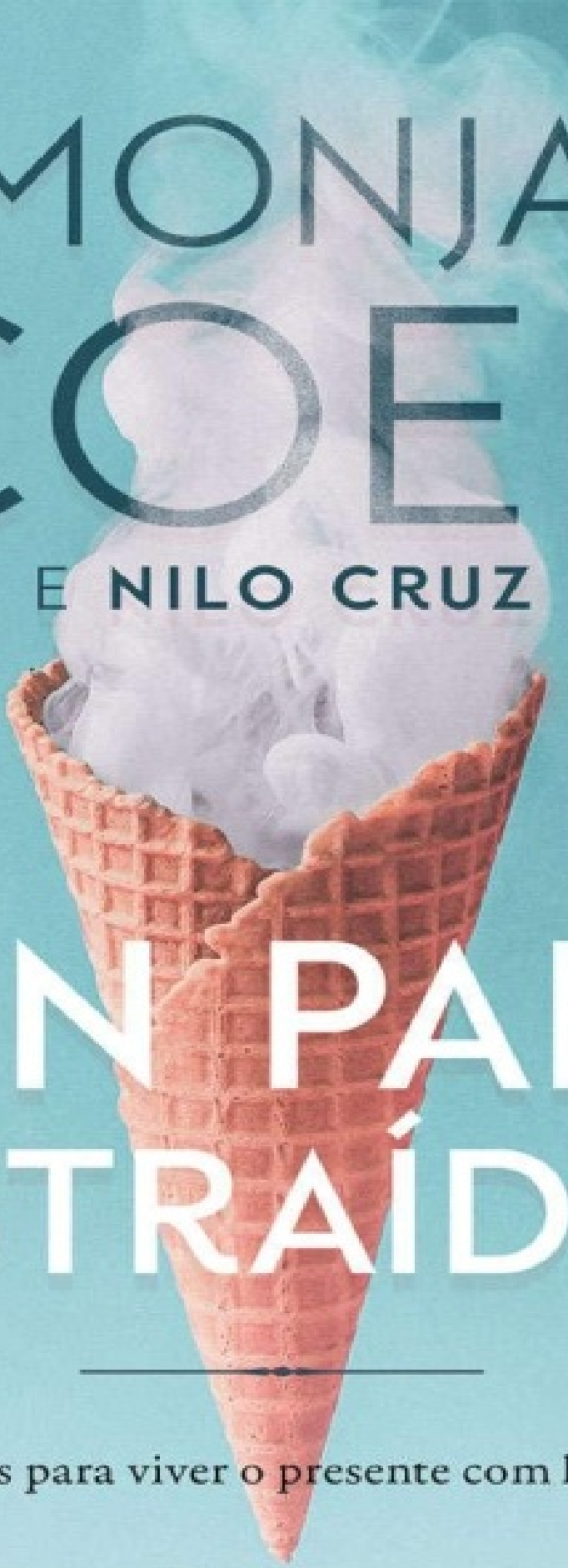
MONJA COEN

E NILO CRUZ



ZEN PARA DISTRAÍDOS

Princípios para viver o presente com harmonia

Academia

ZEN PARA DISTRAÍDOS

MONJA
COEN
E NILO CRUZ

ZEN PARA DISTRAÍDOS

Academia

Copyright © Nilo Cruz, 2018
Copyright © Monja Coen, 2018
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2018
Todos os direitos reservados.

Preparação: Denise Schittine
Revisão: Dan Duplat e Andréa Bruno
Diagramação: Lilian Queiroz | 2 estúdio gráfico
Capa: © Rafael Brum
Imagem de capa: © Zamurovic Photography / Shutterstock
Adaptação para eBook: Hondana

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Coen, Monja

Zen para distraídos / Monja Coen, Nilo Cruz. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2018.

ISBN 978-85-422-1238-9

1. Zen-budismo 2. Felicidade 3. Qualidade de vida 4. Autoconhecimento 5. Bem-estar Título.

18-0057 CDD: 294.3927

2018
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Padre João Manuel, 100 – 21º andar

Edifício Horsa II – Cerqueira César
01411-000 – São Paulo-SP
www.planetadelivros.com.br
atendimento@editoraplaneta.com.br

Sumário

Uma parceria harmônica
Prefácio, por Otávio Leal
Introdução
Escrevi o que ouvi
    Retorno e me abrigo em Buda...
    Pratique o zazen
    Meditar para ver
    Que tal atravessar o portal?
    Nirvana ao alcance
    Retire-se
    Qual é o sentido da sua existência?
    O eu de olho em... Eu
    Quem ensinou você a pensar?
    Desaprender
    Agenda com o sagrado

Baixe o seu santo!
Transformar-se para transformar
Budismo engajado
Dá pra ser zen sem ser monge?
Broto de bambu
O hábito faz o monge
Sementes do carma
A escolha é sua
Menos cabelos no ralo
As joias da vida
Hora de voltar para casa
Gota no oceano
Cadê a bíblia do zen-budismo?
Rosário budista
O pescoço do Neymar
Cabeça feita
Se vem, vai
Sempre a grana
Na roda-gigante
O amor segundo o zen
A palavra correta

Coração Buda
Metade da laranja
Quando os budistas se casam
Bate-bola zen
Cuidado no preparo
A gremista e o macaco
Velhos sábios
Tolo boi velho
Então, mexa-se
É hora
Referências bibliográficas

Uma parceria harmônica

No ar desde 1993, a Rádio Mundial preza pela diversidade de conhecimentos na busca da evolução individual e coletiva. A emissora oferece pluralidade de terapias e filosofias para auxiliar o ouvinte em sua trajetória de vida.

Por isso, foi com alegria que, no ano em que completou duas décadas, a emissora passou a contar com a presença de Monja Coen no time de comunicadores. Os ensinamentos do zen-budismo, respeitados por adeptos das mais variadas crenças, engrandeceram o conteúdo oferecido pela emissora ao seu numeroso público.

Transmitido toda segunda-feira, às 19h30, o programa *Momento Zen* se tornou uma das maiores audiências da Mundial – e as exibições em nossa página no Facebook são visualizadas por milhares de pessoas. Trata-se de uma parceria feliz e frutífera.

Comprometida com valores humanos imprescindíveis, Monja

Coen está em total sintonia com o propósito da Rádio Mundial: mobilizar as pessoas em prol do bem-estar da humanidade, da preservação do planeta e da construção de um mundo melhor. Que essa união de forças pelo bem seja longa e próspera.

Rádio Mundial FM 95,7

Prefácio

Aqui eu gostaria de dizer algo, que tenho guardado como um segredo por toda a minha vida: eu nunca quis ser um mestre de ninguém.

Ser um mestre é uma tarefa muito estranha. Você precisa convencer pessoas sobre o coração, utilizando argumentos e razões, racionalidades, filosofia; você tem que usar a mente como uma serva do coração.

O trabalho do mestre é afastá-lo da mente para que toda a sua energia se mova para o coração. Você captou o sentido? A palavra mestre *cria a ideia do discípulo, do seguidor. Como pode haver um mestre sem um discípulo, sem um seguidor? Mas, no sentido espiritual da palavra,* mestre *significa domínio de si mesmo. Não tem nenhuma relação com qualquer seguidor; não depende da multidão. Um mestre sozinho é suficiente. O novo homem de que tenho falado será um mestre de si mesmo."*

Osho

Desde a adolescência, tive o impulso de ir em busca do Si Mesmo, da Iluminação. Visitei vários países e tive um semnúmero de experiências místicas. Também estive com vários

professores, sacerdotes e mestres. Com as minhas buscas, aprendi a diferenciar os que são mestres dos que são professores. Tive grandes professores de karatê, kung fu, aikidô, meditação, magia, rosa cruz, eubiose, cristianismo, budismo chinês, japonês e tibetano, medicina da floresta e xamanismo.

Os meus aprendizados com esses professores foram abençoados. Comigo compartilharam informações, palavras, cultura e práticas de autoconhecimento e do bem-viver. Mas eu sentia que faltava algo: o "salto quântico" que conduz à plenitude – que é o nome que se dá no Ocidente para a Iluminação. Quem pode nos conduzir a esse caminho ou "não caminho" são os mestres iluminados que reconheceram em si o "fim das buscas" ou, como é chamado no zen, Shuniatha, o vazio.

Próximo da meia-idade, já experiente nas buscas, saí pelo mundo para "sentar-me aos pés dos mestres". Estive com Satya Saibaba, Vassanti Swahá, Jayana, Murilo Nunes Azevedo, Dolano, Gangaji, Satya, Leonardo Boff, Kyran, Ramesh Balshekar. Busquei muito, mas eu acreditava que ainda faltava algo (na verdade, nada falta). Há aproximadamente quinze anos, vi na TV numa entrevista da Marília Gabriela uma monja budista da escola zen e logo fui procurar estar com ela. Na primeira vez que observei os olhos de Monja Coen já reconheci que ali estava

um Buda vivo, o mestre raríssimo em carne e osso. É muito diferente o mestre que "já se foi (quem morreu)" e deixou um ensinamento, mas não pode pessoalmente nos cutucar. Veja, nós podemos ter imagens de Buda, São Francisco, Osho, Krishna, vários desses mestres em estátuas em nosso lar, mas imagine você, por uns dias, ter um mestre vivo próximo. Ele irá solicitar jejuns, meditações longas, desapegos, disciplina, integridade e uma postura de confiança e entrega. Eu tive essa oportunidade, essa bênção de me aproximar de Monja Coen logo que ela veio para o Brasil. O que foi de uma sincronicidade ímpar foi eu sempre ter buscado o zen, mas isso era absolutamente hermético em São Paulo.

Osho, apesar de ter ensinado e praticado várias tradições, citou muitos mestres, mostrou o Tantra – no qual me formei sacerdote e recebi várias iniciações na Índia –, mas no fim de sua vida disse que o caminho mais rápido da Iluminação é o zen e o zazen (concordo). É direto. Não dá voltas. Zazen: você e uma parede, frente a frente, sem mestre, sem discípulo, sem ensinamentos.

Tocou-me o coração perceber que o "corpo e mente" de Monja Coen, que estava ali, na minha frente, era feminino. O Ocidente incauto sempre valorizou os mestres masculinos. Cultura machista.

Os corpos masculinos, os homens, *a priori*, quando se iluminam (reconhecem que já são iluminados, porque Iluminação é um reconhecer), gostam de trabalhar com grupos grandes, muitos discípulos, gostam de ser paparicados, inclusive com pessoas beijando seus pés e se atirando no chão. Saiba que o fato de alguém despertar não significa que o ego seja descartado, e esse ego masculino nos mestres atua por demais. Gostam que os chamem de mestre, de apontar o dedo para si mesmos, de querer todos por perto.

Monja Coen não; nunca me permitiu que a chamasse de mestre, não tem esse apego/vaidade. Quando alguém a idolatra, ela diz: o mestre é você, o Buda é você e isso precisa ser reconhecido. Ela aponta um caminho que você deverá seguir sem jamais seguir todos os passos do mestre, mas talvez olhar para onde ela aponta.

Voltemos ao primeiro encontro... Lembro-me de convidar Coen para ser entrevistada na Rádio Mundial. Iria entrevistar um Iluminado pela primeira vez na rádio brasileira; pessoas interagiam com o programa e eu levava questões significativas a ela: "O que é Shunyata?"; "Como foi a sua Iluminação?" (ela respondeu como todo Iluminado real: *Eu não me iluminei*, e riu); "Qual o maior ensinamento?". Eu perguntava: "Como reconhecer um Iluminado?", e ela respondia: *olhe-se no espelho*.

E continuei com perguntas profundas, vindas de anos de estudos e pesquisas. Na época, o programa de rádio era coordenado por mim e recebi o telefonema de uma ouvinte: "Otávio Leal e monja, meu marido me abandonou e se casou com a minha melhor amiga! Meu marido e minha melhor amiga me traíram, depois me comunicaram, ambos me largaram e agora estão juntos. O que fazer?".

Bem, eu pensei em responder dizendo que tudo tem um fim, que tudo é impermanente, que isso passa, que ela tinha de observar se poderia haver um aprendizado nisso, que talvez seja o aprendizado do desapego etc., respostas simples (enfim, eu era um professor e por vezes papagaio espiritual), mas preferi que Coen respondesse e passei o microfone a ela: *Olha, o amor do seu marido por você e o amor da sua amiga por você acabaram unindo-os, ou seja, você foi uma bênção, você se casou com seu marido, você teve amor e amizade com a sua melhor amiga, sua amigona, e, de repente, eles se encontraram através de você. Então, ressignifique isso.*

Uau. Absoluta profundidade. E completou: *Olhe que lindo; você os uniu, o amor entre vocês os uniu*. Nesse momento, pensei "que bênção, encontrei um Iluminado culto, de absoluta profundidade em seus ensinamentos". Existem iluminados que são muito cardíacos, amorosos, outros silenciosos, outros carismáticos, mas mestres absolutamente cultos eu só conhecia o Osho, a

Dolano e o Leonardo Boff.

Coen (grande círculo) é “gente como a gente”, humana, que viveu o rock’n’roll, prima dos irmãos Batista, dos Mutantes, amiga de José Ângelo Gaiarsa (o maior terapeuta que este planeta já produziu e também meu mais transformador professor), Monja Coen que peregrinou, amou, mãe, que vive plenamente o mundo, cuida de animais, exerce todo um trabalho de transformação planetária, alguém que faz deste planeta um lugar mais ético, mais justo, que sacode você, que mostra caminhos.

No início de 2013, eu a convidei para ter comigo um programa na Rádio Mundial. Escolhi o nome *Momento Zen* e ela concordou. A princípio, fazíamos quatro programas mensais juntos, mas, hoje, ela assume três deles sozinha, por sua capacidade de se comunicar com os ouvintes, por sua sabedoria plena nos assuntos mais complexos, mas abordados de forma simples – e é um sucesso absoluto.

Com Coen, reconheci na rádio e em práticas de zazen que, em essência, eu sou Buda, em essência ela é Buda, no silêncio somos iguais, por detrás da mente, Coen, Otávio, você e todos os seres são Budas. É uma oportunidade única a todos nós que acompanhamos esse programa na Rádio Mundial poder escutar ao vivo e sentir a presença da mestra.

A ti, Coen

"Junto ao seu ser sinto-me pleno, total o ser mais amado.

Junto a seu ser nada sei e tudo observo.

Junto a seu ser o passado e o futuro tornam-se o agora.

Junto a seu ser o misterioso revela-se.

Junto a seu ser as limitações extinguem-se.

Na sua presença dia e noite, lua e sol, chuva e calor,

Encontram-se numa só nota musical.

Na sua presença o cálice transborda, choro, rio, celebro, silencio e canto.

Sinto o amor que sou, que é você, que é somente isso, sinto a vida, o momento"

Otávio Leal (Dhyan Prem)

Diretor da Escola Humaniversidade. Iniciado no budismo

da terra pura e tântrico praticante de zazen e autor dos livros

O poder da Iluminação (ed. Alfabeto, 2003),

Quero mesmo é ser feliz (ed. Alfabeto, 2012),

Tantra (ed. Alfabeto, 2016),

e Mantra (ed. Alfabeto, 2015).

Introdução

Momento Zen *é um programa da Rádio Mundial (AM 660 – FM 97,5), transmitido todas as segundas-feiras das 19h30 às 19h55.*

Quando fui convidada pela diretoria da rádio, através de um e-mail, para fazer esse programa, respondi que eu não era radialista e que não dispunha de um patrocinador – logo, não poderia aceitar. Pensei até que queriam me vender um horário. Mas não, a resposta foi diferente: estavam me doando um horário. Não precisava de patrocínio. Bastava ir até a rádio.

Esperavam que eu logo fosse, mas, temendo não saber o que fazer, fui deixando para outra semana e outra semana. Até que, finalmente, Otávio Leal, da Humaniversidade, amigo antigo que já havia me entrevistado na Mundial algumas vezes e também me convidado a dar aulas na Humaniversidade, telefonou: "Monja, se a senhora quiser, posso ajudá-la a fazer o programa".

"Que bom!", pensei eu. Marcamos uma data e iniciamos. Assim, o programa Momento Zen *é feito por nós dois. Algumas vezes, apenas*

por mim; outras, nós dois juntos; e em outras, ainda, Otávio, que tem outros programas próprios na Mundial, conduz sozinho o programa.

Comentei com minha filha: "Tenho um programa de rádio chamado Momento Zen". *E ela: "Você quer que o Nilo ajude você? Ele é radialista. Teve um programa por anos em Porto Alegre, no Rio Grande do Sul".*

Ela falava de Nilo André Cruz, que organizou este livro e é o produtor do Momento Zen *. Conversei com ele na semana seguinte e iniciei meu aprendizado de radialista. Nem sempre Otávio Leal podia estar na rádio no momento do programa. Nilo, do outro lado do aquário, me escrevia com letras grandes: pausa, explique o que falou. O que é Nirvana, Darma e assim por diante.*

Fui aprendendo a explicar as palavras que para mim eram comuns e que pertencem ao universo do zen-budismo. Aprendi a fazer pausas, esperar, dar o telefone da rádio e conversar com ouvintes.

Aprendendo e me surpreendendo. Algumas vezes, lia um trecho de um livro e o comentava, outras vezes ensinava a meditar, a ficar zen.

Nilo tem me acompanhado através destes anos de programas ininterruptos. Começaram a vir pessoas novas para o meu templo. Na rua, perguntavam se eu era a Monja Coen e me agradeciam pelo programa, e diziam que também conheciam o Otávio Leal e gostavam muito dele.

Fui ao Japão e uma senhora de olhos puxados, falando português,

parou-me numa estação do trem-bala para dizer que morava lá, mas acompanhava meus programas na rádio. Agradecia.

Pessoas me ouvem nos metrôs, carros, ônibus, caminhando pelas ruas. Pessoas acompanham os programas em Portugal, na Suíça, no Canadá, em vários países e em quase todos os estados brasileiros.

O programa fica gravado e pode ser reouvido tanto no site do Otávio Leal (humaniversidade.com.br) quanto no da rádio (radiomundial.com.br). Atualmente, o programa pode ser também assistido, ou seja, transmitido ao vivo, filmado dentro do estúdio, e veiculado tanto pelo site da rádio quanto pelo Facebook (neste caso, interativamente: Nilo entra comigo no aquário e vai anotando comentários e perguntas para que eu responda). E cada programa ainda vem sendo reprisado às 5h da segunda-feira seguinte.

Este livro é resultado da transcrição de vários programas e foi adaptado com maestria para a linguagem escrita a fim de completar ensinamentos de Buda que não puderam ser desenvolvidos durante os programas. Nilo fez pesquisas, consultou-me e aqui está uma obra de ensinamentos preciosos. Não são meus os ensinamentos; são de Buda. Eu apenas os traduzo e torno acessíveis à nossa era e à nossa língua.

Assim, convido você a apreciar este trabalho, rememorar alguns programas e penetrar neste Momento Zen.

Mãos em prece

Monja Coen

Escrevi o que ouvi

No século XIII, na província de Fukui, interior do Japão, um monge budista estabeleceu-se sobre uma montanha. Ergueu um grande mosteiro, capaz de abrigar mais de oitocentos monásticos (um dos maiores templos ainda hoje), ao qual batizou Eiheiji (Templo da Paz Eterna). Naquele mosteiro erguido entre o céu sem fim e a exuberante natureza ao redor, mestre Eihei Dogen Zenji (1200-1253) ensinava e treinava diariamente seus jovens monásticos. Eihei significa "eterna paz" e Dogen (pronuncia-se "doguên"), "origem do Caminho".

Koun Ejo Zenji (1198-1280), que quer dizer "nuvem solitária", o primeiro de seus discípulos – e que viria a tornar-se o abade do mosteiro após a morte do mestre –, percebeu que não havia registros daqueles tantos ensinamentos, pois mestre Dogen nem sempre escrevia suas ideias. O jovem monge também sabia que o superior, obviamente, não viveria para sempre para transmiti-las de viva voz às futuras gerações. Então, determinou que ele

mesmo iria registrá-las.

Solitário sob a luz precária de uma vela e desenhando com pincel sobre o pergaminho, o aluno se valia da memória fresca para eternizar as palavras do mestre após cada treinamento. Nascia, assim, o livro que reúne os preceitos da ordem Sôtô Zen Shû. Essa ordem é um dos cinco grandes grupos zen da China antiga (fundada entre os séculos VII e IX, cuja característica é a prática do zazen – meditação sentada – e a identidade entre prática e Iluminação) e um dos treze grupos do budismo japonês. Essa é a ordem representada no Brasil pela Monja Coen, entre outros monges. O título da coletânea é Shôbôgenzô, que significa "o olho que guarda e protege a Grande Verdade", sublimemente complementado pelo subtítulo Zuimonki (Escrevi o que ouvi). Assim também nasceu a ideia deste livro.

Em maio de 2013, depois de um convite da Rádio Mundial, Coen Rôshi passou a apresentar o programa *Momento Zen* no início das noites de segunda-feira. Coen é ex-jornalista, profissão que exerceu em São Paulo, ainda muito antes de ingressar na vida monástica, mas ainda não havia experimentado o rádio. Foi aí que eu, como radialista e genro de Coen, tive a oportunidade de receber o convite para colaborar na realização do programa. Minha sogra é uma oradora profícua e eu sabia que seria rápida a adaptação ao rádio. Então, planejei

“ensiná-la a pescar” e, em seguida, “ancorar meu barco”.

O programa surgiu com o intuito de apresentar ao leigo o universo zen-budista, ainda muito pouco conhecido no Ocidente, e mostrar o porquê do Caminho, do sentar-se em meditação (zazen), ênfase da tradição Sôtô Zen. Otávio Leal (Dhyan Prem) – idealizador da Humaniversidade, escola de Iluminação e formação de terapeutas e yogis – foi o catalisador dessa aproximação com a Mundial. Os *Momentos* logo se tornaram interativos, quando a mestra passou a receber, ao vivo, chamadas telefônicas dos ouvintes, e a oferecer respostas para as questões mais diversas desta nossa vida, um grande liquidificador moderno. Dificuldades financeiras, relacionamentos conjugais, dependência de drogas, conflitos profissionais, perdas emocionais, estresse, enfim, um sem-número de preocupações reclamadas pelos ouvintes passou a encontrar reflexões úteis e orientações sábias através do prisma budista.

Coen começava a traduzir para a realidade da vida moderna a multimilenar sabedoria emanada pela Iluminação de Buda. No entanto, assim como o mestre japonês Dogen, Sensei Coen também não escreve suas palavras aos seus seguidores. Seus ensinamentos formam um manual de bem-viver na sociedade contemporânea, mas o rádio ao vivo é efêmero e nem todos

podem estar sintonizados naquela frequência, naquele momento.

A exemplo do jovem discípulo japonês, também percebi que mais pessoas “podeveriam” (aprecio muito esse “verbo”) ter acesso às reflexões, uma vez registradas por escrito – na verdade, são ensinamentos para toda a humanidade. Então, fui ficando.

Minha tarefa, porém, é mais confortável, sem depender de luz de vela, pincel ou memórias frescas – existe o computador. A partir das gravações dos programas, procurei organizar os temas no intuito de, literalmente, colocar nas suas mãos não só uma compreensão ampla da Verdade zen-budista, mas, principalmente, valiosos momentos zen, capazes de oferecer-lhe um “guia” de apreciação da vida dentro da realidade caótica de nossos tempos. Tempos que nos oferecem distrações infinitas, como jamais na história da humanidade, enquanto o que mais nos cobram é foco. Dá pra ser zen no século XXI? Deixo a conclusão para você.

Nilo A. Cruz



Retorno e me abrigo em Buda

Retorno e me abrigo no Darma

Retorno e me abrigo na Sanga

Como abertura de cada programa, Coen Rôshi (pronuncia-se com o "r" de "ouro") profere esta tradicional evocação budista: *Retorno e me abrigo em Buda, retorno e me abrigo no Darma, retorno e me abrigo na Sanga*. Antes de entrarmos nela, no entanto, esclareçamos o significado de "Rôshi" em comparação com o de "Sensei", que geralmente não está claro para muitos. "Sensei" quer dizer "professor". "Sei" significa "aquele que nasceu sem a vida, aquele que nasceu antes de mim". Assim, professor é aquele que nasceu antes para alguma atividade. Professores de história, de geografia, inclusive um médico ou um dentista, todos são chamados de Sensei. Mestra Coen, para seus alunos, é Sensei, ou seja, "aquela que nasceu antes para o budismo" e que por isso pode ensiná-los.

Com o decorrer da prática, entretanto, a experiência se

aprofunda. Coen já teve alunos que se formaram monges e, depois, tornaram-se professores, ou seja, também são Sensei. Por isso, os alunos chamam-na de mestra, cuja palavra equivalente em japonês é "Rôshi". "Ro" quer dizer "idoso", "antigo", e "shi" é "mestre". Em nossa linguagem coloquial, é algo como "minha velha mestra", "minha antiga mestra". Já Coen significa "só" (Co) e "completa" (en). Os nomes dos monges são dados por seus mestres, assim como os pais batizam os filhos. Monja Coen, por sua vez, já batizou vários discípulos.

Voltemos à oração. Ela tem o significado de um pedido de algumas bênçãos a Buda, bênçãos dos ensinamentos sagrados e bênçãos da comunidade. São consideradas as três joias da existência:

Buda como o ser Iluminado, aquele que acorda, que desperta para a Verdade, para o Caminho – o ser que você *pode alcançar. É chamado Xaquiamuni Buda (pronuncia-se "cháquiamuni"), sendo "Xaquia" sobrenome de família, como Sousa, por exemplo; e "muni", sábio. Ou seja, o sábio da família Xaquia que se tornou Iluminado. O que nós chamamos de Buda é a nossa natureza verdadeira. Eu "retorno e me abrigo" naquilo que é verdadeiro, que é realidade, que é a essência de mim mesmo. Podemos nos refletir em Buda, porque Buda se reflete em nós.*

Darma como a Lei Verdadeira, que rege vida e morte, rege tudo o que existe no Universo (foi o que Xaquiamuni Buda percebeu – ele não inventou o Darma; ele o

percebeu –, e você também pode). Nós somos envolvidos pela lei do Universo e é a esse local que eu retorno e me abrigo.

Sanga, que é a comunidade. Compreendemos que somos todos filhos e filhas da Terra, que somos todos irmãos e irmãs e que a Sanga são todos os seres, não apenas seres humanos, mas tudo o que existe neste planeta, as árvores, a terra, o ar, a água. Tudo é a nossa própria vida e por isso devemos cuidar dela. Nessa comunidade, você *também pode integrar-se, para perceber-se dentro e fora simultaneamente, praticando e compartilhando os mesmos princípios, ajudando nessa nossa caminhada aqui na Terra.*

Retornar e se abrigar em Buda, Darma e Sanga é retornar e se abrigar no Caminho, na Verdade e na comunidade de pessoas que acreditam em uma vida ética, vida de fazer o bem sem se importar se haverá ou não alguma retribuição. É nesse retornar permanentemente aos três tesouros (o ser Iluminado, a grande Verdade e a grande Harmonia) que se obtém o abrigo em nossa casa verdadeira, o local de paz e tranquilidade, a essência do nosso ser. É esse caminho que você poderá trilhar nestas páginas.

Agora, releia a evocação; você já a compreende. Recomendo, aliás, que sempre que você tiver de interromper a leitura, ao retomá-la, evoque as três joias.

Mãos em prece.



Pratique o zazen

Muitos ainda perguntam: “O que é o zen?”. *Zen* é uma palavra originada do sânscrito, língua muito antiga, da Índia, originalmente *jhana* ou *dhiana*, que quer dizer “meditar”. Para os chineses, *chan*; para os japoneses, *zen*. Ou seja, a prática do zen é a prática da meditação. Na verdade, é um estado de meditação profunda, tão profunda que abandona o “eu menor” e leva ao estado de *samadhi*, no qual não existe separação entre o ser e o objeto, no qual é possível perceber-se interconectado, interligado, com tudo o que existe. Estado em que passado, futuro e presente ocorrem simultaneamente.

Por isso, no zen-budismo, nem se usa muito a expressão “meditar”, mas “vamos praticar zazen” – que significa sentar-se em zen: o eu observando o próprio eu, percebendo-se interconectado a tudo o que existe. É dessa prática que emerge uma compreensão verdadeira de si mesmo e da realidade, espelhada em uma combinação transformadora, que une o enxergar-se integrado a tudo e a todos ao agir em benefício de

quantos forem possíveis.

Coen Rôshi certa noite observou: *Temos que ver a realidade. Há coisas certas e coisas injustas. E, em vez de me irritar com as coisas incorretas e injustas, tomo ações e atitudes que possam levar a um caminho de transformação. Certa vez, em uma entrevista, com a presença de vários de meus alunos, perguntaram o que é o zen para mim. Eu já tinha ouvido vários "é o aqui e agora". Sim, lógico que estamos aqui e agora, mas a vida é passado e futuro. A vida é a soma de todas as experiências vividas que nos trazem para este agora. Portanto, não reclamo do passado, pois ele me trouxe até este momento. E este momento é o ponto de partida para o momento seguinte. Minha transformação é aqui.*

Por exemplo, o Zé da Carroça, que muito ajuda a limpar a cidade, trabalha pelo benefício de todos (mas há quem se irrite com uma carroça no trânsito). Ele pode até não ser adepto ou praticante de alguma tradição, talvez o faça apenas pela obrigação da subsistência, mas não será incorreto dizer que a atividade dele é muito mais benéfica ao planeta do que algumas profissões formais. Mas o Zé pode meditar?

Claro! E certamente viveria com mais amor, faria tudo com mais amor, receberia mais amor. O Zé tem pulmões, com seus mágicos alvéolos, que lhe permitem receber o ar vital de toda a Terra. O Zé tem um cérebro humano e seus maravilhosos

neurônios! É neles que acontecem as sinapses que podemos aprender a estimular. Para a vida feliz que você (como todos nós) quer, o segredo está nas sinapses que a meditação estimula nos neurônios. E isso está ao alcance de André a Zé. Ao *seu* alcance, inclusive.

Meditar e iluminar-se não é para seres especiais, raros, mas para pessoas como nós, que temos as nossas ansiedades, nossos medos, nossas aflições. É por isso mesmo que nós procuramos uma prática, um caminho de prática, um caminho de meditação, um caminho de autoconhecimento que nos liberta do "eu menor" e nos põe em contato com o "eu maior", a nossa essência.

Meditar não requer talento ou dom, mas vontade. Vontade é um conceito permanente no zen, porque, se a disciplina é libertadora, antes de tudo, é disciplina e, por isso, exige. No entanto, é um processo parecido com o dos primeiros tempos de computador: você está lá, em frente à máquina pela primeira vez, e há um cursor na tela que precisa ser movido. Você empurra o mouse, mas o cursor não vai para onde você planejou. Depois de algumas tentativas, porém, seus neurônios já fizeram as sinapses necessárias para coordenar mouse e cursor. Logo, você está manuseando o equipamento sem nem sequer pensar, não é? Do mesmo modo, uma vida que flui plena é recompensa

advinda de um esforço que deixou de ser pesado.

O monge japonês Nakamura Taiki tem uma bela história pessoal a respeito desse esforço, que ele mesmo narrou a monges e discípulos brasileiros durante visita ao templo de Monja Coen, o Taikozan Tenzuizenji. Nakamura é um sobrenome japonês e significa “dentro da cidade, do vilarejo”. Taiki quer dizer “uma grande era, época”. Na época da visita, o jovem monge de 25 anos de idade, muito alinhado, com gestual adequado e postura ereta, estava já havia cinco anos no mosteiro de Eiheiji (o mesmo fundado por mestre Dogen), depois de ter treinado no mosteiro de Zuioji, na província japonesa de Ehime. Zuioji nasceu como templo, mas atualmente é um Senmon Sodo, ou seja, mosteiro de treinamento, de práticas austeras e tradicionais, seguindo os ensinamentos de Dogen Zenji.

Quando Taiki chegou a Eiheiji, encontrou um altar com a imagem de Buda posicionada na sala principal. Todos os que cruzavam pela sala tinham de juntar as mãos, palma com palma, e abaixar a cabeça. Os antigos – os *senpai* (os que vieram antes, os mais antigos) – estavam sempre a postos para corrigir os novatos e ficavam zangados quando ele não juntava as mãos nem baixava a cabeça.

Taiki confessou que, quando passava pela sala e fazia a reverência estava sempre pensando em outra coisa, como o que

haveria para o jantar, se conseguiria dormir bastante naquela noite... Questionava ter a obrigação de fazer aquilo, como se fosse uma bobagem.

O tempo foi passando, e ele continuou a fazer o cumprimento para não ouvir nenhum grito ou reprimenda e para não ofender os antigos. "Mas aconteceu uma coisa mágica", declarou o jovem monge, "aquilo se tornou parte de mim mesmo. Hoje, se não faço reverência, sinto um mal-estar, como se algo estivesse faltando". E completou, observando que no começo tudo parece muito severo, muito exigente em postura, presença, despertar, mas logo tudo é incorporado e passa a vir de dentro para fora. E é assim em nossas vidas. Para sermos pais, mães, amigos ou colegas de trabalho, é preciso praticar como pai, como mãe, como amigo e como colega. Para que o treinamento nos aperfeiçoe e venha naturalmente.

Coen Rôshi relembrou: *Quando comecei a praticar meditação, ainda nos Estados Unidos, havia um monge que nos dizia para sermos "bobos", que era preciso ser um pouco "bobo" neste mundo, sem medo. Não há necessidade de ser o espertinho. E a prática do zen – você pode não gostar da ideia – é para nos tornarmos mais simples, mais humildes e talvez "bobos", porque não queremos ser os "espertos", mas os despertos. Não é a esperteza o que queremos, mas o despertar para uma mente iluminada.*



Meditar para ver

Certa vez, Monja Coen perguntou à neta, surfista, se ela via alguma relação entre o esporte e o zen. A garota respondeu que estar em contato direto com a natureza, assim como ela é, proporciona um enorme bem-estar. E é o que acontece quando meditamos, quando estamos em zazen (sentados em meditação). E a neta também acrescentou que, para pegar uma onda, é preciso estar com total atenção e plenamente presente, sem pensar em antes ou depois. É desenvolver a capacidade de concentração. E, quando em equilíbrio você fica em pé na prancha, é você inteiro e no presente. Isso é o zazen.

A prática da meditação é uma presença absoluta na qual você está, porque onde você está está todo o Universo. Se não prestar atenção, cai, leva caldo da onda, afunda e pode até se machucar. Tanto no mar quanto no surfe da nossa vida. Como você está surfando as ondas que vêm na sua vida? Você está com atenção? Percebe que elas estão vindo? Você nota qual é a onda que pode pegar, equilibrar-se e ir com ela até o fim? E qual aquela que

deixa passar? Às vezes, pegamos a onda errada e, quando isso acontece, sofremos ou fazemos alguém sofrer.

A primeira instrutora de Monja Coen foi a norte-americana Charlotte Joko Beck, no Zen Center of Los Angeles. Em 1983, ela se mudou para o Zen Center of San Diego, onde ensinou até o final de sua vida e deixou livros preciosos. No *Sempre zen: como introduzir a prática do zen em seu dia a dia* (ed. Saraiva, 1991), lê-se: "Se formos honestos, teremos de admitir que o fato é que queremos um maior conforto em nossas vidas". Não é verdade? Você concorda? Não é isso o que queremos primordialmente? Mais conforto, menos dificuldades, mais alegrias. Queremos nos libertar de nossas mágoas, de nossas tristezas, desconfortos. E a mestra da mestra continua: "E nós esperamos que, com uma prática eficiente, o que nos incomoda agora não nos incomode depois. Mas existem duas maneiras de abordarmos a prática: a primeira, o que a maioria de nós pensa que é; e a segunda é aquilo que é, na verdade, a nossa vida e a nossa prática".

O que você pensa que quer? O que você pensa que é a vida? O que você pensa que gostaria de ser ou de estar fazendo? Tudo isso é diferente do que está acontecendo?

E, conforme vamos praticando esse zen – esse olhar para dentro, esse silêncio, esse compreender a si mesmo –, vamos passando, aos poucos, de uma perspectiva para outra. "Estamos

o tempo todo neste contínuo", ela escreve, "porque, embora abandonemos a ideia de 'quero apenas estar confortável', não a abandonamos de todo. Sempre queremos um pouquinho de conforto". Não é assim?

Todos nós queremos um estado de certo conforto, mas, quando agimos pelo conforto – ainda que cegamente, ignorantemente –, a prática torna-se muito difícil, pois estamos, no fundo, apenas tentando driblar situações para que cheguemos a confortos (vantagens, lucros, benefícios) pessoais. A segunda perspectiva descortina que, quando abandonamos a ideia de lucro ou privilégio pessoal, em nome do bem coletivo – que é um bem maior do que nós –, tudo se transforma. Esse bem maior naturalmente nos inclui! Seremos sempre parte do benefício, porque ele abrange todos os seres. Do contrário, também podemos facilmente ser parte do prejuízo.

Sempre que agirmos para criar harmonia e crescimento para todas as pessoas, estaremos naturalmente incluídos nesses privilégios. Não porque somos o centro, a fonte, o que emana, o Sol. Mas porque somos parte do todo, disso tudo, e estamos em ação com o todo. Não somos o centro, somos parte e, conforme essa segunda perspectiva vai se fortalecendo, começamos a desfrutar do serviço que prestamos aos outros. E temos menos interesse em saber se servir aos outros atrapalha nosso bem-

estar. Porque percebemos que nada atrapalha. Começamos a ir em busca de condições de vida: emprego, saúde, companheiros(as) que mais favoreçam esse servir. Talvez nem seja tão agradável, mas o que nos importa é como servir bem à *vida*.

O que temos de mais íntimo somos nós mesmos – nosso corpo e nossa mente. E é o que menos conhecemos. Sabiamente, o (za)zen propõe um caminho de autoconhecimento. Mestre Dogen dizia que estudar o caminho de Buda é estudar a si mesmo. Mas ainda ia mais longe: estudar a si mesmo é esquecer-se de si mesmo.

Mas como me esqueço de mim mesmo? Galileu Galilei não pensava nisso quando definiu que o Sol não gira em torno de nós, mas acabou revelando também que o ser humano não é o centro do Universo. Então, comece por não se achar o centro, esqueça o seu "eu menor", parando de reclamar e de resmungar. Entenda-se interconectado a tudo e a todos, e tenha palavras, ações e pensamentos conectados ao bem coletivo. Se penso só no meu bem pessoal, estou perdendo. Quando penso no bem coletivo, alguma coisa mágica está acontecendo comigo. Eu saio de mim mesmo para me tornar parte da vida na Terra. Esquecer-se de si mesmo é ser iluminado por tudo o que existe.

Porém, não sou eu que avanço em direção à Iluminação. São

as coisas que vêm em minha direção e me iluminam. Entenda esta pequena diferença: quando achamos que vamos chegar lá e que estamos fazendo tudo para isso, ainda estamos em dualidade. Quando abandonamos a ideia do "eu" que faz, que se esforça, tudo chega. Mas é preciso prática – a prática incessante. É preciso querer acessar a mente iluminada, a mente de sabedoria.

O mesmo se passa com as conexões neurais. Se não são estimuladas, não acontecem. Então você pensa: "Eu quero acessar, eu tenho os neurônios em mim" – mas, se eles não forem estimulados corretamente, não se conectam. Como você está estimulando suas conexões neurais? Como você instiga sua mente no dia a dia? Você já percebeu quais músicas ouve, a quais programas assiste, como fala e o que pensa? Você já percebeu que pode escolher seus pensamentos? Que pode escolher as palavras com as quais pensa a realidade? Que você pode entrar em contato direto com a realidade assim como ela é? Isso é apreciar, é apreciar a vida.



Que tal atravessar o portal?

A ideia de “eu separado” – noção pela qual todos nós já passamos alguma vez na vida – é um obstáculo. Mas também é importante percebê-lo e não lutar muito contra ele porque é justamente a partir desse “eu menor”, separado, que se vai ao encontro da essência do “eu maior”, a essência da vida. Ou seja, conhecer o seu mecanismo e não ser dominado por ele.

Xaquiamuni Buda, quando desperta, diz: “Eu, a grande Terra e todos os seres, juntos, simultaneamente, nos tornamos o caminho”. Então, não faz sentido ficar preso a uma ideia de apartação, “eu separado”. Um ser iluminado está integrado com tudo. E integrados estamos com tudo e todos. Isso inclui você, que está preocupado porque está sem trabalho, porque se separou, porque tem dificuldades no relacionamento, porque os filhos nem sempre correspondem àquilo que esperava. O mundo não é aquilo que você esperava, com o qual sonhava ou aquilo que foi desenhado para você. Ele tem a sua própria maneira de ser. Quando saímos do nosso “eu menor” (daquilo que “eu

projetei", que "eu quero", que "eu acho que tem ser") e começamos a perceber como a vida é, como o mundo é, como as pessoas são, então nos tornamos capazes de interagir, criando harmonia e respeito. Interagir; não *reagir*.

