



JUNG-MOK

O INSPIRADOR
BESTSELLER
COREANO

O CARACOL É LENTO MAS NUNCA SE ATRASA

Meditações para encontrar paz e alegria no dia a dia

nascente



ÍNDICE

Prefácio 5

PARTE 1: ESVAZIAR PARA REABASTECER 9

Fluxo e Refluxo • O que Move É o Coração • O Homem e a Sua Sombra • O Prazer de Não Pensar • A Ideia de «Eu»
• Um Funeral Alegre • Viver em Harmonia com o Fluxo • Reservar Tempo para Respirar Profundamente

PARTE 2: ENCONTRAR O CENTRO 43

Viver o Momento • Razões para Existir • Uma Presença que Permanece • Palavras para Cultivar a Virtude • A Imaturidade Presente em Mim • A Paz Começa em Mim
• Consegue Guardar um Segredo? • Concentre-se por Completo no Presente

PARTE 3: TUDO É HARMONIOSO 79

Milagres Depois da Chuva • Ouvir com Amor • Comunicar com o Coração • Eu e Tu Não Somos Dois • As Vibrações da Vida • Os Muros da Mente • Compreender a Diferença • Partilhar Sorrisos

PARTE 4: FLEXIBILIDADE É FORÇA 125

Conhecer Verdadeiramente Alguém • A Deceção Traz Oportunidades • Vozes na Nossa Cabeça • Dominar o Básico
• Confie no Fluxo • Pratique a Gratidão • Exista como uma Ponte • Reconheça as Coisas como São

PARTE 5: QUIETUDE 165

A Lição Silenciosa das Flores • O Chá Traz um Momento de Paz • Levantar a Tela da Mente • Um Espaço Sagrado Interior • O Banco do Coração • Inspirar todo o Universo
• Outra Paragem Aguarda • Respostas ao Sofrimento dos Primeiros Textos Budistas • Conheça os Próprios Olhos

PARTE 6: ENCONTRAR AS PRÓPRIAS RESPOSTAS 199

Um Caracol Nunca se Atrasa • A Verdadeira Riqueza
• O Buda Interior • Os Seus Pensamentos Moldam o Seu Mundo • Como um Tigre Destemido • O Poder dos Sonhos • Só Amanhece para Quem Está Acordado
• Encontrar o Seu Verdadeiro Ser

Posfácio 237

PREFÁCIO

Quando o livro foi publicado pela primeira vez na Coreia,
uma mulher na casa dos 20 anos viu o título na montra
e chorou ali mesmo, em frente da livraria.

Criticada e desprezada por levar a vida num ritmo lento,
ela duvidava do próprio valor
e teve sempre falta de confiança.
Mas, no momento em que viu o título,
sentiu-se reconfortada e tranquila.

Uma mulher francesa na casa dos 20 anos, que estudava literatura coreana,
também encontrou este livro numa livraria
e mais tarde disse-me que ele lhe trouxera uma sensação de
consolo e paz.

As pessoas são frequentemente julgadas pela sua lentidão ou
rapidez,
e muitas sofrem por acreditarem que estas avaliações são ver-
dadeiras.

Na Coreia, onde a rapidez faz parte da cultura,
«lentidão» é confundida com preguiça,
enquanto «rapidez» é sinónimo de «diligência».

Mas a verdade fundamental do Universo é esta:
há rapidez na lentidão
e lentidão na rapidez.

Tal como não podemos respirar e estar vivos sem inspirar e
expirar,
toda a vida é feita de pares — um não pode existir sem o outro.
No budismo damos a isto o nome de *não-dualidade*.

À medida que as marés sobem e descem,
quando o fluxo e o refluxo fluem como música harmoniosa,
a calma e a beleza entram no nosso mundo.

No centro deste livro está uma mensagem simples:
Não discuta consigo mesmo.
Não discuta com os outros.

Quer viva no Oriente ou no Ocidente,
quer seja velho ou jovem,
homem ou mulher, rico ou pobre,
cada um de nós veio a este mundo
para viver ao seu próprio ritmo.

