



**TEMPO
DE CURA**
Academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Monja Coen, 2021
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2021
Todos os direitos reservados.

PREPARAÇÃO: Fernanda França
REVISÃO: Thiago Fraga e Nine Editorial
PROJETO GRÁFICO DE MIOLO: Regina Cassimiro
DIAGRAMAÇÃO: Nine Editorial
CAPA: Rafael Brum
IMAGEM DE CAPA: 3dsculptor/Adobe Stock

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Coen, Monja

Tempo de cura / Monja Coen. – São Paulo: Planeta, 2021.

160 p.

ISBN 978-65-5535-326-6

1. Técnicas de autoajuda 2. Zen-budismo 3. Cura - Aspectos religiosos 4.
Bem-estar 5. Autoconhecimento I. Título

21-0920

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Técnicas de autoajuda: Zen-budismo

2021 Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA



1

Saúde de são, de santa, de firme – que se opõe a enfermo, do latim, o “não firme”. Estamos enfermos, porque perdemos nosso equilíbrio.

Brigamos, ofendemos, exigimos dos outros o que não nos podem dar.

Ficamos aflitos, ansiosos, temerosos.

Temos inimigos, desafetos, raivas, ódios.

Temos medo de tomar decisões, agir ou mesmo conversar sobre o que precisa ser falado.

Geralmente não conseguimos controlar nossos pensamentos e o que pensamos transborda, atingindo outras pessoas.

Não saímos do sofá ou de uma cadeira.

Engolidos pela TV ou pelas redes sociais, deixamos de nos exercitar, de caminhar e até de pensar.

Tornamo-nos receptores de ideias e valores impostos pela repetição da propaganda.

Reclamamos das lideranças políticas, econômicas e administrativas incapazes de cuidar, restaurar da maneira de que gostaríamos.

Reclamamos de parentes, de amigos, de parceiras e parceiros, de sócios, de filhos, de avós e dos nossos pais.

A culpa é sempre da mãe – sua ou do outro.

A culpa é sempre de alguém ou até mesmo nossa.

Nesse último caso é pior.

Somos insuficientes, precisamos sofrer e pagar por nossas insuficiências.

Somos vítimas contumazes, nunca algozes.

Lamentamos muito, reclamamos muito e nos embriagamos com nossas próprias ideias ou com ideias emprestadas, roubadas.

Aprisionamo-nos na rede gigantesca e pegajosa da ganância, da raiva e da ignorância.

Vivemos em agitação profunda, sem perceber nossos limites ou os limites alheios, e acabamos ferindo, maltratando a nós e aos outros com excessos de toda sorte.

Angustiadados, procuramos a liberdade como a mosca presa em uma teia de aranha. Quanto mais nos agitamos, mais enrolados e limitados ficamos.

Vamos afundando no lodo das desconfianças e dos desafetos.

Difícil nos livrarmos dessa gosma venenosa e contagiosa que pode matar ou danificar o bem, a empatia, o afeto, a ternura, o cuidado e a cura.

Entendemos logicamente, mas não conseguimos manter ações e projetos adequados.

Brigamos, viramos inimigos de antigos amigos e parentes, vizinhos e conhecidos.

Perdemos parcerias de negócios internacionais e nacionais.

Quem concorda comigo é do bem. Quem discorda é inimigo real ou imaginário.

Insulto, luta, extermínio, exclusão do meu mundo – soluções errôneas aumentam os conflitos.

Há desafetos entre pessoas próximas e até mesmo com desconhecidos distantes.

Prejudicamos populações e o meio ambiente para defender interesses de grupos poderosos.

Ar, água e solo poluídos, contaminados, cobertos de plásticos e agrotóxicos, venenos e vírus inalados causadores de doenças pulmonares graves.

Aquecimento global, geleiras derretendo, os níveis dos mares aumentando e ameaçando ilhas e cidades costeiras.

O abuso do desmatamento facilita incêndios provocados ou naturais e impede a formação de chuvas salvadoras.

Não está fácil.

Respire.

Sei que muitos não acreditam, mas a respiração consciente é um dos medicamentos necessários para o equilíbrio, o autocontrole, o discernimento correto.

Basta que alinhe a coluna vertebral e a cervical.

Sem tensionar.

Apenas sinta o alongamento.

Perceba que, quando a caixa torácica se expande, o oxigênio entra.

Não force a inspiração.

Há um breve instante de pausa, um intervalo mínimo entre inspirar e expirar.

A expiração é ativa.

O ar deve sair o mais lento possível.

Uma expiração longa e controlada...

Procure fazer esse exercício de tempos em tempos.

Algumas pessoas fazem de hora em hora.

Outros quando se sentem ameaçados ou amedrontados.

Alguns quando estão em dúvida.

Outros quando estão felizes e alguns sempre que se lembram.

