

Monja Coen

**A Sabedoria
da Transformação**

Reflexões e experiências



Grupo  Planeta

PLANETA MANUSCRITO
Rua do Loreto, n.º 16 – 1.º Direito
1200-242 Lisboa • Portugal

Reservados todos os direitos
de acordo com a legislação em vigor

© 2014, Monja Coen
© 2019, Planeta Manuscrito

Adaptação: Tânia Pereirinha

Revisão: Eulália Pyrrait

Paginação: Guidesign

1.ª edição: Agosto de 2019

Depósito legal n.º 458 585/19

Impressão e acabamento: Guide – Artes Gráficas

ISBN: 978-989-777-293-1

www.planeta.pt

Índice

Agradecimentos	11
Introdução	17
PARTE I: Escolhas	
Escolhas	21
Ikkyu	25
Não mentir	28
Diferenças culturais	32
Natureza Buda	37
Somos o tempo	42
A mente que observa a mente.	45
Gratidão	48
Sen no Rikyu	50
Céu e inferno	54
Erudição e sabedoria	57
Pedro e o sapo	60
Bodidarma	62
Acidente	68
Absoluto e relativo	71
Olhar Buda	77

Qual é o seu pedido?	79
Despertar e cuidar	82
O voo da borboleta	85
Liberdade.....	89
Poderes sobrenaturais	92
O filho pródigo.....	95
O que se move?	97
Viver pelo voto	99
A lei da causalidade	102
«Um dia sem trabalho, um dia sem comida»	106

PARTE II: Experiências

O tom correcto, o momento propício	111
Dar e receber	114
Abrir as mãos	119
Eiheiji.....	122
Intenção sem intenção	126
Equidade	130
Ryôkan.....	134
Despertar	137
Perfeição	142
Pinheiro, bambu e ameixeira	145
Qual o caminho?	148
Musashi	153
Ultrapassando obstáculos	156
Corpo são, mente sã.....	158
Postura correcta	162
Ramadão	166
Kôan.....	169
Depende do seu coração	172
Mestre e discípula	176

Índice

Olhos de mar	180
A manifestação da verdade	183
Transformar-se para transformar	185
Transitoriedade	190
Hora do banho	195
Causas e condições	199
Mente Buda	205
Água é vida	207
Arrepende-se e perdoar	210
Além da religião	212
Presença absoluta	217

Agradecimentos

Gratidão é uma palavra que tem sido recuperada nos últimos tempos, usada em vez de «obrigada» ou «agradeço».

Começo pelo início da minha existência, em profunda gratidão aos meus pais e avós, que amavam a literatura, a poesia, as artes e me ensinaram a ler.

Gratidão às minhas professoras e professores. Gratidão àquela primeira cartilha.

Gratidão aos autores que me deslumbraram na infância: Eça de Queiroz, Olavo Bilac, Monteiro Lobato, Cassiano Ricardo. Eça foi o primeiro – os livros considerados proibidos pelo meu pai foram sem dúvida os mais instigantes.

Gratidão a todas as pessoas que me estimularam e me levaram a perguntar, questionar.

Gratidão ao Zen Center de Los Angeles, onde tive a minha iniciação no zazen (meditação sentada), que deu novo significado às minhas questões e à minha vida. Lá encontrei grandes mestres e mestras, especialmente Maezumi Rôshi, conhecido também como Koun Taizan Hakuyu Daioshô, que me rapou os últimos fios de cabelo e me fez monja da tradição Sôtô Shû.

Gratidão ao Mosteiro Feminino de Nagoya, no Japão, onde recebi formação monástica orientada por grandes mestras

e grandes mestres. Gratidão especial a Aoyama Shundô Dôchô Rôshi, nossa abadessa, grande escritora e incansável oradora – fonte de inspiração para gerações e gerações de noviças.

Gratidão ao meu mestre de transmissão, o monge que me declarou apta e capaz de receber e transmitir os ensinamentos de Buda – Yogo Rôshi, também chamado Zengetsu Suigan Daioshô.

Através destes mestres e mestras conheci Sidarta Gautama (Xaquiamuni Buda) e toda uma linhagem de ensinamentos e práticas, toda a comunidade zen-budista internacional.

Gratidão especial aos Mestres Zen Eihei Dôgen e Keizan Jôkin – autores medievais que me ensinaram a ir além do pensar e do não pensar. Sem estes Ancestrais do Darma (ensinamentos correctos) jamais seria capaz de escrever este livro e de ser chamada a escrevê-lo.

