

O BOM CONTÁGIO MONJA COEN

1ª edição



Rio de Janeiro | 2021

que se reserva a propriedade literária desta obra.

Produzido no Brasil

ISBN 978-65-5712-094-1

Seja um leitor preferencial Record.

Cadastre-se no site www.record.com.br e receba informações
sobre nossos lançamentos e nossas promoções.

Atendimento e venda direta ao leitor

sac@record.com.br

SUMÁRIO



Introdução

Alegria

Vida

O bem

Sabedoria

Compaixão

A paz

Paciência

Esforço correto

Arrependimento

Equidade

Doação

Vida ética — preceitos

Silêncio

Fala correta

Meio de vida correto: investigação dos fenômenos

Amor incondicional

INTRODUÇÃO



Quando não há mais nenhum querer e não é apatia.

Quando já não há um “eu” que queira contagiar você com o bem, como fica?

Passamos por muitas experiências inéditas.

Ruas vazias, medos, mortes, contágios.

Agora chega.

Não acabou ainda, é verdade.

Mas está diferente.

Voltou o trânsito e voltaram os assaltos nas ruas.

Ondas e ondas, máscaras, distanciamento e festas aglomerações-contágio continuam.

No início disso tudo, recebi uma mensagem.

A Raïssa Castro, editora da Best Seller, me mandou um WhatsApp. Para eu escrever um livro.

Era o início da pandemia. Só conseguia pensar no vírus. Foi saindo um texto diferente dos que até então eu vinha escrevendo. Rimado. Parecia cordel. Não foi aceito. Fiz dele um e-book e já o senti velho, mesmo antes de ser lançado. Era tão pontual que passou, como tudo passa.

Raïssa me chamou de novo.

Que tal escrever sobre o bom contágio?

As pessoas podem ser contagiadas por coisas boas, invisíveis, minúsculas e assim, contagiadas pelo bem, espalham, viralizam por toda parte a ternura e o cuidado.

Está na hora de despertarmos.

Está na hora de viralizar o amor e o cuidado.

Está na hora de fazer o bem a todos os seres.

Aprendemos coisas boas, novos sentimentos, podemos mantê-los vivos mesmo que só por alguns momentos.

Chega de reclamar, de falar mal, de mentir, de odiar.

É tempo de reconexão, de realinhamento.

Mudamos. Não somos mais quem éramos e nem quem seremos.

Neste agora passageiro, passemos adiante a capacidade humana de regeneração, de cura, de compartilhamento, de alegria, de vitalidade e paz.

Que todos e todas se beneficiem.

Mãos em prece,
Monja Coen

ALEGRIA



Se querem escapar do sofrimento, precisam conhecer o estado de satisfação. Estar satisfeito é manter um estado mental de paz e felicidade. Uma pessoa satisfeita é feliz, mesmo dormindo no chão duro. Uma pessoa insatisfeita, mesmo vivendo em um palácio celestial, é infeliz. Embora esta segunda pessoa possa ser rica, na verdade é pobre. Embora a primeira possa ser pobre, na verdade é rica. A pessoa satisfeita sente piedade pela pessoa insatisfeita. A insatisfeita é escrava dos cinco desejos.

O trecho acima é do Breve Parinirvana Sutra — o último ensinamento de Xaquiamuni Buda.

Você já considerou qual seria a última mensagem que gostaria de deixar às pessoas que ama e respeita?

Imagine a cena: deitado sobre o lado direito, sabendo que só há mais alguns momentos de vida. Você está cercado por amigos queridos, discípulas e discípulos, e sente a vida se esvaindo. Já não há mais tempo para grandes discursos e explicações. O essencial deve ser transmitido de forma direta e simples para que eles não esqueçam. A fala, entrecortada por respirações e silêncios, revela a verdade de forma decisiva e final.

O que você diria nesse momento? O que dirá?

O trecho citado foi o que Buda falou, pouco antes de morrer. Foram oito recomendações principais:

1. Libertar-se da ganância
2. Satisfação (alegria, contentamento)
3. Apreciar a quietude
4. Diligência
5. Memória correta
6. Prática de samadhi
7. Prática da sabedoria
8. Evitar conversas fúteis (inúteis)

Para acessar a alegria, é preciso se libertar de cinco apegos ou desejos que prejudicam nosso estado de satisfação.

E quais são, segundo Buda, os cinco desejos que nos aprisionam e nos tornam insatisfeitos?

O primeiro é o desejo por propriedades, por ganho, por riquezas materiais. Por mais que se tenha, ainda falta algo, queremos sempre mais. Vemos isso nos jornais, pessoas que, controladas pelo desejo de ter, deixam de ser, de conviver, de apreciar a vida.

O segundo é o desejo por amor sexual. Sempre à procura de novos e mais intensos prazeres sexuais — o que pode se tornar um vício incessante em vez de um prazer, de completude, satisfação.

O terceiro é o desejo por comidas especiais, bebidas raras. A pessoa já não se satisfaz com o que é mais simples e natural e está sempre à procura de novos sabores, novos paladares.