparação para me tornar Shusso, líder dos praticantes por um período de três meses.

Em 7 de janeiro de 2018, às 15h, acontecerá a Cerimônia de Combate do Darma, quando serei questionado sobre minha prática e sobre os ensinamentos do Darma pelos praticantes presentes.

Convido a todos e todas a participar dessa cerimônia, bem como das práticas oferecidas no Taikozan Tenzuizenji.

Meus agradecimentos sinceros à Monja Coen Roshi por todos os ensinamentos, pela confiança repassada de forma contínua e por todos os compartilhamentos e preces em momentos particularmente significativos de minha vida.

Gasshō.

**Roberto Sofu Mello**, formado em Arquitetura e Artes.





## Programação Semanal

### Segunda-feira

20h - Zazen (meditação) e Teicho (palestra formal do Dharma)

### Terça-feira

20h - Curso de Introdução ao Zen-Budismo\*

### Quarta-feira

20h - Curso de Zen-Budismo\*

### Quinta-feira

20h - Palestra do Dharma com Monja Zentchu Sensei. Uma quinta-feira ao mês, palestra especial com Monja Coen Roshi em local a ser anunciado

### 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

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

\*\* Chegar 15 minutos antes.

## Comunidade Zen Budista Zendo Brasil

Rua Des. Paulo Passaláqua, 134  
Pacaembu, São Paulo/SP  
CEP: 01248-010 | Tel.: (11) 3865-5285  
e-mail: zendobrasil@gmail.com  
www.monjacoen.com.br  
www.zendobrasil.org.br  
Facebook: Zendo Brasil

Este jornal é uma publicação trimestral, de distribuição gratuita, realizado com trabalho voluntário pela Comunidade Zen Budista Zendo Brasil.

**Supervisão e edição:** Monja Coen

**Coedição e arte:** Fugetsu Regina Cassimiro (www.reginacassimiro.com)

**Revisão:** Shobun Andrea Caitano

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



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



## AGENDA DA COMUNIDADE

[Nossa agenda está sujeita a alterações.](#)  
[Confira as atualizações no site, na nossa página no Facebook ou por telefone](#)

### Janeiro

**1º, 2, 3, 6 e 7** Bênção de Ano Novo - Dai Hannya Gokito

**7** Combate do Dharma do leigo Sofu Roberto Mello

**8** Encerramento do Treinamento Intensivo

**8 a 17** Templo fechado

**18** Palestra especial de Ano Novo da Monja Coen Roshi, 20h (Teatro Bradesco, Shopping Bourbon)

**20** Zazenkai (retiro de um dia, das 9h30 às 17h), com Monja Zentchu Sensei

**22** Abertura de inscrições para os cursos de Introdução ao Zen-Budismo e de Zen-Budismo (apenas para quem concluiu o Curso de Introdução ao Zen-Budismo e se afiliou à Comunidade). Pelo e-mail zendobrasil@gmail.com

### Fevereiro

**9 a 13** Nehan Sesshin em São Paulo

**10 a 17** Nehan Sesshin no Vila Zen (RS)

**14 a 17** Monja Coen Roshi no RS

**15** Celebração de dez anos do Zen Vale dos Sinos, em São Leopoldo (RS)

**15 a 17** Sesshin no Vila Zen e palestra em Porto Alegre

**17** Zazenkai (retiro de um dia, das 9h30 às 17h), com Monja Zentchu Sensei

**20** Abertura do Curso de Introdução ao Zen-Budismo

**21** Abertura do Curso de Zen-Budismo

**22** Palestra mensal da Monja Coen Roshi, 20h, no Centro de Convenções Rebouças. Inscrições pelo site zendobrasil.org.br, a partir do início do mês

### Março

**Não haverá a palestra da Monja Coen Roshi.**

**15** Lançamento do livro baseado no programa *Momento Zen*, no Espaço Hakka (hakkaeventos.com.br)

**17** Zazenkai (retiro de um dia, das 9h30 às 17h), com Monja Zentchu Sensei

**18** Cerimônia do Equinócio de Outono - O-Higan-e, 13h30

## PROGRAME-SE

**Abril 14** Zazenkai com Monja Zentchu Sensei

**19** Palestra da Monja Coen Roshi

**20 a 22** Sesshin **Maio 13** Dia das Mães - Cerimônia Especial, 13h30

**17** Palestra da Monja Coen Roshi **19** Zazenkai, com Monja Zentchu Sensei

**Junho 31/05 a 3/06** Zen e Yoga em Ubatuba, com professor Marcos Rojo e Monja Coen Roshi

**12** Encerramento do Curso de Introdução ao Zen-Budismo

**13** Encerramento do Curso de Zen-Budismo

**16** Zazenkai, com Monja Zentchu Sensei **21** Palestra da Monja Coen Roshi



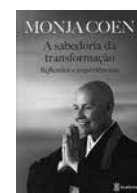
O SOFRIMENTO É OPCIONAL  
Monja Coen nos conta como o zen-budismo pode ajudar a lidar com a depressão. R\$ 45



O MONGE E O TOURO  
Com ilustrações de Fernando Zenshō, traz uma releitura do clássico conto zen "Os Dez Touros" pela Monja Coen Roshi. R\$ 24,90



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 Roshi sobre as coisas simples e fundamentais. R\$ 30



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



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