Pequenas divergências tornam-se discussões,
discussões tornam-se brigas e brigas transformam-se em guerra
quando deixamos de ver os objetos e as pessoas como são,
quando interpretamos erroneamente através de uma lente
egoísta.

Se este livro abrir um caminho para si,
mesmo que seja um pequeno trilho na floresta,
siga-o com um coração meditativo em direção ao divino que
o aguarda.

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

Mãos juntas em devoção,
Jung-mok



PARTE 1

ESVAZIAR PARA REABASTECER

*Assim como as ondas vêm e vão,
as nossas preocupações e medos fluem
e refluem como a água.*

Aqueles que gostam de surfar não temem as ondas.

Fluxo e Refluxo

Temos a tendência de aplicar as nossas próprias interpretações pessoais a sentimentos negativos, como a ansiedade e o medo. Devemos aprender a aceitar a existência dos nossos sentimentos tal como são e reconhecê-los com generosidade e cordialidade.

Simplesmente observe e aceite: «Estou a sentir medo.» «Estou a sentir-me preocupado.»

Os sentimentos surgirão e dissipar-se-ão com o tempo.

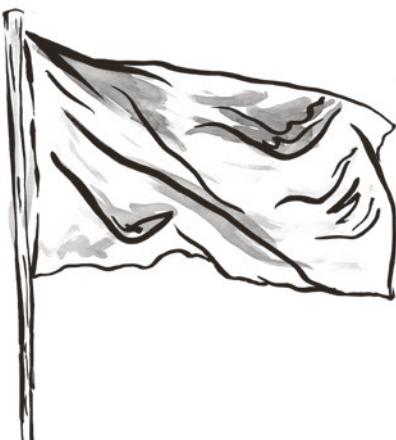
As ondas vêm e vão.

As preocupações e os medos também aparecem e desaparecem no seu próprio tempo.

Ninguém acredita que uma única onda durará para sempre. Mas, quando as preocupações e os medos surgem, algumas pessoas ficam ansiosas, temendo que estes sentimentos nunca passem.

Tal como as ondas vêm e vão, as nossas preocupações e medos tendem a fluir e refluxar como a água. Aqueles que gostam de surfar as ondas, que compreendem a natureza das ondas, não as temem. Aqueles que conseguem lidar com as preocupações e os medos não duvidam de que os seus sentimentos vêm e vão com o passar do tempo.

Surfe ao ritmo das suas preocupações e medos com a paciência constante das marés do oceano. Deixe as ondas simplesmente virem e irem, sem tentar controlá-las ou precisar de lhes reagir. Tal como o oceano aprova e abraça cada onda sem protestar, aceite as suas preocupações e medos.



O que se Move É o Coração

Os sentimentos não surgem de si ou do ser de outra pessoa, mas simplesmente do coração. A raiva é projetada no coração, como imagens num ecrã de cinema, e, como tal, não tem subs-tância própria.

Há uma história famosa do budismo zen intitulada «A Questão do Vento e da Bandeira». Um pequeno grupo de pessoas viu uma bandeira a ondular. Um disse que a bandeira estava a mover-se, outro afirmou que o vento estava a mover a bandeira. Huineng, o sexto patriarca, ouviu este debate e disse que o coração é que estava a mover a bandeira.

«Nem a bandeira nem o vento movem. O que se move é o coração.»

A ira, que parece muito real, é apenas um truque da mente; nada mais é do que uma ilusão.

Da próxima vez que sentir que está a ficar zangado, experimente este pequeno exercício:

Sente-se confortavelmente e comece a contar enquanto inspira e expira.

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, sejam elas positivas ou negativas, fluem com a sua respiração e desaparecem quando expira.

O Homem e a Sua Sombra

Deixe-me partilhar uma parábola do livro *Zhuangzi*.

Havia um homem que não gostava da sua sombra e do som dos seus passos. Ele decidiu livrar-se deles. «Tenho uma boa ideia — vou correr para longe da minha sombra e dos meus passos.»