Gratidão à Editora Planeta, que me convidou, através da sua editora na altura, Otacília de Freitas, a escrever. Ah! Definitivamente, sem a provocação da editora, sem a proposta e o prazo, este livro não existiria.

Gratidão a Soraia Reis, que assumiu a publicação.

Gratidão a Andrea Caitano, praticante zen, grande revisora profissional, que, conhecendo-me e conhecendo a prática, soube manter o meu texto perfeitamente coerente com as minhas intenções.

Gratidão a Regina Cassimiro, também praticante zen, *designer* profissional, que paginou e desenhou esta obra.

Gratidão ao praticante zen Aureliano Monteiro Neto, que me emprestou a sua casa na praia, e à minha discípula Monja Zentchu, que me acompanhou e cuidou de mim durante os dias em que escrevi.

Gratidão a quem manteve a Comunidade Zen Budista a funcionar durante a minha ausência.

Gratidão ao computador pessoal, essa extravagante descoberta de Steve Jobs.

Gratidão ao pessoal da gráfica, a quem produziu as máquinas, o papel, a tinta e a todos os seres envolvidos.

Nesta folha de papel está toda a vida da Terra e do Céu. Esta folha é feita de tudo o que não é folha. Assim, o eu é feito de tudo o que é não eu.

Espero que sejamos pessoas dignas e capazes de retribuir à vida tudo o que a vida nos dá. Gratidão a você, que anima esta obra com a sua leitura. Sem você, este livro não seria.

Tudo o que existe é o co-surgir interdependente e simultâneo.
Gratidão.

Mãos em prece,

MONJA COEN

No limiar das emoções

Introdução

«É como olhar para um espelho precioso,
onde forma e reflexo se encontram.
Você não é ele, mas ele é tudo de você.»

(TÔZAN RYOKAI DAIOSHÔ, China, século x)

A Sabedoria da Transformação é um livro que reflecte você em você. Você é a imagem reflectida no espelho que é você. Quem observa? Quem é observado? O que reflecte?

Reflectir. É preciso que haja uma forma, é preciso que haja luz, é preciso que haja um local em que essa forma e essa luz se encontrem e se revelem – um lago tranquilo, um espelho precioso. A sua mente pode ser esse local. Se houver prática, haverá iluminação.

Tenho encontrado muitas pessoas, muitas histórias, muitos reflexos, inúmeras reflexões. Dobrando os meus joelhos em frente a tantos e tantas Budas – seres iluminados –, descobro que não sou eu quem transmite os ensinamentos, mas são os ensinamentos que me transmitem, que me permitem comunicar e reflectir. Uma luz tão forte, mais poderosa do que uma pepita de ouro puro em que um raio de Sol se reflecte, fazendo

com que as pupilas se fechem quase completamente com o seu brilho – assim são as reflexões que eu gostaria de partilhar.

Aceite o desafio da vida humana, complexa e simples. Reveja valores e conceitos, renuncie e permita que todo o multiverso esteja à sua disposição. Esteja você também à disposição de tudo o que é e não é, pois está para vir a ser. Torne-se as mãos sagradas e aja para o bem de todos os seres.

Este é o meu voto: reflectir e ser reflectida na luz infinita. Que todos os seres se beneficiem e que possamos tornar-nos o caminho iluminado.

Gasshô (mãos em prece),

MONJA COEN

Parte 1

Reflexões

A reflexão é a análise sobre um facto,
um comportamento ou uma situação.
Neste momento podemos rever conceitos,
hábitos e costumes. Podemos
transformar-nos.

Escolhas

Um homem sábio, querendo manter sempre a mente desperta, passou a meditar sentado no tronco de uma árvore alta. Se adormecesse, cairia da árvore.

Assim, mantinha o esforço da mente correcta. Ficou conhecido. Um erudito, muito respeitado, com mais de 80 anos, ouvindo falar dele, foi interpelá-lo: «O senhor é considerado um grande sábio», disse, olhando para cima. «Por isso, diga-me: o que é o mais importante nesta vida?» «Não fazer o mal, fazer o bem e fazer o bem a todos os seres», respondeu o sábio. O outro, franzindo a testa, disse: «Grande coisa! Até uma criança de 3 anos sabe disso!» E o sábio respondeu: «Mas nem mesmo um homem de 80 consegue pôr isso em prática.»