A pessoa que fala com rudeza só tem isso para dar. Não exija dela que ofereça outra coisa porque talvez as causas e condições de sua vida não permitiram isso. É quando você se entrega, e se torna receptivo e acolhedor que a rudeza do outro se desfaz. Entregar-se significa "eu vou procurar emprego e eu vou me entregar ao Universo". Não é decidir que só aceita tal emprego, do jeito que quer. Não. A postura é de quem precisa do trabalho e precisa de meios para se manter. "Eu me entrego e faço de qualquer função na qual eu esteja a melhor do mundo. Porque eu estou aqui e aqui está a minha vida. E a minha vida é a mais importante de todas porque é a que eu estou vivendo agora."

Podemos analisar e compreender o que somos. Mas não é bem quem somos, porque esse "quem" pode estar na carteira de identidade. A questão é: o que você é, ser humano? Como funciona sua mente? O que são as conexões, as percepções neurais? O que é consciência? Não consciência no sentido moral, mas como um grande gerente de tudo aquilo que entra pelos nossos sentidos. Isso tudo é percebido, analisado e compreendido pela mente. Muitas vezes, nos colocamos no

mundo *reagindo* às coisas sem nos darmos conta de que podemos *agir*. Às vezes, somos manobrados, manipulados por pessoas muito íntimas. Imagine um mundo onde ninguém quer manipular ninguém e no qual vamos brilhar uns para os outros, no qual vamos nos respeitar da maneira que somos, que nos compreendemos. Porque você compreende a si mesmo. E, por compreender-se, reconhece em mim e no outro o aspecto comum da mente humana.

Mestre Dogen definiu dois tipos de eu: o "eu egoísta", aquele que levamos dentro de um saco de pele. E chamou-o Waga ("*waga mama*" é a expressão japonesa para a pessoa egocêntrica), que é o "eu menor". O outro é o que age distante da nossa vontade pessoal, obedecendo às grandes forças do cosmo para nos envolver e nos dar vida. A isso ele chamou de eu verdadeiro ou Jiko. Daí surge o ensinamento *Jiko o narau to iu wa jiko o wasureru nari*: estudar o Eu é esquecer-se do eu (conceito do texto *Genjokoan*, de autoria do mestre Dogen).

No ideograma de zazen, o "za" é uma pessoa sentada e o "zen", duas pessoas de frente uma para a outra. Como dizia a professora de Monja Coen no Japão, mestra Shundô Aoyama Dôchô,[1]nascida em 1933, é o "eu menor" conversando com o "eu maior". Você já ouviu essa conversa?

Faleceu em janeiro de 2014 o grande mestre zen-budista Gudo

Wafu Nishijima, pouco conhecido no Brasil, mas que traduziu para o inglês grandes obras do zen-budismo. Foi discípulo de outro famoso mestre zen, Kodo Sawaki (1880-1965), tido como o mais importante do século XX, e também foi reitor da Universidade de Komazawa, em Tóquio, que é uma instituição da ordem Sôtô Zen Shû, um dos maiores centros de pesquisa budista no mundo. Recebeu ordenação também no templo Eiheiji, já com mais de 40 anos de idade, o que é raro no Japão, onde as ordenações dão-se antes dos 20 anos. Praticou meditação durante oitenta anos. Morreu aos 94. Ele dizia que meditar é encontrar o balanço, o equilíbrio em nosso sistema nervoso autônomo, entre o simpático e o parassimpático. O simpático é o lado intelectual, da ação e do pensamento. O parassimpático é aquele do repouso, da absorção, da intuição. O desequilíbrio vem da ativação de um mais do que do outro. O equilíbrio é o que leva ao estado de tranquilidade. Nesse estado, percebe-se até a diferença da respiração, que se torna mais profunda e suave. E o zazen não espera a tranquilidade para respirar, mas respira para alcançá-la. É pelo exercício respiratório que acessa esse estado.

É preciso que os dois lados estejam equilibrados. Porque se eu apenas estudo, mas não tenho prática na minha vida, não estou em equilíbrio. A meditação é o portal desse equilíbrio. Lembre-

se de que tudo o que existe pode nos tornar iluminados. O pensamento não é “eu que avanço em direção à Iluminação”. Na verdade, é “eu me entrego, eu me torno disponível e a Iluminação se manifesta”. Esse é o princípio do zen.



Nirvana ao alcance

Uma história da antiga Índia tem como personagem um rei que via sua face em um espelho de mão todas as manhãs. E ficava contente de se ver ali. Certo dia, ele pegou o espelho pelo lado contrário. Como não viu sua face refletida, ficou enlouquecido e saiu correndo pelo palácio. “Onde está minha face? Onde estou?”, gritava, “Onde está meu rosto?”. Os súditos que, espantados, diziam-lhe que sua face continuava ali enfrentaram a fúria do rei e acabaram decapitados.

O povo todo passou a ficar atemorizado com a instabilidade emocional do rei. Mas eis que, certo dia, chegou um monge ao reino e logo ficou sabendo de toda a situação. E a considerou bem complicada. “Mas vou usar um expediente de grande compaixão”, ele disse, “para curar o rei”.

O rei apreensivo chegou perguntando-lhe onde estava sua face e ordenando-lhe que devolvesse seu rosto. Sem dizer palavra, o monge imediatamente desferiu um estrondoso tapa no rosto do rei. Então, entre olhares surpresos e um silêncio sem

fôlego, o soberano solenemente ajoelhou-se aos pés do monge: “Muito obrigado, você devolveu a minha face!”.

Não é assim? Às vezes, a verdade está onde não a vemos – e precisamos senti-la. O rei pensava que seu rosto era o espelho, sem perceber sua face verdadeira. A prática do zen, da meditação, existe para entrarmos em contato com a nossa face real.

Por isso, meditação não é exatamente sentir-se bem. Às vezes, é até não sentir-se muito bem. É importante perceber o que está acontecendo com você no agora mas também perceber que o que acontece com você no agora é passageiro; não é fixo nem permanente.

Experimente. Experimente agora. Quer encarar-se?

O zen requer uma postura adequada e, se você não tem prática, é mais recomendável começar sentado em uma cadeira, em vez de diretamente no chão. Separe um pouco os joelhos, alongue a coluna vertebral. Perceba o seu corpo. Sente-se de frente para uma parede branca e vazia, sem estímulos. Sem música, inclusive.

Você precisa estar sentado sobre os ísquios, os ossos inferiores da bacia. Balance o tronco um pouquinho para os lados a fim de encontrar o eixo de equilíbrio. O alongamento da coluna vertebral é fundamental. Não sente encurvado, relaxado.

Faça com que sua musculatura mantenha a coluna cervical ereta. A cervical é parte nobre do corpo, que segura o pescoço, sustenta os 5 ou 6 quilos da cabeça, e você deve mantê-la reta, com todos os seus ossinhos em equilíbrio. Abaixe um pouquinho o queixo, colocando-o levemente para dentro, sem baixar a cabeça – como se houvesse um fio de prumo a puxá-la para o céu.

Não feche completamente os olhos; mantenha-os entreabertos, pousados. Então, em silêncio, observe a respiração: a diferença de temperatura entre o ar que entra e o que sai das narinas, as fragrâncias, o corpo, suas partes cobertas pelas roupas e as descobertas – qual a diferença? A respiração não é longa nem curta – é como ela é. O ar entra pelas narinas, percorre todo o seu corpo. Cada partícula do seu corpo recebe esse oxigênio. Depois, você deixa sair o gás carbônico, aquilo de que você não precisa.

Enquanto respira, pense em algo como “que tudo o que há no mundo possa entrar em mim, mas que possa oferecer ao mundo a paz; que eu possa oferecer ao mundo o compartilhamento, que eu possa oferecer ao mundo o caminho iluminado”. Ouça todos os sons: os que estão à sua volta e os que estão dentro de você. Ouvir todos os sons, perceber todas as formas, estar absolutamente presente e desperto neste instante. Não se trata de relaxar, deitar ou dormir – é uma atividade consciente!

Uma ouvinte de Santo André, em São Paulo, afirmou ao telefone que ela só conseguia meditar deitada. De fato, cada um tem a sua maneira. Ficar sentado pode causar incômodo para alguns. A razão de recomendar a posição sentada é para evitar que se durma. Deitada, a pessoa começa a sentir tudo tão agradável que, em vez de despertar – entrar em contato com o eu maior –, adormece e vai para o inconsciente. A prática meditativa é para manter a pessoa na supraconsciência, a consciência maior. Se você consegue ficar desperto mesmo deitado, ótimo. A postura adequada não é só física mas é também a do coração e a da mente à procura da Verdade e do Caminho.

Há uma técnica milenar, que vem de 2.600 anos, desde os tempos de Buda. Não é imediata. Senta-se, cria-se uma condição propícia para o corpo e para a mente, e, com a respiração que vai se tornando mais profunda, naturalmente chega-se lá. Mas antes sempre é bom ler algo que inspire. Nós somos esse "eu maior", ele está o tempo todo em nós, mas o euzinho pequeno, às vezes, nos impede de entrar em contato com ele. Então, dá-se uma tarefa para o "eu menor". O "eu maior" já está em você e é ele quem está falando através de você sobre o "eu menor". Percebe?

Às vezes você pensa que está difícil entrar em contato com o

seu “eu maior”. Quer dizer que você já sabe que ele existe. Não está conseguindo o acesso, do mesmo jeito quando começa a usar o computador e o mouse não chega ao ícone que você quer. É treino. É prática incessante.

Monja Coen teve esta conversa com um ouvinte:

— Olá monja! Sou militar e estou ouvindo a senhora pelo rádio do carro, enquanto enfrento este trânsito. Eu tenho iniciação em meditação, mas tenho dificuldade porque sou daqueles indisciplinados que começam muitas coisas, mas terminam poucas. Nas minhas práticas meditativas, vêm o que chamo de “moscas” no meio dos pensamentos, ou seja, pensamentos ruins. Como tirar as moscas – até mesmo do dia a dia?

— *Quando a mosca vem com aquele bzzzzzzz, ouça a mosca passando* — aconselhou Coen. — *Não dê muita força a ela, porque ela não é tão importante; e faz parte que ela apareça. Quando se está em processo meditativo, pode-se captar tudo o que está no Universo, inclusive os pensamentos tortos que vêm para dentro da gente. Porque não são somente nossos, são pensamentos humanos que estão por aí. A saída é transformá-los em pensamentos benéficos. Buda era aquele capaz de controlar seus pensamentos. Mas o controle não é controle: se você quiser pegar a mosca, ela foge. Acolha o pensamento ruim e busque transformá-lo em pensamento Buda, iluminado, maior. Esse*

pensamento não é você; ele surge na sua mente e você pode transformá-lo. E também essa mosca servirá para levá-lo ao encontro do sagrado, da sua essência. É a técnica de não querer cortar nada. Querer cortar é dar força. Melhor acolher e transmutar.

Vê-se que não se trata de querer aquietar a mente. Forçá-la vai apenas excitá-la e fazer com que ela fique pulando de galho em galho, a esmo, como um macaquinho. Entretanto, se apenas observar o movimento da mente, mantendo o foco na postura e na respiração, ela se tranquiliza por si mesma. Isso é o zen.

Mas no início não é, de fato, fácil. A postura, seja sentado, seja ajoelhado ou em posição de lótus (a tradicional postura com pernas dobradas e cruzadas), causa um certo desconforto em alguns minutos. No entanto, não desistir é o próximo desafio. Por isso mesmo, sempre que possível – principalmente se o iniciante mora em uma cidade na qual há um templo zen-budista (como São Paulo, Viamão, no Rio Grande do Sul, ou Vitória, no Espírito Santo) –, o mais eficaz é começar em grupos para iniciantes, com a orientação correta. Aqueles que moram longe de um templo podem aproveitar os retiros para aprender e praticar.

Sanga é o nome que se dá à prática conjunta. É importante a prática meditativa em grupo, em vez de sozinho em casa. É a chamada *joia da Sanga* porque nos enriquece. Em casa as dúvidas

podem aparecer, como se a postura está correta, ou pode-se sentir cansado, quando cinco minutos acabam parecendo muito tempo. Em grupo, a pessoa pode sentar por vinte minutos e parecer que foram só cinco – por causa da força que há na comunidade. E nos lembramos que não estamos sós, mas entre outros que, como nós, estão à procura desse Caminho. E a procura é o encontro, porque o encontro é a procura.

Esse Caminho é o que leva a um estado chamado nirvana, de paz e tranquilidade. É possível acessá-lo através da mente de compaixão e da sabedoria do Darma. O Darma é a Lei Verdadeira e seus dois principais conceitos são o da impermanência e o da causalidade. Impermanência porque nada é fixo, nada é permanente, o "eu" não é permanente. Pela lei da causalidade, tudo está interconectado em causas, conexões e efeitos. Então, o nirvana é um caminho para trilhar, um caminho de prática, prática incessante. Quando se para de praticar, quando se relaxa, também para de acontecer. Seu coração não diz: "Olha, eu tô cansado hoje, eu vou parar um pouquinho, tá?". Perceba, então, que vida é movimento, é atividade, é você sentir energia vital circulando pelo seu corpo.

É com a prática que o corpo se adapta. E, adaptando-se, libera a mente, que alcança a paz e a tranquilidade de nirvana. Não precisa esvaziar a mente, como alguns pensam que é o princípio

da meditação. A mente já é vazia por si mesma. Não há nada fixo, nada permanente. Esses são os princípios dos ensinamentos de Buda. E a meditação, que é o zazen, sentar-se em zen, não é para relaxar e sentir-se bem; é, primeiro, para conhecer os muitos aspectos da mente humana. A própria mente percebe a mente. É você com você mesmo. É você, apreciando a condição de um ser humano, neste momento, neste dia, nesta noite.

"Raro é galgar o nascimento humano." Essa frase é do *Dhammapada* (ed. Isis, 2010), o livro que reúne os ensinamentos de Buda. "E raro é nascer como uma pessoa humana. Raro é conduzir bem a vida como ser humano. Rara é a oportunidade de ouvir o sublime Darma. E ainda mais raro é o surgimento de um Buda." É essa maravilha de nascermos seres humanos que é rara, porque podíamos ter nascido árvore, animal ou qualquer outro ser. E também é raro ouvirmos sublimes ensinamentos, tornando-se ainda mais raras as oportunidades de nos iluminarmos. Porque Buda, o estado iluminado, só aparece quando queremos. Tem de *querer* encontrá-lo.

Você quer encontrar Buda, um ser iluminado, pleno de bondade, sabedoria e compaixão? Então, queira muito, de todo o coração, com todo o empenho. Quando quiser realmente e se entregar a essa procura, ele aparecerá. E você começará a

perceber em si mesmo a Iluminação suprema. “Evite toda maldade. Faça o bem. Purifique o seu coração. Esse é o ensinamento dos Budas.”

Olhe para o relógio agora. Horas, minutos e segundos. Viva. Vivo, presente, existindo como um ser humano, saído do eu individual – que quer conforto, bem-estar, méritos, prêmios, aplausos – para o “eu maior”, para a identidade com o todo. Pois tudo é a nossa vida.

Quando estava em curso a Guerra do Golfo, recordou Coen, *fui para um retiro no mosteiro-sede em Eiheiji, no Japão – foi o primeiro mosteiro zen-budista construído no Japão, há mais de oitocentos anos. Havia petróleo vazado no mar, pássaros cobertos de óleo, imagens horrorosas. Quando fui para esse retiro, era fevereiro e fazia muito frio, com muita neve. Estava resfriada e com uma febre de 40 graus, mas pensei “vou fazer esse retiro e oferecer os méritos, se há méritos em nossa prática, para que a guerra acabe”. E aquela foi a primeira vez que ofereci realmente a minha prática para o bem de algo muito maior do que eu, o fim de uma guerra. Houve momentos em que eu me arrastava pelas escadarias para chegar à sala de meditação. Eu tinha de me segurar com as duas mãos pelos corrimões porque meu corpo não tinha forças. Eu só perdi um período de meditação, dos dezesseis períodos de cada dia, graças a uma monja que me deu remédios. Eram períodos árduos, de 45 minutos cada. A marca dos tatames ficava*

impressa nos joelhos. E eu pensei: "Isso não é para mim, não é para eu me sentir bem. Será que é possível oferecer isso e que essas mentes que estão em guerra possam encontrar um caminho de paz?". Então, eu tive uma grande surpresa, porque no dia em que saí do mosteiro anunciaram que a guerra tinha acabado. Às vezes, apenas sentados, podemos fazer algo pelo mundo.



Retire-se

Certa vez, um discípulo questionou seu mestre:

— Mestre, como posso ouvir Brahma, como posso ouvir a voz do ser, do criador?

O mestre silenciou.

— Por favor, mestre — insistiu o discípulo —, diga-me como reconhecer, como compreender a origem das origens.

Mas o mestre permanecia em silêncio. Contrariado, o aluno insistiu na pergunta uma terceira vez.

— Eu estava lhe falando dele o tempo todo — disse o mestre —, mas você não é capaz de ouvi-lo porque fala muito.

Quando a mente silencia, podemos ouvir melhor a Verdade e perceber o Caminho. Nossa mente às vezes interfere e fica falando muito. Há um texto do século XIV, do mestre japonês Keizan Jokin Zenji[2](1268-1325), que diz: "Quando examinamos com cuidado, encontramos três tipos: a mente, o pensamento e a consciência". A consciência é o aspecto de discriminação entre amor e ódio, certo e errado. O pensamento diferencia entre frio e

calor, reconhece a dor e a coceira. O que é chamado de mente é aquilo que não discerne entre certo e errado, não reconhece dor ou coceira; é como um muro, uma parede, madeira ou pedra. Pode ser verdadeiramente tranquila, como se não tivesse olhos nem ouvidos, como um boneco de madeira; uma estátua de ferro, que tem dois olhos, mas não pode ver. Tem ouvidos, mas não pode ouvir. Palavras e conceitos não podem descrevê-la.

Embora possa ser chamada de "mente", é de fato a origem da cognição, do conhecimento, da percepção de calor e frio, dor e coceira. Pensamento e consciência surgem daí. Portanto, não cometa o erro de pensar que essa é sua mente original. E aprender o Caminho é ir além da mente, do pensamento e da consciência; ir além do corpo e da mente. Onde há uma claridade magnífica estável. Investigue com cuidado para que possa atingir esse estágio. Quando você procura, não encontra nada.

O zen-budismo é essencialmente meditação. Meditação em silêncio, de frente para uma parede branca, sem quaisquer estímulos, como as imagens e mandalas do budismo tibetano. É permitir que o que está no mais íntimo venha à superfície da consciência. Não sou eu que me ilumino; tudo o que existe jorra luz em mim. Apreciar. Perceber a luz que chega agora. A luz da vida, a luz da sabedoria, a luz da compaixão ilimitada. Isso é o zen, o compreender a si mesmo.

Os retiros são momentos especiais para o zen. Os retiros zen-budistas são lugares de silêncio, nos quais a boca silencia as palavras comuns e os lábios só se abrem para repetir os ensinamentos de Buda. Não se fazem gestos extras, mas as mãos mantêm-se em quietude e tenta-se conservar a mente em observação clara e profunda de si mesmo e de tudo em sua volta. É o retirar-se das atividades comuns do dia a dia, da maneira habitual de acordar, de tomar café, de falar, de conversar com outras pessoas, do trabalho e dos divertimentos; retirar-se para um lugar onde se vai ficar em meditação, em silêncio.

Em uma das noites em que Otávio Leal, fundador da Humaniversidade, estava no estúdio da Rádio Mundial com Coen Rôshi, ele quis saber:

— Outro dia, Sensei, assisti ao filme *Paraíso das ilusões*, e nele há um monge budista. Perguntam a ele como é a vida no mosteiro e ele diz que a cama é ruim, a meditação é no chão duro, a comida é ruim; mas uma hora tudo faz sentido. É assim mesmo? Uma hora tudo faz sentido?

— *Sim!* — exclamou a mestra. — *Acabei de sair de um retiro com 37 pessoas e, no final, estávamos em tão grande harmonia! Mas, no início, havia muitas pessoas com receio de ficarem incomodadas, de sentirem dor, tantas horas de meditação. Uns começaram sentados em banquinhos e acabaram sentados em posição de lótus. Então, foi o*

contrário do que acontece muitas vezes. Um monge do meu templo está no Japão, em um mosteiro, passando por treinamento. É um mosteiro masculino, retirado, em uma montanha, distante de qualquer cidade. Mas, há alguns dias, ele foi acompanhar um grupo de monges para uma oração em Kyoto. Ele ficou sozinho no quarto do hotel, em determinado momento, e aproveitou para me telefonar (às escondidas, é verdade, porque o treinamento exige que o monge não fale com ninguém fora do grupo monástico por noventa dias). E ele me disse: "Sensei, é como a senhora disse, difícil, muito difícil, sofrido. Mas que maravilha! Faz sentido e eu não quero ir embora daqui".

Desde sua Iluminação, com 30 e poucos anos de idade, até a morte, aos 80 anos, Buda foi um professor. As pessoas o procuravam pelos ensinamentos mas também para pedir milagres. Buda respondia que o grande milagre é libertar a mente das amarras criadas por ela mesma. Para isso, precisamos conhecer o processo mental, as emoções, as sensações, as conexões neurais. Porque nós podemos escolher as conexões neurais que levam ao Caminho, à Sabedoria e à Verdade. Esse é o Darma de Buda. Num outro dia no programa:

— Boa noite, monja. Estou ligando aqui da Freguesia do Ó. Tenho dificuldade para me concentrar na meditação. Percebo que, quando chego ao estado alfa, eu vou longe, mas, até conseguir, demoro um tempão. Qual é a dica para se concentrar?

— A prática. A prática incessante. A concentração, inclusive, é uma das seis paramitas do budismo tibetano. As paramitas são práticas que levam à Iluminação. Paramita (ou haramita) significa completude, perfeição, um alcançar a outra margem, ter cruzado da margem da delusão e do sofrimento para a margem da Iluminação.[3] Há várias maneiras de ajudar na concentração, como, concentrar-se na respiração, percebendo a diferença de temperatura entre o ar que entra e o que sai pelas narinas. Nossa mente é invadida por muitos estímulos, de tudo o que acontece durante o dia, e todos eles surgirão quando sentarmos para meditar. É natural. Não há por que ter pressa. Dê tempo a si mesmo. Você já entra em estados meditativos profundos... cada dia é cada dia. Cada momento de meditação vai revelar como você está se sentindo.

Meditar significa entrar em contato com a essência do ser e requer esforço. Muitos portais precisam ser atravessados e superados os seus guardiões, que são muito severos. Eles vêm nos fazer perguntas difíceis, vêm até impedir o Caminho, sugerindo que se vá fazer outra coisa, tentando a outra atividade mais fácil. De dentro de você mesmo partem essas tentativas de impedir que penetre na essência do ser, seu próprio ser.

Quando Monja Coen começou a praticar meditação, morava nos Estados Unidos. Treinava sozinha, orientada por correspondência pelo grupo Self-Realization Fellowship,

fundado por Paramahansa Yogananda (1893-1952). Recebia as lições pelo correio e praticava em casa. Não demorou para que desejasse vivenciar as experiências em grupo e, então, passou a frequentar aquela comunidade. Sentavam-se em cadeiras, mas a jovem Cláudia, antes de se tornar Monja Coen, queria sentar na posição de lótus. No entanto, ela não conseguia. E foi assim que decidiu procurar a meditação zen, que é de origem japonesa. Na China, é chamada *chan* (existe, inclusive, um mosteiro chan em Cotia, São Paulo), e muitos confundem com a ordem Sôtô, cuja sede é no bairro da Liberdade, na cidade de São Paulo, que é também a superintendência-geral da América do Sul. No entanto, as raízes são as mesmas: os ensinamentos de Xaquiamuni Buda, que são mantidos, preservados, vivenciados e transmitidos por todos os monges leigos das inúmeras tradições budistas que existem.

Retiro é silêncio, mas nós também somos o barulho. Há barulho em nós, e nós temos que nos conhecer. O princípio do mestre Dogen diz: estudar o caminho de Buda é estudar a si mesmo. Isso de "si mesmo" é *esquecer-se* de si mesmo, esquecer-se desse nosso euzinho que Freud veio a chamar de ego. Naquela época essa palavra não existia, mas é o "eu menor" que está reclamando, que é barulhento, que fica gritando "olha pra mim, não me deram o que eu quero". Sempre reclamando,

resmungando. Contudo, não significa negar o barulho, mas ouvi-lo, ouvir o grito. Depois do grito, vem o silêncio. Então, não é questão de forçar o silêncio, mas, sim, de ouvir esse barulho, pois mesmo dentro do barulho há pausas. Então, observamos o que o euzinho está pedindo, que carências tem, e aprendemos a gostar de nós mesmos com nossas carências. É a prática.

E uma boa iniciação na prática dos retiros é o retiro de um dia. No templo de Coen Rôshi, os retiros de um dia são realizados aproximadamente uma vez por mês e conservam as mesmas características dos retiros mais prolongados. Começam às 7h da manhã, com um período de meditação de meia hora. Em seguida, uma leitura de sutras, que são os ensinamentos de Buda, os raciocínios que ele desenvolveu e as palavras que proferiu e que nos auxiliam a refletir sobre o dia. Só depois um desjejum rápido é feito, pois meditar com o estômago fazendo a digestão tende a levar ao sono, e meditação não é dormir nem relaxar, é estar em atividade.

Após o desjejum, todos trabalham juntos, limpando os altares e o templo. Há uma relação entre limpar o que parece externo com o asseio do interior de cada um, e o trabalho em grupo define que não há um “eu sozinho”, mas um “nós fazendo”. Quando é feito em conjunto, tudo anda tão mais rápido e tão mais harmonioso que leva cada um a transitar da

individualidade para o portal do “eu coletivo”; *cuidando*, todos para todos, do lugar em que se senta, da sala de aula onde se aprende e estuda, do lugar da prática, da própria casa.

Depois, segue-se outro período de meditação, até o almoço, quando, antes da refeição, é feita uma prece. A função da prece não é pedir, mas agradecer. Quando o alimento chega até nós, faz parte do Caminho refletir sobre como esse alimento chegou, quantas formas de vida estão envolvidas para fazê-lo. Para um prato de arroz e feijão chegar até nossas mesas, ele precisou de terra, sol, vento, chuva, e para que esses fenômenos da natureza ocorram são necessários as estrelas, o sistema solar e toda a vida do Universo; ou até mais do que isso: do Pluriverso. As pessoas que plantaram, as que colheram, as que refinaram, as que venderam, as que revenderam, as que cozinharam... e também precisamos de quem produza as panelas, a água é necessária, assim como o gás do fogão e o próprio fogão, ou a lenha. Sempre precisamos de muitos elementos para que algo se manifeste.

Portanto, a refeição é um momento de agradecermos a toda a vida do Universo por esse alimento ter chegado, considerando também aqueles envolvidos. Também é um momento de grande respeito, pois esse alimento poderia estar feliz. O arroz poderia estar feliz lá no arrozal ao sabor do vento, mas nós o cortamos e o tiramos do seu estado natural, do seu local de nascimento,

tiramos da natureza para absorvê-lo pelo nosso corpo. Então, como esse corpo retribui a vida que está sendo ceifada para que ele viva? Nós vivemos de outras formas de vida, respeitamos outras formas de vida e retribuímos essas vidas com as nossas atitudes no mundo. Assim, ao nos alimentarmos, fazemos uma reflexão profunda porque é essa alimentação que nos permite praticar o observar profundo, que nos leva à essência do ser.

Na vida em mosteiro, são os monges e monjas que preparam o próprio alimento. Também esse preparo é precedido dessa prece, que ainda será repetida quando estiverem à mesa. A "Prece da Refeição" também é feita nos retiros – respeito e gratidão à vida em cada porção:

Inúmeros trabalhadores,

Inúmeras pessoas,

Inúmeras formas de vida

Foram necessários

Para este alimento

Chegar até mim.

Será que eu o mereço?

Será que tenho tido ações,

Pensamentos e palavras

Que merecem receber esta dádiva?

E que estes alimentos

Sejam um remédio, uma cura

Para meu corpo e mente,

E que eu possa recebê-los

Em gratidão profunda

Por todos os mestres ancestrais

Por todos os seres iluminados

Os guias e professores

Por nossos pais e mães

Avós, todos os seres

Que tornaram possível

Chegarmos até aqui.

Gratidão e respeito à vida,

Que se manifesta em alimento

Que chega a mim

Finalmente, à tarde, há um terceiro período de meditação e Coen Rôshi dedica tempo para entrevistas individuais, que são momentos para que os praticantes possam esclarecer eventuais dúvidas e questionamentos.



Qual é o sentido da sua existência?

Somos a vida da Terra, somos filhos da Terra. Da Terra e do Sol, sem o qual não sobreviveríamos. Mas Sol e Terra não vivem se não houver esse equilíbrio cósmico entre os planetas. Somos a vida do sistema solar. Mas o sistema solar também não vive sem todos os outros sistemas e galáxias, que também não vivem sem o equilíbrio cósmico de todo o resto, que passamos a chamar de Universo e que já vem sendo chamado de Pluriverso. Nós somos a vida do infinito, feitos da mesma matéria das estrelas; somos pó de estrelas, somos luz. Por isso, aprecie cada instante. Neste momento, abra seu coração para a compaixão, abra sua mente Buda, iluminada, a mente que compreende com clareza todos os seres e os respeita em sua dignidade. E, com isso, estenda o seu amor a toda vida do Universo. Você se verá abençoado pela luz, por sua luz, que emana em todas as direções.

Não é fácil, muitas vezes, acessarmos esse canal, encontrar nosso eu verdadeiro, a essência do ser, a luz infinita incomensurável. Os textos sagrados dizem que as pessoas, às

vezes, até se assustam, porque é uma luz "mais brilhante do que um raio de sol batendo em grampo de ouro". Imagine essa luz do sol no ouro refletindo em todas as direções. Luz que quase cega. Pois a luz da verdade e da sabedoria é ainda mais brilhante do que essa. E é ela que se deve procurar na vida.

Não é que tudo vá ficar cheio de luzes psicodélicas, como dizia a primeira mestra de Coen, ainda nos Estados Unidos, Monja Charlotte Joko Beck. É você que muda. A sua maneira de ver a realidade se transforma. Para isso os retiros espirituais servem.

E não é raro que iniciantes em retiros não tenham a menor ideia do que vão encontrar. O fundamental é querer estar ali. Em uma das visitas de Otávio Leal ao programa, ele comentou que duas amigas haviam participado do retiro de um dia:

— Elas compartilharam comigo, Sensei, que ficaram um pouco apreensivas no início, por causa do silêncio, mas que depois perceberam essa celebração do silêncio. O que lembra muito a diferença entre ir e ser, pois sempre estamos indo a algum lugar, mas vamos fazer o que lá? "O que eu fiz, lá, com a monja? Nada. Fui ser eu mesmo, o ser."

— *Sim, Otávio. Durante um retiro em Porto Alegre, havia uma senhora de 74 anos de idade que viajara 600 quilômetros para estar lá. Perguntei-lhe o porquê e ela respondeu que era por curiosidade. Está bem, curiosidade existe, todos temos, mas não é o caso, quando nos*

propomos a participar. É necessário querer compreender, querer saber o que estão ensinando e o que é meditar. Pois ela foi uma das visitantes mais dedicadas. Nunca havia entrado em contato com o budismo nem com as práticas meditativas e ainda estava enfrentando condições bem rudimentares. No entanto, aquela senhora adorou a vivência. E sabe por quê? Porque ela podia sentar em silêncio.

O templo chama-se Vila Zen – Dai Butsuzan Sorinji (significa *montanha do grande Buda*, *templo de toda a floresta* – floresta refere-se ao local da Sanga, do treinamento e da prática dos ensinamentos) e fica a 40 quilômetros da cidade, no alto de uma montanha, no meio do mato mesmo. Os visitantes dormem em simples colchonetes dispostos no chão, dentro de uma casa singela, pré-fabricada em madeira, com o vento entrando pelas frestas. A alimentação é básica e vegetariana, em geral arroz. As refeições são feitas em um galpão crioulo, feito com tábuas lado a lado, sem mata-junta, o chão de terra batida, as janelas com basculantes de madeira que precisam do apoio de sarrafos para permanecerem abertas. Na verdade, é uma delícia campeira.

A sala de meditação começou aberta, mas, hoje, está toda fechada para barrar o vento. É importante que, quando alguém vai se sentar para meditação, não haja preocupações com o corpo. Nem muito quente nem muito frio. Nem muito claro nem muito escuro. O importante é uma postura que proporcione

equilíbrio e tranquilidade. Por isso, meditar não é relaxar. É assumir uma postura em que corpo, mente, espírito e coração, todos, colocam-se em uma posição de compreender, ir além do "eu menor" e penetrar no "eu maior". E atravessar todos os possíveis obstáculos que venham, comprovando que realmente se quer chegar lá, como esta ouvinte que se manifestou ao telefone:

— Olá, monja. Sou supervisora de vendas e é difícil porque tem uma equipe inteira envolvida, a gente nunca sabe se está agradando, quando está liderando com justiça... Tem dias que até perco o sono. Eu me pergunto se estou fazendo bem... Esse cargo veio na minha vida... eu era gerente de uma loja e a empresa viu que eu estava fazendo um excelente trabalho. Disseram que não havia naquele momento ninguém mais adequado. Então, eu tive de assumir o cargo e acreditar. Agora, estou para sair de férias e quero aproveitar esse tempo para reavaliar tudo, meu comportamento, tentar ver o que preciso melhorar.

— *Muito bem, você parece ser uma pessoa muito importante* — observou Coen. — *Importante porque se importa com os outros, importa-se em saber se o que está fazendo é adequado ou não, o que é fundamental em nossas vidas. E o caminho é este mesmo: temos que nos importar, sim, e nos preocuparmos se estamos orientando os*

outros de forma correta e nos reavaliarmos. Daí vem a palavra religião, do latim relegere, *ou seja, reler, ler de novo. Como eu leio de novo minha história? E a resposta está na meditação, no zazen, que é esse olhar para dentro, essa avaliação de si mesmo.*



O eu de olho em... Eu

O mais importante retiro da tradição Sôtô Zen chama-se Retiro da Iluminação de Buda, que acontece na primeira semana de dezembro. Como o templo não abriga uma área suficiente de prática, um espaço é alugado. O convento franciscano Emaús, em Itapecerica da Serra, no estado de São Paulo, foi o escolhido em uma ocasião, abrigando o grupo de 29 praticantes.

É um lugar aprazível, muito confortável, administrado por irmãs de origem alemã, que preparavam uma comida caprichosa a partir de alimentos da própria horta. Os quartos eram individuais e com seus próprios banheiros, e a sala de meditação, encravada na mata, proporcionava ouvir os pássaros, a gritaria dos bugios, o vento penteando o arvoredo. Muito bonito.

E mais bonito ainda do que toda a natureza em volta foi o retorno ao eu verdadeiro, à essência – lembrou *Coen Rôshi. Sentávamos em meditação desde as 5h30 da manhã até as 9h30 da noite. Parávamos para as refeições, seguidas de uma caminhada em silêncio. Ficamos*

sete dias e sete noites em silêncio. Da mesma maneira que ficou Xaquiamuni Buda, há 2.600 anos, na Índia. E passamos por experiências semelhantes às de Xaquiamuni Buda.

O início do processo meditativo, de retiro, a mente cheia de pensamentos sobre a casa, o trabalho, a família, as preocupações do mundo. Aos poucos, tudo vai se aquietando. Depois, reclama-se que o corpo dói, que as pernas estão desconfortáveis, que doem as costas – e vamos deixando isso também passar. Queremos ter sensações agradáveis, mas também precisamos abrir mão também das sensações agradáveis. Então, chegamos àquele ponto ao qual chegou Xaquiamuni Buda, quando, ao ver a estrela da manhã do oitavo dia, disse "eu, a grande Terra e todos os seres, juntos, simultaneamente, nos tornamos o Caminho".

O que é tornar-se o Caminho, essa experiência que torna um ser iluminado, um Buda, aquele que desperta para a Verdade? Você está acordado para a Verdade? Isto é importante: poder ver com clareza a realidade e adquirir o discernimento correto. Poder fazer as escolhas adequadas que vão beneficiar não só a si, não só o "meu euzinho menor", mas o "eu maior".

É preciso acessar esse "eu maior", sair do nosso egoísmo, egocentrismo – em japonês chama-se "*uagamama*" –, e buscar o que pode beneficiar o maior número de pessoas. Isso é ter uma mente Buda, isso é Iluminação de Buda. Pensar que o eu é igual

à grande Terra, que é igual a todos os seres. Dessa verdadeira compreensão nasce uma "obrigação", uma "tarefa" que é acatada com suavidade e doçura: cuidar. Cuidar com respeito de quem você encontra, de quem você se lembra e do que você pensa sobre as pessoas. Você pensa nos outros sem discriminação nem preconceito?

Enquanto estávamos no retiro – contou Coen –, *Mandela morreu; o que eu só soube depois. Mandela foi muito importante no processo de não discriminação. Durante 27 anos preso, ele se exercitou fisicamente mas também mentalmente, meditando, orando e escrevendo. Saiu enfraquecido, sim, mas com uma mente saudável, enquanto muitos vão para os presídios e acabam doentes.*

Seu propósito, seu objetivo não havia morrido. Nenhum cárcere pode nos matar quando nosso propósito é verdadeiro e benéfico; não é pessoal, mas do "eu maior". Quando estamos fazendo algo pelo bem coletivo, maior do que nós. É assim que é.

Curioso que também recebi mensagens afirmando que Mandela não era tão maravilhoso quanto parecia, que ele não cuidou dos filhos, um deles, inclusive, tendo morrido de aids. Pois bem, houve um momento em que nem se sabia do horror que viria a ser essa doença. Lembremos também que Margaret Thatcher, que foi primeira-ministra inglesa, igualmente convivia com a mesma reclamação por parte dos filhos. Mergulhada na vida política, não encontrava tempo para a família.

Mas não significa abandono, mas, sim, deixá-los com pessoas que pudessem cuidar bem deles.

Xaquiamuni Buda também largou a família, mais precisamente um filho recém-nascido. Porque ele tinha esse questionamento. Não se trata de ser bom abandonar os filhos, porque não se largam os filhos, eles vão conosco aonde quer que estejamos. Se você tem uma vida muito agitada e atarefada, sem tempo para cuidar de um filho com a decência de que esse ser humano precisa, a quem você recorre? Que condições você cria para que esse ser humano cresça com dignidade? Como podemos dar condições para que os filhos sejam bem cuidados? A resposta está no Caminho.

Há uma curta narrativa budista, verídica, sobre um sujeito que vai à feira e pergunta ao açougueiro: "Você tem a melhor carne?", ao que ele responde: "Eu só vendo a melhor carne". E o sujeito se ilumina.

Reflita um pouco sobre esse diálogo e tente enxergar nele o Caminho. Como é que a mente Buda percebe que *tudo* é o Caminho? Seja onde for, você vai comprar algo e pergunta: "Qual o melhor que você tem?". A resposta será: "Tudo o que eu tenho é de muito boa qualidade". Certa vez, o mestre de transmissão dos ensinamentos a Coen Rôshi deu-lhe um manto, dele mesmo, que era bem usado, bem velhinho. Coen vestiu o

manto e outro monge admirou-se com “um manto de seda!”. Mas Coen replicou que não era seda, era um manto de tecido jogado fora, que para o budismo é considerado o mais sagrado. Sagrado porque não está contaminado com desejos nem apegos. Para a mente Buda, todo tecido é um verdadeiro tecido. Não faz diferença se é sintético, de algodão ou de seda. São qualidades diferentes, mas todos têm a sua preciosidade e são perfeitos como são. E essa é a mesma ideia de você ir ao açougue, perguntar pela melhor carne e receber uma resposta iluminadora: “Todas são”.

O sagrado está em toda parte. E está em nós também, em cada um de nós. Por isso no budismo diz-se que temos que encontrar esse olhar, o chamado olhar Buda. É similar ao olhar sagrado, como se o olhar de Jesus ou o de Maomé ou outro iluminado estivesse em você. Um olhar que se desenvolve para ver que existem maravilhas acontecendo, mesmo nas maiores adversidades e com os maiores problemas que se possa ter.

Ainda no Japão, no mosteiro de Nagoya, os relacionamentos entre as monjas eventualmente ficavam difíceis. E reclamavam uma da outra, cobravam uma da outra. A mestra apenas dizia: “Olhem para Buda”. A jovem Monja Coen, ainda na ignorância, pensava que era para ficar olhando a imagem no altar. Essa imagem, na verdade, é simbólica do estado iluminado, mas a

jovem monja só percebeu tempos mais tarde, depois de olhar inúmeras vezes para a imagem à espera de que ela se manifestasse e lhe dissesse alguma coisa. “Olhe para Buda” significa o “eu” olhando para o “eu”. Olhe para sua parte mais íntima, aquele lugar que transcende o euzinho pequeno, a visão de sabedoria da realidade, e perceba que você tem essa resposta em si mesmo. Não se deixe contaminar pelas coisas menores e superficiais. Elas estão aí, elas são importantes, temos de lidar com tudo isso, com a inveja, com o ciúme, com todas as emoções, positivas e prejudiciais, mas lidar com elas com o olhar Buda é acolhê-las. Algumas delas, certamente, temos que, com muito carinho, colocar para dormir.



Quem ensinou você a pensar?