O homem começou a correr, mas o barulho dos seus passos aumentou e a sua sombra continuou a acompanhá-lo. O homem tolo pensou que a causa do seu fracasso era não estar a correr suficientemente rápido, pelo que correu cada vez mais rapidamente até desmaiar e morrer de exaustão. Não era suficientemente sábio para saber que a sua sombra desapareceria se ele entrasse na sombra e que os seus passos se deteriam se ele simplesmente ficasse parado.

Tal como o tolo da história, por vezes não gostamos das «sombrias» na nossa vida. A minha sombra sou eu e não sou eu ao mesmo tempo. A única maneira de fazer a minha sombra desaparecer completamente é eu próprio desaparecer. Fazer-me desaparecer significa abandonar o ego que erroneamente acredito ser «eu».

Confundimos o nosso ego connosco próprios. Muitas vezes passamos por dificuldades porque não conseguimos aceitar o ego e outras tornamo-nos complacentes como resultado do nosso ego. Não se deixe enganar pelo ego. O ego é um falso «eu» que cria a sombra.

No momento em que se distancia do seu ego, existe lindamente tal como é, maravilhosamente tal como é. Se conseguir abandonar o ego que luta consigo, e aceitar a verdade simples e incontestável de que você é lindo, estará livre para se tornar uma bela pessoa.



O Prazer de Não Pensar

Um praticante perguntou certa vez ao seu professor, que estava sentado imóvel: «Mestre, em que está a pensar, sentado imóvel há tanto tempo?»

O professor respondeu: «Estou a pensar em não pensar.»

O discípulo, sem entender a resposta do professor, perguntou novamente: «O que é que isso significa? Como é que alguém pode pensar em não pensar?»

A resposta do professor foi simples: «Significa não pensar em nada.»

Não pensar — esta não é uma tarefa fácil para as pessoas que vivem no mundo moderno. Pensamos incessantemente, estabelecendo e correndo em direção aos nossos objetivos, sobrecarregando-nos com os nossos pensamentos, para depois procurarmos ajuda de modo a processarmos e recuperarmos de todos esses pensamentos. Assim, complicamos continuamente a nossa vida.

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



A Ideia de «Eu»

Buda ensina que, se a ideia de «eu» existe, a insistência no conceito do «eu» é como as faíscas que se formam quando uma pedra bate noutra pedra. Um dia, Buda perguntou ao rei Bimbisara, da Índia: «Vossa Majestade, quando duas pedras colidem e criam faíscas, a quem pertencem as faíscas, às pedras ou a outra coisa qualquer?»

Como é que responderia a esta pergunta? As faíscas pertencem às pedras? Se não, a que pertencem?

Buda utilizou esta analogia para ensinar ao rei que tanto a pedra como a faísca, como tudo o mais no mundo, não têm substância e são impermanentes. Utilizou a analogia para demonstrar que o rei não deveria apegar-se ao conceito do «eu» e à noção de que «eu existo». Tais pensamentos são como as faíscas que se soltam quando duas pedras colidem — quando nos libertarmos do apego a esta ideia, tornamo-nos mais livres.

Um Funeral Alegre

Li artigos que dizem que os funerais em países como o Reino Unido e os EUA por vezes são alegres. Alguns até os denominam como celebrações. Em vez de lamentarem e chorarem, as pessoas tocam música animada, dançam, vestem roupas coloridas, recitam poesia e desfrutam de outras formas de expressão que o falecido amava. É preciso uma compreensão madura da morte para que sejam possíveis funerais assim.

Que tipo de funeral gostaria que fosse o seu quando chegar a hora?

Um dia, uma senhora idosa que orava no nosso templo trouxe um CD e disse: «Mestre, quando eu partir e for realizada a cerimónia de 49 dias, por favor, poupe a sua voz e não entoe orações por mim que ninguém comprehende. Em vez disso, toque esta música que eu adoro.» Não é admirável a forma como ela aceitou a inevitabilidade da própria morte e se preparou para ela com leveza?

Alguns mestres zen anunciam aos seus discípulos, antes de abandonarem o seu corpo mortal, «vou partir hoje», e entravam no Nirvana sentados ou mesmo de pé, de cabeça para baixo. Há histórias de mestres que permaneceram no mundo durante mais alguns dias a pedido dos seus discípulos.

