

MONJA COEN

VIDA
E MORTE



COMO O BUDISMO ZEN PODE
AJUDAR A ENTENDER A VIDA,
A LIDAR COM A MORTE
E A SUPERAR AS CRISES



FAROL

ÍNDICE

7	Vida-morte
13	Primeiros encontros com a morte
27	Obon, cerimónia memorial anual
37	A morte e a evolução
43	Como é que o budismo vê a morte?
53	O arrependimento
61	Os vivos e os mortos comunicam-se?
71	O céu e o inferno existem mesmo?
77	Luto
85	Funerais e o encaminhamento para a morte
95	Nascimento
101	Viver plenamente
111	Aceitar a morte
117	<i>Epílogo</i>
125	<i>Posfácio</i>

«Por favor, não me construam uma *stupa*¹. Por favor, não ponham as minhas cinzas num vaso, não me fechem lá dentro e não limitem quem sou. Sei que isso será difícil para alguns de vocês. No entanto, se quiserem mesmo construir uma *stupa*, certifiquem-se de pôr uma placa nela que diga: “Não estou aqui.” Além disso, também podem colocar outra placa que diga: “Também não estou lá.” E um terceiro sinal que informe: “Se estou em qualquer lugar, estou na vossa respiração consciente e nos vossos passos pacíficos.”»

Thich Nhat Hanh

¹ Espécie de monumento funerário em forma de pagode; mausoléu.

VIDA-MORTE

«A vida-morte é de suprema importância.
O tempo rapidamente se esvai e a oportunidade perde-se.
Cada um de nós deve esforçar-se por despertar.
Cuidado! Não desperdice esta vida.»

Todas as noites, no final da última prática de meditação, o poema acima é entoado nos templos, mosteiros e centros de prática zen-budista. Em seguida, todos se recolhem para os seus aposentos e mantêm o nobre silêncio até depois da liturgia matinal do dia seguinte.

Poderíamos pensar que dormir é desligar-se. Logo, não deveríamos estimular ninguém a despertar minutos antes de ir para a cama. No entanto, no zen, a prática correta é incessante. E dormir, acredite, é também uma oportunidade de praticar a mente desperta. Não se trata apenas de acordar depois de uma noite de sono. É o despertar para a vida, encontrar sentido e propósito. É questionar-se e aprofundar-se na verdade. Estar presente em cada instante da existência. Estar presente em todos os momentos, inclusive no da morte.

A mente desperta é a mente Buda. «Buda» significa, literalmente, aquele ou aquela que despertou. Despertou do sono da ilusão. E o que é a ilusão? É crer real e verdadeiro o que não é verdadeiro nem real. O mágico tira um coelho de uma cartola. Foi magia, foi rapidez, foi um truque, uma ilusão de ótica; afinal, o coelho não surge do nada. Podemos não ver, não saber como ele fez aquilo, mas sabemos que é a arte da magia teatral. Se acreditarmos que o mágico consegue materializar um coelho verdadeiro e tirá-lo de uma cartola

de pano, estamos iludidos. Acreditamos numa ilusão, acreditamos no que não é correto nem real.

Muitas vezes, a realidade parece magia — como a do coelho na cartola —, mas, se observarmos em profundidade, veremos que não é bem assim. Devemos ter cuidado. A mente pode ser enganada pelos nossos órgãos dos sentidos e pelas percepções falsas da realidade. Há realidades ilusórias que criamos por tolice, medo, falsos ensinamentos, pensamentos erróneos. Em suma: a ignorância pode criar ilusões e podemos julgá-las verdadeiras. Isso é estar iludido.

Portanto, é preciso despertar, entender o surgir-desaparecer. Compreender a vida-morte é um direito e dever de nascença. Somos seres humanos, temos a capacidade de questionar, filosofar, estudar, pesquisar, querer perceber quem somos, o que somos e o que podemos vir a ser. Isso diferencia-nos das outras espécies. Não somos superiores nem inferiores, muito menos iguais, mas temos características específicas da espécie humana.