Mestra Aoyama, a professora de Monja Coen no mosteiro de Nagoya, durante onze anos, contava a história de uma aldeia habitada por ladrões. Hábeis, orgulhavam-se de roubar sem ferir as pessoas.

Um deles, certa, subiu ao mosteiro para meditar. Na entrada, como de costume, os praticantes deixam seus calçados, lado a lado. A mestra notou, no entanto, que aquele homem havia deixado um pé de sapato em uma ponta e o outro longe, no extremo oposto.

Estranhando, perguntou ao praticante o porquê da atitude. “Venho de uma aldeia de ladrões” – explicou o homem – “e sei que, se eu deixar os sapatos juntos, fica mais atrativo e mais fácil para alguém roubá-los”.

Como se sabe, a mentalidade do grupo nos transforma e chegamos a fazer coisas das quais vamos nos arrepender mais tarde. Tanto nas manifestações de rua como no futebol é lastimável. É triste ver, não só as torcidas, mas também em

campo, os jogadores se desentendendo. E, mais ainda, vendo gente machucando os outros com brutalidades que provavelmente não aconteceriam se o agressor não estivesse em um grupo.

Como eu me protejo, como ando, onde quer que eu esteja, vestido com a armadura do bem? Não é fácil. É preciso treinar. Voltemos aos estímulos neurais. Temos que buscar estimular a mente, os neurônios, para o compromisso de nunca fazer o mal. Mesmo que sejamos muito provocados, não devemos responder com violência.

No livro *A coisa mais preciosa da vida* (ed. Palas Athena, 2013), da mestra Aoyama, traduzido pelo templo Sôtô e lançado em 2013, há uma história sobre Buda, um discípulo e uma corda.

Buda caminhava e encontrou um pedaço de corda caído no chão. Pediu ao discípulo que a pegasse e dissesse que cheiro tinha. O discípulo apanhou a corda, aproximou-a do nariz e respondeu que a corda tinha um cheiro insuportável. Seguiram andando e Buda encontrou um pedaço de papel jogado no caminho. Novamente, Buda pediu ao discípulo que sentisse seu odor, e a resposta foi a de que tinha um aroma agradável.

Então, Buda observou:

A corda não era fétida desde o começo, mas tocou algo malcheiroso e ficou com esse

odor insuportável. O papel não tinha esse aroma agradável desde o começo, mas, como embrulhou algo perfumado, ganhou esse cheiro bom. Da mesma maneira, vocês devem ter bons amigos. Um bom amigo é tudo na vida, é a maior fortuna que se pode ter. E não se deve esquecer que isso também vale para o mal. É para o que o ditado popular alerta ao avisar: "Antes só do que mal acompanhado". Uma pessoa que é bastante dócil quando está sozinha pode se transformar e fazer toda sorte de más ações quando está dentro de um grupo repleto de más intenções. É um bom lembrete de quão importante é rodear-se de bons amigos.

Há quem diga que não tem um amigo verdadeiro, que as pessoas estão cada vez mais cruéis, que querem só se aproveitar. Mas existe, sim, o amigo verdadeiro, desde que você seja também um amigo verdadeiro. A partir daí, você vai se conectando com o espaço puro do outro, mas sem expectativas sobre ele. Seja você mesmo verdadeiro e transforme a realidade. O zen é encontrar esse estado por meio da prática da meditação. Silenciar, ouvir as vozes interiores, e até essas se calam. E quando tudo se cala entramos em contato com o sagrado. O sagrado que é silencioso, imenso e que permeia tudo e todos. Não há um só ser, uma só criatura que esteja separada. A ideia da separação é uma distorção da realidade. Somos um só corpo, uma só vida, e temos ligação com tudo o que existe.

A pessoa que fez ou faz coisas ruins não era antes

necessariamente assim. Onde foi que ela pegou, como a corda, esse “cheiro” que não é bom? Aquela pessoa não tinha esse “cheiro” no começo, não é? Se nos lembrarmos de cada um de nós mesmos ou de um criminoso terrível, será que não foram bebês bonitos, que riam e alegravam pai e mãe? Onde foi, nessa caminhada, que essa pessoa se perdeu?

Nós também podemos nos perder. Como que, nesta caminhada da vida, em vez de nos perdermos, rumamos ao encontro do sagrado? Significa mantermos a essência do ser. E termos comprometimento. Porque o compromisso é importante, principalmente o que você faz consigo mesmo. Ser um ser do bem. Não se envolver com malefícios nem com nada que possa tirá-lo do Caminho verdadeiro. Você consegue? Você tem conseguido? Qual é o seu compromisso com a sua própria vida?

No budismo, dizemos que há vários diabos e demônios que vêm atrapalhar o praticante. Quando você se compromete e quer seguir esse Caminho, as dificuldades e obstáculos virão. Como você os está superando? Como você põe seu compromisso em prática no dia a dia? Cumprimenta as pessoas na rua? Você sente alegria ao encontrar as pessoas com quem trabalha? Mesmo aquela que não gosta de você? Porque há alguma razão, de alguma forma você a incomoda – mas não precisa ficar incomodado com o incômodo que causa. Se você chega de

coração aberto, a pessoa desmonta. Não se trata de forçar um relacionamento de amorosidade, mas da capacidade de olhar para cada ser humano como ser sagrado. Por isso budistas cumprimentam as pessoas com *namastê*: o sagrado em mim cumprimenta o sagrado em você. Reconhecer a sacralidade em cada criatura, em cada aspecto, em cada grão de areia, em cada molécula. Tudo manifesta esse sagrado. O compromisso com o outro é o de cuidar.

De Osasco, em São Paulo, recebemos este telefonema:

— Monja, eu sempre tento fazer o bem, mas às vezes não consigo.

— *E o que você faz?*

— Fico triste.

— *Ficar triste é o primeiro passo, mas deve-se seguir no esforço para corrigir o erro, buscando perceber onde a gente não foi suficientemente bem e como corrigir. Não adianta ficar só no primeiro passo, porque outras situações ocorrerão e é melhor estar preparado para o que vai acontecer na vida.*

— Eu estou preparada; tão preparada que passo até mal.

— *Não. Também não dá para ficar preparada demais. Temos que buscar um ponto de equilíbrio. Temos de ser como uma corda de violão afinada: se estiver frouxa, o som não é bonito; se estiver esticada demais, arrebenta. Para esse equilíbrio, recomendo zazen, sentar-se*

em meditação, afinar o coração, a voz e a vida com a vida do Universo e do sagrado. Nem mais nem menos.



Desaprender

Há quem não acredite, mas é verdade: a gente pode acessar a prática do Caminho e perceber que é possível. Mantenha a memória em alerta, lembre-se da Verdade. Aprecie sua vida. A cada instante, tente apreciá-la assim como ela é. Trabalhar é gostoso. Até o sofrimento, os problemas, as dores que aparecem são seres iluminados e benfazejos, que vêm nos mostrar o caminho. Vivencie esse caminho. Seja zen. Esteja inteiro onde está e no que está fazendo. Aprecie a existência. Nesse sentido, recebemos outra ligação com a dúvida:

— Boa noite, monja. Como é que consigo lidar com os pensamentos indesejados, aqueles que vêm ao longo do dia, recorrentes até? Tenho que dizer "não, isso eu não quero"? Como a gente afasta, ou melhor, melhora esse leque de pensamentos que vem à mente diariamente?

— *Vejo que você já está fazendo isso, você já percebeu. Muita gente nem percebe os pensamentos. Você, sim, já se deu conta deles e também os que não são adequados. O que se faz? Respire, volte a*

presença para onde estiver, para o próprio corpo, para a realidade em que se está, para o que está tocando, e deixe o pensamento ir. Se quisermos brigar com ele, ele ficará recorrente. O ideal é não dar tanta importância a esses pensamentos prejudiciais, mas procurar dar luz aos benéficos. E perceba que eles [os pensamentos inadequados] passam muito rápido pela mente. É a memória deles, o trazê-los de volta que precisamos aplacar. Não traga de volta, não dê tanta importância a pensamentos que sejam prejudiciais e maléficos, como você mesmo disse. E procure dar atenção a outras coisas: o canto dos pássaros, os motores dos carros, sua respiração.

Não se preocupar tanto em controlar os pensamentos. O fato de reconhecer que eles existem já faz da pessoa uma observadora de si mesma. E, quando se está no papel de observador, não se é mais o pensamento; o pensamento apenas ocorre. E o que é mais interessante: nós podemos modificá-lo. Quando ele é prejudicial, nós podemos transformá-lo em benéfico. Isso é o que se chama Buda. Buda é aquele capaz de transformar seus próprios pensamentos. Se o pensamento é mau sobre alguém, por exemplo, apontando as características negativas da pessoa, é preciso procurar ver naquele ser o que há de positivo e benéfico. Então, isso transforma o relacionamento, pois transforma a mente. Se existem obsessões, seja de que espécie elas forem, é importante começar a observá-las para

transformá-las em algo benéfico. É um trabalho incessante, sem dúvida. Por isso, a meditação é necessária todos os dias e várias vezes por dia. E a meditação não é só quando se está sentado numa almofada, mas a cotidiana. É tornar-se observador de si mesmo. Não lutar nem brigar com o que aparece na mente, mas transformá-lo – não com raiva, não com violência, mas com acolhida.

Muitas vezes, há pensamentos que parecem vir do sótão, daquele lugar onde se guarda o que não serve, e eles vêm para a sala de visitas. O que fazer? Dar colo, como dizia o monge budista vietnamita Thich Nhat Hanh. Bote no colo aquele pensamento feio: "Pode nanar, nenê; vai nanar, nenê". E, sem brigar com ele, recolha-o ao seu lugar adequado. É uma prática.

No livro *O que a vida me ensinou* (ed. Saraiva, 2013), de frei Betto, lê-se a história de um médico que desejava tornar-se monge. Quando foi ao convento pedir para ser aceito como religioso, o superior fez com que lhe entregassem um questionário longo sobre vários assuntos. O médico respondeu a todas as questões, muito habilmente e em pouco mais de uma hora. O abade recebeu o questionário e mandou dizer a ele que voltasse depois de um ano.

Surpreso, o médico perguntou ao emissário por que esperar um ano uma vez que ele tinha respondido tudo. Sim, o emissário

concordava, ele havia respondido tudo – e muito bem. Pois, por isso mesmo, o superior dissera que ele precisava desaprender um pouco tudo aquilo que ele sabia tão bem para, então, ingressar no mundo espiritual.

E frei Betto salienta a necessidade de desaprender: "Assim como existem escolas e cursos para aprender, também deveriam existir para ensinar a desaprender inutilidades que precisam ser desaprendidas. Quando falamos em ética, temos que desaprender a esperteza, o espírito de competitividade, o sentimento de vingança, o ímpeto de levar vantagem – tudo isso que nos é imbuído, às vezes, pela cidade e pela sociedade em que estamos, pelo sistema lucrativo de competitividade, disputa, busca de poder, narcisismo. Por mais vigilante que uma pessoa seja, ela fica presa por uma cultura egocêntrica, que é cheia de preconceitos e discriminações". Muito budista esse raciocínio.

O lema do dalai-lama é "ética para um novo milênio e uma educação ética que independa de religiões". Tenta-se criar uma ideia de que só é bom quem crê em Deus, mas ele bem lembra que "há pessoas que não creem em Deus, que não creem na Lei da Causalidade, não creem em coisa alguma e são éticas". E essas pessoas também beneficiam todos ao seu redor. Faz-se o bem pelo bem, não por medalha, mérito ou dinheiro.



Agenda com o sagrado

Mestre Dogen viveu de 1200 a 1253, no Japão medieval, e nasceu em família nobre. O pai, figura influente na corte, deixou-o órfão aos 3 anos de idade, e a mãe, apenas cinco anos mais tarde, também acabou falecendo. Ele era muito apegado à mãe, que o havia ensinado a ler muito cedo. Já aos 5 anos de idade lia textos difíceis.

Um pouco antes de morrer, a mãe o chamou para dizer que a vida dela havia chegado ao fim e que gostaria que ele se tornasse monge em vez de político na aristocracia. E o mandou procurar, depois que ela morresse, um tio, que era religioso. Poucos dias depois dessa conversa, ela faleceu. No Japão é uma tradição acender um incenso para o finado, e o garoto, fitando a fumaça a se desprender, teve naquele instante a percepção de que nada é fixo ou permanente. A vida da mãe havia se evaporado assim como aquele incenso estava em processo de se extinguir.

Então, lembrou-se do pedido da mãe e se decidiu pela vida monástica. Entrou para um mosteiro aos 13 anos e permaneceu

até os 18. Era questionador. “Se tudo o que existe é o sagrado manifesto, por que preciso acordar tão cedo? Por que preciso dessas práticas todas? Se o sagrado está em toda parte, por que preciso fazer meditação, oração, exercícios físicos?” Mesmo com respostas, ele não conseguia entender.

Percorreu diversos templos e mosteiros, como se, caso fizesse muita, muita meditação, fosse ficar iluminado, iluminado e iluminado. Mas não é isso que acontece na verdade. E ele enfrentou uma viagem difícil indo à China. Lá, um monge lhe diz que a meditação em si já é uma Iluminação. E o monge se refere à prática de “abandonar corpo e mente”. Nada de luzes coloridas piscantes. A mudança é sutil, interna. E às vezes tão sutil que você nem percebe que está acontecendo. Como a mudança que aparece neste telefonema:

— Alô, monja? Aqui é da Vila Sônia. Estou ouvindo o programa pela primeira vez e amando. Fiz ioga por um período e o que se aprende está aprendido. Aprendi a meditar e o que você está colocando é real. Quando a gente entra em harmonia com o nosso ser, sente-se todo o Universo dentro da gente.

Está no *Dhammapada*: “Até mesmo os deuses sentem inveja dos que são afeitos à meditação, dos que são íntegros, dos que na paz do retiro se deleitam. Budas, seres perfeitamente iluminados e plenamente atentos”. Mestra Aoyama, no Japão,

dizia que é preciso ligar as antenas para sintonizar o sagrado, ou seja, é preciso querer esse encontro, que só acontece se *eu quero me encontrar*. Se quero encontrar um amigo, eu o procuro e marco um encontro e vou até ele. Para encontrar o sagrado, eu procuro o sagrado, eu marco hora e vou até lá. O encontro está nas horas de prática, meditação, estudos e oração. E esse sagrado não está separado de você; ele está em você. Quer ir a esse encontro?



Baixe o seu santo!

Não, não se trata de download esotérico. Se lhe perguntarem: "*Quem* quer viver feliz"?, você provavelmente responderá de pronto: "Todo mundo!". Bem, nesse sentido, podemos ampliar o conceito para todos os seres. Todos os seres querem viver felizes, e a harmonia da natureza está aí para comprovar.

No entanto, se a pergunta for: "Quem *quer* viver feliz?", a resposta terá de ser mais seletiva. Porque querer implica trabalhar. Todos esperam (têm esperança de) viverem felizes, sim, mas quantos trabalham para alcançar essa condição?

Muito tempo atrás, na Índia antiga, havia um rei e uma rainha que eram discípulos de Buda. Eles praticavam a meditação, refletiam sobre o próprio caráter e sobre a vida. Eles queriam ser governantes muito bons.

Um dia, subiram à torre do castelo. Lá de cima, o rei, abraçando a rainha, disse:

— Veja, lá estão as montanhas, mais adiante as plantações. Depois, está a cidade, o comércio, e aqui o nosso castelo. Temos

sido bons governantes e também somos bons discípulos. Entretanto, eu sinto que, quase sempre, me preocupo comigo, com o meu bem-estar. Eu penso que, "se meu povo estiver bem, é o *meu* povo", e me sinto bem porque estou cuidando direito dele. Eu quero ser feliz, quero ter alimentos, quero ter carinho. Acho que não somos bons discípulos de Buda.

Então, virou-se para a esposa e perguntou:

— Você também se sente assim? Pensa no seu bem-estar antes de pensar no dos outros?

— Se eu olhar em profundidade — ela respondeu —, acho que comigo também é assim. Eu acordo pela manhã, sinto apenas meu corpo e penso no que vou comer. Vamos conversar com o mestre?

Assim, contaram ao mestre seus sentimentos e esperavam que ele fosse dar-lhes uma reprimenda. Mas Buda disse:

— Muito bem! Vocês perceberam. Toda a humanidade é assim como vocês. Todos os seres humanos querem ser felizes! Como vocês. Todos procuram o próprio bem-estar e é por isso que nós cuidamos bem uns dos outros, porque "os outros" são muito parecidos conosco.

A felicidade é bem mais do que palavrórios entre ser feliz e estar feliz, e bem menos do que uma busca. Só esperar por ela não resolve, tampouco é útil lançar-se a uma busca cega e

desesperada (como quer fazer crer a sociedade do consumo, por exemplo) por uma "entidade" distante e desconhecida, que se ouviu chamar de "felicidade". Você conhece aquele ditado popular "ouviu o galo cantar, mas não sabe onde"? É a tal busca que não consegue buscar de fato, pois mal se equilibra entre prazeres e frustrações. Um desespero por conseguir, que leva a outro: a ansiedade de não conseguir. A felicidade não é ou está. Ela é-e-está a um só tempo, inerente, que já vive em todos nós, contida em cada um.

Curiosamente, vale alertar para a expressão *contida em cada um*. Contida, porque trancada, travada na própria mente. Os ruídos que nos impedem de vivermos felizes são criados e se desenvolvem na própria mente. Portanto, se algum esforço deve ser empreendido no anseio por viver feliz, precisa ser o de eliminar tais ruídos na mente. Ao fim deste trabalho (mas, diga-se, trabalho que não tem fim), o que se descortinará, então, será o viver feliz. Trata-se de um trabalho árduo, sem dúvida, quase uma guerra dentro de si mesmo, mas que conta com a disciplina como estratégia para triunfar: em vez de buscar a meta desesperadamente, mitigar as barreiras metodicamente. Desenvolver o autodomínio é a chave para uma disciplina suprema.

No livro *O cérebro de Buda: Neurociência prática para a felicidade*

(ed. Alaúde, 2012), o americano Rick Hanson escreve sobre como a neurociência, a ciência dos neurônios, da mente e do cérebro, é um caminho para a felicidade. Esse livro mostra como é o cérebro de Buda, esse cérebro que pode ser feliz o tempo todo, que encontra o contentamento com a existência. Buda disse que a pessoa que conhece o contentamento é feliz mesmo dormindo no chão. Quem não conhece o contentamento é infeliz mesmo num castelo celestial. Então, você é feliz? Você conhece o contentamento, a alegria de viver? Essa alegria é simples, baseada em coisas elementares, nada complicadas. Há pessoas que gostam de complicar.

O fato é que assim é nossa vida: o que deu certo ontem pode não dar certo hoje. O importante é manter a mente aberta, alerta, capaz de responder com agilidade àquilo que chega até nós. E tudo isso é diferente de ter um programa preestabelecido. A mente Buda é o cérebro hábil em poder responder de forma adequada à necessidade do momento. O primeiro capítulo desse livro se chama "O cérebro que se transforma" e nele lê-se: "As principais atividades do cérebro fazem transformações nele mesmo". Ou seja, o que nós ativamos em nossa mente transforma a própria mente. O que você anda ativando na sua mente? É um caminho de sabedoria? É um caminho de autoconhecimento, de compreensão de si, dos outros e da

realidade? É um caminho de atuação nessa realidade? Porque a ação é importante. Por isso, a meditação é importante, pois conduz a uma compreensão profunda da própria pessoa e do mundo, possibilitando então uma ação adequada. Meditamos para encontrar um estado de equilíbrio e podermos sair para o mundo respondendo de forma adequada, com sabedoria e ternura.

Nossos cérebros abrigam neurônios que fazem conexões entre si, conforme os estímulos que vão recebendo. Por isso, o livro revela que você é capaz de usar a própria mente para melhorar o cérebro, o que, por sua vez, beneficiará a sua existência assim como a das pessoas com quem se relaciona. Portanto, você pode desenvolver sua capacidade de ficar feliz com a sua vida, mesmo que tenha dificuldades. E a pessoa que se transforma em pessoa feliz, diz a ciência, fica com a região frontal esquerda do cérebro mais ativa. Não é um ensinamento religioso; é uma comprovação científica. Essa área do cérebro passa a ficar mais ativa e também se desenvolve mais como um músculo. Assim, se estimulamos essa parte da felicidade e do bem-estar, da compreensão, da ternura, nossas mentes ficam mais fortes e o caminho da felicidade mais aberto.

Um enorme empecilho para se viver feliz é o ódio. Um coração que abriga o ódio não encontra a paz. E o ódio está presente,

sim, na vida, na sua vida. Veja as redes sociais, lotadas de manifestações preconceituosas, raiva, agressões e ameaças. Ou simplesmente pense no que você mesmo odeia. E então? Só de pensar, você já pode sentir seu coração se apertar, não? Livre-se agora de qualquer ódio, repugnância, rancor ou vingança. Não estar sentindo ódio é liberdade e, portanto, felicidade. "Nós vivemos em verdadeira felicidade, pois, entre os que odeiam, estamos livres do ódio" (*Dhammapada*).

Exclua-se dos insanos. A insanidade está na desilusão, na mente dividida, no afastamento da Verdade e do Caminho. Mantenha-se são, busque a sanidade. Na verdade, Coen Rôshi recomenda buscar a sua santidade. Sim! A santidade não é bênção ou privilégio de seres "especiais". Procure o seu lado santo. Passe a perceber como você fala, como mexe mãos e braços, como são seus movimentos, como são seus pensamentos. Você é capaz de compreender a realidade assim como ela é? E você é capaz de atuar de maneira a minimizar dores e sofrimentos no mundo para você e as pessoas que o rodeiam? Pois esse é o caminho da felicidade. "Nós vivemos em verdadeira felicidade, pois, entre os insanos, estamos sãos" (*Dhammapada*).

Esses dois ruídos, o ódio e a insanidade, são bem mais fáceis de identificar do que a silenciosa e traiçoeira ansiedade. É ela

que nos impede de estar absolutamente presentes no agora. No entanto, é no aqui e no agora que está a sua vida. A vida é feita de todo o passado e de todo o futuro – o vir a ser –, mas ela se manifesta neste instante. Sem dúvida, fazemos projetos e lógico que também alimentamos expectativas. Não se trata de abrir mão de planos e sonhos, mas de estar presente onde se está com plenitude.

"Buda é aquele que nenhuma rede de desejos captura, nenhum anseio desencaminha", diz o *Dhammapada*. Desejos todos nós temos, mas não podemos ser absorvidos por uma gama de desejos, que são um caminho para as frustrações e os medos. E a ansiedade, querer ter e acumular, também acaba nos afastando do Caminho. Um pensamento de Buda diz:

> *Os desejos humanos são infindáveis, são como a sede de uma pessoa que bebendo água salgada não se satisfaz e sua sede apenas aumenta, e assim acontece com a pessoa que procura satisfazer seus desejos e apenas consegue o aumento da insatisfação e a multiplicação de suas lições. A satisfação dos desejos nunca é completa, deixa atrás de si a inquietude e a irritação que nunca podem ser atenuadas, e se a satisfação dos desejos for impedida a um ser humano muitas vezes conduz esse ser humano à insanidade. Para satisfazer seus desejos os seres humanos se empenharão, matarão, lutarão uns contra os outros, rei contra rei, vassalo contra vassalo, pai contra filho, irmão contra irmão, amigo contra amigo. As pessoas muitas vezes arruínam suas vidas na tentativa*

de concretizar os desejos.

Até no local de trabalho isso se manifesta, quando alguém, por exemplo, boicota um colega, esconde documentos, atrapalha a produtividade dele, ou seja, tenta "puxar o tapete". Quem se propõe a fazer algo assim é uma pessoa presa a desejos e ansiedades, ainda não iluminada. Mas a resposta tem de ser a de criar condições para que aquela pessoa cresça e se ilumine. Não significa ficar calado, ficar inerte e "deixar passar", mas, sim, reagir, embora sem raiva nem rancor. Compreensão. Compreender que aquela pessoa ainda não está no Caminho. E isso vale para todos: a filha que responde mal aos pais, o marido, a esposa, o sogro, a sogra – e para você mesmo. As dificuldades de relacionamento entre as pessoas surgem por estarem envolvidas em um nível mundano.

Diz o *Dhammapada*: "Se, renunciando a um pequeno prazer, alcançamos grande felicidade, que a pessoa sábia renuncie à pequena alegria em consideração à grande felicidade". Assuma para consigo mesmo: que o anseio desencaminha, que sua visão seja pura e mais ampla, como se estivesse no topo de uma montanha e pudesse ver largamente a realidade, a sua realidade, você nessa cena. E veja como você está agindo. Comece a agir como um Buda, um ser iluminado.

Pouco antes de entrar em parinirvana, a grande paz, o nirvana final (que é como o budismo se refere à morte), Buda disse: “Façam do Darma, da Verdade, o seu mestre, e eu vivo para sempre”. O nosso mestre é a Verdade, é o Caminho. Quem pode guiar você senão a Verdade e o Caminho? E o caminho da sabedoria e do viver feliz já permeia você, cada um e todos os seres. A chave está em perceber, para, então, sair do “eu menor” e, finalmente, entrar em contato com o “eu maior”. “Nós vivemos em verdadeira felicidade, pois, entre os ansiosos, estamos livres de ansiedade” (*Dhammapada*). Monja Coen falou sobre isso em um programa:

— Alô, monja? Que bom estar falando com a senhora... Moro aqui no interior de São Paulo... É... estou passando por um processo em que desejo algo, tenho pensamentos bons que me dão alegria, mas sinto uma dor na alma.

— *Você está com medo de perder a coisa boa que você sente?*

— Pode ser.

— *Abra mão. A gente sente coisas boas e as deixa passar. São como a espuma do mar, que não dá para segurar. Como a fumaça: linda, com formas mil, mas não dá para pegar. Como as nuvens, que desenham figuras lindas no céu, mas que também não conseguimos pegar. Assim como na vida, tudo é transitório. Mas é belíssimo cada instante. Não tema o instante seguinte, porque alguma outra coisa nova vai surgir*

para você. É abrir mão da ansiedade de que aquilo que é agradável e bom passe. Esse momento passa, mas o momento seguinte chega. Respire, preste atenção no seu respirar, perceba no seu corpo físico a tensão e procure relaxar essa tensão. É assim que controlamos a mente: pela respiração consciente, mandando-lhe oxigênio para relaxar a área de tensão e deixar que encontre seu estado de paz e quietude.

— Mas chega um certo momento, monja, em que me sinto meio incomodada e não consigo mais prestar atenção na respiração.

— *Sei. Então preste atenção em outro lugar: no espaço entre as sobrancelhas, onde começa o cabelo, lave o rosto, molhe as mãos em água fresca, olhe para o Sol. Não é só se concentrar em uma coisa. Existem inúmeras possibilidades de entrarmos novamente em equilíbrio.*

As preocupações mundanas também conseguem roubar a cena em uma vida feliz. Impossível fugir delas, mas é necessário não ser dominado por elas. Se o tênis do seu filho não é o mais caro da sala, o que importa é que ele tem o tênis para ir à escola – mas muitos pais se angustiam por causa disso. A própria Monja Coen precisa enfrentar preocupações mundanas, mas tudo é pouco importante frente a um trabalho maior. As preocupações existem, mas não se sobrepõem à possibilidade de ajudar

alguém a encontrar a sua plenitude, seu estado de contentamento, a verdadeira felicidade – e sem pedir nada por isso, a não ser que o outro medite e busque o contato com o seu eu verdadeiro para desabrochar como uma flor maravilhosa e fazer o bem a todos os seres. "Nós vivemos em verdadeira felicidade, pois preocupações mundanas não nos possuem" (*Dhammapada*).

Nutra-se de contentamento. Sabemos, claro, que o mundo ainda tem muito a crescer e se desenvolver, mas precisamos ser capazes de viver com o coração tranquilo. Um coração que, além de não abrigar ódio nem rancor, contenta-se com a época em que está vivendo, pois vê a realidade como ela é. E esse é um tempo maravilhoso, de transformações, de descobertas científicas, de doenças erradicadas do planeta. E é uma época em que também as doenças espirituais e psíquicas vão sendo compreendidas e transformadas em cura.



Transformar-se para transformar

Só temos que nos comprometer com a cura da vida na Terra, começando por contentar-nos com a nossa existência. E nada disso está em um HD externo ou armazenado na nuvem: está dentro de nós. "Feliz" é uma palavra que vem de "fértil", "frutífero". Fértil de ideias, fértil de ternura, fértil de amor. Frutífero de frutos doces, de pessoas amadurecidas. A metáfora do amadurecer deriva do crescer de uma fruta, que se torna madura *quando se torna aquilo que deve ser a partir de sua natureza*, e quando se torna saboreável e saborosa. Maduro é o ser humano que desenvolveu a sua essência e se tornou uma bênção para os outros.

Mahatma Gandhi, o grande ativista indiano, prega que o melhor na vida é despertar, ter a mente luminosa e esperta, e ver com clareza o que está acontecendo para que possamos ser a transformação que queremos no mundo. E ser esperto não é ser "espertinho", o que nem sempre traz bons resultados. É, antes de transformar, formar. Temos que nos formar na escola, na

faculdade e na vida. Na escola da vida todos entramos, por ela todos passamos e nenhum de nós é reprovado. Alguns aprendem suas lições, alguns não e têm de passar novamente pela mesma lição, pela mesma situação. Para isso é melhor ter a mente desperta.

Há três venenos que contaminam o ser humano: ganância, raiva e ignorância. Eles se misturam e, da mesma forma que diferentes proporções de tintas produzem diversas cores, dessas combinações surgem outros venenos, como o ciúme, por exemplo. Na ganância, impera o eu separado, o ter para si. Nesta sociedade neomoderna, as pessoas são levadas a competir, a possuir mais e mais objetos que deem status social, a mostrar-se para outros – mas a compartilhar menos. Então, perdem-se crítica e ética, porque, afinal, "se os outros estão fazendo o que não é certo, também faço porque não vai fazer diferença". Mas esse pouquinho acaba fazendo mal à pessoa. E mal para a vida da Terra.

Na raiva, a cegueira leva alguém a ferir quem mais ama. As palavras podem ferir muito mais do que as armas. É preciso saber usá-las, sem querer manipular ou ferir o outro. A raiva precisa ser percebida e trabalhada para ser transformada em compaixão e compreensão. A ignorância é a fonte de toda a raiva. Não se trata de ignorância acadêmica ou erudita, mas de

ignorar a Verdade e o Caminho, a interconexão com tudo e todos na Terra, as quatro nobres verdades de Xaquiamuni Buda. Atenção! Cuidado com esses três venenos para transformá-los em doação, compreensão e sabedoria suprema. Torne-se uma bênção para os outros, encontre a sua essência e desabroche em ternura, em sabedoria.

Para ilustrar um pouco essa ideia, a história do samurai Musashi é muito curiosa. Ele era muito hábil com duas espadas, e esse talento misturado aos arroubos da juventude fez dele um indivíduo provocador e briguento. Tanto que acabou preso e seria até condenado à morte. Contudo, um monge chamado Takuan Osho (1573-1645) interveio e pediu à polícia que deixasse levar o jovem consigo para o mosteiro, prometendo que iria dar um jeito nele. Frente à morte, o jovem aceitou. No mosteiro, foi pendurado em uma árvore, de cabeça para baixo, e o monge zombava dele a todo instante, chamando-o de tolo, bobão etc. O samurai ficou furioso, claro: cuspia, xingava, sacudia-se.

O monge provocava: “Essa sua raivinha é muito pessoal, muito individual, não faz nada. Se você tivesse uma indignação que fosse além desse seu ‘eu’, você seria capaz de sair dessa árvore”. Veja que frase importante! Pode-se ficar indignado, sim, com coisas que estão além de si mesmo, não porque nos

ofendem ou afetam particularmente, mas porque ofendem e afetam muitas pessoas. É esse o tipo de indignação que faz mover o mundo, porque ela leva a pessoa a fazer algo, a procurar a maneira de modificar o que não é benéfico – não por sua causa, mas pela causa de todos. E o guerreiro acalmou-se, ficou curioso e foi tirado da árvore. O monge, então, trancou-o numa salinha para estudar e ele, de fato, estudou os ensinamentos de Buda, estudou a si mesmo e aprendeu a fazer meditação.

Imagine uma vela ao sabor do vento, a chama teimosa que ora cresce, ora diminui, dançando para um lado e outro. De repente, uma lufada forte a agita, e a chama definitivamente se aquieta, descansa, apaga. Assim são nossas mentes e nossos corações, com todas as suas oscilações. "Será que gostam de mim? Será que não?", "Quero isso, quero aquilo", "As coisas não estão como eu queria..." Quanta insatisfação! Porém, quando vem o vento da sabedoria suprema, a mente se aquieta e o coração fica em paz, pois a realidade passa a ser percebida como é – ou, pelo menos, nasce um entendimento de que existe uma razão maior, mesmo que não se possa alcançar a sua compreensão.

É uma procura que exige atravessar caminhos difíceis, escalar montes íngremes e irregulares, mas que revela, lá do alto, uma visão clara de toda a realidade. Em uma aula, via YouTube, o professor Faustino Teixeira, da Universidade Federal de Juiz de

Fora, aborda a espiritualidade em relação às religiões. Argumenta que existe algo que ele chama de “mistério”, e que esse mistério tem as suas irradiações, e que essas irradiações vão criar diferentes religiões. Por conseguinte, essas religiões todas – budismo, cristianismo, kardecismo, islamismo, judaísmo, tradições de origem africana etc. – são como um grande círculo, vivem nessa circularidade. Assim, quando a pessoa começa a se aprofundar em sua própria tradição espiritual, vai procurar chegar ao centro desse círculo, mas, conforme vai indo para o centro, afasta-se da sua própria tradição; e é nesse centro do círculo que todos os místicos se encontram – e aí está a espiritualidade. A pessoa, então, já não mais está amarrada à sua tradição espiritual. Não que a tenha abandonado, mas porque foi mais a fundo, porque foi ao encontro de uma experiência única, que é a da interiorização, a da procura interior.

As pessoas em geral gostam de procurar fora. Dizem que se fatos bons lhes acontecem é porque Deus assim proveu, mas se os fatos são ruins foi o Diabo quem determinou. Mas essa perspectiva é externa, vem de fora das pessoas. Repito: as causas e condições são criadas por nós mesmos. Agora, é hora de começarmos a entrar em nós mesmos para nos conhecermos em profundidade, para encontrar o que no budismo chamamos

nosso eu verdadeiro, a natureza Buda, natureza iluminada que está presente em tudo e em todos o tempo todo.

"Quebrar um hábito é difícil, requer plena atenção", escreveu Coen Rôshi em seu livro *A sabedoria da transformação* (ed. Planeta, 2014). Difícil, mas possível. Primeiro, é necessário observar a si mesmo em profundidade. As práticas da ioga, do tai chi, do chi kung, as práticas de meditação, todas elas deixam você encontrar o observador de si mesmo. Você se vê em profundidade. Como está sentindo, como está percebendo o mundo e como está respondendo ao mundo. Mas o ser humano abriga uma tendência a criar hábitos. "Mas eu sou assim", "Mas não, isso não está dando certo", "Não, não está dando bons resultados, mas eu sou assim, não tem jeito". Tem jeito, sim. Só que vai exigir esforço. Sem esforço, sem transformação, porque nos habituamos a vícios, até mesmo nas maneiras de falar com as pessoas, de pegar os objetos, e não percebemos mais o que estamos fazendo. Por isso, voltar a perceber a si mesmo é uma possibilidade de modificar aquilo que não está dando bons resultados, que você não está considerando benéfico na sua vida e nos seus relacionamentos.

Então, é preciso olhar! Olhar naqueles cantinhos da mente, embaixo do tapete, que você foi deixando para outra hora, que o incomodam e nos quais você não quer mexer. Dar uma olhada.

Talvez seja lixo mesmo, então jogamos fora. Não precisa guardar em cantinho nenhum. É só olhar e limpar.



Budismo engajado

No Brasil, o budismo ainda está muito no começo. Com a abertura dos portos, em 1808, um enorme fluxo de imigrantes, principalmente portugueses, espalhou-se por terras brasileiras. Um século depois, em 18 de julho se 1908, o navio *Kasato Maru* chegava diretamente do Japão, com um grande grupo de imigrantes. Entre eles estavam os primeiros budistas a chegar ao Brasil. Muito recentemente, portanto.

O budismo era restrito à colônia japonesa. Atendia, quase que exclusivamente, a japoneses imigrantes e depois a seus filhos. Porém, quando a colônia chegou à sua terceira geração no Brasil, não foi possível que mais monges viessem do Japão. Primeiro, os imigrantes vinham para ficar muito pouco tempo; não pensavam em permanecer aqui para sempre. A ideia geral era continuar por alguns anos e, depois, repatriar-se. Em segundo lugar, naquela época não era permitida a entrada de religiosos que não fossem cristãos, e os budistas monges não podiam entrar como monges. Então, entravam como agricultores.

A religião budista era praticada meio às escondidas. Os oratórios, que originalmente ficavam na sala principal das casas, foram levados para os quartos, pois os vizinhos estranhavam. Estranhavam os japoneses, que tinham olhos puxadinhos, que falavam uma língua que eles não entendiam, e que tomavam banho à noite, mergulhados em uma banheira de madeira, feita, muitas vezes, de um barril reutilizado.

As pessoas que estavam aqui, na época, não estavam acostumadas com tais costumes. Hoje, todo mundo quer ter um ofurô, porque acha chique, e um banho de banheira é mesmo gostoso, mas naquela época era estranho. Então, o budismo era reduzido no Brasil e restrito à colônia japonesa. Só recentemente, há cinquenta ou sessenta anos, depois do fim da Segunda Guerra, que a religião se tornou aberta a todos. Os templos brasileiros foram construídos só a partir de 1950. *Então, é mais novo do que eu, que nasci em 1947* – observou Monja Coen.

Tem pouco mais de sessenta anos o budismo no Brasil. Por isso, muita gente é levada a pensar que é algo pequenininho, uma coisa estranha que veio lá do Oriente, que tem pouca gente interessada. Lembremos que não: no Japão, é a religião principal.

É uma religião de milhões de adeptos. No Japão, só a ordem Sôtô Shû tem mais de 8 milhões. Depois, foi se expandindo pelo

mundo e é bem forte também em toda a Ásia. Mestre Dogen, fundador do zen-budismo, deixou vários tratados, poemas e regras monásticas quando morreu em 1253, aos 53 anos de idade. Hoje, existem 14 mil templos no Japão e mais de 30 mil monásticos que o seguem.

Essa pouca intimidade do Ocidente com o budismo – e com o zen-budismo, consequentemente – é a origem de conceitos imprecisos sobre a religião, como a popular noção de que "zen" é "estar na sua", "estar numa boa". Não é, como você já deve estar percebendo, pois o zen é um estado de alerta, de estar plenamente presente, de ver a realidade como ela é, e de agir para mudá-la sempre em prol do bem coletivo. Portanto, é uma postura de vida, não uma pose na vida.

Em uma das noites do programa, estavam Otávio Leal, a Monja HeiShin (que significa "paz, coração, mente" – uma dos mais de trinta monges já ordenados por Coen Rôshi) e a própria mestra. Otávio, então, lembrou um suposto "budismo engajado", conceito criado por alguns que trata o budismo como se fosse alienação, como se não tivesse engajamento social e fechasse os olhos, enquanto o mundo fica em segundo plano.

A verdade está nas palavras do monge vietnamita Thich Nhat Hann: "Se falamos de budismo, falamos de engajamento social. Todo budismo é engajado, porque é um processo de

transformação de si mesmo, mas não individualmente, mas sim, no coletivo, no social".

E a Monja HeiShin complementou:

> *Um dos princípios fundamentais do budismo é o de que estamos interconectados com todas as coisas, em infinitas causas e condições; não há separação. Buda teve essa experiência, não foi um pensamento racional. Depois, ele traduziu aquilo em uma linguagem, mas, primeiro, ele teve uma experiência profunda na qual foi árvore, foi lua, foi terra, foi vegetal, foi ar, foi animal, foi ser humano, tudo ao mesmo tempo. E daí vem a ética do cuidado, pois tudo o que se faz está interconectado com o resto. Por isso nossa ação budista é responsável, engajada, porque tudo o que fazemos, pensamos ou falamos tem que ser pensando no cuidado com a vida na Terra. O tripé do budismo em nossa ordem, a Sôtô Zen, é justamente: direitos humanos, meio ambiente e cultura de paz.*

E os conceitos equivocados estendem-se até o plano teológico. Há quem pense que o zen-budismo é uma religião sem deus. Como poderia ser isso? Recordo o monge Nishijima Rôshi, que esclareceu: "É claro que o zen-budismo acredita em Deus, pois o zen-budismo acredita no Universo. E o Universo existe, é real". Ele também lembrou que existem pessoas que só acreditam em espíritos, outras que são materialistas e outras que são realistas. O budismo é uma prática realista, pois quer encontrar a realidade assim como ela é. Não é só prática, só espírito nem só matéria. Mas como os três interagem para formar o real.

