

Monja Coen

O SOFRIMENTO É OPCIONAL



COMO O BUDISMO ZEN
PODE AJUDAR
A VENCER A **DEPRESSÃO**

*Nem os teus piores inimigos podem fazer tantos danos
como os teus próprios pensamentos.*

BUDA

ÍNDICE

Prefácio	11
Apresentação	17
Buda e a depressão	27
As Quatro Nobres Verdades	39
O Caminho de Oito Práticas – Como superar a depressão e sorrir à vida	49
Oito Aprendizagens de Uma Grande Pessoa	105
Posfácio	117

PREFÁCIO

UM MAL PELO OUTRO

O sofrimento nem sempre foi opcional. O mal do século XIX era físico, ainda que muitos poetas e escritores o tenham romantizado. Era a tuberculose. Não tinha cura; na maior parte dos casos só restava esperar uma morte lenta e dolorosa. Algumas foram retratadas nos romances e poemas de grande aceitação. Morrer do mal do século para alguns, como o poeta Álvares de Azevedo, era uma glória. Outros, como Manuel Bandeira, esperaram pela morte até aos 80 anos. Era o período da segunda fase da Revolução Industrial, o império do petróleo e do carvão. Talvez por isso pude ver pessoas doentes encostadas aos muros da antiga fábrica da Rua do Gasómetro, no Brás, em São Paulo, para respirar o cheiro de carvão coque, considerado um alívio para quem sofria de tuberculose. O alvorecer do século seguinte viu um desenvolvimento rápido da medicina curativa e preventiva e, aos poucos, a morte provocada pelo bacilo de Koch foi escasseando. Hoje é raro uma pessoa sofrer desse mal.

Vivemos no século XXI em plena quarta fase da Revolução Industrial, a *Industry 4.0*. É a época da Internet das Coisas, das máquinas que programam máquinas, do desenvolvimento da inteligência artificial e dos robots. Um deles é capaz de ler uma radiografia do pulmão com uma acuidade superior à de qualquer médico. As tomografias computadorizadas são cada vez mais eficazes, capazes de identificar um conjunto de células cancerosas de poucos milímetros. O avanço da medicina, da química fina e o incentivo aos bons hábitos estendem a vida dos humanos. Nalguns países, a média nacional está acima de 80 anos. Uma reportagem recente da revista *The Economist* pergunta: «E se chegarmos aos 100 anos?» E nela está embutida outra questão: «O que vamos fazer durante um século de vida?» Aparentemente, a Humanidade tem tudo para ser feliz e gozar a vida com alegria.

Não é bem assim. A monja Coen constata que muitas pessoas não são felizes ainda que tenham carros bonitos e roupas de marca, passeiem nos centros comerciais, façam compras nos paraísos do consumismo, frequentem *raves* e tenham uma parafernália digital global que cabe no bolso ou na mala de mão. São cultores da sensualidade extrema. Sofrem de outro mal do século XXI: a depressão. Ao longo da História, muitos sofreram dela, uns do ponto de vista físico, como Abraham Lincoln, outros do ponto de vista psicológico, como Siddhartha, o futuro Buda. Este constatou, como lembra a monja Coen, que o princípio do sofrimento, da depressão, é o apego e a aversão. É o que mais encontramos no dia-a-dia desta fase do desenvolvimento da Humanidade. Há uma máquina poderosa de propaganda, marketing e outras

formas de convencimento para que tenhamos cada vez mais coisas, uma boa parte delas imprestáveis, mas que enchem os nossos guarda-roupas, frigoríficos, garagens, mesas de escritório e qualquer lugar possível de armazenar o descartável. Uma boa parte dessas coisas, não a utilizamos e não a oferecemos. São verdadeiras correntes invisíveis que pesam tanto que os nossos pés, sem que saibamos, ficam cada vez mais pesados e arrastados. Aumentam o sofrimento. Por outro lado, cultivamos a intolerância, a falta de solidariedade, o desrespeito à natureza, aos nossos semelhantes.

Isto é provocado pela aversão ao que não é a nossa imagem, preferências e satisfação. Mais sofrimento, ainda que alguns de nós respondam a isso com a falta de consciência e arrogância.