«Há um serviço importante amanhã, mestre. Poderia dar-nos um último sermão?», pediam eles.



«Porque não?», respondia o mestre. Ele dava então o último sermão e falecia assim que descia do estrado, após partilhar a sua mensagem final.

Os mestres zen que são capazes de prolongar ou encurtar livremente o seu tempo na Terra, que escolhem se querem ou não reencarnar, que viajam livremente entre este mundo e o próximo, ensinam que isto é possível quando transcendemos as aflições da mente.

Na era Meiji, no Japão, o famoso mestre zen Hara Tanzan sentiu a própria morte a aproximar-se aos 74 anos. Escreveu uma carta a um amigo próximo 20 minutos antes de falecer: «Meu amigo, estou a escrever para te informar de que em breve deixarei o meu corpo físico.» Enviou esta curta carta e depois faleceu. Quando o seu amigo recebeu a carta, o mestre já tinha entrado num estado de grande liberdade, deixando para trás apenas a sombra vazia do seu corpo.

Porque é que temos dificuldade em aceitar a doença e a morte da mesma forma que aceitamos que flores frescas e radiantes acabam sempre por murchar com o tempo?

Todas as coisas que nascem mudam, sucumbem e morrem. Este é um processo natural e o destino inevitável de todos os seres vivos. No budismo, a morte é descrita como a separação do corpo e da mente. Portanto, a morte não é um fim, não é o cair da cortina final, é simplesmente uma mudança para outra forma. O nosso desconforto com o envelhecimento, a doença e a morte surge da ignorância, que nega esta verdade.

Viver em Harmonia com o Fluxo

Quando refletimos sobre ela, até a morte é algo belo. Uma gota de água evapora-se, formando nuvens que regressarão à terra sob a forma de gotas de chuva. Frutos caídos enterram as suas sementes no solo, nutrindo vida nova, ou são consumidos, fornecendo nutrição e energia para sustentar outro ser. Tudo segue este ciclo — apenas a sua forma muda.

A vida humana não é diferente. Assim como o verão dá lugar ao outono, e o outono antecede o inverno e depois surge a primavera, nós também fazemos parte deste grande ciclo. Há algum tempo, alguém me disse: «Mestre, terá uma energia desfavorável nos próximos dois anos. Tenha um cuidado especial com a sua saúde.» Não fiquei preocupado ao ouvi-lo. Se o que diz for verdade, aceitarei o que vier. Se não for, acabará por passar. Apegarmo-nos a cada palavra que ouvimos perturba o fluxo natural, emaranhando o nosso coração em sofrimento e trazendo infortúnio.

No momento em que sentimos a morte a aproximar-se, ou aceitamos que ela pode chegar a qualquer momento, tornamo-nos humildes. A morte é a maior professora, proporcionando-nos a lição mais profunda da vida.



Reservar Tempo para Respirar Profundamente

Quanto mais desejamos,
mais exausto fica o nosso corpo,
mais dispersa se torna a nossa mente.
Não podemos satisfazer todos os desejos.
A ganância é como uma pessoa que se está a afogar,
debatendo-se e agarrando-se à água, que sempre escorregará
por entre os seus dedos.

•

O desejo tenta puxar as coisas para nós,
enquanto a resistência as afasta.
Estas duas forças atuam sobre os nossos relacionamentos,
aproximando alguns e afastando outros.
Mas quando entregamos ambas as forças ao fluxo natural,
as coisas vêm e vão livremente como ondas.
As relações são uma paisagem que pintamos com as nossas
escolhas.

•

A preocupação gera medo, e o medo traz conflito.
Se não buscarmos nem ansiarmos por nada, não haverá razão
para o conflito.
Alguns poderão perguntar que alegria há numa vida que não
quer nem deseja nada. Mantenha apenas o desejo suficiente
para conservar o interesse vivo — mas nada mais, ou ele trará
sofrimento.