Precisamos tirar nossas máscaras de bonzinhos ou de certinhos para sermos adequados. Adequados àquilo que é correto e bom – bom para todos. Há um monge, que mora nos arredores de Paris, que salientava os prazeres de lavar pratos sentindo a água, a consistência do sabão, limpando a própria mente enquanto limpava cada prato. Meditar é como livrar os pratos que já foram usados e a sujeira que pode chamar bichos. Deixar a mente pura para receber novos impulsos. Meditar é uma vitalidade mental. É ativar neurônios que nos levam ao encontro com a essência do ser, que você pode chamar de Deus.

O encontro com o sagrado é o oposto do encontro com o egocentrismo – o pensar para si, querer o que é bom para si mesmo. Difícil é sair desse euzinho, que trava e é a causa de dores, tristezas e problemas.



Dá pra ser zen sem ser monge?

Quem se decide pela vida monástica zen-budista enfrenta duras provações, de fato. Enfrenta a si mesmo, primordialmente. Quando Coen quis tornar-se monja, estava praticando no Zen Center de Los Angeles, nos Estados Unidos. Charlotte Joko Beck, sua professora, alertou: "Não há nada de charmoso nisso; é servir, é limpar aquele cantinho que ninguém quer limpar, é como se nós nos tornássemos as grandes faxineiras do mundo. Você acha que está pronta para isso?". A jovem Cláudia respondeu que sim, mas, na verdade, ainda não entendia em profundidade o que ela queria dizer.

Passaram-se anos – contou Coen –, *fui ao mosteiro, fiquei doze anos no Japão, oito anos no internato, em um mosteiro, servindo, limpando, lavando. Meus dedos se romperam, abriram-se por causa do sabão e do frio. Tive vários tipos de desconfortos físicos, mas não houve uma reclamação, um resmungo, porque eu não era a única. Todas as que estavam no mosteiro tinham o propósito de servir melhor a comunidade, o grupo. Como não ter um amigo ou uma amiga em*

particular, mas como fazer relacionamentos de harmonia.

A cada três meses, mudávamos de aposento e de companheiras de quarto. Éramos seis ou sete monjas dormindo juntas. Nossos colchonetes eram colocados lado a lado, um encostadinho no outro. E tínhamos todo o cuidado, de manhã cedo, de não encostar nossas roupas de cama umas nas outras. Lavávamos o rosto em uma pia comum, cada uma com uma pequena bacia e púnhamos água somente até a metade da bacia, para não desperdiçar. Ao escovarmos os dentes, fazíamos tudo muito calmamente e, ao cuspir na pia, tampávamos a boca para que não se espalhasse e não ofendesse ninguém. O tempo todo, um cuidado para não ser o centro, mas estar em relacionamento com as outras pessoas. E respeitá-las como respeitamos os seres iluminados e sábios. Cada um de nós é a manifestação do sagrado. Por isso, saiba colocar as mãos palma com palma e, do coração, dizer: namastê.

Namastê: o sagrado em mim cumprimenta e reconhece o sagrado em você. Você é capaz de honrar o sagrado em cada ser que encontra? Não se trata daqueles que escolheu, com quem se identifica porque se vestem e falam com afinidade, que são "da sua turma". Trata-se de perceber que todos são "dos meus", que não há outros, que somos a espécie humana.

O budismo encerra três ensinamentos fundamentais:

1) todas as coisas são impermanentes;

2) nada tem uma natureza própria, intrínseca, fixa e permanente;
3) tudo pode viver em paz e quietude de nirvana.

Entenda que nada é fixo, nada é permanente. Nenhuma condição é fixa ou determinada. Não é a questão de uma coisa passar por mudanças. Significa que todas as coisas, inclusive você, estão sempre mudando e não têm um centro ou uma essência imóvel e permanente. O zen-budismo se baseia nisso. Inclui você, que está sempre mudando e não tem um centro ou uma essência fixa. Como seres humanos, estamos sempre percebendo através dos sentidos, ou seja, estamos conhecendo, temos consciência das coisas.

E só podemos perceber passado e futuro. Todas as ansiedades, que são o oposto da paz mental, assim como as agitações, surgem do passado ou do futuro. Porque no momento presente você está apenas *intersendo*. E como é difícil estar apenas no presente! Mas perceba que este presente inclui todo o passado e todo o futuro. E não é pesado, é leve como a mão de uma criança.

O momento presente é uma condição, onde não há separação entre mim e os outros, entre mim e os objetos. Não que exista algo chamado “momento presente”. Na hora em que falo “momento presente”, ele já se foi. Este agora é quando não há

separação, quando você se percebe interconectado. No entanto, nós precisamos do alimento do passado e do alimento do futuro. A nossa vida é passado, futuro e presente. Nós não cortamos as nossas inter-relações, não somos seres partidos, mas, sim, um contínuo, assim como o tempo, que é circular. Não brigamos com o tempo, não corremos atrás dele, nem ele corre atrás de nós, porque somos o tempo. Ele é a nossa existência. Aprecie este instante transitório, passageiro – e por isso eterno – da sua vida.

Tudo pode viver em paz e quietude de nirvana. "Nirvana" ou "*nibana*" significa extinguir, aquietar. Mas não quer dizer "aquietar a mente". Temos pensamentos! Mas os pensamentos *não são* a mente – eles vêm e vão. A verdadeira paz mental não se procura fora de si mesmo, não depende de outras pessoas ou situações. Nós podemos ser livres para encontrá-la. Se abrirmos os olhos como se víssemos a realidade pela primeira vez, seremos capazes de ver claramente o que é, como é e quem está em nossa frente. Você conhece o nirvana? Você conhece esse estado de paz e quietude? Ou será que você fica alimentando a sua mente com reclamações, resmungos?

Em uma entrevista em comemoração aos 52 anos da revista *Claudia*, a entrevistadora perguntou a Coen o que ela tinha a dizer para as pessoas, a fim de que vivessem melhor. Coen

ressaltou dois aspectos: *Não reclamar nem resmungar. As pessoas perdem horas de suas vidas preciosas resmungando e reclamando. Não significa vestir os "óculos-de-ver-tudo-maravilhoso". As coisas são como são. Precisamos falar com a pessoa certa, na hora certa, de maneira correta para que haja mudança. Mas ficar reclamando e resmungando amargura a boca e o coração.*

E o segundo aspecto, que é tão importante quanto esse, é conhecer a si mesmo. Conhecer com intimidade aquilo que lhe é mais íntimo: seu corpo e sua mente. Você fez um pouco de atividade física hoje? Que tal um pouco de ioga ou uma corrida? Qualquer atividade física. Até o caminhar rapidamente, prestando atenção, sentindo os passos, o alongamento da coluna vertebral. Esteja presente onde você está. Até no trânsito. Que oportunidade de sentir seu corpo, sua postura. Alinhe a coluna, estique os braços. Perceba que este momento é único em sua vida e que jamais se repetirá. Não desperdice a sua existência. Observe a luz e a sombra, a luz dos carros. Tome cuidado e preste atenção, plena atenção. Não machuque ninguém nem seja machucado. Assim como no trânsito, prestamos atenção, mesmo andando a pé – para não esbarrarmos nas pessoas nem levarmos esbarrões. É a mesma coisa na vida.

Há uma ideia no budismo de que há três períodos para o Darma, para os ensinamentos: um período que é chamado

Darma correto, onde existe Buda e os ensinamentos, existe a prática e a realização. Depois de muitos, muitos mil anos, segue-se um período chamado Darma de imitação, no qual as pessoas apresentam apenas a forma, ou seja, se vestem como monges ou como budistas e o ensinamento existe, a prática existe, mas é uma prática formal, preocupada com a posição e se está correta – por exemplo, "olha minha mão como está bonitinha e bem posicionada" –, embora sem profundidade.

Finalmente, depois de outros muitos milhares de anos, cerca de 10 mil depois de Buda, chegará a época do chamado Darma degenerado, no qual existe o ensinamento, mas só o ensinamento. Como se uma pessoa lesse um livro, considerasse-o interessante, mas não o colocasse em prática na sua vida, não procurasse um mestre, um professor. No Japão do século XIII já se dizia: "Nós estamos na época do budismo degenerado". Contudo, Buda é de 2.600 anos atrás, então, 10 mil anos depois... nós ainda não chegamos lá. Mesmo assim, há quem diga que já estamos nessa época, com pessoas que só olham o ensinamento, mas não o praticam, não o vivenciam e ficam apenas na leitura que fizeram para, em seguida, deixar o livro guardado na estante.

Todas as manhãs, nos templos da tradição de Monja Coen, a Sôtô Shû, são feitas orações, um período de meditação e depois

as liturgias da manhã. A primeira liturgia da manhã é um sutra oferecido a Xaquiamuni Buda, o Buda histórico, aos mestres na linhagem – porque sem eles não haveria a transmissão – e também a toda a Terra e todos os seres. O segundo sutra é também um ensinamento de Buda, lido diariamente para não ser esquecido e para elevar uma inspiração naquele dia e na própria meditação. Esse segundo sutra é dedicado ao budismo degenerado, a fim de que volte a ser o budismo correto, que deixe de ser apenas uma forma e um texto para tornar-se uma experiência verdadeira. Ele também é importante para que cada ser possa descobrir Buda, a sua natureza iluminada, e viver de acordo com ela – o que depende de cada um, descobrindo que não é apenas ouvir o ensinamento, mas *tornar-se* o ensinamento.



Broto de bambu

Quando entramos em uma rua sem saída, acabamos por descobrir que ela tem uma saída: o caminho pelo qual entramos. Então, não é que ela não tenha saída – o que é impossível. Tudo é possível. Se as pessoas não estão me compreendendo, eu vou tentar compreendê-las. Um dia elas vão despertar e não excluirão, não serão mais agressivas, não desejarão nem farão mal a nenhuma pessoa e se dedicarão a sempre fazer o bem, que seja o bem para todos, porque perceberão que somos um só corpo com todos os seres. A mente iluminada é aquela que desperta para a humildade. Se existe dualidade? Claro! A dualidade está por trás da palavra "diabo". Mas por que dar força para o que é dual, que separa e divide, se eu posso dar força ao que une? Que escada é essa maravilhosa que o sagrado está me mostrando para que eu acesse níveis superiores de consciência e compreensão? Mais uma vez, em um dos programas, a mestra teve a oportunidade de falar sobre isso.

— Sensei, eu estou fazendo aquela viagem para dentro do

coração e ainda estou em conflito com a parte material, e peço que a senhora me ajude a encontrar o equilíbrio entre as buscas materiais, o trabalho profissional, a atuação no mundo e a caminhada para dentro.

— *Essa caminhada espiritual não exclui a vida cotidiana, a profissão. Ao contrário, ela tem que se manifestar em tudo o que fazemos. Dizemos que, quando a pessoa está realmente praticando de forma correta, seus relacionamentos do cotidiano entram em mais harmonia. Quando fazemos essa viagem interior, essa procura pelo caminho espiritual, essa procura pelo sagrado, acabamos por perceber que o sagrado está em toda parte e que não há nada errado em querer ter sucesso na carreira, em ter bens materiais, embora não seja o mais importante, porque é o resultado de uma vida digna, de um trabalho de harmonia e de respeito às outras pessoas, seja na área em que você estiver. Às vezes, em determinadas empresas, há quem fique tentando "puxar o tapete" do outro, atitudes que sabemos que acontecem nos meios corporativos, mas deve-se manter a dignidade e o respeito, porque aquele que faz corretamente, que faz o bem e dá o seu melhor, inevitavelmente terá resultados benéficos. Portanto, é usar a sua espiritualidade na sua vida. Não separe. Essa dualidade é um pouquinho do que a gente chama originalmente de "diabo"; diabo é "aquele que divide", "que separa", que é dual. A sua vida é una. A sua procura por sucesso profissional e por bens materiais não está*

separada da sua procura pelo sagrado, pelo eu verdadeiro. Mantenha-se firme e forte na sua prática e não divida nada, pois você é um ser íntegro e tem tanta necessidade do pão quanto do espírito.

O importante é ter um compromisso com a caminhada espiritual, com a descoberta do espírito, porque nós, seres humanos, não somos só corpo: somos corpo e espírito. Esse espírito é em nós, não está separado de nós. Como, então, descobrir essa beleza que é a vida interior? Às vezes, estamos tão preocupados com coisas materiais, com relacionamento, com sexo, com beleza, com poder. Muitas pessoas têm grandes brigas por poder: quem manda no casamento, quem manda no relacionamento, no emprego, quem é o chefe, quem está mandando, e nem sempre é questão de chefia, de hierarquia. O compromisso espiritual está muito além disso: é o de criar harmonia e respeito para conosco e com as pessoas à nossa volta. Não significa desligar-se da realidade, sair do dia a dia. Na verdade, é descobrir como nesse dia a dia se pode demonstrar respeito e gratidão a tudo, tudo o que existe. Porque tudo está interligado, interconectado. No conceito budista, desenvolver a espiritualidade é um pouco como a estrutura do bambu. O bambu leva cinco anos para dar os brotinhos. É um trabalho interior que vai progredindo e do qual não se vê o resultado imediato. O fundamental é não desistir.

No século XIII, havia um monge chinês chamado Tendo Nyojo Daiosho Zenji (1163-1228). Os mosteiros daquela época reuniam mais de mil pessoas e o monge pediu ao abade para se tornar faxineiro dos banheiros. Era uma tarefa que ninguém queria assumir. Imagine: nas condições da época, o cenário era bem precário, com latrinas abertas – nada de banheiros azulejados como conhecemos hoje, com privadas e descargas.

Quem limpava banheiros tinha de usar uma espécie de concha para coletar fezes e urina e despejá-las em um saco, que era transportado para ser enterrado ou transformado em adubo. Trabalho pesado? Certamente, mas, nos mosteiros, é tradição dar essa função a quem será o chefe dos monges em treinamento! O abade, contudo, respondeu que passaria a função ao monge desde que ele respondesse como se pode purificar aquilo que não se macula.

Como purificar o imaculado?!... O monge entregou-se a uma meditação obstinada e com tal dedicação que chegou a sofrer de escaras nas nádegas, ao longo de um ano inteiro. Então, o abade veio cobrar-lhe a resposta. "Não sei", admitiu o monge. E, por mais um ano, com o corpo dolorido, mergulhou em meditação.

Passado aquele tempo, novamente questionado pelo abade, respondeu: "Sim, mestre, agora eu sei como se purifica o que não pode ser maculado". Mas não conseguiu prosseguir na

resposta, pois foi interrompido por uma estridente chibatada no corpo desferida pelas mãos do próprio mestre.

O monge queria falar sobre o encontro com o imaculado, mas não há palavras que possam abarcá-lo. Qualquer tentativa de atribuir-lhe palavras é apenas um exercício de compreensão intelectual. E, naquele momento, restou ao monge apenas um corpo trêmulo e o silêncio. Mas foi esse processo que fez dele um mestre zen-budista severo e muito reverenciado tanto por sua clareza de compreensão dos ensinamentos budistas quanto pela prática contínua e incessante do zazen. Mestre Dogen, que foi seu aluno e viria a fundar a ordem Sôtô Zen Shû, no Japão, sempre se referiu ao seu professor como um "Buda antigo". Assim, mestre Tendo definiu o zazen aos seus alunos – o sentar-se em zen, o sentar-se em meditação – como o portal principal. Isso lembra uma ligação que a monja recebeu.

— *Alô! Você pratica meditação aí em Barueri?*

— Não, não pratico, monja. Mas sempre ouço a Rádio Mundial.

— *Por quê?*

— Porque sempre ouço uma palavra que me conforta, uma palavra de que estou precisando.

— *E você é capaz de passar essa palavra para outra pessoa?*

— Sempre passo.

— *Ah, que bom!*

— Quando faz diferença para a minha vida, eu passo.

— *É isto que é importante: aquilo que nós recebemos de bom nós temos que transmitir. Que não termine em nós. Que nós possamos passar o bem para que o maior número de seres se beneficie dele. Isso também é zen e você não precisa ser monja para tanto.*



O hábito faz o monge

Coen Rôshi proporcionou a um de seus alunos que fosse aceito para treinamento em um mosteiro japonês em Nagoya. Depois de alguns meses, ele passou pela cerimônia de chefe dos noviços, que é justamente a limpeza dos banheiros. Claro que, hoje em dia, as condições estão modernizadas, mas permanece o aspecto simbólico da ação. A cerimônia chama-se Combate do Darma; nela, o futuro chefe é perguntado sobre o Darma e os ensinamentos, e ele precisa responder de maneira iluminada.

Antes da cerimônia, o aluno estava ansioso e preocupado, porque haveria mais de duzentas pessoas presentes, mas Monja Coen esclareceu-lhe que só umas dez pessoas seriam escolhidas para questioná-lo. Uma das falas proferidas nesse diálogo é um poema que termina perguntando quais são os votos do candidato. O que é o voto religioso? Uma tradição muito antiga diz: “A pedra pode apodrecer, mas os meus votos não”. Esse é o tipo de pessoa que nós podemos nos tornar. Temos de fazer votos em nossa vida. Qual é o voto que você faz da sua

existência? De fazer o bem? De fazer o bem a todos os seres? De nunca fazer o mal, nada que prejudique qualquer criatura? Esses são os três votos de ouro, as três regras de ouro de todas as tradições espirituais e também das filosofias. Existe um eu, que é maior do que o euzinho, e, quando o contatamos, o bem naturalmente emerge.

Lembre-se de que este dia é lindo, porque é um dia da sua vida. Pode ter tido erros, mas teve acertos. Lembre-se de que este momento, agora mesmo, é único, porque é um momento da sua existência, e sua existência é importante neste mundo. Você é importante e tem a sua função. Livre-se da ideia de se achar separado. Abra o peito e o diafragma, coloque os ombros para trás e para baixo e perceba-se um ser importante e único, uma manifestação do sagrado e do todo.

Em português, temos o irônico ditado popular "O hábito não faz o monge". *Hábito*, aqui, refere-se à indumentária de um religioso, significando que não basta vestir-se de monge para de fato sê-lo. Mas o hábito enquanto comportamento permanente faz, sim, o monge. A vivência e a prática monástica. A meditação, a leitura dos sutras,[4]a limpeza do templo, o cuidado com o jardim. E o zelo com a família, pois, em nossa ordem, é permitido casar e trabalhar fora.

No Brasil, o zen-budismo é ainda muito novo. Não há uma

comunidade budista de sustentação, que vá pagar para que os monges sejam monges. Também não se pratica o dízimo, e as doações são raras porque o Brasil não tem essa cultura. Assim, são muitas as dificuldades, e monges e monjas precisam trabalhar em outras atividades.

Então, a opção monástica é pessoal: ser budista não implica ser monge, da mesma forma que não precisa tornar-se padre ou freira para ser católico, não precisa ser pastor para ser evangélico e não é necessário ser pai ou mãe de santo para ser umbandista. Basta querer para "entrar na corrente", que significa, no budismo, o primeiro estágio da pessoa que entrou no Caminho que leva ao nirvana. O *Dhammapada* observa: "Melhor do que governar sozinho o mundo inteiro, melhor do que ir para o céu, melhor do que reinar sobre todos os mundos, é a realização de quem entra na corrente do verdadeiro Caminho". O Caminho está à *sua* disposição também. Não é algo separado da nossa vida, porque tem de se manifestar em nosso dia a dia. Encontrar o sagrado porque ele está em nós. E a prática é para nos reconectarmos com ele.

Temos ordenações laicas, ou seja, pessoas leigas que são grandes praticantes. Há os que escolhem dedicar a vida completamente ao Darma de Buda e fazem o voto monástico, raspam a cabeça, mudam seus hábitos de ser e de se vestir. E há

os que continuam cuidando de suas famílias como prioridade, do seu trabalho, de sua vida pessoal, que usam roupas comuns, que não raspam a cabeça, e podem ser grandes praticantes budistas. A vida laica é muito importante. O praticante leigo é o que dá a sustentação que forma a Sanga, a comunidade budista. A simples pergunta é: como pode ser a minha prática budista? Se você se tornará monge ou não é uma questão para outro momento. Às vezes, as pessoas cultivam uma ideia romântica a respeito do que é ser monge. Ser monge significa em primeiro lugar servir. Se alguém pede à mestra Coen que vá fazer uma prece em sua casa, não há cansaço ou sono que a impeça de atender. A prioridade, para ela, é a vida monástica. Nem quando quebrou o pé e teve de conviver com uma cadeira de rodas deixou de viajar pelo Brasil, levando os ensinamentos de Buda a palestras, retiros etc.

Imagine-se adentrando uma floresta fechada, golpeando a mata com um facão para abrir caminho. O início da prática é assim mesmo, difícil. Às vezes a gente até se irrita porque percebemos aspectos nossos refletidos no outro que não nos agrada. Mas o outro sou eu, mesmo que eu não queira ser assim. É como abrir o caminho na mata, atrapalhado por obstáculos, insetos, cansaço. E se você abrir a trilha, mas não passar mais por ela, rapidamente ela se fecha. Por isso, a meditação e os

retiros não são para serem vividos raramente. Como manter esse caminho aberto, essa conexão? A resposta está na prática do dia a dia.

Quando você acordar para mais um dia, sente-se ali mesmo, na beirada da cama, endireite a coluna, inspire com consciência, sinta o ar entrando e saindo suavemente pelas narinas. Permita-se ouvir os sons do dia, todos eles – carros, pássaros, aviões, cachorros, vozes. Não escolha. Toda a vida está pulsando a todo instante. Não selecione. Permita-se apenas ouvir.

Há um outro exercício muito bom (inclusive foi por onde Coen Rôshi iniciou-se na meditação), que é recomendação da Self-Realization Fellowship (Encontro de Amigos da Autorrealização), grupo norte-americano fundado por um indiano chamado Paramahansa Yogananda Gi. Na cama mesmo, deitado, contrai-se um pé, depois o outro, contrai-se uma perna, depois a outra, contrai-se uma coxa e a outra, depois os glúteos, o abdômen. Segue-se deixando tudo contraído e subindo pelos membros do corpo, contraindo as costas, os braços, o pescoço e a cabeça. Então, segura-se o corpo todo contraído por um momento e começa-se a relaxar de cima para baixo: primeiro, a cabeça; depois, o pescoço; e assim por diante, até chegar aos pés.

Em seguida, repete-se o processo ao contrário, começando as contrações pela cabeça e seguindo em partes até os pés. Ao

chegar novamente ao estado de corpo todo contraído, segura-se um breve momento e começa-se a soltar em partes, a partir de onde se terminou. É uma espécie de energização do corpo, que o melhora e também proporciona à mente funcionar melhor. Na ioga, é chamado de *prana*, a energia vital que circula no corpo para a mente pulsar com mais vigor.

Quer entrar na corrente? Vamos? É um esforço, mas é gostoso. É como tudo na vida: requer prática. Sem prática não há experiência. Se você vai à academia ou se exercita em casa, mas em pouco tempo já se diz cansado e não segue, não desenvolve os músculos. Se você pratica por uma semana, se sente satisfeito e não continua na semana seguinte, perdeu o que havia conquistado. A prática precisa ser incessante. Mas também não pode ser demasiada.

O espírito também precisa ser treinado, precisa desenvolver pensamentos que o elevem espiritualmente. É preciso praticar esse caminho da meditação e você pode começar agora mesmo. Postura ereta, respiração consciente...



Sementes do carma

Diz o poema do Arrependimento:

> *Todo carma prejudicial alguma vez cometido por mim, desde tempos imemoriais,*
>
> *Devido à minha ganância, raiva e ignorância sem limites*
>
> *Nascido de meu corpo, boca e mente*
>
> *Agora de tudo eu me arrependo.*
>
> Monja Coen

Todos nós somos resultado de carma. Carma significa ação. Ação que marca, que deixa resíduos. Por exemplo, temos marcas no corpo. Na face, as rugas vão se formando ao longo do tempo, até pela maneira de sorrirmos, e viram sulcos mais fundos. Também são sentimentos, ações e palavras que, com a repetição, vão criando esses sulcos. Há também as marcas que podem ser desta vida ou de vidas passadas, das quais nem nos lembramos e não sabemos como se deram. Esse é o significado do verso do poema *alguma vez cometido por mim, desde tempos imemoriais:* ou seja, em qualquer época da minha vida atual ou de outras vidas.

Buda disse que nem nos céus, nem nas profundezas do mar, nem nas fendas das montanhas, não há um só lugar nesta Terra onde um ser possa escapar das consequências de suas ações. Essa é a chamada Lei do Carma, a Lei da Causalidade, a Lei da Origem Interdependente.

Na Índia antiga, em noites de lua cheia e lua nova, os monges se reuniam para realizar o arrependimento. No zen-budismo, a lua é muito especial, é o símbolo da Iluminação perfeita. Diz-se no zen que a lua que está acompanhada de uma nuvenzinha a passar, cobrindo-a, é mais bela do que a lua cheia e só no céu. A lua nos purifica com a sua luz, e mesmo quando sentimos sua falta, a ausência da visão da lua não significa que tudo não esteja iluminado e na mesma sintonia.

Assim como você, todos têm as suas fases emocionais, e a lua também tem fases. Ainda que esteja invisível, sob uma sombra que a esconde, ela está lá, cintilante, branca e cálida. Às vezes mostra-se só um pouquinho de um lado, de outro, às vezes está pela metade, às vezes inteirinha, mas sempre está ali. E assim deve ser a nossa mente, o nosso coração de ternura, de sabedoria e de respeito. Não importa a fase, o importante é ele estar ali, presente.

Arrependa-se com o *compromisso de mudar* e você será essa lua cheia, com esse brilho iluminado e iluminador. A noite do

arrependimento é aquela em que todos somos iguais, a noite da equidade, a noite da não diferenciação. No arrependimento, entra-se no nível da grande pureza, e esse é o nível da libertação. Torna-se assim uma criança Buda, como um bebê Buda, pleno de alegria, de contentamento pela existência e desenvolvendo a sabedoria. Bebês são assim, estão aprendendo. Então aprendamos juntos a conhecer a mente, as emoções, as sensações, e a usar essa sabedoria para o bem, o bem de todos os seres.

Então, a cada quinze dias, reuniam-se os monges. Xaquiamuni Buda havia criado um código de relacionamento humano a partir da convivência e aqueles que tivessem cometido alguma infração às regras iam à frente de toda a comunidade e declaravam não só suas fraquezas e suas faltas, mas principalmente seu comprometimento de transformação. Esse ritual não se faz mais em público, mas internamente, observando-se a si mesmo; no entanto, até hoje é assim, tanto entre leigos quanto entre monásticos. Repete-se em voz alta o poema:

Todo carma prejudicial alguma vez cometido por mim, desde tempos imemoriais,

Devido à minha ganância, raiva e ignorância sem limites

Nascido de meu corpo, boca e mente

Agora de tudo eu me arrependo.

A prece diz *todo carma prejudicial*, ou seja, o que não é benéfico. Carma é ação que deixa resíduos, esses vícios que nós temos; às vezes são coisas que herdamos da própria família, como discriminações e preconceitos muito antigos. Nós temos que filtrá-los, não permitir que eles continuem nesta geração nem nas gerações seguintes. E segue: *alguma vez cometido por mim, desde tempos imemoriais*. Ou seja, tanto do que eu lembro quanto do que eu não lembro. Lembramos às vezes o que fizemos ontem, anteontem, mas pode haver ações de muito tempo atrás, esquecidas, que podem ter ofendido alguém, magoado ou causado uma desarmonia.

Devido à minha ganância, raiva e ignorância. Esses são os três venenos a partir dos quais surgem todas as outras energias prejudiciais, como o ciúme, a inveja, a corrupção, enfim, tudo o que você pode imaginar que não é benéfico. A ganância está no "eu quero, quero, quero, faço qualquer coisa para obter o que eu quero", "eu quero aquela posição", "eu quero ser eleito". Quando vemos essas pessoas que querem tanto chegar ao poder, fazendo qualquer coisa para isso, vemos também que elas não percebem que ao tentar de tudo para chegar lá estão se amarrando, e muitas vezes em relacionamentos que não são

benéficos e que ainda vão gerar cobrança e exigirão retorno.

Fica-se cego de raiva, às vezes, pois não se está vendo as coisas como realmente são. Então sai lá de dentro uma energia bem brava que pode fazer muito mal para si e para os outros. Às vezes ela escapa e, então, eu me arrependo, com o compromisso de mudar. E há também o veneno da ignorância. A ignorância da Verdade e do Caminho também pode levar ao cometimento de carmas prejudiciais. É a ignorância das quatro nobres verdades dos ensinamentos de Buda. Primeiro, que sofrimento e dificuldades existem; segundo, que tudo tem uma causa; terceiro, que existe um estado de nirvana; e, finalmente, um caminho de prática: o nirvana.

É preciso entender primeiramente que nada é fixo, nada é permanente. A impermanência é uma característica inclusive do eu. Que "eu" é esse que ficou ofendido? Imagine que você abre mão desse eu. E, se alguém joga uma ofensa no mundo, ela não chega até você, fica na boca de quem ofendeu, não vai alcançá-lo. Mas, para tanto, levam-se anos de treinamento. A maioria não consegue logo no começo, então treinamos para nos livrarmos de todo carma prejudicial que já cometemos.

Nascido de meu corpo, boca e mente. Sim, do corpo também, pois gestos e atitudes podem causar desarmonia. E da boca sai a palavra pesada, imprópria. Enfim, ganância, raiva e ignorância

causadas por atitudes do corpo, da boca e da mente, porque às vezes não se fala, mas se pensa – e o mais incrível é que nós, seres humanos, somos sensíveis ao que os outros pensam de nós; nós sentimos, não precisa nem falar. Então, você pode modificar a sua maneira de pensar a realidade. Se o pensamento está envenenado pela ganância, pela raiva, pela ignorância, precisa de antídotos. O antídoto da ganância é a doação, a entrega; o da raiva é a compaixão; o da ignorância, a sabedoria.

Agora de tudo eu me arrependo significa tomar essa responsabilidade para si. Gostamos de dizer que a culpa é do outro, mas não há desculpa, somos nós que produzimos o próprio carma. Então, ao reconhecer em si mesmo qualquer um desses venenos, não só é necessário arrepender-se mas principalmente comprometer-se a mudar e se transformar por meio dos antídotos que estão no Caminho.

O arrependimento nos coloca em nível de grande pureza. Buda ensina que, onde quer que você tenha nascido e onde quer que esteja agora, o momento é sempre oportuno para a transformação do seu carma. Você mesmo poder mudar o seu carma é uma experiência incrível!

As ações benéficas constituem o bom carma. É ele que nos coloca juntos, aqui e agora, enquanto você lê: você à procura de um caminho de libertação, ainda que em um momento breve, de

paz, de reflexão, um momento de encontro. É o carma benéfico que faz com que estejamos juntos agora nestas páginas. Mas o carma prejudicial nos deixa com angústia, ansiedade, rancor, ele é o que vai nos provocar mal-estares físicos ou mentais e desarmonia nos relacionamentos.

São coisas que nós fizemos, como sementes que plantamos. É como ter nas mãos uma porção de sementes, sem saber exatamente de que plantas são, e distribuí-las, para depois descobrir que algumas não eram o esperado. Assim, acabamos alimentando e cuidando de sementes que não eram do carma benéfico. Cultivamos a raiva e o rancor, brigamos, insultamos os outros no trânsito. Vamos criando um carma que voltará para nós. Também criamos hábitos de falar mais rudemente, grosseiramente, e, sem percebermos, também vamos nos tornando mais grosseiros, quando temos a capacidade humana de sermos mais sensíveis, mais espirituais, mais doces. Tudo é uma questão de treinamento.

Somos resultado de tudo o que já foi. Mas não quer dizer que João foi Paulo em outra vida. Quer dizer que a energia da vida que chega até nós é o resultado de todas as anteriores. Como na genética, no DNA, uma herança que recebemos, como o nariz do pai, as pernas da mãe, o cabelo do avô. Mas isso é o que vemos. E o que não vemos? Também herdamos. Algumas heranças

bonitas, outras nem tanto – até bem feias.

E o que fazer com elas? Jogá-las fora? Afastá-las? Refutá-las? Não! A resposta é transmutá-las. Somos capazes de filtrar e transmutar, transformando energias prejudiciais em energias benéficas. Esse é o verdadeiro arrependimento, porque implica *assumir o compromisso de mudar* daqui para a frente.



A escolha é sua

Quantas vezes você já ouviu, ou mesmo falou, “não me arrependo de nada e faria tudo outra vez”? Pense nessa frase agora. Pense na sua vida agora.

A prática correta é capaz de trabalhar e transformar o que é prejudicial em carma benéfico. Por isso, não se resmunga, não se reclama do que chega até nós. O que vem até nós tem sua razão de ser. Como lidar com as dificuldades e adversidades? Pode-se lidar como um tolo ou como um ser iluminado. Como você está lidando com as suas adversidades?

E como está lidando com as suas alegrias e felicidades? Será que não está incomodando alguém, “jogando a alegria em cima” dos outros? Até nosso estado de felicidade pode causar desconforto aos outros. Certa vez, no mosteiro japonês no qual Monja Coen estudou, as monjas estavam muito incomodadas com uma noviça que estava sempre muito alegre. Alegre demais para o gosto das colegas. Então, Monja Coen recomendou à moça que guardasse para ela a alegria da prática, pois há pessoas que

não compreendem. E o contentamento verdadeiro deveria ser sutil, leve, não exibido.

Você acredita que já está tudo determinado? Nosso destino está predeterminado? Essa pergunta todos nós nos fazemos algumas vezes. Será que existe o livre-arbítrio? Será verdade que podemos escolher nosso destino? Para o budismo, há a lei do carma e existem inúmeros tipos de carma. O carma fixo é feito de coisas que não podemos alterar: a casa em que nascemos, os pais que tivemos. Mas há outras que podemos alterar, sim.

Existem carmas individuais e coletivos, coisas que acontecem só com uma pessoa ou que ocorrem com várias. Em Santa Maria, Rio Grande do Sul, o incêndio em uma dance-teria matou muitos. Morreram por falta de cuidado, cuidado de manter as regras adequadas. Esse é um exemplo de carma coletivo. Todos os que estavam lá, mais os amigos e parentes, estão passando por esse sofrimento. Mas pense nisto: nós agimos em nossa vida. Você pode nascer em uma situação de pobreza ou de sofrimento, mas ser capaz de ter a alegria de viver. Outro pode nascer em berço de ouro, mas sofrer de tristeza e depressão profundas. Um indivíduo nasce entre ladrões ou pessoas que queimam carros, destroem patrimônios alheios, mas, mesmo assim, pode tornar-se diferente, pode escolher o caminho da não violência e da paz.

Em uma das conversas ao microfone com Monja Coen, Otávio Leal perguntou:

— As pessoas às vezes fazem o bem, às vezes o mal, porque é uma escolha ou é como se a consciência maior ou a existência agissem através delas?

— O que se ensina no zen, no budismo, é que se faz o bem a partir de uma compreensão de que estamos interconectados com tudo o que existe. É natural como cuidar de um dedo machucado. Se um dedo bate em algo e dói, a outra mão imediatamente cuida. Mas sem intenção do "eu" que está cuidando. Quando esse "eu" que está fazendo o bem interfere, a gente até perde os méritos de estar fazendo o bem. Então, trabalhamos também em como criar essa espontaneidade, a partir da experiência de compreensão da Verdade e do Caminho. Há livre-arbítrio? Há. Nós podemos fazer escolhas – e todos os dias as fazemos. Para Einstein, não há possibilidade, porque cada um de nós só poderia ter uma determinada reação à situação que vive neste momento devido a inúmeras causas e condições. Mas então vem a maravilhosa física quântica afirmando que existe um elemento desconhecido. Então, é a nossa capacidade – apesar de todas essas causas e condições, que nos fariam dar uma única resposta – de dar um salto quântico e dar uma resposta diferente. Pessoas que nasceram em ambiente ou família de muita violência podem dar o salto quântico para deixarem de ser violentas. Mas vão precisar de treinamento. E a

primeira coisa é a vontade de se transformar, de perceber os próprios vícios e hábitos de comportamento.

No poema que explicamos nas páginas anteriores há uma frase que se destaca: *de tudo eu me arrependo*. Você é capaz, verdadeiramente, de se arrepender? De assumir a responsabilidade pelas ações, palavras e pensamentos que tem tido? E, se eles não foram benéficos, é capaz de se arrepender? Não apenas pedir desculpas – o que é bom – mas comprometer-se a não repeti-los? Comprometer-se a observar a si mesmo? Isso é zen. A capacidade de perceber quando se falha, quando se erra e de, a partir disso, arrepender-se! Arrepender-se é transformar-se, é o compromisso de não repetir esse erro. Um esforço assumido de transformação. Nem sempre se consegue logo na primeira vez, mas não se pode desistir de si mesmo. Falhou de novo, mesmo depois de ter assumido um compromisso de transformar-se e não repetir um erro? Há que tentar de novo! Persista e pense: "Não deu certo, tento outra vez".

Observe novamente as palavras que usa, a maneira como fala, como toca os objetos, como pensa a realidade, os hábitos e vícios que você possui, que podem ser familiares ou grupais. Precisamos começar a transformar esses carmas e passarmos a falar de forma mais amorosa, mais terna, mais construtiva.

Precisamos construir uma cultura de paz. A cultura de violência nós já conhecemos. Está até nas redes sociais. Criticar os erros dos outros é se elevar artificialmente. E é falso. Todos nós temos aspectos que não são muito bonitos, mas por que não damos força àquilo que é o bem? Por que não damos força àquilo que é benéfico e produz felicidade, harmonia, paz, equilíbrio entre as pessoas?

Você pode dar uma resposta diferente: é uma escolha sua. Existe, sim, o livre-arbítrio. Perceba que você pode escolher a maneira como se manifesta no mundo – mas é preciso se autoconhecer. Sem o autoconhecimento, você não é capaz de se libertar dos vícios e das amarras da sua própria mente. Arrependa-se.



Menos cabelos no ralo

Os monges budistas raspam a cabeça.

Sidarta Gautama, que se tornou Xaquiamuni Buda, o Buda histórico, nasceu em 8 de abril de 566 a.C. Filho do rei Sudodana, ele nasceu no norte da Índia, próximo ao Nepal. O rei e a rainha Maia passaram muitos anos casados e sem filhos, até que, certa noite, ela teve um sonho mágico, com um elefante branco que a tocava na axila. Ela foi em busca do oráculo para interpretar o sonho e o sábio anunciou que ela estava grávida.

Essa interpretação oracular vem dos antigos tratados indianos. A Índia vivia uma forte divisão social entre castas, que não podiam se misturar, inclusive sob risco de pena de morte. Dizia a tradição que castas superiores nasciam de partes superiores do corpo. Os sacerdotes nasciam da cabeça da mãe; políticos e donos de terras nasciam da axila da mãe; e as demais castas nasciam de partes inferiores. Os discriminados, sem casta, nasciam do pé.

Naquela época, o cabelo era elemento de distinção por castas.

Quando Sidarta abandonou o palácio, decidiu abandonar também o que o diferenciava: o longo rabo de cavalo. Assim, não era mais possível identificá-lo por local de origem, por família, camada social ou outro aspecto que gerasse prejulgamento ou preconceito. Era apenas um ser humano.

Raspar a cabeça repete simbolicamente o ato de Buda. Os cabelos simbolizam os apegos e, cada vez que surgem, são cortados. Os monges cortam os cabelos nos dias 4, 9, 14, 19, 24 e 29, renovando a cada corte os votos de viver sem apegos – e sem aversões. Não há nada a se apegar pelo qual valha matar ou morrer, nem há nada tão fundamental a ser odiado, a ser detestado, nada para querer exterminar.

“Do apego, emana o sofrimento”, ensinou Buda. “Do apego, aflora o medo. Para quem se faz inteiramente livre, não há sofrimento nem medo.” Todas as tradições espirituais falam dessa liberdade e de libertar as pessoas do sofrimento, a chamada “salvação”. Salvar e libertar. Gerar seres livres. Mas a liberdade absoluta tem uma certa responsabilidade para com tudo e todos.

Não ter medo. O maior presente que se pode dar a alguém é o não medo. É do apego que aflora o medo. De fato, muitas vezes nos apegamos a uma determinada situação, a um determinado estado mental, e temos medo de perdê-lo. É o medo do próprio

medo.

Cada vez mais pessoas têm sido acometidas pela síndrome do pânico. É porque ficam amedrontadas. Às vezes, até participam de retiros espirituais, mas não querem interagir com os demais, querem ficar deitadas, escondidas nos aposentos. Todo o esforço necessário a fazer é para sair desse casulo. Porque, ao sair do casulo, percebe-se que existe um estado maravilhoso de não medo, porque não há apego. Não há nada para se sentir aversão ou atração, apenas estar presente, experimentando este evento extraordinário que é a vida. É o que a monja comentou neste telefonema:

— Oi, monja, é a primeira vez que telefono. Tenho 53 anos. Normalmente, sou uma pessoa alegre. Já tive duas depressões, mas isso é coisa do passado. Só que estou agora em uma certa crise existencial, passando por uma fase de várias turbulências. Há pouco tempo, perdi uma amiga, uma colega de trabalho, e essa perda abalou todo o grupo. Isso é apego, não?