Temos nisto um pálido quadro de como vivemos e cultivamos o sofrimento que plantamos, regamos, podamos e adubamos insistentemente. Logo, o que vamos colher senão mais sofrimento? Siddhartha, recém-iluminado, livre da sua própria depressão, dedicou o resto dos seus dias — também morreu com 80 anos — a ensinar como dominar as causas do sofrimento. Este livro conta de uma forma simples, agradável e cativante quais foram os passos que permitiram à autora superar a depressão. Boa leitura.

Heródoto Barbeiro

Historiador e jornalista,
praticante de budismo zen
e discípulo da monja Coen

APRESENTAÇÃO

«Pressione os outros e seja pressionado. Quanto mais sentir, receber, mais pressionado, impressionado, prensado ficará.»

«É o mundo, a vida, os outros, os acontecimentos que pressionam. Não sou eu. Não é a minha mente.»

«Tu não me entendes. Para ti, tudo é fácil. Tens amigos, família, relacionamentos. Eu estou sozinha.»

«Já não sou capaz de me realizar.»

«Quem sou eu, afinal? Um coitado, um infeliz, um abandonado, uma tristeza invisível? Sou invisível! Queria ser como as outras pessoas, mas sou diferente.»

«Sou uma farsa, uma mentira. O mundo é uma farsa, uma mentira, um circo.»

«Sou ninguém, nada, um zero absoluto, uma tonta, usada e abusada.»

«Sou vítima das circunstâncias. A culpa é dos meus pais.»

«Dormir, morrer, sonhar. Quem sabe?»

«O mundo é cinzento. Algum dia teve cor?»

«Nada me estimula. A vida não tem sentido.»

«Tal como uma caldeira, sinto que vou explodir.»

«Vai ser com um tiro na cabeça, sabe? Ou cortando os pulsos, tomando medicamentos em excesso, atirando-me pela janela, afogando-me. Vou desistir deste mundo, que me rejeita e exclui. Já todos me abandonaram, de qualquer forma. Ninguém gosta de mim.»

«Gosto de pensar no suicídio. Depois desisto. Tudo é muito trabalhoso.»

«Vou-me cortar com uma lâmina, uma navalha ou uma faca. Pelo menos sentirei alguma coisa. Agora, não sinto nada.»

«Deveria ter forças para sair deste estado. Não consigo e, por isso, sinto-me culpada.»

«Não quero levantar-me. A minha melhor amiga é a almofada. Para quê sair da cama e ir à casa de banho? Lavar os dentes? Lavar o rosto? Comer?»

«Não, não estou doente. Não preciso de ajuda.»

«Não vou a psiquiatras, psicólogos, terapeutas. São todos burros e limitados. Não me entendem, não têm compaixão.»

«Os medicamentos são perigosos. Definitivamente, não vou tomá-los. Podem levar-me à morte.»

«Trabalho muito. Mantenho-me sempre ocupado. Há tanto que fazer... Não tenho tempo para mim.»

«Não estou deprimido. Sou oprimido por uma sociedade excludente, insensível.»

«Sou honesto, não participo em joguinhos para obter vantagens, mas não sou recompensado. Ninguém reconhece o que faço.»

«As pessoas são falsas, só querem aproveitar-se de mim. Fazem jogos de poder, de sedução. Eu não sou assim.»

«Os meus colegas de turma são estranhos. Querem exhibir-se. Fazem qualquer coisa para ter vantagem. Alguns põem-se a esfregar-se, a dizer asneiras. Eu não. Sou uma pessoa séria. Nada de piadinhas e brincadeiras. É preciso estudar.»

«Os outros acham-me esquisita. Falam de mim pelas costas, pelos lados, pela frente. Desrespeito incessante. Afundo os meus olhos no ecrã do computador e finjo não perceber. Mas fico triste e desiludida. Não sei lidar com isso.»

«Sou sempre perseguida por alguém — um professor, um colega, um chefe...»

«Tudo o que disseres, eu já o sei. Não vale a pena queres ajudar-me. Ficarei o resto da vida neste inferno.»

«O que aconteceu de bom durante a semana? Nada. Vejam-se as notícias: o mundo não presta, as pessoas são corruptas, o governo não sabe governar. Tudo está a desmoronar.»

