

BEST-SELLER COREANO

O caracol é lento, mas nunca se atrasa

Meditações sobre encontrar
alegria no momento presente

JUNG-MOK



PREFÁCIO

Quando este livro foi lançado na Coreia do Sul,
uma mulher de 20 e poucos anos o viu na vitrine
e chorou bem ali, diante da livraria.

Criticada e desprezada por
levar a vida a passos lentos,
ela duvidava do próprio valor,
e sempre lhe faltava confiança.
Mas, no momento em que leu o título do livro,
sentiu-se tranquila e acolhida.

Uma francesa de 20 e poucos anos
que estudava literatura coreana
também se deparou com este livro numa livraria.
Mais tarde, ela me disse que o livro lhe deu
uma sensação de alívio e paz.

Na maioria das vezes as pessoas são julgadas por padrões alheios, e muitas sofrem por acreditar que essa avaliação é verdadeira.

Na Coreia, onde a prontidão faz parte da cultura, a lentidão é confundida com preguiça, e rapidez é sinônimo de educação e dedicação.

Mas a verdade fundamental do universo é a seguinte: há rapidez nos lentos e lentidão nos rápidos.

Assim como não podemos respirar e viver sem inspirar e expirar, a vida é equilíbrio – uma parte não existe sem a outra. No budismo, isso se chama *não dualidade* ou *não dualismo*.

Todos nós, em essência, estamos conectados.

Quando as marés vêm e vão, quando o dar e receber flui como música harmoniosa, com delicadeza e simplicidade, a paz, a calma e a beleza entram em nosso mundo.

No coração deste livro há uma mensagem simples: não brigue consigo, não brigue com os outros.

Se vive no Ocidente ou no Oriente,
se é velho ou jovem,
homem ou mulher, rico ou pobre,
cada um de nós veio a este mundo
para viver em seu próprio ritmo.

Pequenas discordâncias viram conflitos,
conflitos viram brigas, brigas viram guerras
quando deixamos de ver os objetos e as pessoas como são,
quando interpretamos o mundo da maneira errada, com
a lente do egoísmo.

Se este livro abrir uma estrada diante de você,
ou mesmo uma trilha pelo bosque,
que você a siga com o coração aberto e sereno
rumo ao divino que está à sua espera.

Curvo-me com reverência à luz sagrada
que reside em mim e em você.

Mãos unidas em devoção,

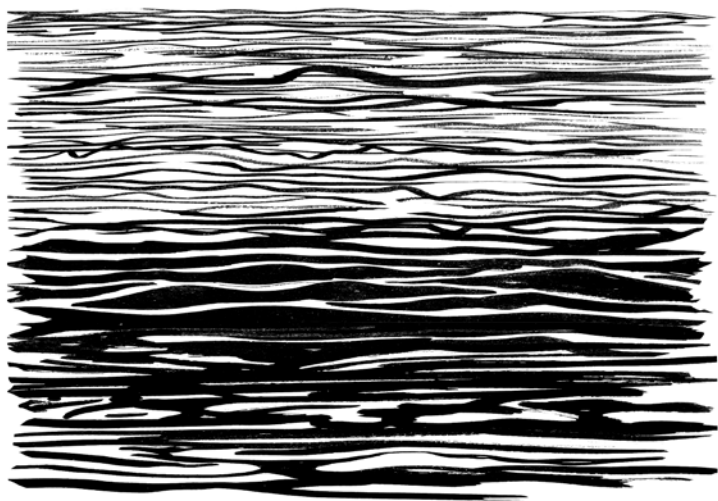
Jung-mok



PARTE 1

ESVAZIAR PARA ENCHER DE NOVO

Assim como as ondas vêm e vão,
nossos temores e preocupações avançam
e recuam como as águas.
Quem gosta de surfar não teme as ondas.



O vaivém da maré

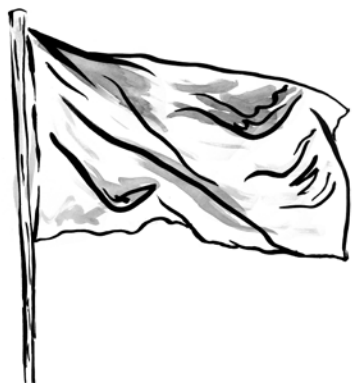
Tendemos a interpretar sentimentos negativos como medo e ansiedade de acordo com nossa visão pessoal. Precisamos aprender a aceitar a existência dos nossos sentimentos como são e acolhê-los com afeto e generosidade.

Simplemente observe e aceite. “Estou com medo.” “Estou preocupado.” Os sentimentos surgem e se dissipam com o tempo. As ondas vêm e vão. Medo e preocupação também chegam e desaparecem em seu próprio tempo.