É uma forma física e simples de encontrar o seu eixo, o equilíbrio que permite a resposta adequada à situação.

Ela ajuda a evitar conflitos, mas sem deixar de se colocar de forma assertiva.

Quando eu era jovem e morava em Hollywood, na Califórnia, iniciei minhas práticas meditativas no Zen Center de Los Angeles. Era orientada pela Monja Charlotte Joko Beck. Estava vivendo uma fase difícil, com o término de um relacionamento de oito anos, em que brigávamos muito. Minha orientadora recomendou que eu observasse os sentimentos que passavam por mim durante uma discussão. Que eu fosse capaz de respirar conscientemente e

colocar minhas mãos palma com palma. “Mas não o faça literalmente. A pessoa pode achar que é um desaforo. Apenas se lembre de que quem provoca sua raiva, na verdade, torna-se seu mestre. Você poderá perceber seus pontos sensíveis. Agradeça internamente e não reaja. Aprenda a responder. Como? Respirando conscientemente.”

Deu certo.

Acabamos nos divorciando, sem raivas, sem rancores, sem culpar um ao outro. Pudemos nos distanciar com respeito e ternura. Diferentemente dos meus relacionamentos anteriores, que sempre terminavam de forma abrupta ou violenta.

A respiração consciente nos coloca em contato conosco, com o que estamos sentindo e podemos escolher nossas respostas às provocações do mundo. Reencontramos o equilíbrio respiratório, físico e mental.

“Ser equilibrista é mais importante que ser equilibrado”, ensinava José Angelo Gaiarsa, psiquiatra libertador de amarras mundanas, importante na minha adolescência.

Estamos sempre nos reequilibrando, fluindo, transformando e sendo transformados.

Há situações que nos tiram do nosso eixo, mas, se experimentamos esse eixo, é mais fácil voltar a ele.

Quanto mais praticarmos olhar em profundidade e respirar conscientemente, mais rápido retornamos ao ponto de equilíbrio.

Como um João Bobo ou um boneco Daruma, aqueles vermelhinhos, japoneses, que têm uma base arredondada

com chumbo por dentro. Empurrados para um lado, vão até quase o chão, mas voltam ao centro.

A vida nos empurra, algumas vezes para a alegria e outras para o sofrimento, mas se reconhecemos um espaço central, vazio de si mesmo, pleno, simples, agradável, singelo, silencioso e tranquilo, não seremos derrubados ou aprisionados pelas depressões ou pelos prazeres.

Precisamos encontrar o ponto de equilíbrio.

É sutil, delicado.

Quando o encontramos, o impossível se torna possível.

Paciência e resiliência – treinamento de atenção plena, autoconhecimento, respiração consciente.

No equilíbrio há quietude e tranquilidade, harmonia em atividade.

Por isso é necessário estar atento, perceber se sua forma de pensar é sábia ou tola.

O caminho da cura começa quando buscamos conhecer a nós mesmos e a meditar.

Será que algum dia eu iria encontrar a cura para as
dúvidas, os males e as dores que me afligiam?

Era mais fácil beber.

Embragada e anestesiada, fingia estar tudo bem.

Uma faca enfiada na madeira da escada.

Uma corda pendurada para enforcar.

Palavras grotescas pichadas nas paredes.

Um campo minado.

Um campo de guerra.

Assim era meu relacionamento com um companheiro.

Certa manhã, depois de ele sair para ir trabalhar,
vesti minha camisola especial de cetim e rendas.

A camisola da minha noite de núpcias.

Fechei as venezianas da casinha alugada.

Deitei-me para morrer.

Cansada.

Cansada do drama, do excesso de álcool, dos abusos
morais e sexuais, das traições, do confrontar incessante.

Era jovem, jornalista profissional.

Estava exposta aos crimes, assaltos, cavalarias
nas ruas, gás lacrimogêneo, estudantes em passeata.

Cada dia um novo dia.

Para onde iria?

Não!

Chega de insultos.

“Meu mundo caiu”, dizia a música de Maysa Matarazzo,
com quem me identificava.

Morrer, dormir, sonhar – quem sabe?

Adormeci.

Acordei em uma maca hospitalar.

José Angelo Gaiarsa estava ao meu lado, junto ao meu companheiro de afetos e desafetos.

Pela primeira vez vi Gaiarsa bravo. Gentil, falava baixo, mas seus olhos mostravam o desapontamento com a minha decisão. Conversamos brevemente e ele sugeriu: “Você quer dormir? Está cansada de tudo? Que tal passar uma temporada em uma clínica e descansar bastante?”.

Eis uma boa ideia, pensei.

Do hospital em que estava – não sei onde ficava – fui levada à clínica, que também não sei onde era.