«Há guerras, cheias, abusos, crimes, calamidades, fome, miséria, exclusão. A justiça é injusta, a medicina não cura, os professores não ensinam, os alunos não aprendem, os poderosos são maus.»

«Já conheço essa ladainha...»

«É tudo mentira.»

«Até nos sonhos me perseguem. Ondas gigantescas...»

«Mãe, não me chateies. Sai daqui! Não vou limpar coisa nenhuma! Quero dormir!»

«Só sinto tédio.»

«A música incomoda-me.»

«Não, não quero ir a lugar nenhum.»

«A vida é sofrimento e dor.»

«Não há saída.»

Estes são depoimentos de alguns dos meus discípulos e discípulas, e também de pessoas que me escrevem, telefonam ou vêm à minha comunidade. Há os que querem desabafar e há aqueles que desejam falar apenas para confirmar as suas conclusões depressivas. São todos vítimas da doença do século. Não há ninguém que, ao longo da vida, não tenha passado por alguma experiência de depressão, a algum nível. Eu própria já atravessei vários momentos difíceis. E nem sempre soube que o que sentia e fazia era devido a um estado de depressão. Incomoda, perturba, dói.

Mas sofrer é opcional.

O budismo zen ensina-nos a atravessar o oceano do nascimento, da doença, da velhice e da morte no tranquilo barco da sabedoria perfeita. Pretendo apresentar aqui algumas possibilidades de travessia.

Sugiro, em primeiro lugar, que deixemos um pouco de lado a rede de notícias macabras a que estamos expostos continuamente e que poluem o cérebro, abalam a mente e criam vícios — hábitos prejudiciais tanto à nossa maneira de pensar o

mundo quanto de vê-lo e agir sobre ele. O excesso de informações negativas é um dos facilitadores da depressão.

Existem muitos outros. E cabe a nós buscar modos de iniciar o processo que nos desvencilhará desse emaranhado.

Há boas notícias? Alguém fez algo bom nesta semana? O que aconteceu de relevante para o bem da cidade, do país, do mundo? Quem salvou um gatinho do cimo de uma árvore?

Quem falou gentilmente com um paciente no hospital?

Quem sorriu sem razão a outro passageiro no comboio, no metro, no autocarro? Alguém devolveu o dinheiro encontrado?

O leitor viu a lua? O céu? O sol? Escutou os pássaros? Sentiu o cheiro da relva recém-aparada?

Presenciou a chuva? Comeu sem culpa?

Sorriu? Lembrou-se de sorrir hoje?

Consegue andar? Ler? Ouvir? Falar?

Pode ir à casa de banho sem precisar de ajuda?

E, caso precise, tem quem o ajude?

Conhece o silêncio interior? Aprecia a sua própria companhia? Bebeu água e matou a sede? Viu nuvens? Estrelas?

Abriu a porta? Está a respirar, a pensar, a viver?

Concentre-se nos aspetos mais belos da existência.

Novelas de sucesso, as longas, são cheias de suspense, medo, ansiedade, apegos e aversões, personagens malvadas, crimes, injúrias, invejas, luxúrias. Evite-as por uma semana, tanto na televisão como na sua vida.

Apego e aversão. Eis o caminho do sofrimento, segundo Xaquiamuni Buda. Mas a libertação — ou *nirvana* — é possível.

Há um Caminho de Oito Práticas que pode levar o ser humano à tranquilidade. Mais do que isso, essas oito práticas são, em si mesmas, a libertação. São a manifestação do nirvana.

Neste livro, quero fazê-lo refletir comigo e perceber que podemos optar por não sofrer. Podemos atingir a sabedoria que nos conduzirá, tranquilamente e em plenitude, à outra margem da vida.

O oposto da depressão não é a alegria. É vivenciar todos os estados mentais, reconhecê-los e seguir adiante no contínuo *gyate gyate, hara gyate hara so gyate* («indo, indo, tendo ido, tendo chegado e, ainda assim, indo»)¹.

¹ Trecho final do Sutra do Coração da Grande Sabedoria Perfeita, um dos ensinamentos de Buda.

BUDA E A DEPRESSÃO

«O meu ensinamento é sobre o sofrimento e a sua transformação.»