Ninguém acredita que uma onda durará para sempre. Mas, ao sentirem medo e preocupação, muitos se angustiam e temem que esses sentimentos jamais passarão.

O medo e a preocupação tendem a ir e vir como as ondas do mar. Quem gosta de surfar e entende a natureza das ondas não as teme. Quem consegue surfar o medo e a preocupação não duvida que com o passar do tempo esses sentimentos se aproximarão, mas também se afastarão de nós.

Surfe o ritmo do medo e da preocupação com a paciência firme das marés. Deixe as ondas simplesmente chegarem e partirem, sem tentar controlá-las nem reagir a elas. Assim como o oceano abraça cada onda sem protesto, aceite seus próprios medos e preocupações.



O que move é o coração

Os sentimentos não nascem de você nem de outra pessoa, mas simplesmente do coração. A raiva é projetada no coração como imagens numa tela de cinema e, portanto, não é algo com substância real própria.

Há uma história famosa do zen-budismo chamada “A questão do vento e da bandeira”. Um pequeno grupo observava o tremular de uma bandeira. Uma pessoa disse que a bandeira se movia; outra, que o vento movia a bandeira. Huineng, o Sexto Patriarca, ouviu esse debate e disse que o que movia a bandeira era o coração.

“A bandeira e o vento não se movem. O que se move é o coração de vocês.”

A raiva pode parecer muito real, mas é um mero truque da mente. Não passa de uma ilusão.

Na próxima vez em que achar que a raiva tomou conta de você, experimente este breve exercício:

Encontre um lugar em que se sinta confortável e comece a contar, inspirando e expirando.

Inspire, expire – um.

Inspire, expire – dois.

Inspire, expire – três.

Inspire, expire – quatro.

Inspire, expire – cinco.

Inspire, expire – seis.

Inspire, expire – sete.

Inspire, expire – oito.

Inspire, expire – nove.

Inspire, expire – dez.

Lembre-se: todas as emoções, positivas ou negativas, nascem com a inspiração e morrem quando você solta o ar.

O homem e sua sombra

Vou contar uma parábola do livro *Zhuangzi*.

Era uma vez um homem que não gostava da própria sombra nem do som de suas pegadas, então decidiu se livrar deles. “Tive uma ideia: vou correr para longe da sombra e das pegadas.”

No entanto, ao fazer isso, seus passos ficaram mais barulhentos e sua sombra continuou agarrada a ele. O tolo deduziu que, se corresse mais rápido, alcançaria seu objetivo. Por isso, avançou cada vez mais depressa até cair e morrer de exaustão. Não teve sabedoria suficiente para entender que a sombra sumiria se ele saísse do sol e que os passos cessariam se ficasse imóvel.

Como o tolo da história, às vezes não gostamos da nossa “sombra” na vida. Minha sombra sou eu e não sou eu ao mesmo tempo. A única maneira de fazê-la desaparecer por completo é eu mesmo desaparecer, abrindo mão do ego que, erroneamente, acredito ser “eu”.

Confundimos o ego com nós mesmos. Muitas vezes, temos dificuldade de aceitar quem somos porque não conseguimos aceitar nosso ego; outras vezes, é nosso apego ao ego que nos impede de ser quem somos de

verdade. Não se deixe enganar pelo ego. O ego é o falso “eu” que cria a sombra.

No momento em que se distancia do ego, você existe em toda a sua beleza, incrível como é. Se você for capaz de se desgarrar do ego, que tenta subjugar a sua essência, e aceitar a verdade simples e irrefutável de que você é uma pessoa maravilhosa, logo estará livre para se tornar uma pessoa maravilhosa.



O prazer de não pensar

Certa vez, um praticante perguntou ao mestre, que estava sentado imóvel:

– Mestre, no que o senhor está pensando, sentado e parado por tanto tempo?

– Estou pensando em não pensar – respondeu o mestre.

O discípulo, confuso, perguntou de novo:

– Como assim? Como se pensa em não pensar?

A resposta do mestre foi simples:

– É só não pensar.

Não pensar: eis uma tarefa difícil para quem vive no mundo contemporâneo. Pensamos incessantemente, estabelecemos metas e corremos para alcançá-las. Ficamos sobrecarregados de pensamentos e depois buscamos ajuda para processá-los e nos recuperarmos de todas essas elucubrações intermináveis. Dia após dia, só complicamos nossa vida.

Quanto tempo você consegue ficar sem pensar? Quando os pensamentos se calam, o que se segue não é o vazio, mas a pura felicidade.