•



Uma única gota de água contém a graça do céu e da terra.
Um único grão de arroz carrega o trabalho de muitas mãos.
Depois de viver quatro dias sem água corrente devido ao congelamento da canalização, uma única gota de água parece mais preciosa do que sangue. Será que a companhia de água descongelará hoje a canalização?
Hoje estou grato por todas as coisas.



Uma querida amiga e colega monja sofreu um acidente e perdeu a visão num dos olhos. Era uma manhã nublada e ela estava a entregar arroz aos idosos da aldeia que vivem sozinhos. Foi uma tragédia desoladora.

A monja lutou durante um ano e, um dia, disse-me: «Já não choro. Ainda tenho um olho bom e tenho as minhas mãos e os meus pés. O que me resta é muito maior do que aquilo que perdi.»

As suas palavras comoveram-me profundamente. Se ao menos pudéssemos ser alimentados por uma sabedoria assim, tal como somos alimentados por comida!...

Ainda temos muito e, todavia, parece que choramos sempre pelo que perdemos. A sabedoria das suas palavras deveria secar as nossas lágrimas.

•

«Pôr o coração ao largo» não significa suprimir as nossas emoções.

Significa perceber as emoções exatamente como elas surgem. Quando a raiva ocorrer, observe-a e nomeie-a como «raiva». Quando a irritação surgir, observe-a e nomeie-a como «irritação». Ao observar e nomear estas emoções, mantendo uma certa distância delas, perceberemos que elas começam a desaparecer. Ao aprendermos a não reagir instantaneamente a estas emoções, descobrimos que podemos evitar que a nossa energia flua em direção a elas.

•

Alguém que estava ao nosso lado há poucos instantes pode desaparecer como o vento.

Assim é a vida.

Não há necessidade de nos agarrarmos desesperadamente a coisas passageiras.

Se hoje fez o seu melhor para cumprir as suas obrigações, elogie-se com sinceridade.

Fale amavelmente consigo, dizendo «obrigado pelo teu trabalho árduo». Direcione amor e gratidão para si próprio.

Reconheça e valorize-se por ter passado mais um dia nesta vida fugaz, neste mundo efémero.

•

«Ressentir-se do êxito ou da sabedoria de um concorrente, insultar e falar mal dos outros, nutrir intenções crueis, buscar favores pelo engano ou sentir prazer em ver um relacionamento azedar — tudo isto são sinais de um coração tortuoso.»

Encontrei esta passagem nos sutras *Āgama*, uma das primeiras escrituras budistas.

Um coração não tem forma, mas, quando se distorce, endireitá-lo novamente não será uma tarefa simples.

É curioso que o único método para consertar um coração tortuoso dependa do próprio coração.

Todavia, na verdade, não há qualquer «coração» para reparar ou ser consertado.

Nietzsche disse certa vez: «O grande sofrimento é o derradeiro libertador do espírito.» Quando sofremos, as coisas que antes valorizávamos subitamente parecem triviais, enquanto as que antes ignorávamos por serem inúteis revelam o seu grande valor.

•

Como é que lida com a solidão?

Muitas vezes procuramos novos relacionamentos para preencher o vazio, mas, fundamentalmente, somos os únicos que podem impedir-nos de sentir solidão.

Quando um relacionamento que antes nos entusiasmava termina em tristeza e deceção, quem culpamos?



Somente quando voltamos à nossa respiração e nos encontramos na quietude é que vivenciamos a revelação e descobrimos a renovação.

O olhar de um tigre é profundo e intenso, localizando e fixando-se rapidamente no seu alvo. Devemos observar a nossa respiração da mesma forma.

•

Quanto mais não gostamos de algo, quanto mais resistimos a alguém, mais nos apegamos à pessoa ou coisa que acreditamos pretender evitar.

Ocupa a nossa mente desperta, segue-nos até à cama quando tentamos adormecer e pode até invadir os nossos sonhos.

O Universo interpreta a resistência como desejo, investindo mais da nossa energia naquilo que sentimos que queremos afastar. É por isso que quanto mais resistimos, mais tempo temos de lidar com a coisa ou pessoa de que não gostamos.

•

Um movimento do dedo, e todo o Universo ecoa.

Um pensamento surge num instante, e o espírito do Universo liga-se mais rapidamente do que um raio.