Buda

Teria Siddhartha Gautama, o príncipe indiano da Antiguidade, entrado em depressão na sua juventude? Teria sido o contacto profundo com o seu sofrimento e o sofrimento do mundo que o fez procurar as causas deles e os meios de superá-los?

Siddhartha vivia no seu castelo, cercado de mimos e festas.

Nada lhe faltava. Mulher amada, servos e servas, filho saudável. O seu reino estava em paz e todos, felizes. Certo dia, porém, o príncipe ouviu uma canção que questionava a vida e o sofrimento. Tudo, então, se modificou dentro dele. «Porque o mundo está doente, eu estou doente. Porque as pessoas sofrem, eu sofro», declarou mais tarde. Muito mais tarde.

Qual seria, afinal, o sofrimento de Buda? Qual seria o sofrimento do mundo? O que é a depressão? Muitos a qualificam como o mal do século. Mas trata-se de um mal apenas deste século ou de um velho conhecido da Humanidade, que recebeu nomes diferentes ao longo das eras? Não seria a tuberculose, no Romantismo, resultado da depressão?

Como é que a nossa respiração se altera em momentos de tristeza? Qual é a postura física de um deprimido? Como caminha, como fala? E sobre o que fala? De que modo percebe o mundo? Porque só vê as dores, e não as cores e a beleza? Que vícios mentais, que estímulos neurais causam tantos pensamentos lúgubres e obsessivos no deprimido? Que forças, drogas ou artimanhas podemos usar para compreender esses vícios mentais e criar novos estímulos neurais? Que exercícios são necessários para transformar um estado de tamanha desesperança?

Observemos um pouco a vida do Buda histórico, há mais de 2600 anos, na Índia. O jovem príncipe Siddhartha, provocado por uma canção, resolve conhecer o mundo fora do castelo e sai disfarçado, usando roupas comuns. Encontra a doença, a velhice e a morte. Esses encontros acabam por modificar o seu estado de espírito. A euforia e a alegria cedem lugar ao questionamento e à dor. As danças que animavam as noites de Siddhartha já não têm o mesmo encanto. As jovens belas — agora percebe — adormecem de boca aberta e perdem a beleza. O teatro, diversão predileta da corte, passa a despertar-lhe reflexões mais profundas. Nem o amor da esposa nem a alegria do bebê recém-nascido o encantam como antigamente. Algo mudou no príncipe. O sofrimento existe. A depressão existe. As dificuldades e insatisfações são reais. Nenhum humano pode escapar à morte. Porquê e para quê vivemos?

Há sentido na existência? Os que não morrem cedo envelhecem. Os envelhecidos vão, aos poucos, sendo excluídos pelos mais jovens. Ficam dependentes e marginalizados. Sofrem.

Os que adoecem podem sentir dores. E toda e qualquer criatura pode ficar doente. *Eu posso ficar doente*, pensa o jovem príncipe.

Hoje, algumas formas de cancro provocam depressão, como se o paciente morresse antes de morrer, como se lamentasse o seu fim antes do fim. Parentes e amigos podem também ser contagiados por essa tristeza profunda. Da mesma forma, outras doenças — a maioria delas — causam depressão, ora leve e passageira, ora aguda e crónica. No entanto, são poucos os deprimidos que conseguem alcançar o caminho da verdade e da libertação. São poucos os que conseguem vivenciar a dor, penetrar a dor, tornar-se a dor e ir além dela.

Fora do castelo, o jovem Siddhartha entra em contacto com as inúmeras doenças da Índia, principalmente a lepra, que dilacerava os pacientes. Encontra pessoas com dedos enfaixados e excluídas dos grupos sociais pelo medo do contágio e pela crença absurda de que aquela seria uma enfermidade kármica, resultante de más ações, pensamentos ou palavras negativas do passado. O corpo, que Siddhartha via apenas como objeto de desejo, passa a ser visto de maneira diferente.

Anos mais tarde, quando um dos seus discípulos se revelou muito apegado a desejos sensuais, Buda recomendou-lhe que meditasse sobre os cemitérios e crematórios. «Para quê, mestre?», indagou o pupilo. «Para que percebas como o corpo é transitório.» As doenças existem. E podem ser causa de sofrimento, de depressão. Mas a visão da doença também pode dar início a questionamentos existenciais.