Somos uma única família biológica, com todas as particularidades individuais e necessidades específicas. Todos pertencemos à família humana biológica. Podemos reconhecer-nos, mesmo sem falar a mesma língua, mesmo tendo costumes culturais e sociais diferentes. Reconhecemos nos outros aspetos de nós mesmos. A cor da pele, a forma dos olhos e do nariz, o comprimento das pernas e dos braços, e tantas outras diferenças fazem-nos semelhantes mas nunca iguais. E, se há grandes lacunas entre valores, princípios e expectativas de diferentes culturas, também há semelhanças e reconhecimentos inevitáveis. Os nossos olhos, por exemplo, não mentem. Revelam os nossos traços mais secretos, um íntimo do qual nem sequer temos consciência. Alguns de nós, talvez, apenas se reconhecerão quando os algoritmos dos computadores nos mostrarem quem verdadeiramente somos.

Esse ser é variável, assim como as diferentes fases da vida, nas quais já nos deparamos com a morte. Do desaparecimento dos bebés surgem as crianças. Do fim do tempo de criança nascem os jovens.

Desaparecem os jovens e surgem os adultos. Dos adultos surgem os idosos. Morrem os idosos e surge a morte. Da morte surge a vida. Os ciclos são infinitos. A morte é a grande parceira da vida. Como a noite e o dia, a luz e a sombra são interdependentes.

Após a morte, surge a vida. Alguns nem sequer chegam a envelhecer, mas todos os que nascem morrem. E toda a morte é uma transformação para a vida. Não a mesma criatura, mas o processo incessante da interdependência e da transformação. O químico Antoine Lavoisier (1743–1794) confirma os ensinamentos de Buda: «Nada se cria, nada se destrói, tudo se transforma.»

A vida-morte não são dois. Tal é a interligação que se torna impossível falar da vida sem citar a morte, do nascer sem o morrer, da alegria sem a tristeza, de pensar o dia sem lembrar a noite e todas as etapas do amanhecer e do anoitecer.

O mestre Eihei Dogen Zenji, fundador da Soto Zen Shu, uma das várias ordens do budismo japonês, viveu de 1200 a 1253. Deixou, entre os seus vários textos de ensinamentos, um capítulo chamado «Shoji — vida-morte». O caráter *sho* significa «nascimento, vida, surgir, aparecer». O caráter *ji* significa «morte, desaparecer».

«Pensar que nos movemos do nascimento para a morte é um engano. Nascimento é o estado de um momento. Tem um passado e terá um futuro. Por isso, nos ensinamentos de Buda dizemos que o surgimento é o não-surgimento. Há uma instantaneidade no surgir e no desaparecer. Extinção, morte, cessação ou desaparecimento também são o estado de um momento. Também tem passado e futuro. Por isso dizemos que desaparecimento é não-desaparecimento. No tempo da vida, não há nada além da vida. E no da morte, nada além dela. Não os confronte dizendo que os serve ou que os evita.

A vida-morte é a sagrada vida Buda. Se a detestarmos e quisermos livrar-nos dela, é o mesmo que desejar perder a sagrada

vida Buda. Se nos colarmos, se nos apegarmos à vida-morte, isso também é perder a sagrada vida Buda. Só quando estivermos sem aversões e sem apegos, então, pela primeira vez, entraremos na mente Buda. Não considere, não queira compreender intelectualmente, nem use apenas palavras para definir ou catalogar. Quando deixamos de nos preocupar com o nosso corpo-mente e nos entregamos à casa Buda, iniciamos atividades Buda. Quando, continuamente, não exercemos qualquer força na nossa mente, libertamo-nos da vida-morte e tornamo-nos Budas — seres despertos. Quem gostaria de se prender à mente?

Há um caminho fácil para se tornar Buda. Não cometa erros, mantenha-se desapegado da vida-morte, sinta uma profunda compaixão por todos os seres, respeitando os de conhecimento superior e apiedando-se daqueles de conhecimento inferior, liberte a mente das dez mil coisas de que não gosta e liberte a mente das coisas que deseja. A mente sem expectativas e ansiedades, a mente sem lamentação e nostalgia, é chamada Buda. Não procure por nada mais.»