Esse caso é bem claro em si mesmo. O sábio é simples. O mais importante nesta vida é não fazer o mal, fazer o bem e fazer o bem a todos os seres. Ou seja, não ficarmos fechados em nós mesmos, mas percebermos que somos a vida e que, ao cuidarmos de todos os seres, estamos a cuidar também de nós. Embora pareça simples, na nossa vida diária muitas vezes não o conseguimos.

O erudito, um grande estudioso, talvez esperasse ouvir uma palestra, citações de outros sábios e livros sagrados. A frase simples e directa surpreendeu-o. Mas a resposta final foi cer-

teira, e ele reconheceu o quanto, embora soubesse da verdade, ainda estava distante da perfeição – aos 80 anos de idade.

O que é não fazer o mal? Dependendo das causas e condições, o que aparentemente pode dar a impressão de não ser nada de mal pode ser um grande crime.



Há alguns anos, uma senhora que sempre tinha sido fiel ao marido e que recriminava muito a sua tia, que teve muitos amores fora do casamento, apaixonou-se por outra pessoa. Veio procurar-me. O que deveria fazer? O seu marido era rude, gostava de ver programas de televisão que ela desprezava. Não ia com ela a museus, não partilhava o seu interesse pela arte, pela cultura, pela música clássica. Já o seu novo amigo – ah, esse sim! – estava sempre pronto a acompanhá-la aos novos lançamentos de filmes de arte, a exposições e a peças de teatro.

Lembrei-me de uma história que li num livro judaico. Da mesma forma que essa senhora tinha vindo falar comigo, houve uma que se tinha aconselhado com um rabino. Durante semanas tinha hesitado sobre se devia ou não falar com ele. Tinha muito medo que a repreendesse. Tinha ido inúmeras vezes até à sinagoga, mas quando se aproximava do rabino, falava de outros assuntos e ia-se embora tristonha. Não conseguia tocar no assunto principal do seu constrangimento. Até ao dia em que se encheu de coragem e pediu ajuda.

Para sua surpresa, depois de ouvir o relato, o rabino deu uma boa gargalhada e disse: «Que maravilha! Que escada maravilhosa! Deus nunca me deu uma escada como esta!» A senhora ficou estupefacta. Esperava uma resposta, um conselho do tipo «faça» ou «não faça». Mas ele limitou-se a dizer-lhe que era

uma oportunidade para subir ou para descer. Que decisão seria a dela? Não era necessário dizer mais nada.

Aconselhei a praticante que me procurou da mesma maneira. Mas nem sempre as pessoas são capazes de ouvir os conselhos. Muitas vezes, querem apenas uma absolvição, uma aprovação para as suas escolhas.

Optar por ter um caso extraconjugal pode provocar muitas tristezas e sofrimentos. Se por um momento há a alegria do amor proibido, depois da doçura vem o amargor. Ela escolheu provar desse amor. Sofreu muito e fez sofrer muitas pessoas. Não foi só ela que fez essa escolha. O seu companheiro também era casado. A mentira tem pernas curtas, diz o ditado. Mentiam e afundavam-se em conversas confusas. Foram descobertos. Ela queria divorciar-se para ficar com ele. Ele preferiu ficar com a esposa, que anos depois veio a dizer que nunca tinha sido capaz de o perdoar, que o odiava e odiará até à morte. Vivem num inferno. Muitas pessoas foram afectadas por esse relacionamento. O marido dela, a esposa dele, os filhos dos dois casais, os avós, parentes, amigos e amigas. Muitas pessoas continuam a ser afectadas por esse episódio. Embora o relacionamento extraconjugal tenha terminado, criou-se uma fenda.



Outro caso semelhante deu origem a um bebé. Mais um originou um crime. Há tantas histórias assim nos jornais e na televisão. Mas há também quem escolha subir a escada. Por mais difícil e doloroso que seja, abandona a própria alegria momentânea em busca de um estado mais pleno de contentamento – o de manter os seus compromissos.



Recomendo sempre aos meus discípulos e discípulas que mantenham os seus votos. «A rocha pode apodrecer, mas os meus votos não» é uma frase célebre no budismo. Uma rocha dificilmente se desfaz. Demora séculos e séculos a transformar-se em pó. Os nossos votos e compromissos devem ser assim, mais firmes do que as rochas. Esta é a maneira de beneficiarmos todos os seres.