«Porque os deuses permitem as enfermidades, inclusive em pessoas boas e gentis? Porquê?», pergunta-se o príncipe. Senta-se com o olhar perdido no horizonte. Está triste, embora não lhe falte nada. Os seus súbditos oferecem-lhe divertimentos novos, festas, danças, peças de teatro, comidas, bebidas, carinho. Mas nada consegue alegrá-lo. Longe do castelo, disfarçado, o jovem Siddhartha também se encontra com a morte. Nunca se havia dado conta da importância da morte. Claro que já tinham morrido pessoas dentro do palácio, mas eram levadas dali. A própria mãe biológica do príncipe, a rainha Maia, morreu uma semana após o parto. Siddhartha acabou por ser criado pela irmã dela, Mahaprajapati, como se fosse um dos seus muitos rebentos — todos filhos do rei Sudodana, também pai de Siddhartha, o primogénito.

Quando criança, o príncipe sentou-se sob a sombra de uma árvore e observou uma pequena minhoca que se arrastava habilmente sobre a terra.

De repente, apareceu um pequeno pássaro, que a devorou e se afastou. No entanto, um pássaro maior apanhou-o em pleno voo e carregou-o para longe. Siddhartha tinha cerca de sete anos.

Uma forma de vida alimenta-se de outras formas de vida, concluiu. Nesse momento, compreendeu a transitoriedade, a impermanência e a transformação.

Naquela altura, apesar de educado dentro do sistema védico das três forças principais — a criadora, a protetora e a destruidora, que, na sua alternância sistémica, mantêm o universo em movimento —, o príncipe ainda não se impressionara com a ideia de morte, extinção, fim. Tão-pouco se questionara sobre a vida, o nascimento, o início.

Uma tarde, quando caminhava fora do castelo, Siddhartha chega à beira do rio Ganges e avista a área reservada às cremações. Ali encontra o corpo de uma jovem brâmane (a casta dos sacerdotes, topo da pirâmide social hindu).

Perto de uma pira construída com a melhor madeira, a rapariga está envolta na mais fina seda vermelha. O seu marido, todo de branco, circunda o corpo dela cinco vezes, levando numa das mãos a tocha acesa, feita de palha de arroz.

Depois das cinco voltas, que representam os cinco elementos da natureza, o rapaz atea fogo à madeira sob os pés da amada. De imediato, as chamas crescem. Pó de incenso de sândalo é gentilmente cremado junto à rapariga. Em menos de uma hora, todo o corpo derrete e restos dos ossos misturaram-se com as brasas da fogueira.

O príncipe deixa a cerimónia mais pensativo do que nunca.

Sáira do castelo para tentar entender a vida, mas agora também precisava de compreender a morte. Ele iria morrer, assim como a mãe adotiva, o pai, a esposa e o bebé. Todos iriam morrer. Então porque nascemos? Para que serve a vida?

Na caminhada, observa vários *sadhus*, os ascetas andarilhos hindus. Alguns cobertos de cinzas, outros apenas de tanga branca, sentados na posição de lótus, todos se mantêm em meditação profunda. Quem são estes homens? Porque se comportam assim?

«São ascetas. Procuram o significado da vida, a origem e o fim do sofrimento», responde o seu companheiro de passeio.

Existe essa possibilidade para mim também, pensa o príncipe. Existe um caminho para a compreensão que pode libertar-me da dúvida, da tristeza, do sofrimento.

A angústia que o atormentava havia meses finalmente parece fazer sentido.

Ele decide, então, fugir do castelo. Numa noite, sem olhar para trás, deixa a cama alta e macia em que costumava dormir, o carinho da esposa e do filho pequeno.

Abandona o que é difícil abandonar: a riqueza, o respeito, o bem-estar, o poder, o amor. Corta o cabelo e deixa de lado as roupas sumptuosas. Passa a vestir as de uma pessoa humilde. Agora já não há de ser identificado pelo cabelo comprido dos *ksatriyas* — proprietários de terras, nobres, guerreiros — nem pelos trajes raros de um príncipe.