— *Primeiro, temos que orar por ela e querer que esteja bem. O principal, quando morre alguém tão querido para nós ou tão próximo, é primeiro lembrar que também iremos; e, segundo, saber que nos libertamos quando dizemos "vá em paz" e agradecemos o tempo que aquela pessoa compartilhou conosco e o que foi a presença dela em nossas vidas. E, mais, que ela estará sempre presente em nossas vidas.*

Que vá em paz, que vá para a luz infinita. E o apego é não querer soltar a emoção. É mais intenso quando a morte é recente.

O budismo considera um período de 49 dias para que haja a libertação completa. E o luto também é de 49 dias para que possamos refazer a tessitura de nossa existência. É absolutamente normal ficar triste por alguém que morreu. Vou ficar alegre porque perdi essa pessoa? Não, sinto tristeza e falta. E assim é o luto, temos de atravessá-lo. Mas essa tristeza e falta não é necessariamente depressão.

É como o rompimento de um fio na tessitura. Não dá para substituir, colocar outra pessoa no lugar daquela. Mas, por meio da compreensão lógica, refaz-se a tessitura, até que se transforme em compreensão espiritual, que leva à libertação dela, da pessoa falecida, para que seja acolhida por toda a sua ancestralidade e pelos seres de luz. Que ela mesma transforme-se em um desses seres de luz que vai nos receber quando chegar o nosso momento.

Abrir mão e apreciar a vida. Porque a vida é terminal, sim, mas não é por ser terminal que ela perde a graça. A vida, na verdade, é cheia de graça, repleta da graça do sagrado em você.

Otávio Leal também contou que uma resposta dada por Monja Coen, durante uma palestra em sua Humaniversidade, gerou uma lenda interna. “Por que menos cabelos?”, perguntou uma

jovem ouvinte. “Menos cabelos no ralo”, sentenciou a mestra.

— E parece que a moça — observou Otávio — tirou daí um profundo ensinamento. Seria o de nos preocuparmos excessivamente com coisas que vão acabar morrendo ou desaparecendo? Seria isso o apego?

— Sim. E percebermos como estamos interconectados a tudo o que existe. Um fio de cabelo no ralo faz diferença. Alguns acham que não. Interessante o caso dessa moça, porque mostra que, quando a pessoa está pronta, uma simples frase vai tocar esse ser humano. Simples como o fio de cabelo no ralo, que, sim, representa também o apego. Quantas vezes nos preocupamos com como está o nosso cabelo, nossa aparência. Veja só um exemplo: a irmã de uma monja está passando por quimioterapia e teve de raspar o cabelo. A irmã da monja já não tem os cabelos. Então, percebe-se algo interessante: a pessoa que quer ter os cabelos e os perde sofre por isso, enquanto a irmã tira espontaneamente o cabelo, com prazer, com alegria. É uma honra poder não ter cabelos e se desapegar deles. Mesmo uma monja que raspa os cabelos pode ter momentos em que não possa fazê-lo. Não tem importância. Não ficamos apegados apenas à aparência, tem de ter algo mais profundo.



As joias da vida

Há muitas histórias antigas que falam em pessoas que se preocupavam muito com as coisas materiais. Claro que elas são importantes. Nós precisamos comer, ter uma casa, contar com atendimento médico. Todo esse cuidado faz parte de uma cultura de não violência. Se vamos a um centro de saúde e não somos atendidos, estamos sendo violentados. Se a casa de alguém explode pelas condições precárias de um botijão de gás, também é uma violência. Uma violência que se traduz em pessoas que não têm condições de viver melhor – e pela qual todos nós somos corresponsáveis.

A violência é também uma maneira de se viver neste mundo. E, para que haja mudança, cada um de nós tem de ser essa mudança e participar dela. E nos tornarmos pessoas menos violentas é sermos pessoas que incluem e que cuidam de quem precisa.

Um dos ensinamentos de Buda é: “Não se apegue às coisas materiais”. Mas isso não significa viver de qualquer jeito,

fazendo gato em fiação, por exemplo, o que pode causar um incêndio, matar pessoas. Como cuidamos para que não sejamos violentos conosco mesmos nem com os outros? Não nos apegamos às coisas materiais, porque elas passam por nós e nós passamos por elas. Se as tivermos, está bem. Se não as tivermos, está bem também. Quantos têm medo de sair na rua... Tiram o relógio, deixam as joias em casa...

Uma história muito bonita, da Grécia antiga, reunia três senhoras conversando. Cada uma mostrava às outras suas joias, colares, brincos e anéis. Mas uma delas disse: "Eu não tenho joias como as suas, porque minhas joias são meus filhos". Em seguida, as crianças entraram na sala e abraçaram a mãe. Será que nós podemos ter joias verdadeiras, como bons amigos, uma família em harmonia, e criar como o bem mais precioso na vida relacionamentos com ternura e respeito? Sobre isso a monja comentou em um programa:

— Monja Coen? Alô, boa noite. Ligo aqui de Florianópolis. Estou ouvindo o programa pela internet. A senhora estava falando sobre apego e eu tenho algumas dúvidas sobre isso. Sou filha única, meus pais faleceram. Tenho só o meu marido, pois não pude ter filhos. Eu tinha uma coisa com a minha mãe, mesmo já casada, mesmo viajando, de telefonar para dizer "bom dia" e, quando ia dormir, tinha que ligar para dar "boa noite",

porque eu tinha que ouvir a voz dela. Eu sempre amei os meus pais, foram os melhores presentes da minha vida, mas eu sempre tive esse vínculo forte com a minha mãe. Ela morreu dormindo, comigo, em uma véspera de Dia dos Pais, quando meu marido foi trabalhar à noite. Estávamos planejando o que faríamos no dia seguinte para o meu pai e a convidei para vir dormir na minha casa. E eu sempre levei isso comigo. Sempre achei que ia acontecer algo com ela, por isso tentava me fazer presente com "bom dia" e "boa noite" todos os dias. E acho que Deus pôs isso no meu caminho, como para me dizer: "Olha, você não ia poder cuidar da sua mãe do jeito que você achava que tinha de cuidar".

— *Mas você cuidou. Quando vamos morrer, queremos que seja ao lado de quem confiamos. Você foi a estrela-guia na travessia dela para a outra margem. Por isso, vocês tinham aquela ligação. A confiança entre vocês é um amor muito bonito. Mas me chamou atenção que, no início, você falou "eu só tenho o meu marido". Não é "só". Que bom que você tem o seu marido.*

— Ah, sim, certamente... são muitos anos de casamento.

— *É das palavras que falo agora. As palavras, às vezes, fazem com que a gente crie estados mentais. Por isso, aproveito para chamar a sua atenção para o cuidado que se deve ter com o que se fala. "Que maravilha! Eu tenho um bom marido! Perdi meus pais neste plano,*

mas neste mesmo plano eu tenho um grande companheiro. Minha mãe morreu tranquila ao meu lado, sabendo que eu estava protegida." E isso não é apego, não. Esse relacionamento tão bonito com a sua mãe continua, não termina com a morte. Ela continua vivendo em você, com tudo o que ensinou e transmitiu. E ainda há o relacionamento amoroso bom que você mantém. É só motivo de gratidão! Seja muito feliz.



Hora de voltar para casa

Certa vez, em uma cerimônia matrimonial, pediram a um monge que desse a bênção ao casamento. Ele prontamente disse: “Morrem os avós, morrem os pais, morrem os filhos, morrem os netos”. Surpresa geral. É um casamento ou um enterro? Então, ele perguntou: “Não é uma bênção que os mais velhos possam ir primeiro?”. É assim a vida. Todos nós vamos morrer. No Japão, diz-se que alguém que morre torna-se *Hotokesama*, virou Buda, tornou-se Buda. Será que é só a morte que nos torna Budas? Será que é só quando a nossa mente termina de criar incessantes delusões – delusão é a fantasia sobre a realidade na qual acreditamos – que encontramos o Caminho da Verdade? Será que em vida não podemos acessar esse caminho, essa mente Buda? O zen-budismo diz que sim, que podemos acessar a mente iluminada nesta vida, neste corpo, percebendo nossas delusões, ilusões, insuficiências, e melhorando, transformando a nós mesmos, mesmo que seja muito pouco o que possamos fazer, como sugerem os neurocientistas. Dizem que só uns cinco

por cento podem ser modificados, mas esses cinco por cento são importantes.

— Ai, monja, a minha dificuldade é lidar com meus medos. Perdi minha mãe há alguns anos e, desde então, não tenho mais aquela pessoa que me apoiava, me dava ânimo. E venho tentando lidar com esse sentimento.

— *Não foi na hora da morte de sua mãe que tudo o que ela representou para você sumiu. Ela apenas passou o bastão para você, e você tem de levá-lo adiante, sendo ela no mundo e funcionando como suporte para os outros. Tudo o que você apreendeu dela, toda a ternura que ela lhe proporcionou, precisa ser absorvido em sua vida, fazendo com que você seja assim para outros seres. É a maneira de mantê-la viva em sua vida. As pessoas geralmente sentem que, quando perdem alguém, também morre uma parte delas, mas muito da pessoa que morreu viverá nelas. Então, dê vida à sua mãe por meio da sua própria vida, sendo essa pessoa que é o suporte não só para você como também para todos os seres. É como se ela estivesse ao seu lado o todo tempo. E estará, seja em que mundo espiritual esteja, sempre abençoando você. Sinta as bênçãos dela chegando e siga seu caminho com plenitude, alegria e contentamento. Faça o bem a todos os seres e acredite em você e nos seus projetos. Permita-se ser feliz.*

Cassiano Ricardo (1895-1974), poeta brasileiro, escreveu: "[...] Cada minuto de vida nunca é mais, é sempre menos. "[...]

Desde o instante em que se nasce já se começa a morrer". Por isso, é preciso viver com plenitude. Afinal, nossa passagem aqui é tão breve! Aos 80 anos, Buda deitou-se, pois não estava se sentindo bem e sabia que ia morrer. Chamou seus discípulos e disse: "Não se lamentem. Tudo o que começa inevitavelmente termina. Não é o meu corpo que vocês amam, mas o que ensinei, a Verdade, o Caminho. Façam da Verdade o seu mestre e eu vivo para sempre". Em seguida, entrou em *parinirvana* – o nirvana final, a grande paz, a grande tranquilidade. A perda de um ser querido deve ser vista desta forma: o que nos ensinou aquele ser enquanto esteve entre nós é o que devemos conservar – e aquele ser continuará vivo em nós. E estamos falando de todos os entes queridos.

— Sensei, boa noite. Eu frequentei diversos cursos na área da espiritualidade. Há alguns anos, perdi meu pai, mas, a senhora sabe, é normal mesmo enterrar os pais. Meu filho, de apenas 14 anos, passou a sofrer de uma doença grave há algum tempo. Eu pensei que por causa dos cursos, das experiências espirituais, eu estaria preparado, mas o menino faleceu e eu, hoje, estou perdido, me sinto um analfabeto em espiritualidade, estou em um sofrimento horroroso, não consigo lidar com a perda. Sabe o que eu sempre aprendi? Que é para você tirar a importância das

coisas, só que eu não quero tirar. Como é que eu convivo com isso, que é uma realidade? Eu não gostaria de ignorar essa realidade.

— *Não. Não pode mesmo ignorar.*

— Mas tudo o que parece que eu aprendi, inclusive na espiritualidade, é que você tem que, de alguma forma, não exatamente ignorar, mas... banalizar a coisa até esquecer e cair no nada. Então, todo aquele amor que você recebeu e deu durante anos vai cair no esquecimento? Enfim, você coloca tudo lá no fundo, num lugar que nem você sabe onde fica? Só que, lógico, mesmo passados muitos anos, algo acontece e aquilo vem à tona.

— *O primeiro aspecto é que você não tem que esquecer esse amor. É o contrário: ele vive em você. Todo esse relacionamento de catorze anos com seu filho não desaparece com a morte. Não existe isso de "vamos esquecer". Vamos honrar essa memória, honrar sempre. Agradecer sempre os catorze anos que ele compartilhou com você, que fizeram essa amorosidade surgir no seu coração com tanta ternura, e a saudade que ela deixa. Ele naturalmente está vivendo em você, ele não está fora ou separado de você.*

Nós temos que atravessar o luto. O luto não é algo que se cobre com panos quentes, nem uma situação em que se toma

remédio para não sentir dor nem ficar triste. Temos que atravessar essa tristeza. Ela existe, ela é verdadeira e não será esquecida. Vamos conviver com ela. Não é algo a se deixar para trás. O corpinho daquele menino se foi, mas tudo aquilo que ele despertou no pai, em amor, em sentimentos, não pode ser deixado de lado para morrer também. Entes amados perdidos têm que continuar vivos nos corações dos vivos para que estes possam compartilhar amor e carinho com muitos outros seres.

Não, ninguém vai substituí-los. Nunca. E é por isso que fazemos preces e cerimônias. No budismo, reza-se semana após semana, até 49 dias, e depois se celebra a missa de cem dias (ou de um ano, três anos, cinco anos – há quem o faça anualmente) para honrar a memória daquele que se foi. Não é esquecê-lo, mas recordar com carinho, com respeito, com ternura e querendo-lhe bem, desejando que esteja em reinos de luz, que esteja tranquilo, que todo o amor que deu a você continue fluindo e se espalhando para todos os seres.

Então, não há por que esconder o sofrimento nem colocar a tristeza no fundo do baú, pois, realmente, a qualquer momento a tampa pode ceder à pressão e vir à tona com força arrebatadora, fazendo sofrer. A dor da perda, o sofrimento, a tristeza, o vazio que fica, o mundo de repente perdendo as cores, tudo isso também faz parte do caminho pelo qual temos que passar. A

sabedoria é atravessar esse caminho do luto, da saudade, sempre homenageando o ente perdido, em cada momento, com carinho, com uma palavra, com uma vela acesa, com um incenso, com uma flor, com uma meditação, com uma oração. Para que aquele ser traga a paz em que pode estar agora, porque, afinal, quem ainda não foi e está vivo está exposto aos venenos do mundo.

Nós nos perguntamos: "Como vou viver sem você?". Eu vou viver sem você, sim, mas quero fazer da minha vida algo digno, inclusive para que possa ajudar outras pessoas que, como eu, sofrem agora. Que eu saiba atravessar o túnel do sofrimento para depois ajudar pessoas que também vão passar por ele. Não há ninguém que não passe ou vá passar por esse túnel. Vivenciar a dor e não escondê-la não significa sucumbir ao sofrimento: não se alimentar, prostrar-se e abdicar da própria vida, do trabalho, do cumprir as tarefas do cotidiano. Ao contrário, é levar o legado de amor para todos os outros. Lembre-se: você não é o único que passa pelo sofrimento e é quem está vivo e com a capacidade de agir.

Uma das primeiras alunas monjas de Xaquiamuni Buda teve um bebezinho que morreu precocemente. Ela foi ao mestre, abraçada à criança morta, e suplicou-lhe pelo milagre da ressurreição. Buda disse: "Vá de porta em porta nesta comunidade e peça três sementes de uma casa onde a morte não

tenha entrado". E ela, cheia de esperança, foi batendo de porta em porta. Ela não conseguiu as sementes, porque em todas as casas a morte já havia passado; e então percebeu que não era pessoal, não era nada contra ela, apenas algo da vida e da natureza, e que podia finalmente colocar seu filhinho nas águas do Ganges. Ela soltou o corpinho, viu-o sumir na corrente, mas isso não significa que se esqueceu dele. Aquele espírito continuou pulsando dentro dela para sempre e ela pôde continuar a dedicar a sua vida a fazer o bem a todos os seres. A monja também comentou a ideia da perda em um programa:

— Boa noite, monja. Eu tenho uma cadelinha poodle já com 14 anos de idade e ela sofreu um AVC ... então está uma tristeza só aqui em casa.

— *Estão se despedindo dela. É preciso se despedir dela com amor e ternura. Tudo o que começa termina, tudo o que nasce morre. Que você possa dar a ela uma morte tranquila, amorosa, carinhosa. É doloroso para nós, que ficamos aqui, mas para ela a partida é uma bênção. Esteja ao lado dela, agradecendo porque ela cumpriu a sua missão, encheu a sua vida de amor por tantos anos, com fidelidade, ensinando a ter um amor incondicional. Agradeça e se comprometa a manter esse ensinamento vivo em sua vida. Do corpinho dela você vai se separar, mas jamais se separe do que ela ensinou. Seja esse ser de amor incondicional. Vale ter seu período de luto, vale chorar, mas sabemos*

que a vida é esse processo. E que ela vá para a Terra Iluminada. Que tenha tranquilidade no seu final e que sua passagem seja feliz. Boa noite. Tem mais alguém na linha?

— Sim, alô! Eu também tenho uma poodle, só que é um pouco mais velha, com 16 anos e meio, e está muito debilitada, com feridas pelo corpo e pela cabeça, quase não anda e até come as próprias fezes. Dizem que eu tenho de sacrificá-la. O que eu faço?

— *Por que ela precisa sofrer tanto? Parece até que cachorro também tem Alzheimer, já que perdeu a noção do certo e errado, a conexão com a realidade. O que se pode fazer por ela é proporcionar-lhe uma morte tranquila. Ela já completou o seu ciclo, não tem mais condições de sobrevivência. Então, dê-lhe carinho e condições para que possa ir. Nosso apego é o que nos segura. Sabemos que nossos animais vão morrer antes de nós; é raro que aconteça o contrário. Portanto, devemos aceitar essa realidade com ternura e nos despedirmos pouco a pouco. Despedida com respeito, saudade, gratidão e ciência de que tudo o que nasce morre.*

Monja Coen sabia do que estava falando. Ela passou pelo mesmo dilema com Endora, uma enorme e linda cadela da raça dogue alemão que havia feito a alegria da família por muitos anos, mas que também tinha chegado ao fim da vida em condições sofríveis de envelhecimento, cega, fraca, sem nem

sequer conseguir ficar sobre as quatro patas, tendo até mesmo de ser alimentada com papas injetadas na boca com seringa e, depois, ainda ter de ser submetida a lavagens intestinais porque nem as funções escatológicas estavam mais sob controle. Naquelas condições, forçar a vida parecia até uma tortura. Com amor e gratidão, a mestra fez o que era necessário.



Gota no oceano

Para o budismo a ideia não é exatamente que, quando morremos, a gota volta para o oceano. A compreensão, na verdade, é a de que a gota não sai do oceano, pois nós somos este oceano, e cada vida nossa é como se fosse uma onda. Essa onda que nós geramos com a nossa vida – formada por infinitas causas e condições, de um passado infinito e mais o que produzimos –, quando termina naquela marolinha à beira-mar, dará origem a outra onda, mas não a mesma. O budismo não fala de uma alma eterna, nem sequer fala de alma, mas diz que esse ser, que termina naquela marola, no corpo que não serve mais, cria causas e condições para outra onda se formar. Não é mais a mesma onda, embora possua uma conexão muito profunda com aquela primeira. Portanto, o que acontece após a morte é que podemos ir para inúmeros universos, dependendo do carma que produzimos durante a vida – se fizemos coisas boas, médias ou más. Os resíduos cármicos produzem uma tendência de nascimento – e não se fala em reencarnação – em determinado

nível, que pode ser de sofrimento ou de alegria. Voltamos, então, ao mais importante ensinamento budista: onde quer que você tenha nascido e onde quer que você esteja agora, estará sempre no momento de transformação do seu carma.

A partir da morte, então, corpo e mente se desintegram, mas os resíduos cármicos causam uma continuidade de consciência que reverbera em uma mente nascente em outro ser. Portanto, seres renascidos não são completamente distintos nem completamente iguais a seus ancestrais. E esse é um contraste com o conceito hinduísta de *atman* (do sânscrito, "alma"), um "eu" transcendente que reencarna, a ideia de uma alma fixa e permanente, imutável, que passa de uma vida a outra, como se não se modificasse. Xaquiamuni Buda, porém, veio a desvendar que tudo é transformação e movimento, ou seja, *anatman* (em páli, *anatta*), literalmente "não eu". Significa que não existe um eu permanente e imutável nos elementos que compõem o Universo. Tudo está em constante transformação, tudo está em estado de fluxo, e estamos todos interligados e interdependentes, não sendo personalidades independentes e imutáveis.

Aliás, para o budismo, a noção de um eu permanente é uma das principais causas das guerras e conflitos na história humana. Sob a noção de *anatta*, "não eu", podemos ir muito

além dos anseios mundanos. Resumindo, hinduísmo e budismo entendem que há continuidade entre vidas, mas o hinduísmo considera um eu que reencarna imutável (*atman*), enquanto o budismo conclui que há apenas tendências e processos mentais que renascem (*anatman*).

O budismo compreende que, por 49 dias após a morte, o espírito está em processo incessante de transformação. Esse período é como a metade de uma circunferência, não importando se o ser teve apenas dias de vida, se morreu ainda dentro do útero ou centenário. Para o budismo, a outra metade se completa em 49 dias e celebra-se o 49º dia de falecimento, pois é nesse dia que se completa um ciclo de vida/morte. No budismo tibetano, são 49 *bardos* (etapas) pelas quais se tem de passar para poder ter um renascimento, para terminar esse ciclo de vida/morte.

Não existe um inferno eterno nem um céu eterno. Tudo é transitório. Para o budismo japonês, a morte é um renascer. E você vai renascer de acordo com suas tendências cármicas. Ou seja, não é mais você, mas essa outra vida que se forma e está baseada nas impressões deixadas pela última.

Monja Coen, certa vez, foi ao velório de um primo distante. Ela não o havia conhecido em vida (a família é enorme porque o avô teve dezesseis irmãos). O primo morreu aos 41 anos e foi a

mãe dele quem procurou Coen e a convidou, pois ele era casado com uma japonesa e gostaria muito que ela comparecesse. O primo de Coen havia passado um ano difícil, sofrendo com câncer e fazendo quimioterapia. Ele, espírita, dizia que estava passando por aquilo porque precisava, não sabendo o porquê, mas sabendo que era parte de sua existência. Inclusive era ele quem animava os outros pacientes no local da quimioterapia, fazia os demais se sentirem bem. Porque ele sabia que havia algo maior do que ele que fazia com que aquela situação estivesse acontecendo. Quando recebemos o que nos acontece assim como é, como podemos crescer com aquilo? Você seria capaz de agradecer por ter um câncer?

Quando Coen chegou ao velório, a mãe do primo disse que ele sempre falava que queria muito conhecê-la. Coen disse: *Bem, estamos nos conhecendo aqui e agora*. A mãe perguntou, então, se era verdade que o espírito estava ali. Para o budismo é assim: o espírito está ali em forma etérea, pode nos ver, mas nós não podemos percebê-lo. E ele ainda não sabe lidar com essa nova forma sem o corpo e, às vezes, dá umas voadas para lá e para cá, meio estabanado. Então, na prece, Rôshi disse: *Você morreu, você irá para o crematório daqui a pouco. Agradecemos seus 41 anos de vida. Aqui estamos bem, vamos continuar neste plano, agradecendo a sua presença, sua vida, e que os seres iluminados acompanhem você na*

viagem e que sua viagem seja para a luz infinita.

Durante um encontro realizado na Universidade de São Paulo, organizado pelo professor de ioga Marcos Rojo, estava Swami Vivekananda, mestre da tradição Vedanta ("Swami" é um título honorífico hindu atribuído tanto a homens quanto a mulheres; em sânscrito, significa "aquele que sabe e domina a si mesmo" ou "livre dos sentidos"). E Swami disse que nós estamos de férias aqui na Terra. Sim, é como se estivéssemos de férias, passeando aqui neste planeta agora. Nossa vida é para ser apreciada, não para ser reclamada. E, quando a gente morre, é hora de voltar para casa. Embora não seja exatamente do zen, eis um raciocínio muito interessante. Não gostamos de passear de férias? Por mais que a gente vá a lugares maravilhosos, sempre há aquela expectativa de voltar para casa. Que gostoso! Precisamos entender a morte também como esse voltar para casa, que é gostoso, que é bom! Não algo tenebroso. Para muitos, tenebroso é estar vivo.

Certa vez, Coen Rôshi foi chamada a um leito de morte. A filha de uma senhora budista já idosa chamou-a para uma última visita. Os médicos já haviam decidido pela sedação final, mas a filha exigiu que, antes, Coen Rôshi dissesse à mãe a verdade. De fato, não há por que esconder nem é justo dizer a uma pessoa que está morrendo que ela não está morrendo. É melhor e é

preciso saber. Não há nada de errado com a morte. “Diga a ela”, pediu a filha. Rôshi dirigiu-se à mãe e disse-lhe que ela estava morrendo, parabenizou-a pelos 77 anos que compartilhara com todos e orientou-a para a luz infinita. E completou que, se houve algo que não foi suficiente nas suas causas e condições além de erros e falas inadequadas, era o momento de se arrepender. O arrependimento é purificação. Finalmente, lembrou-a de retornar e abrigar-se em Buda, retornar e abrigar-se no Darma, retornar e abrigar-se na Sanga. Fez a prece e pediu aos seres iluminados que os ancestrais daquela senhora a viessem buscar.

Por isso, é preciso viver adequadamente e respeitar a vida, para não ter arrependimentos nem rancores quando chegar esse momento. É por isso que Buda e todas as tradições ensinam a não roubar, não matar, não mentir, não abusar da sexualidade, não perder a consciência, manter a consciência maravilhosamente humana. Saber o que se está fazendo. Escolher as palavras, gestos e movimentos. Apreciar a vida para poder apreciar a morte.

Agradeça a seus mortos todos os dias, ofereça um incenso, uma prece e diga: “Vá em paz, meu querido, terminou sua missão entre nós, pode ir em direção à luz infinita; não se preocupe conosco, estamos bem”. É importante conversarmos assim com os nossos mortos. Que o espírito que se foi possa ir

em paz, que não o fiquemos chamando nem segurando aqui. Está na hora de ir para a luz infinita, já passou pela dor e pelo sofrimento; que descanse em paz. Vamos todos morrer um dia. Até lá, apreciemos a capacidade de sermos humanos que interagem com tudo e todos. Não se isole. Olhe para dentro de si e aprecie a bênção de ter nascido e estar vivo neste instante.



Cadê a bíblia do zen-budismo?

O cristianismo, o judaísmo e o islamismo têm, cada qual, seu próprio livro, sua própria lei. Bíblia, Torá, Corão. Por dedução, a curiosidade de alguns pergunta qual é o grande livro do zen-budismo.

Buda nunca escreveu. Como príncipe que havia sido, educado na nobreza, era escolarizado e dominava o idioma dos brâmanes, os intelectuais, mas fazia questão de passar seus ensinamentos em linguagem simples e acessível a todos. Então, não existe *o* livro budista. Os discípulos de Buda, depois de seu parinirvana,[5]reuniam-se e relembravam os ensinamentos do mestre.

Certa vez, Buda apanhou um punhado de folhas e perguntou aos alunos se achavam que aquele punhado era muito ou pouco em relação a todas as folhas da floresta. Todos concordaram em que o punhado era só um pouquinho. E Buda, então, mostrou-lhes que, assim como o punhado representava muito pouco em relação a todas as folhas da floresta, assim também eram seus

ensinamentos: um punhado muito pequeno em relação a toda a Verdade. A Verdade é muito maior do que o que ele podia falar, porque ela está em toda parte, em todos os seres, em toda a natureza, em cada criatura, que é a manifestação dela e da própria Verdade.

E os discípulos foram escrevendo. Tanto material foi reunido, tantos pergaminhos escritos sobre tantos assuntos, que não cabem em um livro. São tantos textos que nem ao longo de uma vida inteira podem ser lidos.

Consequentemente, os alunos começaram a se especializar em grupos de ensinamentos. A consolidação dos grupos, por sua vez, originou escolas budistas distintas. Comparando superficialmente, é como o cristianismo, cujo Evangelho foi escrito pelos discípulos. A partir deles, surgiram várias ordens religiosas. Houve até uma separação, a dos protestantes, igualmente gerando outras várias escolas. Pois com o budismo deu-se o mesmo. Juntamente com o cristianismo, o islamismo e o hinduísmo, o budismo faz parte do grupo das quatro maiores religiões do mundo em número de adeptos. Por isso há muitas ordens distintas dentro do budismo.

O budismo tibetano, por exemplo, tem várias ordens: a do chapéu amarelo, a do chapéu vermelho, entre outras. Suas práticas de meditação são feitas com visualizações. Os fiéis se

posicionam em frente a uma imagem de Buda ou outra imagem sagrada e ficam olhando-a longamente, até fecharem os olhos e reproduzirem em detalhes a imagem na mente. É um treinamento de atenção, de concentração e de meditação.

O zen-budismo é uma ordem especificamente voltada à meditação, mas sem estímulos visuais ou auditivos.

No Brasil, existem várias ordens budistas de origem japonesa, que são reunidas pela Federação das Seitas Budistas do Brasil. A federação congrega as ordens budistas tradicionais com sede no Japão e instaladas no Brasil. Sua origem está ligada à imigração japonesa e seu reconhecimento oficial deu-se a partir do fim da Segunda Guerra Mundial. As sedes da América do Sul estão todas em São Paulo: Jôdo Shû (Terra Pura), Nishi Hongwanji (Verdadeira Terra Pura do Oeste), Higashi Hongwanji (Verdadeira Terra Pura do Leste), Nitiren Shu (ordem fundada pelo monge Nitiren, no Japão do século XII), Shingon Shû (Budismo Exotérico Shingon – Verdadeira Palavra, fundada pelo monge Kukai-Kobo Daishi, no século XII) e a Sôtô Zen Shû (o zen-budismo). Anualmente, todas as ordens se reúnem, no mês de abril, para o Hanamatsuri (Festival das Flores), que é a celebração do nascimento e aniversário de Buda.

A ordem zen-budista, especificamente, nasceu entre os

séculos XIII e XIV.

A escola zen-budista origina-se de um discípulo que estava sempre ao lado de Buda, Maka Kasho. Essa linhagem foi crescendo até chegar à China. Já havia bastante budismo na China, levado pelos muitos monges saídos da Índia. Era um momento propício para uma nova religião chegar ao país, porque as religiões reinantes – o confucionismo e o taoismo – estavam dominando de certa forma as lideranças políticas e econômicas. Esses líderes passam a procurar outra tradição espiritual, no sentido de se libertar da dependência que tinham da religião anterior. Então, chega o budismo, que é acolhido e muito bem-aceito, e cresce na China.

Da Índia, partiu um monge chamado Bodhidharma Bodai Daruma ("Iluminado Darma" – século VI), com mais de 60 anos de idade, para disseminar na China os ensinamentos do zazen, da meditação zen-budista. E o zen-budismo celebra seu memorial no dia 5 de outubro. Ele se sentava em zazen, voltado para uma parede e em silêncio. Ele já era iluminado, já tivera uma experiência mística maravilhosa. Quando seu mestre lhe fazia perguntas, sabia responder com profundidade admirável, e, mesmo assim, ficou com seu professor por mais de sessenta anos. Na China, ficou nove anos sentado e voltado para uma

parede no monte Shaolin. É considerado também o fundador das artes marciais, que ele teria trazido da Índia, além do chá, que é importante para meditar.

Do Japão, partiu um jovem monge chamado Eihei Dogen, com 20 e poucos anos de idade. Ele havia começado a praticar por volta dos 13 anos, tornou-se monge e ficou no mosteiro até completar a maioridade. De espírito inquieto, estava sempre se questionando, levantando muitas dúvidas, lendo os textos sagrados e os questionando. E nós temos mesmo que argumentar, não apenas ler o texto sagrado e aceitá-lo. O que o texto quis dizer com isso? O que significa isso? O que estou aprendendo agora? Esse ensinamento que chega até mim, para que serve e como isso pode beneficiar o maior número de seres? E o jovem Dogen se questionava tanto que resolveu ir à China: "Será que na China existe alguém que pode me dar a Verdade? Eu procuro, procuro essa Verdade e não encontro". Estava nos livros, nos ensinamentos, mas ele não conseguia pôr em prática na sua vida, não conseguia tornar realidade no seu dia a dia.

Na China, ele encontra um mestre extraordinário, torna-se seu discípulo, é acolhido na sala do mestre a qualquer momento e coloca para fora muitas perguntas. Uma delas é: "Se tudo o que existe é o sagrado, se tudo o que existe é a natureza Buda, por que nós temos que praticar?". Isso quer dizer que qualquer coisa

que eu fizer é o sagrado se manifestando. O mestre instruiu-o a fazer zazen, a sentar em meditação: “Endireite sua postura e mantenha a postura correta. E a postura correta você deve manter em toda a sua vida, com cada pessoa que encontra. Mantenha os ombros para trás e para baixo, abra esse peito, esteja em correta postura, em alinhamento com o cosmos, e trate cada pessoa que você encontra com respeito e dignidade”.

Através do zazen, certo dia ele percebe que existe uma forma de abandonar corpo e mente. Ou seja, não fico preocupado com o meu corpo, se está confortável ou desconfortável; nem fico preocupado com a minha mente, se meus pensamentos são bonitos ou feios, se ela está confusa, se está aflita; apenas observo isso de um plano superior. Esse plano superior é chamado no budismo de o “vazio”, o grande vazio de onde surge o ser, de onde surgimos todos nós, de onde surge a vida. E esse ponto podemos acessar através da meditação.

De volta ao Japão, Dogen era bombardeado com perguntas como “O que você trouxe?”. “Eu vim de mãos vazias, não trouxe nada especial”, respondeu. “Mas o que você aprendeu?”, insistiam. “Que o nariz está na vertical e os olhos na horizontal.” Perceba a simplicidade! Você é capaz de dizer isso? Que o que você aprendeu na sua vida é que seus olhos estão na horizontal e o nariz na vertical? Ou seja, dizer apenas “sou o que

sou, somos o que somos. A natureza, a vida é assim como ela é, simples, mas, ao mesmo tempo, complexa e belíssima, maravilhosa".

Mestre Dogen viveu até os 54 anos, mas, apesar da morte precoce, criou mosteiros e deixou muitos discípulos. O primeiro mosteiro construído por ele ficava em um vale cercado de enormes montanhas, no meio da mata e de difícil acesso. Mas chegou a abrigar até oitocentos monges. Naquela época, eles ficavam lá até morrer, porque era muito difícil chegar, então quem ia para o mosteiro já tinha a noção de viver e morrer ali. Há túmulos lá, também havia uma sala para doentes e todo tratamento que se podia dispensar a eles. Quando Dogen adoeceu, saiu do mosteiro e rumou para Kyoto, uma cidade próxima, onde teve o seu "passamento". O budismo não diz que seres iluminados morrem, mas que atravessam. Ele atravessou e seus sucessores vieram.

Seu neto, mestre Keizan Jokin, iniciou-se muito cedo na vida monástica. Sua mãe era muito devota da Compaixão Pura e lhe ensinou a devoção desde muito pequeno. Depois, tornou-se um grande abade, migrou para o convívio urbano e construiu templos por todo o Japão, difundindo o ensinamento. Por isso, mestres Dogen (séc. XIII) e Keizan (séc. XIV) são considerados os fundadores da ordem Sôtô Shû. Em japonês fala-se "Ryo So".

“*Ryo*” quer dizer “ambos, dois”, e “*so*” significa fundadores. E o dia de homenageá-los é 29 de setembro, no chamado memorial Ryoso-ki. Em 5 de outubro, ocorre o memorial Daruma-ki, em homenagem a Bodhidharma Bodai Daruma, considerado o fundador do zen na China no século VI. Mas nada melhor para homenageá-los do que manter vivas as suas práticas.

.

Seus ensinamentos geraram ainda mais livros sobre o Darma de Buda. E ainda geram. Por isso, a “bíblia budista” é escrita todos os dias.



Rosário budista

Existe um rosário também no budismo, chamado Japamala na Índia e Juzu no Japão. O rosário budista é feito de 108 contas, ou 108 submúltiplos. Significa 108 dividido por 2, por 5, por 10, enfim, e eles servem para as orações. Cada conta, assim como no terço cristão, pode ser para uma prece, pode ser a invocação de um ser iluminado. Pode-se chamar por Xaquiamuni Buda, pelo Buda da Cura, pelo Buda da Medicina, por Kannon Bodhisatva e por todos os outros.

Pode-se orar *Namu Kanzeon*, *Namu Kanzeon*, *Namu Xaquiamuni Buda* ou ainda *Om mani padme hum*, *Om mani padme hum*. Essa última é uma invocação da Compaixão Ilimitada. Também podem-se invocar as três joias, uma conta para cada joia: “Buda, Darma, Sanga, Buda, Darma, Sanga”. Cada pessoa pode fazer do seu jeito. O que importa é invocar entidades benéficas, pois cada conta representa um obstáculo, mas cada obstáculo se torna um portal. Na hora em que invocamos as entidades, aqueles que seriam obstáculos para a Iluminação transformam-se em

portais de Iluminação.



O pescoço do Neymar

— Alô, monja, o fato é que não estou muito legal. Tem uns momentos complicados... Estou viúva há cinco anos, as coisas estão meio difíceis, nada está dando certo: negócios, dinheiro... tudo parado, minha vida, minha saúde. Estou "correndo atrás", mas não é fácil.

— *Estou sentindo com você. Não é fácil. Mas eu sempre digo: tenha fé e esperança. A gente tem que abrir o coração para aquilo que é possível, criar possibilidades e pensar que vai dar certo. Quando eu estava nos Estados Unidos, morando lá, era muito discriminada. Eu não conseguia emprego, estava morando de favor na casa de alguém; era muito complicado. Não tinha dinheiro para comprar o meu jantar nem o meu almoço. Um dia, resolvi fazer meditação de manhã e pedi as bênçãos do todo sagrado para que me acompanhasse na procura de um emprego. E foi incrível porque eu encontrei. Eu acreditei que era possível. Eu me entreguei a essa mão sagrada. Mas também fiz a minha parte; não fiquei em casa. Fui a vários lugares, bati em várias portas. E quando as portas se fechavam, eu não me lamentava. Isto é*

importante: não é por aqui, me enganei, mas não importa...

— É... vou procurar outro caminho...

— *E procure, porque você há de encontrar. O seu lugar está esperando por você. E tenha fé e confiança em você e no sagrado, porque nós nunca deixamos de ter a mão do sagrado.*

Mestre Dogen, o fundador da ordem zen-budista, pregava que a vida é um sonho dentro de um sonho. E é real. E que os nossos sofrimentos e dificuldades – e esse é o primeiro ensinamento de Buda depois da Iluminação – são reais, são verdadeiros, porque têm uma causa. Existe um estado chamado nirvana, que é de paz e tranquilidade, e um caminho de prática, que é a nossa vida. É ilusão, mas é real enquanto é a sua vida. Assim, temos de perceber a realidade como ela é: não é fixa, é passageira, mas o que fazemos, falamos e pensamos é o que transforma essa realidade.

A cada instante, estamos criando as possibilidades do que venha a acontecer, do vir a ser, do porvir – é o que você está fazendo agora, inclusive. Não podemos ficar parados no passado. Sim, aprendemos com esse passado, mas estamos vivendo agora, que, por sua vez, é a construção do daqui a pouco. A vida é incessante.

Há aqueles que erram, que tomam atitudes que não são adequadas, criando causas e condições para o sofrimento.

Quando o jogador Luis Suárez, da seleção uruguaia, cravou os dentes no ombro do zagueiro italiano Giorgio Chiellini, durante a Copa do Mundo aqui, no Brasil, ele não pensou nisso. Era uma reincidência do jogador, que já havia mordido o zagueiro do Chelsea, Branislav Ivanovic, no ano anterior. Suàrez acabou punido severamente, mas, pior, causou sofrimento para a própria família, principalmente para o filho Benjamin, que teve de ver o pai sendo ridicularizado no mundo todo. Tem de ter uma punição? Sim, mas também tem a compreensão da sua falta, do seu erro, para que não se repita, para que possamos ver um esporte cada vez mais bonito, mais alegre.

E é o mesmo em nossas vidas: de vez em quando erramos, "pisamos na bola", falamos o que não devíamos ter falado, machucamos alguém, podemos quebrar alguém. Quebra-se não só fisicamente, mas emocionalmente também. As pessoas dizem coisas tão pesadas, falando mal umas das outras, que atuam como se estivessem quebrando a ossatura, que é a estrutura interna que nos dá sustentação básica. Então, tomemos cuidado: temos o impulso imediato de reprovar drasticamente aquele jogador da Colômbia que quebrou a coluna do Neymar, mas esquecemos que há vezes em que somos assim – vamos por trás, falando por trás, ferindo, maltratando, quebrando a estrutura da vida.

Todos nós temos sofrimentos, embora eles não aconteçam ao mesmo tempo para todos. Mas quando é perto de nós dói mais. No entanto, não é só a nossa dor que existe. Percebe-se que todas as pessoas, todas as famílias têm seus mortos. Faz parte da existência lidar com a dor e o sofrimento, lidar com o fato de a vida não ser o que se queria que fosse. Porque ela é como é.

Foi um dos primeiros questionamentos do ainda bem jovem príncipe Sidarta Gautama. Em uma escapada do castelo para as ruas, que ele não podia frequentar, encontrou pessoas muito doentes. E percebeu que ele também poderia adoecer, que a saúde é temporária, não é garantida, nem fixa, nem permanente. E passa a se questionar sobre o significado da vida. Tem sentido essa existência? O que é vida? O que é morte? Por que estamos aqui? Mergulhar nessas perguntas é se aprofundar no sentido de sua própria existência. Se alguém lhe disser que só tem poucos dias de vida, o que gostaria de fazer nesses dias? O que é essencial?