Lembro-me de dois colegas de redação que foram me visitar no hospital, preocupados. Um deles era Fernando Mitre, que agora vejo na Band, de cabelos brancos.

Quanto tempo teria ficado na clínica? Não sei.

Lembro-me vagamente de um médico jovem, tão diferente do Gaiarsa, querendo catalogar o distúrbio mental que eu deveria ter, por haver tentado o suicídio. Era insuportável. Tentar colocar em um quadrado o que era circular, redondo, indeterminado, sem nome fixo ou diagnóstico definitivo.

Recentemente, ao procurar dados de Michel Foucault, descobri que ele também tentara suicídio na juventude.

Reconfortante?

Meu discípulo, Monge Yakusan, médico de família e comunidade, além de professor universitário em Porto Alegre, relata sobre pessoas simples que ele visita, conhece, dá recomendações, alimenta, medica, cura e que algumas vezes vê morrer.

Será que a morte também é cura da vida?

Será que lutamos para não morrer ou procuramos a morte digna?

Há tantas maneiras de viver como há de morrer.

A morte é a cura da doença da vida?

Fomos tantos. Somos tantos, os desesperançados, desesperados, cansados, querendo sair, desistir, se entregar.

Alguns conseguiram e se foram.

Outros ficaram feridos, com sequelas físicas ou psíquicas.

Há também aqueles que continuam tentando morrer e os que aceitaram viver.

Ainda assim, deixamos passar a dor.

Agora apreciamos a vida.

Assim como é.



2

Residi durante alguns anos em um templo chamado Fujidera, no Japão, nas proximidades do Monte Fuji. Fuji significa “não dois”, único, ímpar. Dera quer dizer “templo”. O caractere japonês para Monte Fuji é outro, significa “fatura da terra”. Esse Fuji de “não dois” se referia também a grupos de eremitas que residiam nas encostas e nas grutas do Monte Fuji e eram procurados por aristocratas, políticos, guerreiros, para que os orientassem em suas batalhas e/ou conquistas. Eram religiosos que consideravam o monte sagrado. No passado, subir a Montanha Sagrada da Abundante Terra, como Fuji era conhecido, era uma prática espiritual, e não esportiva.

Por duas vezes subi o Monte Fuji. Na primeira fui sozinha, no meio da noite. Estava dormindo e sonhei que morria, que estavam fechando meu caixão. Na verdade, participei de tantos ritos fúnebres no Japão

que a imagem de um parente próximo batendo com um martelinho de ouro em um prego dourado para fechar a tampa do caixão, acima da cabeça do morto, era bem diferente da lembrança que eu tinha do que fazemos no Ocidente. Acordei com um ruído na janela. Eu não havia fechado a veneziana. Morava sozinha, longe de qualquer outra casa.

A luz da lua cheia iluminava todo o pequeno aposento. Acordei e pensei: *Se vou morrer, o que quero realmente fazer antes disso?* Subir a Montanha Sagrada, considerada uma deusa de longos cabelos brancos. Fui – sem saber o que me esperava. Não cheguei ao topo. No caminho pensei que iria morrer e me sentei para falecer sobre uma pedra, olhando a vista maravilhosa daquele lugar, quando passou uma família por mim, com uma criança correndo. Levantei-me e continuei até o amanhecer.

Aliás, essa sensação de que “talvez seja aqui o local para minha morte” aconteceu duas vezes em duas montanhas. A primeira, quando eu era bem jovem, em Aberdeen, na Escócia. Um grupo de amigos escoceses me convidou a caminhar por uma montanha coberta de neve. Emprestaram-me sapatos e roupas e fomos subindo. De repente tudo ficou branco, branco. Não havia mais referenciais. A luz do sol refletia na neve, que brilhava e ofuscava. Era lindo. Um dos rapazes do grupo, percebendo que estávamos perdidos, começou a chorar. Pensei comigo: *Morrer num lugar tão lindo... Que seja.* Nisso passaram algumas pessoas que nos indicaram a saída – há muitas subidas e descidas em montanhas.

A segunda vez foi no Monte Fuji e novamente tive a mesma sensação de que estava tudo bem: *Se for aqui, que seja*. Ainda não era. Subi até uma plataforma com muitas pessoas. O sol nascia e me senti abençoada pela vida que dividíamos naquele momento. Simultaneamente juntamos as mãos, pelo sol e pela Montanha Sagrada. Todos nós, palma com palma, silenciosamente agradecemos.

Depois desci pelo lado errado. Tive dificuldades em voltar, perdi uma atividade religiosa no templo Kirigaya, em Tóquio, onde o abade Kuroda Roshi me esperava. Não havia celulares. Consegui ligar de um telefone público e só cheguei lá na manhã seguinte. Aventuras espirituais...