PRIMEIROS ENCONTROS
COM A MORTE

A tia Marieta era irmã da minha avó. Pintava o cabelo de uma cor avermelhada, fazia papelotes e usava uma rede fina da cor dos fios para que não esvoaçassem. Tinha um nariz largo, com as ventas abertas. O meu pai dizia que, se eu continuasse a enfiar os dedos no nariz, ficaria com as narinas tão grandes e feias quanto as dela. Meio hábil para me ensinar a não andar com os dedos no nariz.

A minha mãe trazia sempre a tia Marieta para almoçar connosco aos domingos. Era a única irmã viva da minha avó. Elas sentavam-se lado a lado à mesa. Eu e a minha irmã enfiávamo-nos debaixo do móvel e puxávamos a liga das suas meias de seda, à altura das coxas, e ela soltava um gritinho. Ficava zangada, e eu e a minha irmã ríamos muito.

Como era professora de piano, a minha mãe achou por bem que tivéssemos aulas com ela. A tia Marieta sentava-se numa cadeira ao lado do nosso banquinho, segurando uma vareta de madeira do tamanho de uma agulha de tricô. Se errássemos na nota, ela batia-nos nos dedos com a vareta. Ardia. Era colérica, severa. Tinha um anel com a clave de sol e a de fá em cada lado e, no meio, uma pedra colorida. Era pequenino, tal como as suas mãos.

A minha irmã resolveu que fugiríamos na hora da aula. A nossa mãe perguntou porque fizemos isso. Contámos acerca das varetadas nos dedos e acabámos por mudar de professora. Como se teria sentido a tia Marieta?

O meu avô não se dava muito bem com ela. A tia Marieta era solteira, dizíamos «solteirona». Talvez nunca tivesse tido um namorado. Adotara uma jovem loira de olhos azuis de quem cuidava como filha, acompanhou o seu casamento e toda a sua vida. Amor incondicional. Dessa forma, também amava a minha avó e desgostava do meu avô, o que, por vezes, entristecia a minha avó.

Assim vivíamos, até que a tia Marieta morreu. Fomos todos ao velório — sim, as crianças costumavam ir aos velórios. Deveria ser noite, pois lembro-me de uma sala escura e da tia Marieta deitada num caixão. Estava com o anel no dedo. Toquei na sua mão. Estava fria.

A morte é fria.

Ao lado da casa da minha mãe havia um terreno baldio. Era por ali que o jornaleiro vinha todas as manhãs e lançava, sobre o muro da nossa casa, o jornal. Ele usava um sobretudo e tínhamos muito medo dele. As empregadas da casa, na tentativa de fazer com que nos portássemos bem, diziam que ele tinha dois ou três bois bravos que apanhavam as crianças, as apertavam e lhes chupavam o sangue. Era medonho.

Foi nesse mesmo terreno, na parte da frente, que decidi fazer um cemitério de insetos e outros bichos. De onde teria vindo essa ideia? Do enterro da tia Marieta? Eu era pequena, teria talvez 7 anos. Insetos, baratas, gatos e até cães foram ali enterrados e devidamente rezados.

Porque enterramos e oramos pelos mortos? Tradição? Copiamos o que vimos noutros locais? Havia uma jovem que trabalhava ajudando na limpeza na nossa casa. Ela viera do Nordeste do país. De tempos a tempos, ia connosco ao Cemitério do Araçá, onde escolheu um túmulo perto da porta dos fundos para rezar pela sua família. De quem seria aquele túmulo? Ela não sabia ler, mas tinha-o escolhido. Acendia uma vela e rezava. Nós assistíamos a tudo em silêncio.

Houve uma época em que a minha mãe teve um motorista-segurança. O meu pai trabalhava para o governador de São Paulo e temia por nós. Esse senhor levava-nos a uma janela da morgue do cemitério. A minha irmã subia pela parede, onde havia uma beirada para apoiar os pés, e assistia às autópsias. Eu nunca pude ver nada. Era pequenina e, por mais que tentasse, não conseguia.