A superiora de Monja Coen contava a história de uma senhora que teve o diagnóstico de câncer e precisou passar por vários tratamentos. A certa altura, começou a reclamar muito do marido, que ele não lhe dava a atenção necessária, que ela chamava e ele não vinha. Estava muito impaciente com essa dependência do outro. Até que, finalmente, ela foi ao médico e

ouviu dele que não havia mais tratamento possível, que teria alguns meses de vida, talvez um ano. E aquilo a fez despertar. Passou a agradecer a presença do marido; desculpava-se por incomodá-lo ao ter de chamar por ajuda. Admirava a beleza da chuva, maravilhava-se com o sol. Essa noção de estar terminando a vida acaba por fazer apreciar melhor cada momento dela. Mas vamos tentar nos esquecer disso com esta história:

— Olá, monja... É que antes... eu tive dores emocionais muito profundas e não queria assumir o quanto elas doíam. Isso foi um problema grave porque consecutivamente tive dois tipos de câncer. Primeiro um e logo outro que me deixou sequelas um pouco mais duradouras, que são essas dores fortes que tenho nos membros inferiores e superiores também. Só que assim... com o passar do tempo eu descobri nessa dor uma grande amiga [risos]. Ela me ensinou a sorrir de novo, não como eu sorria antes, mas me ensinou a sorrir com prazer, parece que é gostoso sorrir agora. E agora parece que eu sei de onde vem aquele sorriso: ele vem de dentro e é algo muito diferente. Essa dor começou a me ensinar muitas coisas.

— *Porque a tendência é querermos fugir da dor e fazemos tudo para não sentir dor, não sentir desconforto. Só queremos coisas boas e agradáveis, mas a dor existe e ela é uma grande mestra. No zen-*

budismo, trabalhamos muito isso. A minha primeira mestra, ainda nos Estados Unidos, insistia em dizer "a dor é uma grande mestra". Aprenda com a dor, não negue a dor, não queira fugir da dor. Trata-se da presença, de estar presente, saber exatamente como ela começa, de que maneira se manifesta e perceber que a vida não é só dor, mas que a dor também faz parte dela. Esse sorriso tão bonito que você me diz que vem de dentro é porque você entendeu, porque foi capaz de penetrar na essência do ser.

— Muito obrigado, monja. A senhora sabe que eu estava prestes a fazer aquela entrega de dizer assim "não quero mais viver", né? E eu comecei a pesquisar a respeito da morte porque é muito difícil chegar a um ponto como eu cheguei. Mas uma de suas palestras me ajudou a sair de uma depressão muito severa. Hoje digo para a minha família e para os amigos: "Olha, eu me fortaleço tomando remédios e continuando vivo todos os dias por vocês". É uma coisa assim, a minha força vem deles, sabe? Eu não nego em dizer, e eles até se incomodam um pouco com isso.

Há momentos de tanto sofrimento que chegamos a ficar em dúvida entre a vida e a morte. Mas o Caminho é apreciarmos essas dores como parte da vida. Mestra Aoyama, no livro *A coisa mais preciosa da vida* (ed. Palas Athena, 2013), pergunta: "Será que somos capazes de apreciar a vida a ponto de não

reclamarmos se tivermos um câncer? Podemos acolher isto como parte da nossa existência?". Não se trata de querer fugir da dor e do sofrimento, e sim de atravessá-los e compreender que dor, sofrimento, dificuldades e insatisfações são comuns a todos os seres humanos, fazem parte da existência e há causas e condições para que aconteçam, mas que é possível acessar um estado de libertação, que, no budismo, é chamado de nirvana, um estado de paz e tranquilidade, pleno de sabedoria. A sabedoria é o que afasta a ignorância, e a ignorância é a causa principal dos males.

Quando não se está em contato com a Verdade, quando não se percebe com clareza a realidade, não se consegue agir de forma adequada, e a ação de forma inadequada gera sofrimento, porque a desarmonia gera sofrimento. Não adianta culpar o sistema, o capitalismo, o consumismo. O problema é a mente humana, não os objetos nas lojas, não os supermercados ou os shopping centers. A resposta é como você lida com essa provocação, como sua mente pode controlar os impulsos. O zazen é o caminho desse autoconhecimento para não ser manipulado nem manipular. Por isso chama-se o Caminho da Libertação.

Não sabemos, às vezes, agradecer a bênção da vida e dos sentidos. Ayoma Rôshi, professora de Monja Coen no Japão, adoeceu e as pessoas levavam gostosuras para ela no hospital.

“Mas não tem gosto de nada!”, ela dizia. Esquecemos-nos de agradecer por podermos sentir o sabor. Mesmo o sabor da dor e do sofrimento. Porque estamos vivos, podemos sentir. E devemos agradecer em vez de reclamar e resmungar.

No caminho da existência, já sabemos que o surgimento dos obstáculos não é à toa; eles estão aí para nos mostrar que é preciso dar mais atenção ou esperar um pouco, desenvolver paciência. Viemos à vida para passar por tudo isso. Podemos levantar nossas cabeças, caminhar com alegria, porque todas as dores e tristezas e perdas fazem parte da existência, que é extraordinária, sagrada e maravilhosa, e tornam possível o encontro que as tradições chamam de “encontrar Deus”. Só posso encontrá-Lo em mim quando silencio, quando me permito ouvir Sua voz. No budismo, falamos em encontrar a natureza Buda, a natureza iluminada, que é a nossa essência verdadeira – ela é luz.

O *Sutra da flor de lótus da lei maravilhosa* contém um capítulo chamado “O bodisatva que nunca desiste” (pronuncia-se *bodissátva*). Bodisatva é o ideal do budismo mahayana (maha, “grande”; yana, “veículo”), que é a origem do zen-budismo. É o ser que dedica sua existência ao bem de todos os seres. Pois esse bodisatva dizia que todos, um dia, tornar-se-iam Budas. E as pessoas diziam que ele era um tonto, xingavam-no, falavam mal

dele. Ele, contudo, apenas sorria e dizia que não importava do que o chamassem porque, um dia, eles despertariam, teriam sabedoria. Seus detratores ficavam ainda mais zangados, a tal ponto que até deram uma surra com paus nele.

Ele não reclamava. Apenas ria e dizia que não tinha importância, porque, um dia, eles se tornariam Budas, veriam que esta vida é maravilhosa, sem reclamação, sem resmungo, porque cada um cria sua própria realidade. Está passando por dificuldades? Aprecie até mesmo cada dificuldade, porque às vezes precisamos chegar até o fundo do poço para tomar um impulso e sair de lá. Às vezes você não sai na primeira, nem na segunda, tampouco na terceira, mas não desista, porque você é capaz. Todos nós somos capazes de superar os próprios obstáculos.



Cabeça feita

E quando o obstáculo nem é seu? É o que acontece quando um membro da própria família se envolve com o vício das drogas. Já houve um tempo em que usar drogas não passava de uma experiência bem-intencionada para "abrir as portas da percepção", usando uma expressão conhecida. No entanto, as drogas pesadas e os exageros se multiplicaram e aprisionam muitos nos tempos de hoje. Não é mais um "fazer a cabeça", como se dizia antes.

— Oi, monja! Que satisfação, consegui ser atendida! Também estou passando por um aprendizado de rever a minha vida. Tenho problemas em casa, com um filho adulto enfrentando o vício das drogas, e todos nós estamos tendo de nos reavaliar, aprender a lidar com esta situação. Quando um filho entra nessa vida, acaba levando a família toda. Então, estamos vivendo esse processo, redescobrindo a nós mesmos frente a essa dependência, que é uma doença, não é?

— *É verdade. É importante a família não se tornar codependente do*

filho. Os filhos não são nossos, como disse Gibran, mas do mundo. E tem o momento em que o cordão umbilical tem de ser cortado. As escolhas de vida de um filho são escolhas da vida dele. Como mãe ou pai, acompanhamos e orientamos, mas não podemos sofrer o sofrimento dele. É viver a própria vida com plenitude, cuidando do que é possível cuidar, mas não afundando com ele. Porque é essa força de estar vivo, presente, com fé, atuante no mundo, que pode ajudá-lo a sair da crise.

Evitar a codependência é como cortar o cordão umbilical. A família deve estar unida e próxima, auxiliar no que for possível, mas, se ela se deixar enredar pela situação, estará mantendo outro vício. Primeiro, porque há possibilidade de libertação para o viciado quando ele quer. E de dependência para aquele que não quer. Assim como para alcançar o nirvana. Pode-se lamentar, mas é a vida de cada um. Buda dizia que não há um lugar nesta Terra onde a pessoa possa escapar das consequências de suas ações. Se alguém escolhe a dependência, ele que terá de responder pelas consequências, não a família.

Cada um escolhe a sua ação. A família escolheu a não dependência. Não é fácil, todos sabem, mas existem trabalhos exitosos de grupos muito fortes que ajudam a livrar-se da codependência. Quando isso acontece, a família fica de cabeça feita. E o que é melhor: muitas vezes, quando o codependente se

liberta, o dependente vai à procura da sua própria libertação.

Todo vício é falta de autoconhecimento e os vícios estão aí para todos. Não são apenas drogas, jogo, álcool. Há gente viciada em trabalho, em sexo. E há vícios que nem percebemos. O monge beneditino alemão Anselm Grün escreveu um livro, publicado também aqui no Brasil, intitulado *Ser uma pessoa inteira* (ed. Vozes, 2014). Coen Rôshi o conheceu aqui mesmo no país, quando veio para uma conferência, e a mestra foi convidada a participar da mesa, porque ele é praticante zen. Ou seja, um monge beneditino católico praticante do zen-budismo.

Tudo começou a partir de um momento em que todos estavam vivendo um ambiente de grande dificuldade na congregação do monge no mosteiro. A certa altura, decidiram convidar psicólogos, terapeutas e outros que pudessem ajudá-los a reencontrar a energia sagrada – que qualquer um de nós pode perder. E o zazen, a meditação zen-budista, exerceu um grande papel nesse resgate.

No livro, o monge diz que a verdadeira cura do vício não se consegue apenas por meio da disciplina. Claro que a disciplina é importante, muito importante, mas, mais do que ela, a cura se dá ao entrarmos novamente em contato com o anseio que queríamos reprimir por meio do nosso vício. Temos determinados anseios que são naturais, mas tentamos reprimi-

los porque são feios, censuráveis etc. Então, eles viram um vício porque a pessoa se apega a outra coisa. “Estou com ciúme. Que feio!” Não posso esconder o que eu sinto, não posso fingir que não estou sentindo. Mas não posso ficar me censurando. “Que feio! Estou com inveja.” Eu posso transformar o vício: observo a mim mesmo, percebo o que está me travando, me atrapalhando, e transformo em vez de esconder.

Tem-se que reconhecer, trabalhar e transformar essa energia em algo benéfico, em conversão de si mesmo. Buda e Jesus se encontram aí, são convergentes para o eu verdadeiro, a essência do ser. É o que temos de ansiar por ter, desejar ter. Desejo no sentido da vontade, do querer encontrar o caminho sagrado, a sacralidade dentro de si. E manifestar nas palavras, nos gestos, nos pensamentos.



Se vem, vai

Tudo o que surge de nós, de nossa natureza, de nossa mente, é natural, mas nem tudo nós praticamos. E não praticar não significa reprimir, mas transformar a energia. Neste momento zen, desta sua leitura, também é momento de você perceber como está transformando anseios em vícios, voltar a ter anseios naturais e usá-los para o bem de todos os seres, do coletivo.

"Deus quer nascer e nos colocar em contato com nosso verdadeiro eu. Com nossa imagem, que é a imagem sagrada original e autêntica", diz Anselm. É o que chamamos de natureza Buda, natureza verdadeira. Xaquiamuni Buda, em seu último sermão, disse: "Há um caminho para que vocês se tornem pessoas grandes". Grandes porque inteiras, percebendo sua integridade, e acolhendo em si seu lado sombrio. Não só aquilo que é bonito nelas, mas aquilo que é insuficiente e que também faz parte delas. E acolher tudo isso com ternura. Não é para brigar, lutar consigo mesmo. A luta cessa porque acolhem-se as próprias falhas, não para repeti-las, mas para corrigi-las.

Para percebê-las, não mascará-las. Sobre isso, uma conversa com a mestra esclarece mais:

— Alô! Monja Coen? Moro aqui em Campinas e estou num processo crucial da minha vida, um pouco perdida, tentando encontrar um rumo, principalmente no sentido espiritual.

— *A orientação do zen é sempre o rumo para o autoconhecimento: você se conhecer em profundidade para que possa fazer a escolha adequada. Às vezes, somos provocados na vida pelas impressões de outras pessoas ou por aquilo que o mundo considera em determinada época como certo. Mas é preciso ir ao âmago do seu próprio ser para ver aquilo que você pode fazer – e como fazê-lo – a fim de que o bem maior se manifeste.*

É a resposta também para todas as pessoas que são prisioneiras da depressão, da síndrome do pânico. É a doença da época, mas nós também podemos superá-la e atravessar o processo, conhecendo-a e abrindo mão dela, não nos apegando nem à depressão nem ao pânico. É comum que essas pessoas passem por terapia, tomem medicamentos e, mesmo assim, reclamem que nada disso resolve, sempre enfrentando altos e baixos. Estão tão perdidas que creditam a doença a vidas passadas ou às obsessões espirituais. Já não se cansaram disso? Da doença? Desses altos e baixos? Joguem isso fora! Simples assim! Jogar fora.

Mas é tão difícil! Porque tem a ver com o ego, o euzinho, o "eu que sofro mais", "eu que fico doente", "eu que tenho depressão", "eu que tenho pânico". Isso tudo tem a ver com o nosso "eu menor". E o caminho é ligar-se ao "eu maior", é conectar-se com algo que é muito maior do que esse euzinho. Então, quando surgir qualquer sentimento de depressão, eu o reconheço. Porque conheço a depressão, ela vem e vai, e deixo que ela vá embora antes que tome conta de mim. E quando vier a síndrome do pânico, a mesma coisa: eu conheço o pânico, ele faz parte da minha existência, é um antigo amigo. Eu não luto contra ele, não brigo, não o repudio, apenas percebo que vem e vai. E, porque já conhece o processo, você pode perceber quando vem, e deixar ir, com mais facilidade – abrir mão, não segurar nada!

O medo de estar consigo mesmo é um grande obstáculo. Mas o medo faz parte do nosso sistema, então não há por que ter medo do medo. Nascemos com ele, ele é necessário e até nos protege. Às vezes, o alarme fica ligado e acende na hora errada, dá medo até da sombra. Então, é melhor trabalhar esse processo. No zen, a maneira de enfrentar o medo é fazendo a *respiração consciente*. No momento em que sinto medo, eu o reconheço, identifico-o, rotulo-o: "Isso é medo". Tento procurar onde ele começa. Os batimentos cardíacos, como estão? E a contração

muscular? O que se deve fazer é sentar e respirar. Respirar bem devagar: segurar um pouquinho o ar e soltá-lo bem devagar. Assim, aos poucos, a respiração vai entrando em estado de equilíbrio. No zen, trabalha-se muito o corpo, o físico. Não apenas o mental para conseguir controlar a mente, mas o poder de controlar a respiração.

Há alguns anos, um aluno de Coen Rôshi enfrentou sérios problemas de depressão e pânico. Toda hora, corria para o hospital achando que ia morrer. Ele está bem agora. Passou por tratamento, tomou remédios e, com a meditação, foi se libertando desse "eu menor" que o aprisionava em dores e sofrimentos. Não dá para saber se são mazelas de vidas passadas. O que sabemos é que é desta vida e que é nesta vida que podemos curar o mal.

Qual é o obstáculo na mente que nos impede de encontrar o contentamento? É ele que precisa ser descoberto. O que nos impede de ser feliz, de apreciar a existência assim como ela é? Buda ensinou que temos algo chamado *dukha*, que é a insatisfação, e que o que nos faz bem é encontrar satisfação com a existência, assim como ela é, e não como gostaríamos que fosse. Comece a apreciar o seu dia ao acordar. Olhe para o dia e veja como está. Se chove está bem, se é um dia de sol também. Porque a vida é breve e passa rápido e às vezes só vamos

apreciá-la quando está para terminar. Nesse intervalo entre nascer e morrer, ficamos tristes, deprimidos, querendo que fosse diferente, sentindo uma nostalgia. Viva, então, a nostalgia do seu *eu verdadeiro*. A nostalgia da saudade do encontro com o sagrado. Pratique a meditação. Lembre-se sempre desse "eu maior", muito maior do que você.

Existe uma ordem budista japonesa, a Ordem da Terra Pura, que tem várias ramificações e utiliza o chamado *nembutsu*: "que meu pensamento se torne Buda". Repete-se o nome do Buda Amitaba, que é o Buda da luz infinita: *Namu Amida Butso, Namu Amida Butso, Namu...* O fundador dessa ordem prega que, mesmo que se profira uma única vez, mas com fé profunda, o Buda Amitaba nos leva para a Terra Pura; tira nossas angústias e ansiedades porque nos faz lembrar dessa mente Buda, desse estado iluminado. No zen-budismo, o principal deles evoca o nome do Buda histórico, o Xaquiamuni Buda: *Namu Xaquiamuni Buda, Namu Xaquiamuni Buda, Namu...* Isso é um pedido para que a sabedoria e a bondade de Xaquiamuni Buda estejam em todo o meu ser – meu corpo, minha mente, minha fala – para que eu possa ter pensamentos, palavras e atitudes corretos e adequados às provocações do mundo. É a arte de perceber todas as inúmeras faces que temos (ora felizes, ora zangados, ora tristes, ora ansiosos), compreender que são transitórias e começar a

escolher que tipo de resposta deve ser dada ao mundo. Não é reagir, mas agir.

A libertação da mente de apegos e de aversões nos liberta da ignorância, da ideia de separação, e nos faz entrar em contato com a percepção clara de que estamos numa teia, numa rede de causas, condições e efeitos, e que tudo o que nos acontece tem um sentido para que ocorra. Buscar esse estímulo capaz de dar às nossas ondas mentais, à nossa psiquê, ao nosso espírito, as ferramentas para que nos conectemos a algo muito superior e sagrado, e não a um estímulo que nos leve para baixo. A vida é preciosa, cada instante dela jamais se repete. Comece a apreciar cada um deles, e não depreciá-los. Muitas pessoas estão negativas, como se o mundo todo estivesse errado, como se nada desse certo, e não conseguem considerar nenhuma tentativa de buscar um caminho de luz, uma saída, uma janelinha aberta no universo tão cerrado que suas próprias mentes construíram. Há inúmeras saídas, pois nós vivemos em um mundo quântico, um mundo de infinitas possibilidades. Não limite as possibilidades da sua vida, das suas experiências. Não diga que não tem jeito, porque sempre tem.

Pergunte-se: como eu posso acessar essa mente que está se fechando tanto e, portanto, impedindo o novo?



Sempre a grana

Entre as maiores provocações estão os problemas financeiros. Uma ouvinte de Jurubatuba, em São Paulo, telefonou para o *Momento Zen* para dizer que até então vinha encontrando paz espiritual, costumava sentir-se bem, mas que já não estava conseguindo retomar aquele estado de bem-estar porque a vida financeira estava muito tumultuada. Tudo porque o marido estava desempregado havia quase um ano. Como consequência, ele se tornou deprimido. Ela, por sua vez, já não conseguia manter a paz diante dele, embora buscasse fazer com que ele ficasse bem, tentasse manter o clima, prover a casa e cuidar dos dois filhos.

De fato, é muito difícil para os homens admitir que são mantidos por uma mulher porque na cultura de antigamente era obrigatório que o homem fosse o provedor. Hoje, porém, sabemos que não é mais assim. Há cada vez mais mulheres que são provedoras da casa. Muitas. É necessário acolher esse momento da vida. A tristeza de se considerar sustentado não

adianta. Vale ter força para procurar uma forma de atividade que complete a renda familiar, pois ficar em casa porque não consegue uma função no mercado não fará bem nem para um nem para o outro. E, para a mulher, é perceber que lhe foi dada uma oportunidade de cuidar – e que é preciso ter força para isso. A saída é rezar e pedir para desenvolver essa força. Num determinado momento, esse homem vai acordar, despertar, levantar e começar a apreciar a vida. Porque, com ou sem dinheiro, a vida é maravilhosa. E as dívidas que porventura existam podem ser negociadas. Nada é amedrontador, tudo tem solução.

— Alô! Monja, estou aqui no Alto da Lapa. Eu tive um problema no coração e fiz uma operação há sete meses. Ano passado, tive dois infartos e, depois disso, minha vida parou completamente. Não consigo achar emprego, talvez até por falta de interesse da minha parte. Talvez tenha sido um basta dado na minha vida para que eu tenha que procurar outro rumo, outra coisa... Só que eu não consigo, é isso.

— *Quando você enfartou, a morte esteve bem pertinho, não foi?*

— Foi, eu senti isso.

— *A gente tem essa sensação e lembra que nossa vida é transitória. Ela acaba. Cada momento, então, é precioso. Talvez você esteja procurando o emprego errado no lugar errado. A minha sugestão é que*

você se sente um dia em silêncio, antes de sair para procurar emprego. Respire profundamente e confie no sagrado da vida. E vá procurar esse emprego com o coração aberto. E a proposta que te oferecerem, aceite. Faça essa experiência, acredite em você, porque é um novo ser que está nascendo. E você, agora, com a experiência que já teve, pode ser mais leve na vida. Não leve tudo tão a sério, seja menos duro, mais sutil, para que o seu coração bata com mais alegria, em cada momento da existência. Aprecie a sua vida.

— Mas a pressão é muito grande. A pressão econômica, as exigências materiais de que a senhora falou. Isso me pressiona muito e me deixa muito aflito. Está na hora da minha vida entrar nos eixos.

— *Pense assim: não vai ser como era antes porque vai ser como é agora. Então, não queira só aceitar o tipo de trabalho que você fazia antes, o dinheiro que você ganhava antes. Vamos começar do zero? Vamos aceitar coisas menores, apreciar e começar a crescer pouco a pouco. Aí, você vai conseguindo pagar suas contas. Mas, se você quiser apenas conseguir um emprego como o que tinha antes, talvez seja difícil. Abra mão do que era para entrar no que é agora.*

Fundamental é pensar, primeiramente, em nossos propósitos na vida e no sentido dela; e deixar que todo o resto, de certa forma, chegue. Claro, é necessário "ir atrás", não se pode esperar que nada caia do céu. Mas, ao mesmo tempo, a aflição

que sempre envolve esse tipo de situação é um problema extra. Sim, é preciso buscar meios de pagar as contas, fazer o melhor que pode, buscar acordos com os credores, mas não pode se desesperar. É preciso apreciar, inclusive, essa dificuldade. De onde será que virá a resposta? É preciso ter fé em si mesmo e no mundo. Mesmo que demore. Há coisas na vida que vêm como teste. Procura-se, esforça-se, mas com tranquilidade, porque isso é mais importante do que qualquer dívida que se possa ter.

A mente Buda, a mente iluminada, sabe que nada é permanente. Como se lê na tatuagem do pescoço do jogador Neymar: "Tudo passa". Isso é um ensinamento de Buda: não há nada fixo, nada permanente; tudo é transitório.



Na roda-gigante

Uma hora, grito com alguém; outra hora, estou bonzinho. Uma hora, brigo com todo mundo; na outra, estou de bem com a vida. Há momentos em que nada me satisfaz. Posso comer, comer e comer, que fico insatisfeito. Tenho carinho, tenho trabalho, tenho produtos bons, mas nada disso me basta. Outras horas, não tenho nada, nem o que comer, não tenho ninguém perto de mim, mas me sinto pleno, feliz. Em outros momentos, sou um animal que se aviva e só penso em sexo ou em dormir. Em outras circunstâncias, eu só sofro, a vida é toda sofrimento, é dor, nada dá certo para mim.

É assim mesmo. É uma roda-gigante, roda de confusão, que gira intensamente nos tempos modernos, onde não se sabe o que se quer, não se sabe para onde se vai. No budismo, e na maioria das tradições filosóficas da Índia, é a chamada Roda de Samsara (em sânscrito e páli significa “perambulação”, “fluxo contínuo”). Está intimamente ligada ao conceito “nascimento-doença-velhice-morte”, ciclo no qual todos os seres estão

incluídos e do qual só se escapa pela Iluminação. Pode-se até alcançar uma vida "angelical", mas o sofrimento ainda é inevitável, os "melhores" seres também estão sujeitos aos males do mundo – e ao renascimento. Só a Iluminação pode romper esse ciclo.

Basicamente, Samsara é composta de seis mundos, definidos a partir do carma: *Deva*, o primeiro caminho divino, para os de carma positivo; *Asura*, caminho divino também, mas, opostamente, para os de carma negativo; *Manusya*, que se constitui dos seres humanos e é o melhor caminho para o nirvana, pois o ser humano pode conquistar o conhecimento para alcançá-lo; *Animal*, cuja premissa é a crença de que seres humanos podem renascer animais devido à ignorância de suas vidas passadas; *Preta*, o caminho dos fantasmas famintos, resultado de possessividades e desejos insaciáveis em vidas passadas; e *Naraka*, o conceito mais próximo de inferno que está no budismo, mas que não é para a eternidade, pois prevê que todos nesse mundo só permanecem ali até que equilibrem seus carmas.

Por esses mundos, transitamos sem parar, podendo rodar até mesmo por várias vezes em uma só circunstância. Não dá para dizer se alguém é mais deste ou daquele mundo. Não é assim. As provocações que vêm nos fazem rodar por esses mundos. Sim,

há aquele momento em que se diz que “está tudo bem, estou no céu, não preciso de nada, está tudo perfeito”. Só que os seres celestiais, justamente porque estão às mil maravilhas, não são capazes de acessar a sabedoria. Ora, não questionamos qual o significado da vida, para que estamos aqui, por que há sofrimento? Pois eles desconhecem o sofrimento. Nós, entretanto, o conhecemos bem, ele está permeado nesse liquidificador que são as grandes cidades, nessa loucura que é a vida moderna, com tantas provocações, tantos estímulos, tantas solicitações. Pois é nessa loucura, nessa Roda de Samsara, que o zen se manifesta. Não é quando se está quietinho lá no campo ou na praia, tranquilo e com tudo bonitinho. Não. É no meio da confusão que é preciso encontrar o próprio estado de tranquilidade. A paz. A paz e a tranquilidade no meio do movimento e da atividade. Isso é o zen.

Já os seres do inferno funcionam de maneira oposta. Afinal, o inferno é o mundo dos seres de muita dor, sofrimento, com nada dando certo, com doenças gravíssimas, tanto físicas quanto mentais – nós criamos a depressão e o pânico. Essa condição lhe parece familiar? Claro, essas coisas acontecem, mas não se pode ficar parado nesse mundo. Perceba que existe um processo de crescimento, de desenvolvimento. Analogamente, a Roda de Samsara – ensina o zen – é a roda de nirvana. Nirvana é paz, é

tranquilidade, e podemos encontrar esse estado de paz e tranquilidade nessa confusão – quando percebemos que nada é fixo, nada é permanente. O próprio sangue a correr em nossas veias, como absolutamente tudo, flui sem parar (se parar, desaparecemos). Nosso sangue é feito de tudo o que comemos e bebemos – mas também das nossas emoções. Se podemos aprender a lidar com o que comer e beber, também podemos aprender a lidar com as emoções. Conhecê-las, trabalhá-las e transformá-las. Nesse processo o ideal é transformar o que é negativo, prejudicial e que não é benéfico em algo bom. É possível, sim. É para isso que existe a prática do zazen: sentar-se em meditação profunda e conhecer em intimidade a própria mente.



O amor segundo o zen

A superiora de Monja Coen no Japão perdeu o pai ainda bebê. O pai dela havia dito à mãe que entregasse a menina para uma tia que era monja, a fim de que ela fosse criada dentro do templo. E assim o foi, a partir dos 3 anos de idade. A mãe se achava na obrigação de atender ao último pedido do marido, mas ficou muito triste. Era uma senhora muito simples, morando modestamente no remoto interior do Japão. Nunca viajara sozinha e, quando chegou janeiro, mês do aniversário da filha, decidiu visitar a menina. Pegou um ônibus, o trem, caminhou e chegou, finalmente, ao templo da cunhada.

A criança estava brincando e, ao ver a mãe, mostrou-lhe um sorriso e continuou brincando. Anos mais tarde, a mãe disse à filha: “Se você fosse um bichinho, eu punha uma coleirinha e levava de volta para mim, porque eu sentia tanto a sua falta”. Mas você era um ser humano e estava feliz, talvez mais do que se estivesse em casa. Então abri mão de você e permiti que seguisse o Caminho de Buda.

Coração de mãe é um coração imenso, que pode renunciar ao seu bem-estar pessoal para o bem dos filhos. Aquela senhora foi cultivar bichos-da-seda para mais tarde fazer ela mesma as roupas monásticas da filha. Hoje, a superiora da monja tem mais de 80 anos de idade. Outro dia, depois de uma entrevista na TV, uma aluna perguntou se ela estava de quimono novo. E ela respondeu que não, que era um quimono que a mãe dela tinha feito. Ela estava ansiosa pela entrevista e vestiu a roupa que a mãe fizera cinquenta anos antes para se sentir protegida. Será que somos capazes de cuidar um do outro e uns dos outros como aquela mãe amorosa?

— Oi, monja! A senhora pode me dizer por que há pessoas que vêm ao mundo sem direito ao amor?

— *Isso não é verdade! Todos nós somos amor. Temos que provocar em nós esta semente do amor que está em todos. Não é o outro que me dá amor, mas eu é que percebo o amor em mim. Eu vou ativar as células amorosas em mim. E quando eu me torno amor, encontro reciprocidade! Não é que eu tenha de encontrar um parceiro amoroso. Qual é a sua capacidade? Você ama a si mesma? Aprecia sua própria vida? Você é capaz de gostar das pessoas à sua volta, mesmo que elas não gostem de você? Não é questão de amor romântico. Nós somos educados pela imprensa, pela música e pelo ambiente todo de uma maneira que nos leva a crer que a felicidade só é possível se houver um*

companheiro. Mas não é bem assim. Existe um amor maior, um amor incondicional. E quando acessamos essa fonte de amor, inexaurível, a gente se torna uma gota de amor no mundo. Então, mesmo sem querermos, as pessoas começam a se aproximar. Que você se torne essa gota de amor. Você é amor.

Entre as atividades de Coen, está o ofício de casamentos. Em uma celebração, no Rio de Janeiro, Coen participou da cerimônia matrimonial entre um budista e uma evangélica. Assim, Coen compartilhou o evento numa cerimônia ecumênica com um pastor presbiteriano e, em uma prece, ele mencionou algo muito lindo, sobre Buda e Jesus, que se confundem no mistério da experiência mística. O mistério do amor, amor que não cobra nada, amor que é pura sabedoria, pura ternura.

Há uma frase na Primeira Epístola aos Coríntios que diz:

> *O amor é paciente, o amor é benigno, o amor não é invejoso, o amor não é orgulhoso, o amor não se envaidece, o amor não é descortês, o amor não é interesseiro, o amor não se irrita, o amor não guarda rancor, o amor não se alegra com a injustiça, mas regozija-se, alegra-se com a verdade. O amor tudo desculpa, o amor em tudo crê, o amor tudo espera, o amor tudo suporta, o amor jamais acaba.*
>
> *Palavras de São Paulo.*

O monge budista vietnamita Thich Nhat Hahn, que mora nos

arredores de Paris e que tem muita admiração pela mestra Coen, dava uma entrevista em um importante canal de TV norte-americano quando a entrevistadora perguntou-lhe qual era seu mantra favorito. Ele respondeu que, quando estava com alguém, fazia o seguinte mantra: "Querido(a), eu estou aqui para você, completamente presente para você". Esse é o mantra principal. O maior presente que podemos dar para alguém é nossa presença completa, dar toda a nossa atenção para aquele ser humano. "Querido(a), você está aqui. Que alegria!" É fazer disso um mantra, repetir isso. Sentir alegria na presença das pessoas com quem compartilhamos a vida. Nossa vida é tão breve! Por que não apreciamos cada instante? Deixemos de lado as reclamações. As pessoas não fazem o que deveriam fazer? É talvez porque elas não têm condições ainda. Então, em vez de resmungarmos, criemos condições para que elas possam desfrutar da beleza e da alegria do viver.

O que dizer, então, quando o assunto é casamento? Às vezes, criamos o hábito de reclamar, resmungar e até falar mal dos outros. Pois um dos votos budistas é não falar mal dos erros e faltas alheios. Falar mal dos outros cria vícios. Falar mal do outro, do nosso companheiro(a), também. Havia uma jovem que ia de tempos em tempos ao templo só para falar do marido. Ele já dormia na sala. Ela só reclamava. Mas somos nós que

afastamos a pessoa do nosso amor com cobranças e críticas. Ela reclamava que ele não era mais a pessoa com quem havia casado – mas ela era católica, de religião que prega "até que a morte os separe".

Era necessário que ela enxergasse estar casada com *essa* pessoa e não com *aquela* do passado. Ele não é o mesmo, mas ainda é aquele. É preciso cuidar dele, ser capaz de amá-lo como ele é agora, não como era antes. A vida não tem volta. Nada de querer que as pessoas sejam como eram, porque elas são como são e estão em processo contínuo de transformação. Elas podem ser melhores. Por isso a esperança é importante: acreditar que é possível transformar e melhorar. Precisamos, sim, acreditar na mudança, porque, se não, tudo estaria parado e travado. Mas a vida é movimento. Como dizia Gandhi: seja você a transformação que quer no mundo. E parar de falar mal do outro é o aspecto principal dessa transformação. Pensar no que há de bom naquele ser humano e, a partir daí, trabalhar para que o bem seja maior.

Houve uma esposa que telefonou para o programa *Momento Zen* porque o marido estava com depressão, sem conseguir trabalhar e muito triste. Ela queria que Coen rezasse, falasse com o marido, como se, em uma conversa, ele fosse sair da depressão. Coen apenas respondeu: *Que bom que você está com*

saúde e que você pode trabalhar e cuidar da casa! E ela se surpreendeu!

O casamento, o relacionamento entre casados, é de ajuda mútua. Se um está doente – e depressão é uma doença –, o outro ajuda, assume as rédeas da casa. Dá condições para que o parceiro se recupere. Ajuda a subir a autoestima do companheiro, mostrando o que ele tem de bom. Alegra-se com o que o outro diz e com a sua presença. "Querido(a), eu estou aqui para você, completamente presente para você", lembra-se? E, então, aquele que está aparentemente tão triste e tão deprimido, através do amor verdadeiro e sem cobranças – amor incondicional, que ajuda, que apoia –, vai, novamente, ficar bem.

"Eu queria a relação como era antes..." é o que você ouve comumente quando um casal briga. Não! Não queira como antes. Queira daqui para a frente (afinal, não foi o "antes" que trouxe vocês até aqui, onde estão a separação ou as brigas?). Pergunte-se: "Como, de agora em diante, eu torno minha vida mais agradável, mais prazerosa?".

Houve momentos maravilhosos juntos, no passado, mas eles ficaram lá. Agora, é construir este momento, aqui, no presente. Porque só pensar que antes era melhor impede qualquer um de apreciar o sabor deste instante. É preciso (re)aprender a apreciar

a própria vida. Você está sentindo agora o sabor doce da existência? Se não está, por que sua boca está amarga? Será pelas reclamações, pela não compreensão da realidade? Ponha um pouquinho de mel, o mel que é a doçura da verdade.



A palavra correta

Observe com atenção esta história:

— *Boa noite, com quem estou falando?*

— Boa noite, monja. Ligo aqui da Vila Madalena. Olha, eu preciso dizer uma coisa desagradável. Estou casada há quase 51 anos e continuo com muita dificuldade, sabe? Eu não sei se eu sou difícil ou se é ele que é... É o seguinte: com a boca fechada está tudo bem, mas quando a gente vai conversar acaba discutindo.

— *Mas vocês discutem por quê?*

— Porque ele diz que eu penso de uma forma e ele pensa de outra.

— *Mas é bom pensar de uma forma distinta, vocês não precisam discutir por causa disso.*

— Pois, é, mas a discussão chega ao ponto de um magoar o outro... Eu não queria repetir mais isso. Esta semana até que estava tudo bem, mas ontem aconteceu de novo. Eu quero ter sabedoria para não repetir essa mesma sintonia, sabe?

— Sei. Então, você vai trabalhar com respiração consciente. É uma coisinha simples, não é muito difícil: você vai prestar atenção na sua postura e na sua respiração. Quando você for falar com ele, antes mesmo de falar, passe a sua língua três vezes por dentro da boca, dê três voltinhas lá dentro, e pense: "Será que ele vai entender do jeito certo ou vai entender do jeito errado? Será que vale a pena falar isso? Será que isso leva à sabedoria, ao conhecimento, à alegria, à harmonia, ou vai levar à discussão?". Se for levar para mais uma discussão, pense consigo mesma: "Eu vou ficar quieta... eu gosto da presença dele?".

— Às vezes dá até vontade de ir embora... Mas eu sei que ele não é ruim, não é uma pessoa má... é no diálogo que dá essa...

— Ele provavelmente tem dificuldade em te compreender, ele provavelmente é agressivo, quer que você pense como ele, mas não é bem assim. Às vezes, uma pessoa fica embriagada da sua própria maneira de ser. Um embriagamento da mente, em que a pessoa pensa que sabe tudo e as coisas têm que ser do jeito dela.

— Ele não é de mandar, ele me deixa liberta.

— Então! É porque ele não pode te ouvir, quando você fala, ele não concorda, fica zangado...

— Exatamente!

— Então ele não te liberta! Uma pessoa que liberta e é libertadora ouve a outra, compreende a outra, pode até discordar, mas não se

zanga. Pode até dizer que não concorda e que pensa de outro jeito. E que interessante, então! Um pensa de uma maneira; o outro, de outra. Isso enriquece a vida, não é motivo para atrapalhar uma relação.

— Sim, sim. Estou compreendendo perfeitamente o que a senhora está falando.

— *Agora, você precisa entender onde ele está, mais do que esperar que ele a compreenda. Aliás, esse ensinamento está em um poema que dizem que é de Francisco de Assis: "É melhor compreender do que ser compreendido". Trabalhe em você mesma o caminho para compreendê-lo e perceber que ele está fechado para sua maneira de ser e de pensar no mundo. Esse caminho é o que pode levar você a encontrar meios hábeis, mais gentis, mais agradáveis e mais lúdicos de falar. E isso é um treinamento, querida, treinamento de paciência, de perseverança, eu espero que você faça esse esforço, incluindo, se for possível para você, vir ao templo para praticar meditação. Eu garanto que a meditação, esse olhar para dentro de si mesma, vai melhorar o diálogo com o seu marido.*

Se um aparece com uma palavra grosseira, como o outro se sente? Triste, claro. Mas essa tristeza também passa. Trabalha-se com o quê? Sabedoria. Por que a pessoa está se manifestando dessa forma? Porque ela não tem algo diferente para dar. Quem está pleno de amor dá amor. Quem não está não pode dar. Então,

vêm as cobranças e os resmungos, “você não me deu isso ou aquilo”, o que não resolve.

Então, a saída é desistir da pessoa? Não. Ao contrário, é persistir, energizar positivamente, chamando atenção dela para o que é bom e positivo. Não é assim que se educa uma criança? Para educar um ser humano, você aponta o que é bom, *investe* naquilo que é bom. Se você apenas criticar os erros e os defeitos (o que já é erro e defeito seu), pode estar destruindo esse ser humano. É respeitar a pessoa em sua dignidade de um ser sagrado.

A palavra correta é aquela que leva à Verdade, ao Caminho. Buda dizia: “Cuida para não falar à toa”. O mestre de Monja Coen dizia: “Antes de falar, passe três vezes a língua dentro da boca e pense: o que vou dizer é bom? Vai fazer bem a outras pessoas? Vai beneficiar todos os seres?”. Se for bom, falo; se não for, melhor ficar calado. Que todos nós somos humanos, somos. E às vezes somos controlados pela raiva. E não é o caso de querer domá-la, mas de perceber que ela existe. Mas como lidar com ela? Transformando a raiva em compaixão. Parece complicado, mas lembre-se das monjas e dos monges que foram presos no Tibete e torturados: quando o dalai-lama os encontrou e perguntou o que havia sido mais difícil – se o frio, a fome ou as demais dificuldades –, a resposta foi “mestre, quase deixei de

sentir compaixão por quem me torturava". É muito forte chegar a esse pensamento. Alguém a torturá-lo e você, sem raiva ou rancor, perguntando-se: "Por que esse ser humano está agindo dessa forma? Há algo errado com ele".

A pessoa que está a seu lado, a mesma com quem teve um desentendimento, assim como você, ela quer ser feliz, incluída, amada. Quer ter alimentos físicos e espirituais. Identifique-se. E, nessa identificação, abra o coração com amor e ternura. "Mas como vou sentir ternura por uma pessoa que me maltrata?" Pois bem, se você quiser brigar com ela, será pior. Não significa aceitar os maus-tratos do outro. Não se pode admitir que abusem da gente, seja emocionalmente, seja moralmente ou mesmo sexualmente, como acontece em vários lares. Mas não admitir não significa reagir com agressão ou violência.