Fuji me ensinou a ser “não dois” com a vida, a morte, o vento, a sorte, a grama, o poste, a vizinha, a cobra, as hortênsias e os Budas. Tive inúmeras experiências nesse templo, que era pequeno, mas depois ficou maior, com a construção de um salão.

Lá eu morava como se estivesse em um mosteiro, seguindo a mesma rotina. Lia muito, estudava e preparava trabalhos de graduação como monja especial. Era agradável. Muitas vezes, depois de ler vários capítulos de textos sagrados, sutras, comentários, eu me sentava em zazen e aguardava que minha mente, no seu mais íntimo, processasse as informações. Só depois escrevia. Muitas vezes também meditava antes de ler.

Meus companheiros e companheiras eram pássaros, insetos, árvores. Duas vezes cobras que me assustaram com sua visita, mas eram inofensivas. Trabalhava muito

fisicamente, limpando, varrendo, passando pano, cortando flores, podando, queimando tabletes memoriais enormes. Essa queima era feita em um grande buraco ao fundo do terreno, onde eu rezava enquanto os objetos se tornavam fogo. Que todos os seres se beneficiem.

É importante encontrar o estado de não dualidade.

Nem um, nem dois.

Tornar-se uno com o tempo, com a lua, com as faces e as fases de si mesmo e da vida – isso é prática zen.

Sem dentro nem fora e, ao mesmo tempo, dentro e fora.

Entender que somos o tempo.

Que experiências místicas sutis e profundas são imperceptíveis, invisíveis ao olho comum.

Nós só as percebemos depois que aconteceram.

No momento em que estamos absolutamente presentes e completos, nem percebemos que assim estamos.

Encontramos um equilíbrio mágico, perfeito.

Onde nada falta e nada excede.

E tudo está interconectado.

Mas há pessoas que se acham imbuídas de poderes extraordinários.

Na verdade, estão cada vez mais longe do verdadeiro caminho.

Não deseje nem imagine que está desenvolvendo poderes místicos especiais.

Apenas não crie obstáculos, não interfira nos processos simples e naturais de comunicação a distância.

Reconheça, deixe acontecer.

É comum a todos nós, seres humanos.

Se quiser pegar, segurar, apossar-se estará emaranhando-se em suas próprias intenções e perderá o momento.

O ponto de virada.

Não o perca.

Seja.

Transforme-se em você mesmo, ser humano simples e complexo, sagrado e profano.

Dizemos que só Budas reconhecem Budas e que apenas Budas transmitem a Budas o estado desperto, iluminado.

A aparência da pessoa não se modifica, mas interiormente houve uma grande mudança.

Buda significa alguém que vê a realidade assim como é, percebe a lei de causa e efeito, entende que tudo está interligado e em constante mudança.

Reconhece que não há um eu permanente, mas há um estado de graça, chamado nirvana.

Nirvana é a extinção das oscilações da mente.

É a tranquilidade da entrega e da confiança, da aceitação e da gratidão.

É um estado de sabedoria amorosa.

Segundo os ensinamentos de Buda, o estado de nirvana pode ser alcançado por meio de um caminho de oito aspectos:

- 1 Compreensão correta
- 2 Pensamento correto
- 3 Ponto de vista correto
- 4 Fala correta

- 5 Meio de vida correto
- 6 Ação correta
- 7 Esforço correto
- 8 Meditação correta

Esses são meios hábeis, pois todos podem ser percebidos nos processos meditativos, quando penetramos a essência e a reconhecemos em nós e em tudo que existe.

E há perguntas que devemos nos fazer para testar nossa compreensão desses oito aspectos:

- 1 Será que compreendemos corretamente quem somos, o que estamos fazendo com nossa vida e o que poderíamos fazer?
- 2 A nossa maneira de pensar é clara e transparente ou nos perdemos em redemoinhos sem sentido? Quem nos ensinou a pensar? Pensamos palavras, imagens?
- 3 Nosso ponto de vista é correto ou somos conduzidos e manipulados a ter pontos de vista que distorcem a realidade e causam conflitos e dores?
- 4 A nossa fala é macia e amorosa? Leva os seres à verdade e ao caminho?
- 5 Qual é o nosso meio de vida? Cuidamos de trabalhar cooperando com nossos colegas? Não abusamos de nenhum outro ser nem o exploramos? Somos capazes de conviver em harmonia e respeitar outras formas de vida?
- 6 Somos capazes de agir adequadamente às circunstâncias, sem exagero e sem faltas?

- 7 Fazemos esforço para atingir nossas metas corretamente ou nos esforçamos na direção oposta aos nossos propósitos?
- 8 Meditamos sem nenhuma expectativa de ganho ou queremos ter poderes especiais?

São perguntas importantes para desenvolver reflexões capazes de restaurar e dar vida à própria vida.

E de curar.

)|(Academia