Ela tornou-se médica, gostava de saber sobre o corpo humano, sobre as suas partes e funcionamento. Talvez por isso, sempre que recebíamos alguma boneca, ela fazia uma incisão na barriga do brinquedo para ver o que havia dentro. Porque brincam as crianças como brincam?

A *Laika* foi atropelada à frente de casa. Era linda, uma cadela de tamanho médio, branca e malhada. A minha mãe costumava colocá-la no colo, sentadinha de costas para a sua própria barriga. Mexendo-lhe nas patinhas, a minha mãe falava como se fosse ela: «Eu sou a *Laika*. Já andei no *Sputnik* pela estratosfera.»

Ferida, a *Laika* gemia e sangrava. Fizemos uma salmoura e tentamos fazer com que bebesse. Morreu no nosso colo. Foi ficando fria e dura.

A morte é fria e dura.

O meu avô gostava de quando lhe penteávamos o cabelo branco e ondulado. Sentava-se na cadeira e dava-nos o seu pente, tirado do bolso do casaco. O meu avô só andava de fato e gravata, usava chapéus de feltro e belos sapatos. Tinha os dedos longos e mãos hábeis para fazer brinquedos de papel. Era doce, amável. Contava histórias maravilhosas da família, do passado, de valentias e de honra.

O avô morreu. Não fui ao enterro. Eu não queria ver o avô morto. Amava-o tanto. A minha avó nunca se conformou. Desde o dia da

morte dele, começou a perder o tino. Quem morrera era o seu filho, e não o marido amado. Ele viria buscá-la e ela tinha de se preparar. Estava sempre à espera de que ele viesse e a chamasse, mas não para morrer: para voltarem ao seu apartamento na avenida São João. A avó morreu. Tenho poucas memórias do velório e do enterro. Uma delas, a do meu tio a sentir-se mal. A sua mãe e protetora morreu. Levei o meu tio e Clarisse Leite, mãe de Arnaldo Baptista, dos Mutantes, de volta.

Lá encontrei o primo Sérgio Dias, irmão de Arnaldo, famoso músico e guitarrista. Da última vez que o vira, era um miúdo agarado a um violão. Nessa ocasião, já era um jovem bonito. Ficámos amigos. A avó e o avô eram primos-irmãos. Nós, primos, iniciámos um romance picante, de primos, de amigos, em que contávamos um ao outro os nossos amores e desamores, sem amarras ou apegos.

A morte faz as pessoas sentirem-se mal, como o meu tio.

A morte faz-nos amar, como o meu primo.

A mente apaga muitas coisas. Túmulo no Cemitério de São Paulo, aberto para a minha tia Sarita. Não a conheci. Morreu antes da gravidez da minha irmã mais velha. Linda e doce, tinha 21 anos, estava noiva. Era virgem. Morreu de um choque operatório; não voltou da operação para tratar uma tuberculose renal. Era considerada uma santa. A minha mãe dizia que, se estivéssemos em dificuldades, bastava rezar para a tia Sarita. Fiz isso algumas vezes.

A morte santifica-nos.

O avô Souza ficou alguns anos como um vegetal, assim afirmavam os familiares. A avó Mila dizia que o queria assim, na cama, ao seu lado. Mesmo que não falasse, que tivessem de lhe trocar as fraldas.

Queria-o ali, no quartinho escuro, sem perfumes. Um dia, levaram-no para o hospital. Ela ficou muito triste. Porque não o deixaram ficar até morrer ao seu lado?

O avô era alegre, andava muito a pé. Era professor de português, latim e francês. Teve seis filhos. Três nasceram na «Santa Terrinha» (Portugal) e três no Brasil. Os filhos e as filhas revezavam-se nos cuidados com o pai. O avô morreu. O meu pai, o penúltimo filho, era na época Secretário das Finanças do estado de São Paulo.

No enterro havia muita, muita gente desconhecida para mim. Pus-me bonita, de saia bastante curta e casaco longo preto. E desatei a chorar. Todos olhavam para mim. O meu pai ficou irritadíssimo e pediu que me levassem de volta para casa. Voltei com o meu pranto suspenso.