Essa energia em forma de raiva é importante. A raiva é a alavanca de transformação do mundo, porque, se algo incomoda tanto, há de se fazer alguma coisa a respeito. O primeiro impulso, o de falar uma palavra grosseira, vem do hábito, do ambiente, das pessoas que em volta falam assim. E você se dá conta de que esse hábito o pegou também. Como fazer diferente? Você vai buscar compreender as causas e as condições da raiva e atuar nelas. Os causadores de raiva são bodisatvas que vêm nos ensinar. Todos os que encontramos, principalmente os que nos

provocam, são seres iluminados benfazejos disfarçados para nos provar e nos mostrar o caminho. Quando comecei a praticar o zen, minha primeira mestra já dizia isso. Ou seja, o que *me pega*, quais são os meus *botões*? E, quando os conheço na intimidade, eu sou capaz de dar a resposta que quero – e não apenas reagir.

Não é a raiva nem o rancor que transformam o mundo. Lembra-se do casal John Lennon e Yoko Ono, quando deflagraram uma série de protestos contra as guerras e a violência? Convidavam a imprensa para encontros ou performances e recebiam os jornalistas em quartos de hotel pelo mundo, de pijama ou mesmo nus sobre a cama, trocando abraços e beijos. Tudo encampado por um conceito que Lennon fez o planeta inteiro cantar e repetir: dê uma chance à paz. Não seja violento, não seja violento com você. Respeite-se como ser humano sagrado. Você teve a oportunidade de nascer como humano, não como bicho.

A alavanca da mudança é a compreensão, é a ternura, que nós chamamos, no budismo, de sabedoria e compaixão. Quando se abre esse coração de sabedoria, vê-se com profundidade as causas e condições que fazem tal ser humano estar se manifestando dessa forma. E, se essa forma não é agradável, como eu posso transformar as causas e as condições para que a resposta desse ser ao mundo seja melhor? Na verdade, tudo

começa no coração.

Corações partidos em casais, ainda mais nos que têm filhos, podem levar a extremos. A violência entre pais separados e que não se dão bem inclui um falar mal do outro para os filhos. É uma atitude impensada que pode destruir a vida de uma criança, marcando-a para sempre. A criança é feita dos dois. Se um quer matar a presença do outro dentro da criança, pode acabar "matando" essa criança também, porque morre nela um personagem fundamental. É trágico. E vai perdurar por toda a vida.

O importante é poder apontar os lados positivos. Quando os pais de Coen Rôshi se separaram, ela era uma criança de 2 ou 3 anos de idade. A mãe era pedagoga, professora, e sempre foi muito atenciosa com as filhas, lembrando-as de que o pai era ótimo e um filho maravilhoso que havia sido um péssimo marido, mas que era um bom homem. É importante. O pai também teve o mesmo cuidado, nunca tocou no assunto da separação com as filhas a fim de que pudessem crescer sem muito trauma do que acontecera. Não se pode falar mal de ninguém. Este é um dos princípios budistas e é básico para que a vida seja feliz e para que tenha harmonia: não falar dos erros e faltas alheios.



Coração Buda

Se o seu coração é de acolhida, ternura e respeito, a violência e a agressão são bloqueadas e não chegam até ele. As pessoas estão vivendo em uma sociedade muito competitiva, que exige demais delas. É necessário ganhar, é preciso brigar, tem de ser esperto e estar acima dos outros. E, muitas vezes, sem perceber, elas levam esses sentimentos para dentro dos relacionamentos. Um olha feio para o outro, o outro devolve. O importante é não devolver um olhar feio e, sim, manter o olhar de amor, ternura e cuidado de quando estava tudo bem. É a nossa mudança que vai fazer a diferença. Retribuir um olhar feio com um de acolhida vai amaciando o olhar do outro. Uma mestra de Coen Rôshi dizia que o gelo se derrete com água morna, quentinha – não com mais gelo. Então, não se congele.

Não se congele no relacionamento, não se congele na vida. A verdade da vida é que somos todos companheiros nessa jornada. Quando nossas mentes e corações mudam, percebemo-nos entrelaçados com todos os seres. Então, deixamos de querer

competir para, então, compartilhar a cidade, os bens e a alegria de viver. Não percamos a alegria da vida, seja nas grandes cidades, seja nas menores ou na vida rural. Sem reclamar se outras pessoas não tomam cuidado – é preciso justamente tomar cuidado para não reclamar. Fazemos a nossa parte e, se os outros não podem fazer a deles, é porque não têm condições ainda, é só o que eles têm para oferecer. Mantenha seu "bom-dia" mesmo para quem não retribui. Paciência... você não está esperando nada de volta, apenas mantendo-se disponível para os outros. E tenha persistência. Não desista de você e não desista das outras pessoas, pois elas são preciosas, sagradas.

Geralmente, amamos aqueles que concordam conosco, compartilham ideias e ideais conosco, enquanto rejeitamos aqueles que têm ideias ou princípios diferentes, às vezes até antiéticos. Mas imagine um coração que não rejeita, um coração que acolhe, mesmo aquele que está em erro, em falta. Na esperança de que, se esse alguém ainda não percebeu, perceberá. E que há condições de perceber e transformar, sim. Esse é o *coração Buda*. É o meu, o seu, o coração de todos nós. Contudo, realmente, não é algo que alguém lhe possa dar, não é algo que nasceu com você e que vai surgir do nada, um dia. É um treino.. Treine. O treinamento é para permitir que essa sabedoria suprema se manifeste em sua vida. Manifestar Buda na sua vida,

nos seus relacionamentos e no seu encontro consigo mesmo é a resposta.

Frei Betto, no livro *O que a vida me ensinou* (ed. Saraiva, 2013), escreveu: "A vida espiritual é um contínuo desaprender... no amor, mais se desaprende do que se aprende". Mais se desaprende do que se aprende... Como é o amar absoluto? Difícil, mas possível. É necessário desaprender algumas coisas para reaprender a nos relacionarmos com respeito e harmonia, apesar das diferenças, incluindo todos em nossa capacidade de amar. Sem apegos, sem aversões. Isso é zen. É preciso aprender a não deixar que julgamentos prejudiciais entrem e perturbem seu sagrado e o sagrado do seu relacionamento. Monja Coen falou sobre isso em um programa:

— Ai, monja, mas há certas coisas que a gente não pode evitar.

— *Pode, sim. Se alguém vai lhe dar alguma coisa que não lhe serve, que você não quer, você pega? Não, certo? Não pegue. É necessário compreender a pessoa que está em outro nível de consciência, porque, um dia, essa pessoa também poderá crescer, ela também está em processo de crescimento, mesmo quando parece que não. Também é um ser iluminado que está a nos provocar para nos mostrar o caminho correto. Então, até agradeça. Porque isso nos mostra que podemos ser mais fortes e permanecer no Caminho. A mente humana é*

maravilhosa e preciosa e pode alcançar a sabedoria perfeita.

Um sutra importante na tradição budista é o da sabedoria perfeita. A frase é*Namu Kanzeon*. "*Namu*" significa "honra suprema" ou "me tornar um com"; o respeito profundo que traz Kanzeon para dentro de si. Que as bênçãos de Kanzeon bodisatva, esse ser iluminado da compaixão, recaiam sobre você, sua família, seus parentes, amigos e companheiros de trabalho e se expandam para todas as pessoas que você conhece e até para aquelas que você não conhece. Que todos os seres sejam abençoados com a sabedoria perfeita e a compaixão ilimitada. Sabedoria perfeita é a capacidade do discernimento correto, a capacidade de ver a realidade assim como ela é e atuar de forma adequada.

Com a fé na força de Kannon, na Pura Compaixão, as coisas que são negativas podem se transformar, o seu próprio olhar muda, e, se alguém quiser fazer mal a você, não vai conseguir. Essa é a força de Kannon. Quando as coisas na vida parecem não estar indo tão bem, invoca-se Kannon bodisatva e elas gradativamente vão se modificando. Mas se transformam porque a pessoa também se transforma. Essa é a força do voto. Não é depender apenas de Kannon bodisatva fora de si, mas *em* cada um, para que cada um de nós se torne Kannon bodisatva e para que a água de sabedoria jorre em todas as direções. Kannon

bodisatva é representado sobre um dragão, pois o dragão é símbolo das águas, e está sempre derramando água de uma jarra, que é o líquido da sabedoria.

Anokutara san myako san bodai. Gyatei gyatei, hara gyatei, hara so gyate, diz o budismo. *Anokutara san myako san bodai* significa "sabedoria perfeita"; *Gyatei gyatei, hara gyatei, hara so gyate* significa "indo, indo, tendo ido, tendo chegado, e continuo indo" – não há fim, é contínuo. A bênção da sabedoria perfeita é suprema porque, se lhe oferecem saúde e você não sabe mantê-la, vai perdê-la rapidamente; se lhe oferecem mimos materiais, dinheiro ou sucesso profissional, sem a sabedoria perfeita, o discernimento correto, você poderá perdê-los com muita facilidade. Que *você* desperte a mente à procura da sabedoria perfeita. Ela é uma das mais difíceis de as pessoas quererem acessar e muito fácil de se perder. Queremos que você queira, que você procure, que você encontre e que cultive a sabedoria perfeita em sua vida e na vida de seus filhos, de seus pais, de seus avós e seus netos, de seus amigos e daqueles que porventura você chame de não amigos, mas que são também nossos irmãos e nossas irmãs aqui neste planeta Terra.

— Oi, monja, boa noite! Olha, eu estou com 55 anos de idade e sinto que, mesmo com essa idade material, essa idade física, já era para eu estar tão resolvida, mas eu me sinto tão... tão criança

em relação ao que vim fazer... ao que... "qual é a minha, né?", como dizem... Qual é a minha aqui neste planeta?

— *Que bom que você acordou para essa pergunta. Ela não tem idade!*

— Não sei se acordei tarde, se acordei cedo...

— *Não tem cedo nem tarde. Tem gente que nunca acorda!*

— Vivo me preocupando com isso, sabe?

— *Você acordou. Que maravilha! Esta é a pergunta fundamental que nós fazemos: qual é o sentido da minha existência? O que estou fazendo aqui nesta vida, nesta Terra? Recomendo a você que não desista da sua pergunta. Não é tarde. É o momento certo. Você está amadurecendo agora para o significado da existência e este é um momento precioso. Faça um compromisso consigo mesma de encontrar respostas ou de encontrar perguntas que levem a outras perguntas, em um aprofundamento do encontro com o sagrado, que é o seu eu verdadeiro.*

Portanto, o que a tradição zen-budista oferece, com a bênção suprema, é sabedoria, o conhecimento claro da realidade, a capacidade de ver a realidade assim como ela é e atuar de forma adequada para o bem. Não só para um bem individual, mas para um bem coletivo, que certamente volta como um bumerangue para permear o relacionamento amoroso.

Várias pessoas procuram Coen Rôshi para pedir conselhos

sobre relacionamentos. Um jovem casado há vários anos foi ao templo conversar e contou que havia se desinteressado pela mulher porque ela havia engordado e, entre outras queixas, porque já não era mais parceira para estudar filosofia; só falava de casa, filhos e comida. Pois acabou arrumando uma namorada fora do casamento, contou à esposa e foi embora.

Dois dias. Dois dias foi o tempo até ele voltar, implorando para ser reaceito. Veja como podemos cometer bobagens. Ó ímpeto! Recebemos muitas provocações na vida, é certo, mas é preciso saber o que é adequado. Ele sofreu e causou sofrimento. Ela não o queria de volta, magoada, mas o acolheu, bondosa. Então, cuidado. Como ele, também corremos o risco de sair da casa verdadeira, do estado de harmonia e de bem-aventurança, por um simples rompante, por um estímulo que brilha e excita, mas que acaba em um instante. E quando se quer voltar para casa, para o local sagrado, às vezes nem se consegue encontrar a porta de entrada. Mas essa porta está sempre aberta porque é a *sua* casa, é o *seu* local da pureza e do sagrado. Local *sempre* seu.

Quando a mestra Coen chegou ao mosteiro de Nagoya, aos trinta e poucos anos de idade, foi visitar a superiora no hospital. Eram seus últimos dias de vida – embora ela ainda não soubesse –, e ela pediu à então discípula que escrevesse um poema em que mostrasse sua compreensão do Darma. Coen escreveu três

poemas e foi mostrar-lhe, acompanhada de uma jovem monja que os havia traduzido. A superiora disse que estava tudo bem e a discípula perguntou como deveria ser a sua prática. E ouviu como resposta: "A prática depende do seu coração; sua vida depende do seu coração".

Anos mais tarde, Coen estava no mosteiro durante uma das visitas do mestre, que vinha, a cada três meses, organizar um retiro. O dia que antecedia a visita era sempre marcado pelo bem-estar entre as monjas, uma alegria generalizada em que até as pequenas rusgas do cotidiano (que acontecem, sim, como aquelas entre irmãos) desapareciam. Coen perguntou ao mestre o que acontecia para que com ela também fosse dessa forma, como ele conseguia, porque ela gostaria de ser uma pessoa assim, que só de saberem que estava para chegar já harmonizava o ambiente. E, de novo, obteve como resposta: "É o seu coração". E o *seu* coração, como está agora? Você purificou seu coração? Coração purificado não tem mácula, não tem rancor, não tem apego, não tem aversão. É um coração aberto.

Evoque o Kannon bodisatva, o bodisatva da compaixão ilimitada. Ao invocarmos o seu nome, ao nos tornarmos essa mente de compaixão, nada de prejudicial pode nos atingir.

"Como eu me torno compaixão?", frequentemente perguntam à mestra. "Se tudo é tão difícil e a vida é tão competitiva..." Às

vezes, é uma vida familiar áspera, com troca de palavras duras uns com os outros. Seja *você* a maciez que gostaria de ter do parceiro e do mundo. Observe os vícios e os hábitos que criamos ao nos relacionarmos. E procure transformar a sua voz, a sua atitude, a sua postura. Você é a pura compaixão. Permita que essa compaixão pura se manifeste em você. Invoque-a e torne-se compassivo.

Tornar-se compaixão, porém, não é ser o "bonzinho". Há de se falar de maneira assertiva e correta, o que não é fazer mal ao outro. Ao contrário: se uma criança está para colocar o dedo na tomada, pode ser necessário um grito firme de "pare!". E não significa que você não gosta da criança – você ama essa criança e não quer que ela sofra um choque elétrico. Da mesma forma, a compaixão não significa falar mansinho, mas falar com assertividade e coerência com os princípios. O amor incondicional, que é maior do que o meu *eu*, que é maior do que a maneira com que gostam ou não gostam de mim, é o que leva os seres ao Caminho do bem e da Verdade. Faça isso. Experimente. Porque é questão de treino. Assim como aprendemos a andar, aprendemos também a trabalhar e desenvolver a mente e o coração para a compaixão, a ternura, a amizade e a acolhida incondicionais. Tente.



Metade da laranja

Não importa se é namoro ou casamento, existe um compromisso. Compromisso entre duas pessoas e o que os dois querem. Precisa ser um combinado entre ambos, pois não dá para um lado se impor; do contrário, a reclamação se instala e, depois dela, vêm as cobranças. Então, é junto que o casal deve chegar ao seu acordo. Esse é o compromisso do relacionamento. Não precisa ser um casamento para nos comprometermos a nos relacionar com respeito e dignidade. Isso gera mais amor, não é?

Então, compromisso é fundamental. Não necessariamente implica que temos de nos casar, mas devemos assumir um compromisso de relacionamento respeitoso e amoroso. Há pessoas que querem um namoro solto, "aberto", porque temem se sentir controladas. Muitas vezes, porque elas mesmas são controladoras. Então, quando estão bem, de tempos em tempos se encontram; não é uma obrigação. Esse também pode ser um comprometimento entre ambos, de se deixarem soltos. Tudo bem. Já o casamento pressupõe outro tipo de compromisso.

Casamento não é só no dia da cerimônia; deve renovar-se a cada momento. Afinal, é a decisão de cada um de manter-se ou não no relacionamento. E ela se decide a cada instante. Por isso, não pode ser uma obrigação, uma amarra, pois perde a beleza e se torna desagradável. Tampouco ajuda o comportamento siamês, de o casal ficar grudado um no outro, fazendo tudo junto e não podendo se separar por nenhum instante. Essa é a fórmula certa para esgotar um relacionamento.

Não somos *iguais*; somos *semelhantes*, o que nada tem a ver com a "metade da minha laranja". As pessoas procuram pela "minha alma gêmea" porque "me falta alguma coisa". Ora, não pode ser por faltar algo que nos casamos. Casamo-nos porque somos seres completos, encontramos outro ser completo e nos comprometemos a nos ajudar mutuamente. O ideograma de "ser humano" em japonês é desenhado com dois "pauzinhos", um dando suporte ao outro. Ser humano é isto: nós nos apoiamos uns nos outros e por isso crescemos e conseguimos fazer coisas que pareciam impossíveis, porque temos o respeito, o afeto e o apoio de alguém. Casamento é isso. Uma forma que encontramos para que possamos nos apoiar. Você apoia seu marido. Você apoia sua esposa. Não no sentido de que "ela não vive sem mim, eu não vivo sem ela", mas no de que "juntos podemos ser melhores". E as nossas rotas são paralelas, e paralelas não se

cruzam, mas, lado a lado, elas podem criar um caminho maravilhoso para que amigos, parentes, filhos e todos os que porventura possam ter suas próprias rotas éticas na vida. A ideia é que possamos manter a beleza do amor, cultivar a ternura, a alegria e o contentamento de compartilhar a vida.

O amor de fato existe e é cultivado, tratado como uma plantinha maravilhosa. Pode-se dizer que um casamento longevo é uma árvore. Temos em nós sementes de uma consciência. Então, com o que alimentamos essas sementes? Quais delas irrigamos e para quais criamos condições, retirando as ervas daninhas? Um amor longevo cresce do alimentar a semente do amor entre um e outro, reciprocamente. É um processo mútuo que, quando acontece, estabelece harmonia no relacionamento, resultado do compromisso do casal: esse mesmo que temos com a vida e conosco, de respeito, de dignidade, de amor. O que é infinitamente benéfico não só para o casal como também para todos os seres envolvidos nessa relação.

É preciso querer. E o querer é relativo à "querência". Em um seminário durante um Fórum Social Mundial, Leonardo Boff observou que um quero-quero se expõe a predadores, piando alto para desviar a atenção e proteger o outro, ou seja, a família. É a querência, o querer bem. E devemos desenvolver essa

querência pela nossa família e pela família humana. Um querer bem que é um cuidado amoroso para com todos os seres que possamos encontrar e que já encontramos. Por todos os seres, porque eles são a nossa vida. Fazemos parte desse grupo, não estamos separados. E temos que querer bem a nós mesmos também, respeitando o corpo e a mente, ingerindo alimentos e bebidas que façam bem ao corpo e ajudem a mente a ser mais clara, lúcida, brilhante e simples. Vamos apreciar a vida? Sobre isso, Monja Coen explicou alguns pontos em um programa:

— Não sei, monja... mas está difícil ter prazer na vida... Terminei um relacionamento de três anos e meio e agora estou sofrendo muito.

— *Antes de conhecê-lo, como você era?*

— Normal: saía, passeava, brincava.

— *Então, agora, você volta a ser normal, passeando e tudo o mais. Eu sei que é difícil, porque a gente se acostuma e se apega. E tem vezes que a pessoa que termina não termina de verdade e deixa uma isca emocional, fisgando. Portanto, se você terminou e considera tudo terminado mesmo, cabe a você dar o corte, separar-se no emocional, no invisível e começar a dar atenção à própria vida em outros aspectos. Do contrário, fica só pensando no relacionamento que terminou. É como em um livro: vira-se a página; um capítulo termina e outro começa. Ou você vai ficar lendo sempre a mesma página? Comece esse*

novo capítulo e volte a apreciar a sua vida.

Estamos sempre criando nosso futuro. A cada instante, criamos as possibilidades do que venha a acontecer, do vir a ser. É o que fazemos agora mesmo. Não podemos ficar parados no passado. Sim, aprendemos com esse passado, mas estamos vivendo o agora, que é a construção do daqui a pouco. A vida é incessante e encontrar alguém é até fácil, se comparado com o trabalho para manter o relacionamento. Essa é a arte.

Quando não dá, em vez de lamentarmos o relacionamento que terminou, é mais fácil agradecermos por ele ter acontecido. Foi bom o que foi bom. Juntamo-nos e nos separamos em amor, ternura e respeito, sem apego e sem aversão. É difícil conseguir se separar, mas superável com treino. Porque o amor verdadeiro é incondicional. Mesmo seguindo caminhos diferentes, é um amor capaz de continuar a querer o bem do outro. Veja a conversa de Monja Coen com uma ouvinte sobre separação:

— Eu estou me separando, monja.

— *E onde está seu marido?*

— Não sei.

— *Ele não volta pra casa?*

— Acredito que não.

— *Vocês brigaram.*

— Sim.

— *Mas você quer voltar com ele ou não?*

— Não.

— *Por quê?*

— É uma história muito longa...

— *Tudo bem. O conselho que dou ao casal que se separa é separe-se com amor, porque foi o amor que os uniu, embora, às vezes, não seja possível conviver. Existem momentos de mudança. Talvez este seja um deles. Mas não deixe de respeitá-lo para que ele também possa respeitá-la, porque o que uniu vocês foi o amor. E esse amor, embora não dê para vocês conviverem, não pode morrer. Transformar essa desarmonia em respeito e amizade é importante, resulta em permanecerem amigos. Tente se lembrar dos aspectos bons que ele tem, para você e para ele. Tente. Para que, quando você for encontrá-lo, seu coração esteja cheio de ternura, mesmo que seja para se separar.*

Tudo tem começo, meio e fim. Relacionamentos também. Mas pode-se dar um final feliz a eles. Se a caminhada de um está se distanciando da do outro, que seja uma separação harmoniosa. Nossas vidas não são apenas relacionamentos humanos. É frequente as pessoas se acostumarem a estar casadas e, pior, acharem que é preciso ter alguém ao lado, porque "sem alguém não há felicidade". Mas não é verdade. Nós nos bastamos, de certa forma. Há inúmeras possibilidades de aprendizado e

estudos que nos completam como seres humanos.

Há um famoso livro, *Complexo de Cinderela* (ed. Melhoramentos, 2012), que aborda justamente o caso da mulher que está sempre à espera de um príncipe encantado que vá resolver todos os seus problemas e trazer-lhe felicidade. No entanto, temos de encontrar esse estado de plenitude em nós mesmos. O ponto central não é se um companheiro virá ou não, mas a plenitude em si mesma, porque é daí que pode surgir um novo companheiro. Quanto àquele que se foi, deve-se agradecer pelos bons momentos vividos e pelos ruins, porque foi um pedaço da vida importante a ser vivido. Não foi desperdício de tempo, mas um tempo precioso. Foi uma escolha diária. Se, agora, estão separados, que ambos possam ser felizes enquanto há plenitude em suas próprias vidas. Não há nada fixo neste mundo. Uma etapa terminada pede apenas a preparação para a próxima. Veja como Monja Coen fala sobre isso em uma das ligações feitas para o programa:

— Oi, Coen. Eu tive um relacionamento que foi muito ruim, porque ele tinha outra mulher, então eu sofria. Ele voltou para ela e, agora, sofro com a falta dele.

— *Paciência, não é? O que fazer? Antigamente o homem tinha várias esposas e as mulheres nem se importavam muito. Por exemplo, nos países árabes, a mulher sabe que o homem pode ter até três*

esposas, desde que tenha condições de mantê-las. Mas, aqui, é diferente; nós somos educadas para querer que nossos companheiros sejam só nossos. E o fato é que não acontece sempre assim. Se ele se encantou por outra pessoa e foi embora, acho melhor você agradecer. Já imaginou que vida dolorosa seria ficar com alguém que não gosta de você e que quer outra? Que ele seja feliz. O amor incondicional está aí: "Vai, seja feliz".

— Mas eu fico sozinha e...

— *Opa, acho que caiu a ligação... mas você deve estar ouvindo pelo rádio, certo? Olha, nada de se sentir sozinha. Gosto muito da expressão "a vida é como uma ponte imensa e caminhamos nessa ponte sempre com alguém ao lado, mas não é sempre a mesma pessoa". As pessoas com quem caminhamos na infância, no passado, não estão mais ao nosso lado, mas outras vêm e se aproximam e caminham conosco. Então, vamos apreciar o fato de que nunca estamos sozinhos e que há outras pessoas ao nosso lado. Não coloque o seu amor apenas naquilo que já se foi. Sua capacidade de amar é sua. Saiba amar a si mesma e se respeitar para poder encontrar outro amor verdadeiro. Abra mão. E, a cada dia, ao acordar, agradeça por ter acordado e aprecie a sua própria vida.*

A tristeza faz parte da nossa existência. Não tente segurar a existência, deixe que ela venha e vá. É comum segurarmos a existência e nos prendermos à tristeza. Em vez disso, deixe a

tristeza passar por você, pare para cumprimentá-la e deixe que ela se vá. Deixe a tristeza passar. Sinta-a e abra mão dela. E sorria para a vida. O mais gostoso é amar. Independentemente se esse amor volta ou não, se é correspondido ou não. O professor Hermógenes (1921-2015), um dos pioneiros da ioga no Brasil, dizia ter criado uma nova religião: desilusionismo. Cada vez que há uma desilusão, estamos mais próximos da realidade. O que realmente importa é apreciar a própria capacidade de amar. Porque como é bom poder amar, mesmo não sendo correspondido!



Quando os budistas se casam

Pessoas casam. Budistas são pessoas. Budistas casam. O budismo japonês, em todas as suas ordens, é o único em que monges e monjas podem se casar. Há cerca de duzentos anos, durante uma guerra, mulheres e crianças foram descobertas escondidas atrás de altares. O imperador chamou a liderança e perguntou: “Vocês não mantêm os preceitos? Então mudem os preceitos”. Os preceitos, no caso, eram “não manter relações sexuais, ponto”. E, então, o preceito foi mudado: não manter relações sexuais impróprias, mas aquilo que é próprio, que é carinhoso, que é terno, que não é desrespeitoso, que não é forçado, é considerado natural e, por isso, é aceito pela comunidade.

A maioria das monjas, no entanto, não se casava, pois havia a questão do potencial distanciamento da prática, uma vez que passavam a cuidar dos seus maridos, dos filhos, do lar. A posição delas no templo ficava um pouco diferente. Mas hoje já há monjas que se casam, são poucas, não são muitas, mas elas

existem. Não há proibição. Não se considera que o sexo seja impuro, não há nenhuma impureza na sexualidade. Depende de como você a pratica, pois não nos torna mais santos ou mais sábios não manter relações sexuais. São opções individuais. Há pessoas que fazem a opção do celibato e são respeitadas por isso, mas não é uma obrigatoriedade.

O budismo tem, inclusive, uma cerimônia para sacralizar a união, e o casamento budista tem muito de compromisso e comprometimento para realizá-lo. O ritual budista chama-se "casamento em frente a Buda". Relembremos o que significa Buda. Existe o Buda histórico, Sidarta Gautama, que tornou-se Xaquiamuni Buda, o Iluminado, que alcançou a essência do ser. A essa essência – que é a Iluminação, a clareza, a sabedoria de ver a realidade como ela é e saber atuar de forma adequada – chamamos de Buda. Portanto, quando o casamento é feito em frente a Buda, é feito em frente à sacralidade da vida. Não é a imagem em si, porque ela é o símbolo do ser iluminado. Não se trata de adorar a imagem, mas a imagem significa esse ser iluminado. Para o budismo, o ser iluminado é até maior do que o Buda histórico, do que Xaquiamuni Buda. Dizemos que o próprio Sidarta Gautama surge desse Buda imenso, desse "eu maior", tão grande que nossas mentes pequenas nem sequer podem avaliar a sua imensidão. E é frente a essa sacralidade, a essa

Iluminação, clareza e sabedoria perfeita que os noivos têm de fazer seus votos de casamento. E os votos são escritos pelo próprio casal. Não há textos que o mestre recite e eles precisem repetir. Os noivos falam depois do mestre, mas o conteúdo é autoral, nasce do que eles precisam refletir e saber.

Cada pessoa é como se fosse uma mandala e cada uma é o centro de sua mandala. A pessoa com quem alguém vai se casar também é o centro de sua própria mandala. O ponto de união entre essas duas pessoas é a terceira mandala que se forma, e, no centro dela, está o casal. É o casal que se coloca em frente ao altar, pedindo as bênçãos dos seres iluminados e benfazejos para que seus votos se realizem. É o casal que tem que pensar em seus votos: com o que se comprometem frente à sacralidade da vida, frente à sabedoria perfeita e ilimitada e à compaixão perfeita? O coração da cerimônia é o que os noivos consideram verdadeiro.

Padrinhos também fazem parte do casamento budista. No Ocidente, estamos mais acostumados a um relacionamento no qual os padrinhos são os que darão presentes ou são os amigos, irmãos, primos. Geralmente são jovens e têm a mesma idade dos noivos. No budismo, considera-se muito importante que, no dia do casamento, tenha-se como padrinhos um casal com muitos anos de um casamento feliz. Às vezes, quando Coen Rôshi pede

aos noivos um casal assim, eles dizem que não conhecem casais longevos. De fato, é cada vez mais difícil encontrar um casal que esteja feliz há muitos anos, vinte anos, cinquenta anos. No entanto, eles existem e é uma bênção tê-los no casamento, porque é isso que se quer: um casamento com os dois juntos até a velhice.

Certa vez, em um casamento oficiado pela mestra, os noivos eram oriundos de tradições diferentes; ele de família judaica e ela, católica. Na hora de colocar a aliança um no outro, o noivo disse a ela: "Como eu quero ficar com a pele toda enrugada a seu lado!". É lindo poder ter um voto assim de vida. No final, seguindo a tradição judaica, o noivo enrolou a taça em um tecido branco, deitou-a no chão e pisou nela, estilhaçando-a. No judaísmo se considera que, antes de se casar, numa outra vida no céu, essas almas já estariam lá, mas que, ao vir à Terra, elas foram separadas. É no momento do casamento que elas se unem de novo e o que era dual é revertido, porque novamente eles se tornam um ao se tornarem um casal.

O início de um casamento é um refúgio, um abrigo nas três joias – Buda, Darma e Sanga – que compõem o lugar que é a nossa casa verdadeira, nosso espaço de paz e tranquilidade. Depois, há uma bênção com água, a "água da sabedoria perfeita". É uma água que "*desde Xaquiamuni Buda, 2.600 anos*

atrás, vem sendo passada de discípulo a discípulo, de monge a monge, e chega até mim". Essa água da sabedoria é derramada na cabeça dos noivos para que deles se espalhe em todas as direções e que todos possam ter a mesma sabe-doria dos seres iluminados. Em seguida, uma leitura pede as bênçãos dos seres iluminados e os noivos bebem de três tacinhas, pequeninas como pequenas xícaras de café.

A primeira taça tem o desenho de um pinheiro, um galho de um pinheirinho, que simboliza a longevidade. O pinheiro se mantém verde em todas as estações do ano e que assim seja o casamento, o amor e a vida dos dois. Que possam manter a frescura do pinheiro verde em todas as épocas. A segunda tacinha tem o desenho de um bambu. O bambu é flexível e, por não ser rijo, não se quebra. Que os noivos possam ter no casamento a flexibilidade. Além disso, bambus crescem em nódulos, o que representa o respeito à ancestralidade, àqueles que vieram antes de nós, nossos ancestrais, nossos mestres, nossos guias, nossos professores espirituais e de vida, da escola e de tudo o que aprendemos. Também simboliza a espiritualidade, pois o bambu fica cinco anos sob a terra e dificilmente se vê a sua florescência, pois as flores de um bambu aparecem a cada 150 anos. A espiritualidade também não surge assim, de repente. É algo que vai sendo trabalhado dentro de

nós, embaixo da terra, lentamente, e que só depois começa a brotar. Ou seja, é a bênção da flexibilidade, respeito à ancestralidade e espiritualidade que se dá aos noivos. Casamento não é só o aspecto material, não é por dinheiro e não é por sexo. É para desenvolver a espiritualidade juntos.

A terceira taça apresenta a flor da ameixeira. A ameixeira branca é a primeira que desabrocha depois do inverno. A árvore parece até que morreu, pois está seca, não tem flor, não tem uma folha. Mas, de repente, no meio da neve, aparece um botãozinho branco. E a primeira fragrância, o perfume da primeira flor, é da ameixeira branca. Ela representa a bênção para que os noivos possam enfrentar dificuldades, o frio intenso, o que parece até mesmo a morte, mas que o amor, a ternura e a espiritualidade que os unem fazem com que novamente a primavera venha e haja o desabrochar do amor, da ternura e do respeito.

A bebida das tacinhas pode ser qualquer uma, não há restrições. Há quem escolha saquê, champanhe, suco, chá, não importa. Mestra Coen sugere sempre água pura. Não há bebida mais pura do que a água. O nosso corpo é feito de mais de 80 por cento desse líquido. A água para os seres celestiais é considerada uma joia preciosa. Para os animais, é fundamental, é o seu meio ambiente. Não vivemos sem água. Água é vida. Que maravilhoso

podermos brindar ao casamento com água. Buda perguntava: “O que você mistura na água pura? O que você mistura no ensinamento verdadeiro?”.

Depois do brinde, os noivos leem os seus votos e geralmente começam assim: “Nós dois, aqui reunidos, frente ao sagrado Buda, nossos parentes, amigos e toda a sacralidade da vida, vamos agora fazer os votos do nosso casamento. Nós nos comprometemos...”, e cada um diz o que é seu compromisso. É livre, cada um escolhe suas palavras. Alguns preferem poemas, outros usam música, mas o voto tem que ser verdadeiro, do coração, e comum a ambos. Aqueles que estão se casando são responsáveis pelos seus votos.

Segue-se aos votos a assinatura desse documento, com aquele casal de padrinhos. Ou seja, aqueles que conseguiram viver em felicidade e harmonia longamente que tragam essa bênção ao novo casal “assinando embaixo”. Finalmente, então, eles trocam alianças. As alianças são incensadas previamente, emanando a pureza e os preceitos da vida ética. Portanto, o simbólico material dessa aliança é muito maior. É uma aliança com toda a vida do Universo e um comprometimento que toda a ancestralidade de um lado e do outro lado tem de abençoar para que o casal possa seguir adiante com alegria e sucesso.

As mãos esquerdas são colocadas juntas e a mestra põe nelas

seu rosário budista, com 108 contas, para que cada obstáculo se torne um portal de crescimento e união. É feita a bênção final e a mestra pede a todos os presentes que também abençoem a união. Nessas bênçãos dos presentes, já houve senhoras católicas que abençoaram o casamento em nome de Jesus. Já houve pessoas judias que abençoaram o casamento em nome da deidade superior, pedindo as bênçãos de Abraão e as bênçãos de Deus, cujo nome não pode ser escrito, porque é tão maior do que qualquer nome. Assim, em frente aos seres iluminados, eles estão casados. Então, no seu próprio relacionamento, lembre-se dos votos, lembre-se do amor que os uniu. Saiba cultivar essa flor rara.



Bate-bola zen

Até a Copa do Mundo disputada no Brasil, Coen Rôshi não sabia quem era o jogador de futebol argentino Lionel Messi, pertencente ao Barcelona, Coen gosta de futebol, da dinâmica do esporte, mas não acompanha muito – menos ainda campeonatos europeus. A mestra se perguntava por que todos dizem que é tão bom jogador. Ao ver Messi em campo, observou que ele, mesmo quando errava, não reclamava, não bufava, não fazia cara feia; apenas se preparava para a próxima jogada. Você é assim na sua vida? Quando as coisas não dão certo, quando as coisas não são como você gostaria que fossem, você fica bufando, xingando, fazendo cara feia, brigando com você e com o mundo? Será que não se pode fazer como o Messi: "Essa não deu, mas virão outras oportunidades"?

Quando chegou a oportunidade certa, ele fez o gol. No entanto, ele não ficava esperando, ele armava o gol, corria até o meio de campo e voltava a preparar a jogada, às vezes lançando para um colega marcar. Não se comportava como "eu que faço,

eu que sou o máximo". Nota-se que ele saiu do euzinho menor. Sabe-se, hoje, que Messi era uma criança considerada autista aos 8 anos de idade e anã, aos 11, o que fez com que ele enfrentasse um tratamento longo e caro. O autismo é uma dificuldade para o aprendizado, mas o futebol parece tê-lo curado. No final do jogo, todos os jogadores de ambos os times foram cumprimentá-lo. Daí percebe-se a grandeza do jogador. Não é estritamente porque faz muitos gols; não é só isso. É a capacidade de estar inteiramente presente, jogando, sem raiva, sem rancor.

Ele só jogava com pureza. Essa pureza a gente deve ter na vida. O jogo da vida não é muito diferente daquele do campo de futebol. Nós estamos sempre jogando. Muitos jogadores de seleções jogam juntos em equipes de outros países. Por isso, são todos companheiros que se respeitam, são irmanados. Também podemos viver a vida, no planeta, todos como irmãos e irmãs, ninguém querendo ferir, matar e acabar com o outro, mas jogando um jogo lindo, que cause muito entusiasmo a muitos seres.

Você sabe qual é a sua jogada no campo da vida? Seja nas peladas, seja nos clássicos desse jogo, onde treinamos e somos treinados também pela vida. O jogo é lindo quando somos capazes de jogar limpo, quando não queremos ferir ninguém,

não queremos fazer faltas, quando sabemos jogar com alegria e contentamento, fazendo com que, em nosso time, as pessoas que trabalham e convivem conosco estejam em alegria, contentamento, em bom estado de saúde física, mental e social. É isso que você faz?

— Alô, monja! Que legal esse paralelo entre o campo de futebol e nossas vidas! São nossas atitudes no dia a dia, né? Estamos aqui num estágio de aprendizado, treinamento mesmo. Às vezes, pensamos que algo é certo, outras vezes que não é... mas a vida é uma busca.

— *Sim. Veja os jogadores: às vezes, lançam uma bola convencidos de que é o passe certo, mas que sai muito forte ou muito fraco, e o colega não consegue pegar. Mas a gente não desiste! Não desistindo e insistindo, nós vamos melhorando, vamos corrigindo os erros. Por isso, além de treinamento, também é importante ter um técnico, alguém que nos oriente. Muitas pessoas têm Jesus como orientador, outras têm o norteamento de Maomé. Eu particularmente tenho Buda como meu orientador principal!*



Cuidado no preparo

Passe a bola. Construa relacionamentos, jogue-se, atreva-se, arrisque-se, sem medo de si mesmo. Construa pontes. Pontes de relações com outras pessoas, pontes internas de relações entre suas sinapses neurais, para que haja harmonia em sua mente, seu corpo e sua vida. Sem medo de criar pontes, sem medo de construir relacionamentos e, ainda, assumindo as dificuldades do processo. Há momentos, inclusive, em que é necessário usar de certa rispidez – mas isso não é querer mal; é querer bem. Afinal, também não se pode permitir que as pessoas façam qualquer coisa de qualquer jeito. "Quem ama educa", já escreveu o psiquiatra Içami Tiba – aliás, seu pai era um monge da comunidade Sôtô Zen de São Paulo, no templo Busshinji, no bairro da Liberdade.

Quando se respeita uma pessoa, não se pode deixar que ela faça tudo o que quiser, do jeito que quiser, porque as pessoas podem sair do caminho correto. Assim, cabe a nós – e esta é a riqueza da Sanga – orientar, fazer com que aquela pessoa

perceba. No trânsito, também há horas em que precisamos buzinar. Não significa ter raiva do outro, ter ódio, querer seu mal, mas observar que "você está distraído, preste atenção porque, se não bateu no meu carro, pode acabar batendo em outro". Se não buzinamos ou não fazemos nada para chamar-lhe a atenção, aquele motorista preocupado com o celular ou envolvido em seu drama interior, que não está considerando os outros, continuará assim, podendo até gerar um acidente grave. É quando nos tornamos corresponsáveis. Porque não demos o sinal, aquele sinal tão pequeno, mas que poderia ter prevenido e despertado o outro para a realidade de que ele não está sozinho no mundo.

Um dos maiores problemas em nossas sociedades é as pessoas acharem que estão sozinhas. Quando algo ruim acontece, creditam à má sorte. Mas o que é boa sorte? Lembre-se da história do fazendeiro cujo cavalo fugira. Era seu único cavalo. Os vizinhos diziam: "Que má sorte a sua, seu cavalo fugiu". O fazendeiro respondia: "Má sorte? Boa sorte? Não sei". Depois de uns dias, o cavalo voltou com outros dez cavalos selvagens e os vizinhos todos disseram: "Que boa sorte a sua, ganhou dez cavalos!". Ele só respondia: "Má sorte? Boa sorte? Não sei". O filho dele foi domar um dos cavalos, caiu e quebrou a perna. Os vizinhos falaram: "Que azar o seu!". "Azar? Boa sorte? Não sei."

Houve uma guerra. Vieram convocar os homens da comunidade para a guerra. O menino estava na cama com a perna quebrada e não pôde ir, e disseram: “Que sorte boa, seu filho não foi para a guerra e não vai ser morto”. Ele respondeu: “Não sei se é boa sorte ou se é má sorte”.