O pensamento do “eu”

Buda ensina que, quando o pensamento do “eu” existe, a insistência nesse conceito é como a fagulha formada quando uma pedra bate na outra. Certo dia,

Buda perguntou ao rei Bimbisara, da Índia:

– Majestade, quando duas pedras colidem e criam fagulhas, a quem as fagulhas pertencem?

Às pedras ou a outro elemento?

Como você responderia a essa pergunta? As fagulhas pertencem às pedras? Se não, a que pertencem?

Buda usou essa analogia para ensinar ao rei que tanto a pedra quanto a fagulha, assim como tudo o mais no mundo, não têm substância e são impermanentes. Queria explicar ao rei que ele não deveria se agarrar ao conceito de “eu” e à noção de que “eu existo”. Esses pensamentos são como as fagulhas que voam quando duas pedras colidem. Quando abandonamos essa crença, nos tornamos livres.



Um alegre funeral

Dizem que, em certos países, às vezes os funerais são alegres. Alguns até são considerados celebrações. Em vez de chorar e de se lamentar, as pessoas tocam músicas animadas, dançam, usam roupas coloridas, recitam poemas e honram outras formas de expressão que o falecido amava. É preciso uma compreensão madura da morte para realizar funerais assim.

E o seu funeral, como você gostaria que fosse?

Certa vez, uma mulher idosa que orava em nosso templo me entregou um CD e disse:

– Mestre, quando eu me for, poupe sua voz na cerimônia dos 49 dias e não entoe por mim orações que ninguém entende. Em vez disso, toque estas músicas que adoro.

Não é admirável ver alguém aceitando a inevitabilidade da própria morte e encarando esse momento com leveza?

Alguns mestres zen, antes de deixar o corpo mortal, anunciavam aos discípulos: “Partirei hoje.” Eles entravam no Nirvana ainda sentados ou até na postura de cabeça

para baixo. Há histórias de mestres que ficaram mais alguns dias no mundo a pedido dos discípulos.

– Há uma cerimônia importante amanhã, mestre.

O senhor faria um último sermão para nós? – perguntavam.

– Por que não? – respondia o mestre.

Então, fazia o sermão e falecia logo após transmitir sua mensagem final.

Aqueles mestres zen capazes de prolongar ou encurtar livremente seu tempo na Terra, que escolhem se reencarnam ou não, que viajam à vontade entre este mundo e o outro, nos ensinam que isso é possível quando transcendemos as aflições da mente.

No Japão, na Era Meiji, o famoso mestre zen Hara Tanzan sentiu aos 72 anos que a morte se aproximava. Vinte minutos antes de partir, escreveu uma carta a um grande amigo: “Meu amigo, estou lhe escrevendo para avisar que logo deixarei meu corpo físico.” Ele enviou a breve carta e faleceu. Quando o amigo a recebeu, o mestre já havia entrado num estado de grande liberdade e deixado para trás apenas a sombra vazia do corpo.



Por que é tão difícil aceitar a doença e a morte do mesmo modo que aceitamos que as flores frescas e radiantes murcharão com o tempo?

Todas as coisas nascem, mudam, se desfazem e morrem. É um processo natural, o destino inevitável de todas as coisas vivas. No budismo, a morte é descrita como a separação entre o corpo e a mente. Portanto, a morte não é o fim, não é o fechar definitivo das cortinas. É simplesmente a mudança para outra forma. Nosso desconforto com o envelhecimento, a doença e a morte vem da ignorância, que nega a verdade.

Viver em harmonia com o fluxo

Quando paramos e refletimos sobre a finitude, vemos que até a morte é bela. Uma gota d'água evapora e forma nuvens que voltarão à terra como gotas de chuva. As frutas que caem das árvores ofertam sementes para o solo, gerando uma nova vida, ou são consumidas, provendo nutrição e energia para sustentar outro ser. Tudo segue esse ciclo. Só a forma muda.

A vida humana não é diferente. O verão dá lugar ao outono, o outono dá lugar ao inverno e, depois, a primavera vem. Nós também fazemos parte desse grande ciclo. Algum tempo atrás, alguém me disse: “Mestre, os próximos dois anos serão pouco auspiciosos para o senhor. Tome muito cuidado com a sua saúde.” Não me perturbei ao ouvir isso. Se o que dizem for verdade, aceitarei o que vier. Caso contrário, passará. Agarrar-se a cada palavra que ouvimos atravanca o fluxo natural, emaranha o coração em sofrimento e traz infortúnio.



No momento em que sentimos a aproximação da morte ou aceitamos que a morte pode vir a qualquer instante, nos tornamos humildes. A morte é a maior professora e nos dá a lição mais profunda da vida.

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