Une-se a um grupo de iogues. Pratica dia e noite, não apenas o yoga atual, mas também o antigo, que surgira havia mais de quatro mil anos. Mora nas matas e florestas, com os demais praticantes. Todos se alimentam de forma simples.

Meditam sob as árvores e comprometem-se a levar uma vida digna e ética.

Seis anos depois, Siddhartha era, sem dúvida nenhuma, o mais dedicado discípulo. Mas havia algo que ainda o impedia de alcançar o *samadhi* profundo.

O seu mestre chama-o e diz: «Poderias ser o meu sucessor direto. Entretanto, sinto que há algo que te impede de penetrar os níveis mais profundos da mente. Porque não te entregas?»

E Siddhartha responde: «Mestre, há algo que ainda não decifrei. Agradeço os teus ensinamentos, que me fizeram despertar e esclareceram muitos aspetos da vida e da morte. Entretanto, preciso de continuar a minha busca. Se ficasse aqui, estaria a enganar-me a mim mesmo e a toda esta comunidade. Peço as suas bênçãos.»

Assim foi. Saiu à procura de práticas mais rígidas, mais extremas. Como vencer-se a si próprio? Como controlar corpo e mente? Como se libertar da angústia e apatia que o invadiam constantemente? Encontrou um grupo de praticantes exigentes. A libertação poderia ser alcançada por jejuns e mortificações persistentes.

Não há quem pense assim hoje em dia? Não há quem se torne anorético? Não há quem se corte e se fira? Já não houve e ainda há grupos religiosos que acreditam no sofrimento da carne para a ascese, a elevação espiritual?

Novamente, o jovem Siddhartha torna-se um excelente discípulo. Come apenas um pinhão por dia. Quando tem sono, não dorme. Quando tem sede, não bebe. Quando sente fome, não come. Passam-se meses, anos. Certa manhã, ao levantar-se para ir ao rio, escorrega e cai. Mal consegue ficar de pé, de tão enfraquecido. Arrasta-se até uma árvore próxima e encosta-se ao seu tronco. De longe, uma jovem pastora acompanha as dificuldades do asceta e compadece-se dele. Aproxima-se e oferece-lhe um pouco de arroz-doce: «Por favor, aceite a minha oferta. Não morra.»

Com a face emaciada, todas as vértebras do corpo à mostra, a mente enevoada, os olhos arregalados, ainda resta ao jovem asceta um pouco de discernimento. Ele aceita e, em silêncio, quebra o jejum. Os seus companheiros de prática consideram-no um fraco e viram-lhe as costas. Pensam que, sendo ele um filho mimado de um rei, não tinha fibra suficiente para suportar a fome, a sede e o cansaço e, portanto, não atingiria a libertação.

Siddhartha proclama a frase que se tornará sinónimo do Budismo: «Há um caminho que não é de excessos nem de

faltas. Esse é o caminho verdadeiro, e eu chamo-lhe o caminho do meio.»

Ele aceita, por vários dias, a singela oferta da jovem pastora Sujada. Fortalecido, banha-se no rio — o que há anos não fazia — e compromete-se a sentar-se em meditação profunda, pelo tempo que fosse necessário, até encontrar o caminho da libertação.

Segundo os estudiosos japoneses, ele ter-se-ia sentado em meditação (zazen) do dia 1 ao dia 8 de dezembro.

Várias tentações o provocaram. A primeira foi a memória do pai, da mãe adotiva, da esposa, do filho. Como estaria o reino? Como estariam todos? Seria melhor voltar e abandonar aquelas práticas que não o levavam a lugar nenhum. Entretanto, outra voz se fez mais forte nele mesmo: «Não. Não sairei daqui enquanto não encontrar a resposta.»

Passam-se mais alguns dias e a tentação dos sentidos vem provocá-lo sob a forma de imagens oníricas de belas mulheres, danças do ventre, toques suaves e sedutores. Novamente, ele fortalece-se no seu propósito de atingir a libertação e não é seduzido. As imagens, como o orvalho ao amanhecer, desvanecem-se. Continua sentado, ereto, a respirar conscientemente, quando surge um novo pensamento obsessivo: «Forças prejudiciais, energias perversas querem derrubar-me e fazer-me desistir.» Entretanto, ele renova os votos: «Não desistirei até obter a libertação total.»