A morte não pode ser pranteada, exibida ou chorada.

Tive um cão, chamava-se *Musashi*. Era um cão branco da raça *akita*, que não ladra nem morde. Tinha problemas renais, que o veterinário tratou como se fosse uma dor na coluna. Morreu. Foi enterrado com muita cal e recebeu as honras de uma liturgia funerária budista. Tinha 12 anos.

A morte entristece.

Depois foi a companheira do *Musashi*, a *Tora Hime*, também uma *akita*. Tigrada, era a minha grande companheira e protetora. Tinha problemas de pele, tratados com corticoides. Sugeriram que parasse com os medicamentos fortes e tentasse a homeopatia. No segundo dia de homeopatia, a *Tora Hime* ficou cega. Gania e andava pelo quarto onde dormíamos, desesperada. Foi medonho.

Teve uma ninhada malformada. Os seis filhotes foram morrendo sucessivamente. As boquinhas não se fechavam e por isso não

conseguiam mamar. Tudo o que fiz não foi suficiente. Vi-os morrer um a um.

A morte dói, magoa, fere. A morte faz-nos sentir insuficientes, culpados. A *Tora Hime* morreu algum tempo depois dos filhotes. Eu estava num retiro zen. Lia um texto sobre a morte quando ouvi um uivo no andar de cima. O meu discípulo chamou-me. Ela estava encostada ao armário ao lado da cama, acompanhada pela veterinária e por uma discípula. Aproximei-me, falei com ela e a *Tora Hime* morreu.

A morte espera pela pessoa amada para a despedida final.

Depois enterrei ainda a cadela *Endora*, uma dogue alemã malhada de branco e preto. Muito doente, já não conseguia andar. Tínhamos de lhe pôr uma toalha entre as pernas, e duas pessoas levantavam-na para urinar e evacuar. Foi enterrada com muita cal.

Depois foram o *Yamato* e a *Chacha*, outro casal de *akitas*. Ele era branco, alegre e dócil. Ela desfilava a sua cor de chá, douradinha. O meu pai bem dizia: cães da mesma idade morrem na mesma altura, deixando o dono só.

A morte deixa-nos solitários.

Vieram outros cães e mais um deles se foi, velhinho, com dores e muito sofrimento. O *Godofredo* era um labrador. Indócil, chegou com o rosto marcado de cicatrizes. Foi-se amansando, mas não muito. Ficava solto em casa com a *Malu Matilde*, uma rafeira preta. A *Malu* também sofreu bastante, teve várias doenças até já não precisar de sofrer.

A morte acaba com o sofrimento.

A morte liberta.

«A VIDA-MORTE É DE SUPREMA IMPORTÂNCIA.
O TEMPO RAPIDAMENTE SE Esvai
E A OPORTUNIDADE PERDE-SE.
CADA UM DE NÓS DEVE ESFORÇAR-SE POR DESPERTAR.
CUIDADO! NÃO DESPERDIÇA ESTA VIDA.»

Como aceitar a morte? Os vivos e os mortos comunicam entre si? Qual é a melhor forma de viver o luto, entender a vida, e aceitar as aflições e as crises?

Da autoria da Monja Coen, este livro tenta responder a essas e a muitas outras questões. Ao abordar o tema da morte, incide também, e por essa mesma razão, na vida: uma passagem que pode ser tranquila e agradável, uma caminhada, uma peregrinação sagrada.




Para que o caminho seja leve e suave, precisamos de atitudes, gestos e palavras que nos inspirem a continuar a jornada. Este livro abre essa porta, encorajando a viver com plenitude e a apreciar cada etapa da existência. Depois, que cada um de nós saiba inspirar os outros com o exemplo coerente das nossas vidas e atitudes, palavras e gestos, pensamentos e ações.

LEIA TAMBÉM,
DA MESMA AUTORA:



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Religião

 penguinlivros.pt
  [penguinlivros](https://www.instagram.com/penguinlivros)

ISBN 9789897846113



9 789897 846113 >