Tudo neste mundo é apenas um reflexo dos nossos pensamentos.

Deixe os seus pensamentos irem-se embora.

Não se apegue a eles, mas deixe-os fluir.

Toque suavemente na sua cabeça com as pontas dos dedos —
não com as unhas, mas com as pontas dos dedos.

Toque à volta da testa e dos olhos.

Isto irá desobstruir a sua mente.

•

Quando sente raiva com frequência, esta enraíza-se e torna-se parte do seu ser.

Da próxima vez que a sentir crescer dentro de si, afaste-se da emoção, observe-a gentilmente e tome nota: que pessoa, pensamento ou recordação desencadeou este sentimento? Que situação parece tê-la provocado?

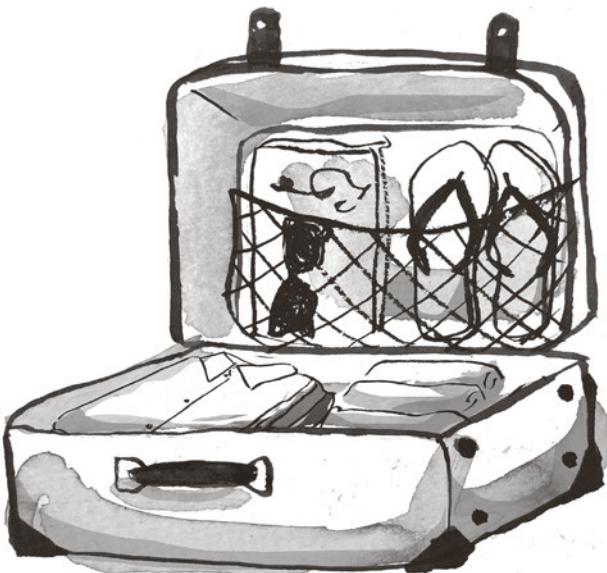
Esta prática ajudá-lo-á a desenvolver a disciplina para resistir a reagir impulsivamente aos sentimentos.

•

O Dr. Hew Len, que divulgou amplamente o Ho'oponopono pelo mundo, ensinou que todos os problemas e conflitos surgem dos pensamentos. No entanto, quando os pensamentos manchados por reminiscências dolorosas são purificados, eles transformam-se numa nova energia.

Um caminho claro para a paz pode ser encontrado ao tocar-se suavemente no nosso coração e no coração dos outros com as simples palavras: «Se te magoei com os meus pensamentos, palavras ou ações, por favor, perdoa-me.»

•



Quando carregamos demasiados pertences connosco numa viagem, desperdiçamos tempo e energia a manter as nossas coisas em ordem, em vez de nos divertirmos.

Viajar é muito mais agradável quando fazemos as malas com cuidado e leveza.

Da mesma forma, se vivermos a vida como se fosse uma simples viagem, perceberemos que não precisamos de carregar tanto quanto poderíamos pensar e desperdiçaremos menos energia.

«A quietude não é um estado em que nada acontece.
É antes a capacidade de permanecer imperturbável
diante das tempestades que assolam o coração,
perante o medo e a preocupação,
e perante a confusão.»

Neste livro relaxante e comovente, a monja budista Jung-mok convida-nos a abrandar e a libertar-nos do stress da vida moderna.

Especialista em meditação, a autora partilha gestos simples e práticas diárias enraizadas na filosofia budista para nos ajudar a viver com mais alegria e equilíbrio.

Esta coleção de pensamentos e contos imbuídos de sabedoria convida-nos a abrir os olhos para o mundo que nos rodeia e a apreciar as pequenas coisas que nos trazem alegria. Uma obra poética e apaziguadora que nos transmite conforto, calma e sabedoria em cada linha, para nos ajudar a compreender e apreciar a beleza do momento presente.

Ricamente ilustrado com delicados desenhos a tinta, este livro é um verdadeiro bálsamo para a alma — perfeito para momentos de pausa e reconexão interior.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
 penguinlifestylept
 penguinlivros

ISBN: 978-989-589-533-5



9 789895 895335