Contam os relatos posteriores dos seus discípulos que todas estas provocações eram de Mara, o rei dos demónios. E que Mara, vendo que os súbditos não conseguiram demover o jovem do seu propósito, faz ele mesmo a última das tentativas:

«Agora sim és o Grande Iluminado. Obtiveste o que é difícil de ser obtido. És o ser humano mais elevado entre todos os humanos.» O orgulho era, das tentações, a derradeira. O orgulho pode até ser causa de depressões e levar as pessoas à delusão (acreditar na ilusão dos sentidos como sendo verdade). A delusão é acreditar que se está num estado físico-mental-espiritual separado e diferente, quer superior ou inferior ao das outras pessoas. A própria dor, sensibilidade, depressão são maiores e mais profundas do que as das outras pessoas. Porém, o jovem já estava acostumado a lidar com as dualidades (de onde vem a palavra *diabo*, «dois») e, colocando a ponta dos dedos da mão direita sobre a terra, exclama: «Não sou melhor do que ninguém. A terra é minha testemunha.»

Enfurecido, o demónio desaparece. Não havia conseguido vencer Siddhartha. Este, tranquilo depois de ter atravessado a noite escura, vê a estrela da manhã e exclama: «Eu, a Grande Terra e todos os seres, juntos, simultaneamente, tornamo-nos o Caminho.» Experiência de grande libertação e paz. A experiência mística de sábios das mais variadas tradições espirituais. A dualidade foi compreendida e absorvida pelo grande Eu — também chamado «grande Vazio». Tudo e todos, todas as experiências, sofrimentos e alegrias, dúvidas e certezas, noite e dia, sol e lua, pessoas sábias e pessoas tolas, depressões e êxtases, todos reunidos num só instante de clareza mental.

Siddhartha torna-se um Buda, um ser iluminado. Agora, sim, caminha com leveza e alteza.

Não a alteza do mundo, do orgulho, da posição social, do poder, da fortuna, mas a alteza dos sábios, dos comedidos, dos

iluminados e bondosos seres. Reencontra os antigos companheiros de ascese. Magros e fracos, observam a luz que irradia dos olhos de Siddhartha e clamam pelos seus ensinamentos.

Estão em Sarnasti, no Parque dos Cervos. Muitos desses animais pastam à sua volta. Siddhartha senta-se e oferece o primeiro ensinamento após a iluminação. Esse ensinamento é o que usarei como base para a reflexão deste livro: o primeiro discurso do Darma, também chamado *As Quatro Nobres Verdades*.

Quer acompanhar-me? Talvez duvide. Talvez creia. Questione. Caso considere adequado e bom, pratique. Caso contrário, descarte.

Quero apenas que seja feliz e reencontre o Caminho de apreciar a vida e a morte. Sem ansiar por uma nem se amedrontar com a outra; apenas viver e morrer com plenitude a cada instante. Tudo o que existe é o agora. Este agora é todo o passado e todo o futuro manifesto numa partícula leve de oxigénio que suavemente penetra as células, provocando conexões neurais de bem-estar e libertação. Leia, compreenda e pratique, respirando conscientemente.

«TU NÃO ME ENTENDES. PARA TI, TUDO É FÁCIL.»

«SOU UMA FARSA, UMA MENTIRA.»

«NADA ME ESTIMULA. A VIDA NÃO TEM SENTIDO.»

«VOU DESISTIR DESTA MUNDU.»

Podem os princípios budistas ajudar a prevenir ou mesmo vencer a depressão, uma das pandemias dos tempos modernos?

A Monja Coen, uma das maiores figuras budistas da América Latina, acredita que sim e este livro pode fazer a diferença, já que o exemplifica de uma forma muito simples e prática.

As reflexões e os ensinamentos de Buda são ajudas poderosas na superação de qualquer problema porque, se a dor é inevitável, o sofrimento é opcional.

«TUDO O QUE DISSERES, EU JÁ SEI.
NÃO VAI CONSEGUIR AJUDAR-ME.»

«AS PESSOAS SÃO FALSAS,
SÓ QUEREM APROVEITAR-SE DE MIM.»


nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-54-5



9 789898 873545

Religião