Nós também, muitas vezes, avaliamos as coisas que acontecem na vida como “isso é sorte, isso é azar”. Mas o que será? Que significado maior há em nossa existência? Não existe azar nem boa sorte. Mesmo assim, batemos na madeira. Para que possamos ter uma compreensão clara da realidade, o que não parece perfeito em um momento pode ser perfeito na grande travessia da vida. Se não está dando certo, se não está funcionando, é como é. E como pode se *tornar*? É a sua atitude que muda essa relação.



A gremista e o macaco

— Oi, monja, boa noite. Estou conseguindo deixar minha vida toda sob controle.

— *Ah é? E como você controla a sua vida?*

— Eu tenho procurado a cada dia me observar, observar minhas atitudes e as minhas emoções. Tem sido um pouco difícil, nesta turbulência, nesta correria do dia a dia, porque as pessoas andam meio "loucas". E eu tenho procurado ter o mínimo de controle para não me deixar levar, não só pela mídia, mas por essa loucura toda, e me monitorar nas atitudes, nas minhas ações, a todo instante, mas não tem sido fácil!

— *É aquilo que a Igreja católica chama de "orai e vigiai", né? Esse "vigiai" é um pouco isto: estar presente observando. Não significa que acertamos e que conseguimos todas as vezes, mas nós tentamos. E eu gosto muito da ideia de que, cada vez que erro, estou mais próxima do acerto, e não mais distante; é menos um erro, e não mais um. Não desista. Mantenha-se firme e forte porque é assim mesmo: falhamos algumas vezes, mas não desistimos e acaba funcionando, nós vamos*

nos transformando. E quando você se transforma, tudo à sua volta muda simultaneamente. É o cossurgir interdependente e simultâneo.

— Mas os valores atualmente estão muito invertidos, e, quando a gente tem valores da Verdade e pessoas à nossa volta não observam esses valores, tem vezes que até entramos em um certo confronto. Como lidar de maneira mais serena, mais tranquila, quando a gente se depara com essas situações?

— *É como se você estivesse lidando com crianças que ainda não despertaram, que não conseguem ver. Não adianta ficar com raiva, não adianta ficar brabo, cada um tem o seu momento. Podemos apenas querer criar condições e ter amorosidade e respeito pelas pessoas. Nós não somos donos da verdade, não podemos pensar que só nós estamos certos, só nós sabemos a verdade, o outro só tem que ouvir e entender. Abra mão. A verdade se manifesta em inúmeras facetas. E cada pessoa que encontramos é um ser iluminado disfarçado a nos mostrar o Caminho e a Verdade. Essas pessoas que provocam você são seres iluminados a alertá-lo para não se desviar do Caminho, para que você desenvolva a compaixão e o respeito para com todos os seres. Continue treinando.*

Há um fisioterapeuta que frequenta o templo de Coen Rôshi. Ele trata jogadores de futebol, cuidando para dar condições a eles de serem treinados, e já trabalhou em vários clubes brasileiros, além de japoneses e de outros países. Ele optou por

fazer zazen porque acredita que a prática de sentar para meditar pode ajudá-lo também a cuidar melhor dos jogadores de futebol. Em uma ocasião, encontrou Coen já sem a bota de gesso que prendeu a mestra em uma cadeira de rodas, graças a um quinto metatarso quebrado. “Puxa, Sensei, desde que a senhora tirou a botinha já começou a fazer exercício, já começou a cuidar do pé. Do jeito que está agora, se fosse um jogador meu, em três dias já estava jogando bola.” A situação mostrou que a nossa capacidade de recuperação depende não só do cuidador, mas, igualmente, do cuidado que temos com o nosso próprio corpo. Você cuida de si mesmo? Cuida do seu corpo? E cuida do nosso corpo comum, que é a vida na Terra?

Messi sabe desarmar os adversários, sabe driblá-los, sabe colocar a bola direitinho no pé do colega, mas o que o colega faz com essa bola já não é de sua responsabilidade. E você? Se essa bola for parar no seu pé, vai fazer o gol ou não, vai fazer o passe certo ou não? Isso é com você. A vida é assim. Muitas vezes, a bola chega aos nossos pés e não fazemos o gol, mas não podemos responsabilizar outros. “A culpa é do governo, a culpa é do vizinho, a culpa é da minha mulher, a culpa é do meu filho, a culpa é do meu passado, a culpa é do futuro! Dulce Magalhães,[6]em um encontro na Unipaz, em Florianópolis, observou: “Você se propõe a fazer uma dieta: ‘Não vou comer

doces'. Então, vai a uma festa e tem um brigadeiro olhando para você, chamando você, e o brigadeiro manda em você, e você come o brigadeiro". Ou seja, será que um brigadeiro manda na gente? É você que está no controle de sua vida ou são as coisas que o controlam? São os outros que o controlam? Não perca as rédeas da sua existência.

Se você fizer algo pelo benefício de todos, automaticamente beneficia-se junto, opostamente àquele que se considera separado. Não pense "o que vou ganhar com isso, que vantagem vou levar". Ou que "os outros são chatos, são tolos ou estão errados". Por que se sentir um eu separado? Um eu que acredita "que é perfeito, correto e que o resto do mundo está errado". Tome cuidado, não entre nessa senda. Quando se pegar andando nessa direção, dê uma parada: "Shhh, menos! Humildade, humildade. Por que não estou conseguindo compreender esses seres humanos? Por que as opções diferentes das minhas me incomodam? Por que o torcedor do outro time é necessariamente para mim pior ou inferior?".

Houve aquela garota gremista flagrada ao chamar o goleiro do time adversário de macaco. Cheia de discriminação, considerando-se superior, como tantas pessoas se sentem. Talvez na ânsia de demonstrar a todos como era uma grande torcedora, revelou apenas a sua insuficiência como ser humano:

a sua incapacidade. Da discriminação, que é essa visão separada de considerar-se mais do que os outros, nascem a violência e as guerras. É fundamental perceber por que e quando esses pensamentos podem aparecer para que, quando vierem, nós possamos transformá-los de pensamentos de separação e discriminação em pensamentos de acolhida e compreensão. É o Caminho do zen.

Chamada em juízo, pois a discriminação racial é crime, esperava-se da torcedora que se mostrasse arrependida, mas não. Não reconheceu a sua culpa e apenas apresentou desculpas vazias, como o calor do jogo. O arrependimento era esperado porque a levaria a se reformar. Arrepender-se é tomar a responsabilidade pelo que foi pensado, feito ou dito e é, por isso mesmo, um processo de transformação. Primeiro, é preciso localizar dentro de si mesmo onde moram os pensamentos e conceitos ruins, pois é nas horas de nervosismo, de interações acaloradas, de raiva ou irritação que essas armadilhas ocultas disparam. E, se podem ser ofensas verbais, também podem ser um soco, um tiro ou uma facada.



Velhos sábios

A velhice pode ser muito difícil, com muitas dores e sofrimento, mas também pode ser uma apreciação da vida em uma fase diferente, na qual se anda um pouco mais devagar, tem-se de prestar mais atenção aos passos e às ruas por onde passamos, prestar um pouco mais de atenção inclusive a com quem falamos e como falamos (porque já aprendemos que tudo o que se fala tem um retorno). O capítulo 11 do *Dhammapada*, o "Nobre Caminho do Darma de Buda", reflete sobre a velhice: "Pode haver zombaria e euforia quando o mundo arde continuamente, envolto em trevas; não deverias buscar a luz?".

Em vez de buscarmos essa luz, buscamos coisas menores. O tempo está passando. "Repara nesta imagem adornada, um corpo de sofrimento em um monte de ossos, enfermo, tomado de pensamentos, no qual não há permanência nem estabilidade." Sim, somos nós, seres humanos, de quem Buda está a falar. Nosso corpo pode enfrentar muitos sofrimentos e dificuldades, com todos esses ossos cobertos por essa pele, e

músculos, e tendões, mas, se estiver cheio de pensamentos errôneos, vai nos afastar da nossa verdadeira saúde. “Não há permanência nem estabilidade”, o que se é neste momento não é permanente nem fixo, daqui a um segundo estará diferente, assim como você. Não se agarre a determinado comportamento com a desculpa do “eu sou assim mesmo”. Só os tolos usam esse recurso.

Xaquiamuni Buda comparava os seres humanos a quatro tipos de cavalo. O primeiro cavalo é aquele que só de ver a sombra do chicote começa a galopar. Ou seja, é a pessoa que quando vê a sombra da velhice, da doença, começa a entrar no Caminho, a andar firme e forte para a frente, sem ficar parado, reclamando, resmungando. É aquele que ouviu falar da morte de alguém distante, por exemplo, e que é capaz de refletir sobre isso. Morreu lá longe, em outro país, uma pessoa desconhecida, mas aquela tragédia já serve para fazê-lo lembrar e refletir sobre a transitoriedade da vida, sua brevidade, a importância daquele instante na vida e sobre aquilo que o faz apreciar a existência, cuidando.

O segundo tipo de cavalo é aquele que precisa levar uma chicotada, ainda que de leve, para começar a andar. Por exemplo, morre alguém que você não conhece, mas morre de repente, jovem. É o gatilho para você pensar que também vai

morrer e que também pode ser de repente. Só então passa a se perguntar como viver a vida com respeito e levar essa existência de modo que quando chegar o momento possa adentrar o mundo da morte sem culpa nem remorso. Um acontecimento fez lembrar da Verdade e do Caminho.

O terceiro cavalo é o que precisa ser chicoteado com força. Golpe forte que machuca e corta a carne. Ou seja, é a pessoa que só acorda para o Caminho quando o sofrimento está muito perto. Um filho que morre ou é preso, alguém muito próximo que adquire uma doença muito grave. Só a partir daí a pessoa começa a "galopar" em direção à Verdade, à compreensão mais profunda do significado da existência, da vida e da morte. Só então ela chega à percepção dessa interconexão de tudo o que existe, dessa trama de causas, condições e efeitos e de que tudo o que se faz mexe na trama da vida assim como todos movem essa trama. E só depois passa a refletir sobre como pode inspirar e provocar pessoas a viver de forma mais digna, mais ética e mais feliz. Muitos de nós precisamos dessa chicotada.

O quarto cavalo é aquele que só vai mesmo se o chicote cortar a carne, chegar ao osso. É a dor mais profunda que pode haver, que é quando acontece com a própria pessoa. Ela precisa de um golpe muito forte na vida para começar a apreciá-la. Um acidente que a condena à cadeira de rodas, um diagnóstico de

doença terminal ou outro acontecimento grave. Só então começa a aceitar a vida como ela é. Só assim para sair do que Buda chama de Dukha (insatisfação) e passar a aceitar os fatos como eles são para finalmente poder transformá-los com a ação correta, com a intenção correta, com vitalidade e respeito.

O ser sábio percebe que está em um processo de transformação, que não há nada fixo nem permanente. Apreciemos essa impermanência. Não queiramos que continue como sempre foi, porque não tem um "sempre foi", cada instante é novo. "Este corpo", diz Buda, "paulatinamente enfraquece, pode se tornar um ninho de doenças. O corpo é perecível. Este aglomerado pode se decompor". Vai se decompondo aos poucos, não é? Na morte, o corpo se desfaz. Mas como nos apegamos a ele! A questão é que *nós* somos esse corpo. Não existe um algo separado do meu corpo que seja o "eu". Nós estamos vivendo essa realidade desse corpo físico e temos de cuidar dele. No entanto, cuidar dele não significa se apegar extremamente a ele, apenas querendo sentir os prazeres, pensando só na maquiagem, na roupa, na boa impressão superficial que dá aos outros. Existe uma beleza muito mais profunda, uma beleza interna, que independe da maquiagem ou da roupa, e é esse lugar que você pode acessar. O fato de envelhecermos e morrermos nos faz apreciar esse momento.

Sem reclamações e compensações. “Ah, já que vou morrer e ficar idoso, vou fazer o que eu quero, do jeito que eu quero.” Não. Tudo o que se faz com respeito e dignidade gera respeito e dignidade para essa vida, para a própria velhice, para a própria morte e para outras vidas.

Buda ainda dizia “que prazer existe em olhar esses ossos esbranquiçados quais cabaças secas espalhadas ao sol de outono”. Ele recomendava aos monges e aos praticantes que fossem meditar nos cemitérios, nos lugares onde estavam as ossadas humanas, para que se lembrassem do que nós somos, para que se livrassem de apegos e aversões, porque os grandes problemas e os nossos sofrimentos vêm de apegos e aversões. Apegamo-nos a um estado de bens e situações agradáveis que podem mudar, apegamo-nos a pessoas e temos medo de perdê-las, apegamo-nos a sonhos que não realizamos, além de lamentarmos e reclamarmos. Então, qual é o Caminho? “Água mole em pedra dura tanto bate até que fura.” Todos conhecemos esse ditado. Você o pratica? Não deu certo por aqui, por onde será? Não desista. Não existe desistência nesta vida, existe o procurar pelo Caminho certo, o abrir esse Caminho.

No Japão, existe um ditado que prega *En areba suru, en nakereba saru* (Se houver relacionamento, faço; se não houver, saio). *En areba suru* significa que, se houver boas causas e

condições, e bons relacionamentos, eu faço algo, acontece; *en nakereba saru* significa que, se não houver boas causas e condições, eu vou embora. Mas houve um grande monge que replicou *En areba suru, en nakereba en o tsukuro*, o que significa que, se não houver relacionamento, eu o construo. Eu sou também responsável pela construção dessa realidade.

"Esta cidadela"– Buda refere-se ao nosso corpo – "é feita de ossos cobertos de carne e de sangue e aí moram orgulho, falsidade, decadência e morte". Parece muito severo, mas também neste nosso corpo mora o sagrado, mora a humildade, mora a verdade, mora a vida. Que beleza! É o mesmo corpo, são os mesmos ossos, a mesma carne, o mesmo sangue. De que maneira nós transformamos uma realidade deprimente, depressiva, em uma realidade de construção? Construção de alegria. O corpo não é só sofrimento e dor, não é só falsidade. Nós temos de compreender como funciona a mente humana, a partir do que é absorvido pelos órgãos e os sentidos e que causa uma percepção, percepção que leva à consciência, essa organizadora de tudo.



Tolo boi velho

Pois, muitas vezes, a nossa percepção da realidade é errônea. Quando nossa percepção é errônea, nós nos tornamos escravos de desejos e aflições. O Caminho de Buda é o caminho da libertação. Realmente liberta. Liberta você e eu, liberta as pessoas com quem você se relaciona, e seres livres são capazes de construir a realidade. Seres livres são capazes da verdadeira felicidade. “As esplêndidas carruagens dos reis se desfazem com o uso”, explica Buda. Nossos mais maravilhosos automóveis, os mais caros que possam existir no mercado, também ficam velhos, desgastados, e algumas vezes viram ferro-velho mesmo. “O corpo assim também envelhece”, reflete Buda, “mas a pura verdade e a generosidade amorosa resplandecem para sempre”. Isso é ensinado pelos dotados de virtude e de sanidade. Sanidade é saúde física, mental e social. Saúde não é só espiritual, é sanidade, de onde vêm “são” e “santo”, a indicar que são pessoas que têm saúde, a saúde espiritual conectada com a física, a mental e a social.

Lembremos Madre Teresa de Calcutá, tão maravilhosa. Como ela podia atender a tantos pacientes, tantas pessoas carentes na Índia? A Índia é um país onde a pobreza e a miséria são muito maiores do que aqui no Brasil, mesmo se comparada aos nossos rincões mais pobres. Como ela conseguia? Ela tinha saúde. Ela mantinha um estado de equilíbrio pessoal no seu corpo. Ela cuidava do próprio corpo, se alimentava, dormia e dormia tranquila porque fazia o bem. Na hora de deitar, ela não tinha insônia, mas apenas um corpo cansado, cansado de trabalhar pelo bem dos outros, e a mente tranquila. Inúmeras outras pessoas cujos nomes não ficaram na história se dedicaram ao bem, a fazer o bem a todos os seres. Será que nós fazemos isso ou nós só queremos receber o bem? Só queremos receber resultados de causas e condições que ainda estamos por criar? Observe a si mesmo. Observe a sua mente e a sua vida. Observe agora. Endireite a coluna, faça uma respiração consciente e dê uma olhada em você, na sua mente, nos seus sentimentos, e veja se são verdadeiros e puros.

"O tolo envelhece como um boi", raciocinou Buda. "Seu corpo muitas vezes cresce, mas sua mente permanece diminuta." Veja que triste crescermos, mas só de corpo, porque a mente é mantida tola, pequena, sem desenvolvimento mental, espiritual e social, fechada em si mesma, só pensando em si mesma. Como

se fosse um bebezinho: “Eu quero isso, eu quero aquilo, mamãe me dá isso, mamãe me dá aquilo, a vida não está me dando o que eu queria”. Abra mão! Perceba como a vida lhe dá milagres. Outro dia, um taxista conduzia a mestra para oficiar um casamento, pois Coen não podia dirigir devido a uma fratura no pé. Em certo momento, ele disse: “A vida é só milagres”. E tem tanta gente que não percebe!

Precisamos perceber o milagre da existência. Claro que é melhor poder caminhar, mas, se não se pode caminhar, usa-se uma cadeira de rodas. Hoje em dia, há sistemas extraordinários que podem nos conduzir, não é necessário ficar trancado em casa. Nós podemos envelhecer com dignidade, respeito e ternura, e nos tornarmos conselheiros, e não os tolos. “Quantas vidas”, diz Buda, “quantos renascimentos experimentei sem encontrar o arquiteto desta casa”. Perceba quem é o arquiteto.

“Agora eu o vejo, o arquiteto, todos os teus esconderijos foram revelados, todas as tuas vigas foram quebradas, jamais construirás uma nova casa para mim. Minha mente foi além do transitório, do condicionado, e extinguiu toda ilusão.” No zen-budismo, esse é o chamado *Aracã* (em sânscrito, *Arhat*), o praticante iluminado,[7]que não vai mais renascer, que tudo aprendeu, que saiu da delusão, que não precisa de uma nova morada, que não vai precisar de um novo corpo humano. Sobre

as mudanças na idade madura, Monja Coen conversou nesta ligação:

— Alô, Sensei. Estou ligando aqui do Tatuapé. Resolvi telefonar porque minha vida vai mudar logo, logo. Daqui a alguns dias, vou me aposentar, então estou um pouquinho receoso com isso... Eu queria ouvir suas palavras a respeito disso.

— *Aposentar-se é algo interessante, porque, na verdade, nós não nos aposentamos da vida. Nós podemos nos aposentar de uma determinada função, de uma determinada atividade, mas não ficar ociosos. O que você vai fazer com o seu tempo, com a sua vida? Como você vai apreciar esse outro momento da vida? Sabemos que há pessoas que sentem o chão desaparecer quando se aposentam, porque estão acostumadas a uma determinada rotina, a horários, e, de repente, tudo isso é rompido. Mas você pode encarar isso de outra forma. Você agora tem a oportunidade de reinventar, de criar outra rotina, com as coisas que você gosta de fazer, que pode fazer. Há tantas coisas para estudar, nas quais se aprofundar, há tanto trabalho importante, tantos canteiros para serem regados... Aprecie este momento, você tem esse direito de reverenciar sua vida agora. Já trabalhou muitos anos, não é isso? E por isso se aposenta. Agora é um novo momento. Neste novo momento que se abre, como você vai usar essa energia vital para o bem de todos os seres? Pense nisso! É um*

momento bonito, de transformar-se, de transformar os horários, as rotinas. E não para que diminua a sua energia vital, mas para que ela aumente. Faça atividade física e aproveite as tantas coisas boas que existem. Aprecie cada instante da sua vida!

Não adianta esperar por uma vida depois desta para começar melhor, para progredir. Geralmente, recomeçamos do zero. E então? Pois são as marcas que você deixa agora no Universo que provocarão esse renascimento. E é por isso que devemos gerar impressões de sabedoria e de pureza, das quais todos os seres possam renascer em felicidade e sabedoria. Cuide de tudo e de todos com respeito e ternura. Perceba que há um retorno maravilhoso neste Universo: o que você coloca é o que volta. Se começamos a colaborar com o bem, virá tanto bem, não só para nós, mas também para as gerações seguintes. A pessoa grande é aquela que envelhece conhecendo o contentamento com a existência, aquela que não tem fala fútil, porque tem maturidade, e a maturidade é leve, suave, amorosa; não é pesada. Maturidade é a alegria de viver.



Então, mexa-se

Então, o que devemos fazer? Num dos programas, Coen fala sobre isso:

— Alô, monja? Estou ligando da Brasilândia só para lhe dizer que agora, aos 68 anos de idade, algo que nunca esperei na minha vida aconteceu, estou praticando, junto com meu esposo, vôlei adaptado!

— Que maravilha! É... eu também faço umas caminhadas, dou umas corridinhas, faço um pouco de ioga... A gente tem que fazer atividade, mexer o corpo, não é?

— Ah, tem, sim! Nós já fazíamos condicionamento físico e aí apareceu a oportunidade de praticarmos o vôlei adaptado. Precisa ver os jovens que tem lá na quadra, de 80, 81 anos... E como jogam! Você ver o semblante deles é maravilhoso!

.

— Que delícia, parabéns e muito obrigada por ligar. Alô? Quem está na linha?

— Alô, monja, que bom que eu consegui falar contigo. Eu gostaria de estar melhor. Já fiz muita coisa, mas agora estou com 71 anos, não posso caminhar muito por causa da dor no calcanhar. Tenho neta, tenho filha, tenho marido, mas é uma tristeza... não sei o que está acontecendo comigo. E estou ficando gorda.

— *Que maravilha! São dificuldades que surgem para nos colocar no Caminho. Você não pode andar muito, mas pode se exercitar mesmo na cadeira. Você pode levantar e flexionar os braços, as pernas, virar para um lado, para o outro; deve se exercitar. O tempo em que fica em pé também pode ser aproveitado, ficando mais nas pontas dos pés. E aos pouquinhos também vá fazendo dieta. Eu sei que é difícil. Eu sei que dói e incomoda, mas a neta, o marido, a filha existem. Que bênção! Agradeça por eles e se exercite, mesmo sentada.*

Quando fazemos atividade física, produzimos endorfina, serotonina e várias outras substâncias que facilitam as sinapses neurais, que, por sua vez, melhoram a sabedoria, a inteligência, e propiciam um estado de tranquilidade e de alegria, que evita depressão, síndrome do pânico e outros distúrbios. Movimentar o corpo é movimentar a mente. Você não é capaz de jogar bem um esporte se não tiver reflexos bons, se sua mente não estiver esperta. Da mesma maneira, a mente esperta precisa de um corpo esperto, desperto, ativo. Então, atividade física é atividade

psicológica, mental e também espiritual. Saiba que muitos mosteiros, muitos conventos, têm piscinas, campos de futebol, quadras de basquete e de vôlei, e os religiosos jogam porque eles precisam, assim como todos nós precisamos de atividade física para ter saúde física, mental, espiritual e social.



É hora

Todos somos seres iluminados, mas sem prática não há realização. A prática é ativar as conexões neurais, neurônio com neurônio, fechando um circuito elétrico que gera um pensamento, uma forma de ser no mundo. É como a luz da sala: o circuito todo está pronto para fazê-la acender, mas, se não se vai até o interruptor acioná-lo, a luz não se faz. As condições estão aí, na sua própria mente, porém é preciso acionar aquele clique.

Tornamo-nos Buda quando despertamos e despertamos por meio da meditação. É das conexões neurais corretas que vem o bem; das erradas surgem as bobagens, os crimes, os abusos e os pensamentos incorretos. Podemos realmente provocar a manifestação do bem ao estimular as conexões que conduzem ao Caminho. Você é um ser humano, exatamente como Buda o foi. A diferença é que ele despertou. Significa *ver* a realidade assim como ela é e agir nessa realidade de acordo com as necessidades verdadeiras, não com as criadas por alguém.

Retorne e abrigue-se em Buda, retorne e abrigue-se no Darma, retorne e abrigue-se na Sanga. Sua mente também é seu corpo, que não é fixo nem permanente e precisa de cuidado. Quando sua respiração começa a se alterar em situações anormais, ponha a mente para trabalhar; *perceba* que a respiração mudou, ficou mais superficial e rápida – e contenha-a com respiração consciente. Recicle-se.

Ananda, primo e atendente de Buda, e que era seu discípulo mais próximo, foi chamado pela rainha para receber uma doação de quinhentas peças de tecido. Ao saber que a esposa daria tantas peças, o rei suspeitou de alguma desonestidade por parte de Ananda e o interrogou sobre o que ia fazer com todo aquele tecido.

— Ó meu rei, muitos irmãos estão em farrapos e eu vou distribuir essas roupas entre eles.

Irmãos são os monges, as pessoas que renunciavam à vida comum e iam viver em volta de Xaquiamuni Buda. Eles viviam de esmolas, as roupas com que eles haviam saído de casa se desgastavam com o tempo e eles não tinham como substituí-las, a não ser através de doações.

— E o que farão com as roupas velhas? — perguntou o rei.

— Faremos lençóis com elas.

— Bem, e o que farão com os lençóis velhos?

— Faremos fronhas.

— E com as fronhas velhas?

— Faremos tapetes.

— E o que farão com os tapetes velhos?

— Vamos usá-los como toalhas de pé.

— E as velhas toalhas de pé?

— Usaremos como panos de chão.

— E o que farão com os velhos panos de chão?

— Sua alteza, vamos transformá-los em pedaços, misturá-los ao barro e usaremos essa massa para rebocar as paredes da casa.

Que lindo! Devemos usar com cuidado e proveitosamente todo artigo que nos foi confiado, pois não é nosso, nos foi confiado apenas temporariamente. Corpo, mente, pensamentos, tudo é temporário. Cuidar e reciclar. Não há nada por que matar ou morrer, mas tudo pelo que viver. Viver pela Verdade e pelo Caminho e dar vida a eles. É hora, sempre, para se transformar.

E agora? Você pode responder à pergunta da capa? Dá para ser zen nesta zorra? Fica, de resto, o conselho da mestra Ayoma para suas monjas formadas que deixavam o mosteiro: *Não se esqueça do que aprendeu aqui.*

Referências bibliográficas

BECK, Carlotte Joko. *Sempre zen:* como introduzir a prática do zen em seu dia a dia. São Paulo: Saraiva, 1991.

BETTO, Frei. *O que a vida me ensinou*: o desafio é sempre imprimir sentido à existência. 1 ed. São Paulo: Saraiva, 2013.

COEN, Monja. *A sabedoria da transformação*: reflexões e experiências. 1 ed. São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2014.

DOWNLING, Collete. *Complexo de Cinderela*. 3 ed. São Paulo: Melhoramentos, 2012.

GRÜM, Anselm. *Ser uma pessoa inteira*. 3 ed. São Paulo: Vozes, 2014.

HANSON, Rick. *O cérebro de Buda*: neurociência prática para a felicidade. 1 ed. São Paulo: Alaúde, 2012.

KIRTI, Kiran. *Dhammapada*: ensinamentos de Buda. 1 ed. São Paulo: Isis, 2010.

LEAL, Otávio. *Mantra*: o espírito do Som e o poder do Verbo. 1 ed. São Paulo: Alfabeto, 2015.

LEAL, Otávio. *O poder da iluminação*: guia para o completo despertar, paz e plenitude. 1 ed. São Paulo: Alfabeto, 2012.

LEAL, Otávio. *Quero mesmo é ser feliz*: a essência da felicidade. 1 ed. São Paulo: Alfabeto, 2003.

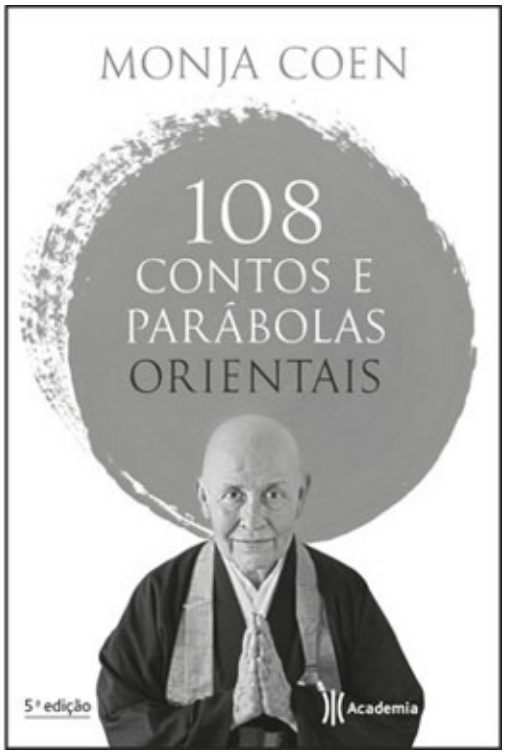
LEAL, Otávio. *Tantra*: da sexualidade à iluminação. 1 ed. São Paulo: Alfabeto, 2016.

RICARDO, Cassiano. *Um dia depois do outro*: 1944-1946 - Poesias Completas III. 1 ed. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1947.

RÔSHI, Shundô Aoyama. *A coisa mais preciosa da vida*. 1 ed. São Paulo: Palas Athena, 2013.

Leia também:


MONJA COEN
A sabedoria da transformação
Reflexões e experiências
7ª edição
Academia


MONJA COEN
108
CONTOS E PARÁBOLAS ORIENTAIS
5ª edição
Academia

1. Aoyama é abadessa do Mosteiro Feminino de Nagoya, Japão; doutora em Estudos Budistas, mestra da Escola Omotesenke da arte do chá, mestra em caligrafia e ikebana (arranjo de flores), além de autora de diversos livros, dois dos quais traduzidos para o português, prefaciados por Monja Coen e editados pela editora Palas Athena e Zendo Brasil.

2. Mestre Keizan é considerado cofundador da ordem Sôtô Zen Shû no Japão. Neto e discípulo do mestre Dogen, fundou o segundo mosteiro da ordem, chamado Sojiji, em Tsurumi, província de Yokohama, que abriga mais de quinhentos monges.
3. As paramitas são: Dana (generosidade, doação), Shila (moralidade, preceitos), Kshanti (paciência), Virya (assiduidade, resiliência), Dhyana (meditação) e Prajna (sabedoria).

4. Sutras são os ensinamentos de Xaquiamuni Buda compilados por seus alunos após sua morte.

5. Parinirvana é o grande nirvana final. Refere-se à passagem do Buda, aos 80 anos de idade, no que seria hoje o dia 15 de fevereiro. Um de seus mais importantes sermões é justamente o Parinirvana Sutra (*Nehan-gyo*, em japonês), que contém seus últimos ensinamentos.

6. Dulce Magalhães, falecida no início de 2017, aos 51 anos de idade, foi filósofa, pesquisadora, educadora, escritora e palestrante. Entre várias atividades, trabalhou 25 anos em processos de mudança e aprendizagem.

7. No budismo do sul da Ásia, é chamado de *hinayana*, hoje com um grupo nomeado Theravada, e se refere à pessoa que obteve libertação ao superar apegos e aversões do “eu menor”, tendo alcançado o quarto estágio de santidade.

ESTE LIVRO nasceu baseado nos quadros e assuntos mais frequentes do programa *Momento Zen,* de Monja Coen. Logo, tem em sua essência problemas comuns de pessoas reais. A ideia é usar o budismo no cotidiano e entender como ele pode melhorar nossas vidas, tirando o foco dos problemas, da agitação, da distração e aplicando-o nas soluções, na qualidade de vida e no aproveitamento de cada momento:

O início do processo meditativo, de retiro, a mente cheia de pensamentos sobre a casa, o trabalho, a família, as preocupações do mundo, aos poucos, tudo vai se aquietando. Depois, reclama-se que o corpo dói, que as pernas estão desconfortáveis, que doem as costas – e vamos deixando isto também passar. Queremos ter sensações agradáveis, mas também precisamos abrir mão das sensações agradáveis. Então, chegamos àquele ponto ao qual chegou Xaquiamuni Buda, quando, ao ver a estrela da manhã do oitavo dia, disse "eu, a grande Terra e todos os seres, juntos, simultaneamente, nos tornamos o Caminho".

– MONJA COEN

Encontre o seu caminho, melhore sua vida, seja mais assertivo e aprenda a aplicar o zen em todas as suas atividades.



© Michel Filho / Agência O Globo

MONJA COEN é a primaz fundadora da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, criada em 2001, com sede no bairro do Pacaembu, em São Paulo. Teve seu primeiro contato com o zen-budismo no Zen Center de Los Angeles, onde fez os votos monásticos em 1983. Residiu por oito anos no Mosteiro Feminino de Nagoia, no Japão, onde graduou-se como monja especial, habilitada a ministrar aulas de Budismo para monges e leigos. Sob a orientação de Shundô Aoyama Dôchô Rôshi, sua mestra de treinamento, foi a primeira monja líder do mosteiro.

Em sua comunidade, que sedia o Templo Taikozan Tenzui Zenji, mantém atividades regulares, como cursos, liturgias, retiros, palestras, entre outros.

É constantemente convidada a dar palestras em empresas e instituições de ensino em várias localidades do país. Atualmente tem um programa na rádio Mundial, no qual está embasado o conteúdo deste livro.

NÃO É PRECISO SER MONGE PARA SER ZEN

Viver nos grandes centros urbanos é um convite diário à distração. Manter o foco em tarefas simples, por mais fácil que pareça, se torna impossível com o excesso de informações e afazeres diários. *Zen para distraídos* aplica conceitos do budismo para melhorar o nosso bem-estar. Aqui será possível:

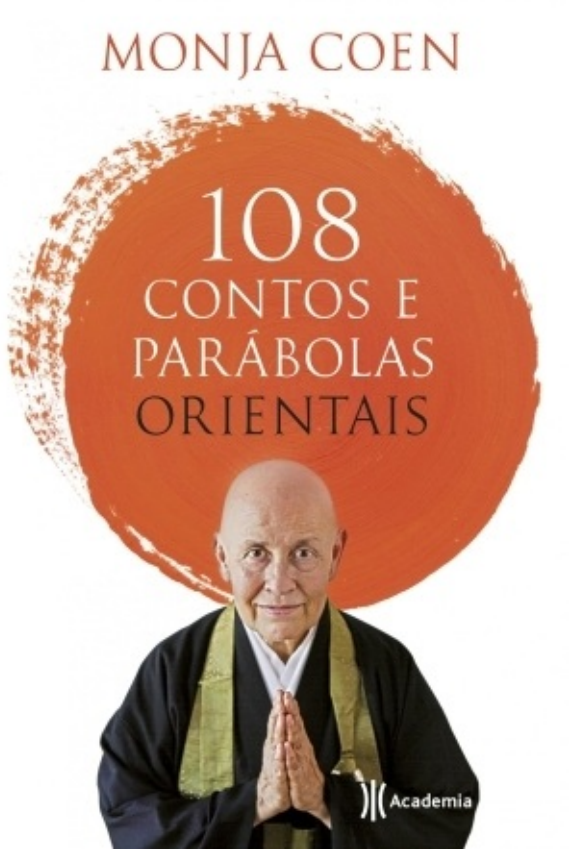
APRENDER TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO COMPREENDER O CARMA ENTENDER O NIRVANA SIGNIFICAR SUA EXISTÊNCIA DESCOMPLICAR O AMOR PRATICAR O DESAPEGO SER MAIS PRÁTICO FILTRAR AS INFORMAÇÕES FAZER MELHORES ESCOLHAS

PlanetaLivrosBR

planetadelivrosbrasil

seloacademia

planetadelivros.com.br


MONJA COEN
108
CONTOS E
PARÁBOLAS
ORIENTAIS
Academia

108 contos e parábolas orientais

Coen, Monja

9788542206739

257 páginas

Compre agora e leia

Um encontro profundo e verdadeiro com sua própria natureza!Sabedoria para o dia a dia, tranquilidade e satisfação para a alma!

Compre agora e leia


OSHO
VIVA À SUA PRÓPRIA MANEIRA
A rebeldia de ser você mesmo em um mundo que conspira contra a sua individualidade
Academia

Viva à sua própria maneira

Osho
9788542212587
208 páginas

Compre agora e leia

Ser você mesmo tem sido um ato de rebeldia? Cada vez mais a felicidade parece estar atrelada à tomada de atitudes revolucionárias. São muitos os exemplos de grupos que se organizam sob a égide da revolução para, assim, buscar mudanças que na realidade deveriam ser feitas individualmente. Para Osho, um dos mestres espirituais mais provocativos e inspiradores do século XX, a rebeldia é o que, de fato, nos conduz à felicidade. Por esse motivo, elevar o desenvolvimento da liberdade humana a um novo nível, a partir de mudanças individuais, é o grande desafio do mundo moderno. Da série Questões essenciais, Viva à sua própria maneira –

a rebeldia de ser você mesmo em um mundo que conspira contra a sua individualidade discute a importância da autenticidade para alcançarmos a verdadeira felicidade. Afinal, viver exige enormes superações, mas viver à nossa própria maneira é ainda mais desafiador.

Compre agora e leia


AUGUSTO CURY
7 milhões de livros vendidos somente no Brasil
O Vendedor de Sonhos
O CHAMADO
Academia

Vendedor de sonhos - o chamado

Cury, Augusto
9788560096992
295 páginas

Compre agora e leia

A surpreendente história de um homem de identidade desconhecida que considera o mundo moderno um hospício global. Ele chama pessoas incomuns para, juntos, libertar a mente dos caminhantes. Por onde passa tumultua o ambiente. Será ele o mais louco dos seres ou um sábio? Um romance em que é possível rir, chorar, se enxergar e pensar muito...

Compre agora e leia


Vera Lúcia
Marinzeck
de Carvalho
Pelo espírito Antonio Carlos
O MORRO
DOS VENTOS
Médium do best-seller Violetas na Janela
Academia

O morro dos ventos

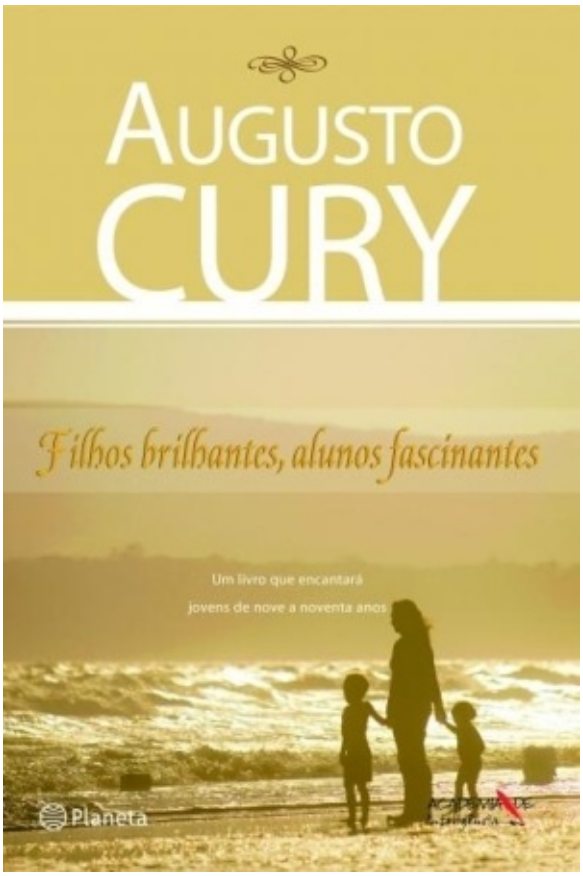
de Carvalho, Vera Lúcia Marinzeck
9788542212594
224 páginas

Compre agora e leia

Conheça o mais novo romance da médium de Violetas na Janela Numa pequena cidade litorânea, todos estavam entusiasmados com a expectativa de progresso: um grande hotel seria construído em cima do morro, local privilegiado. Porém, com uma desencarnada que há anos ali estava e assombrava a região, quem se arriscava a ir lá? Não querendo a construção, ela foi assustar crianças, jovens e professores na escola local. Para se livrarem dessa situação complicada, alguns moradores pediram ajuda a um grupo de estudiosos espíritas, que foi auxiliá-los. Com a leitura, nos depararemos não só com a incrível história de Carmélia, a Moça de

Branco, que aterrorizava a todos em Morro dos Ventos, como também seremos levados à reflexão do porquê, após terem o corpo físico morto, certas pessoas continuam em lugares que viveram encarnadas, assombrando o local. Antônio Carlos, mais uma vez talentosamente, nos traz uma emocionante história de amor entre dois jovens e dramas sofridos por pessoas que procuraram por orientação. No desenrolar dos acontecimentos, esclarece e ensina não somente os envolvidos na história, mas todos os que lerem esta obra.

Compre agora e leia


AUGUSTO
CURY
Filhos brilhantes, alunos fascinantes
Um livro que encantará
jovens de nove a noventa anos
Planeta

Filhos brilhantes, alunos fascinantes

Cury, Augusto
9788576656456
184 páginas

Compre agora e leia

O leitor vai se surpreender ao perceber que os filhos brilhantes e os alunos fascinantes são aqueles que aprendem a desenvolver a consciência crítica, a decidir seus caminhos, a trabalhar seus erros e a construir tolerância. Este livro ensina que ser, de fato, brilhante ou fascinante é, acima de tudo, dar uma nova chance para si mesmo.

Compre agora e leia