



SEJA
MONGE

satyanātha

SEJA
MONGE

a arte da meditação

fONTANAR
O SELO DE BEM-ESTAR DA COMPANHIA DAS LETRAS

Copyright © 2019 by Davi Satyanātha Murbach

O selo Fontanar foi licenciado pela Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

CAPA E PROJETO GRÁFICO Alceu Chiesorin Nunes
REVISÃO Valquíria Della Pozza e Adriana Bairrada

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Satyanātha

Seja Monge : a arte da meditação / Satyanātha — 1ª ed. — São Paulo : Fontanar, 2019.

ISBN 978-85-8439-151-6

1. Meditação 2. Meditação (Hinduismo) I. Título.

19-29282

CDD-294.543

Índice para catálogo sistemático:

1. Meditação : Hinduísmo 294.543

Cibele Maria Dias – Bibliotecária – CRB-8/9427

[2019]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 – São Paulo – SP

Telefone: (11) 3707-3500

www.facebook.com/Fontanar.br

dedicado a todos
que buscam amar mais,
e ser mais luz

você é, na verdade,
a Verdade que buscava

Rig Veda

o próximo buda
será um coletivo

Thich Nhat Hanh

Dia após dia
Sozinho na montanha
O homem de um tolo sorriso
Senta-se perfeitamente imóvel
Ninguém o quer conhecer
Sabem que não passa de um tolo
Mas o tolo na montanha
Vê o sol que se põe
E os olhos dentro dele
Veem o mundo inteiro girar

*John Lennon e Paul McCartney,
"Fool on the Hill"*

I. SER MONGE 11

II. SOU MONGE 17

III. SEJA MONGE 25

1. A consciência 28

2. A meditação 78

3. A atenção 116

4. A simplicidade 146

5. O agora 182

6. O ser de luz 212

7. A linguagem transcendente 236

8. Os métodos 250

9. O fim e começo 262

epílogo: um dia de monge 271

I.
SER
MONGE

A humanidade sempre buscou transcender, ir além – superar.

As pinturas das cavernas de nossos antepassados, a música que nascia, a invenção da roda, a linguagem e a fala. Todas eram tentativas de inventar, criar e ser mais.

O mundo antigo era concreto e óbvio, para ser vencido. Mas nós não somos só isso.

Dois vertentes nos chamam. Uma é conquistar a vida mundana, ter comida e vestimenta, abrigo da chuva e cura para a doença, proteção e ordem. A outra... é transcender a si mesmo, alimentar a alma, criar o sorriso, ter uma saúde que vem de dentro, amar e ser amado.

Toda a humanidade, em toda a história, viveu o conflito entre essas duas. Qual a maneira de harmonizá-las?

Quem dera a gente nascesse com manual de instruções.

Há milhares de anos, antes de as religiões existirem, existiu o primeiro monge. Não sabemos se era homem ou mulher; era gente. Talvez tenha sido algum artista, que foi tocar a primeira flauta sob uma árvore acolhedora e, depois da música, amou o silêncio. Talvez tenha sido alguém que cansou de receber ordens brutas e fechou os olhos para encontrar a gentileza em si. Quem sabe, talvez tenha sido um adolescente apaixonado, que ao sofrer amando algumas pessoas se encontrou ao amar a vida.

Essa tal pessoa pode não ter sido monge a vida inteira, mas, naquele momento, ela foi monge, sim.

Porque monge é um estado de consciência, não um voto ou uma promessa. É uma palavra que vem do grego *monos*, que significa um, a única pessoa que pode trilhar o seu caminho: você. Ela fala da presen-

ça de si mesmo, do recolhimento, do encontro consigo. Na verdade mais profunda, *monos* é também a descoberta de que a mesma única energia sustenta e permeia todas as coisas, em expressões infinitas.

Certamente você já sentiu isto algumas vezes: um momento de profundo significado. Todo o resto some, a mente silencia-se, e sobra apenas a sensação de conexão com algo muito maior. Um pôr do sol inesquecível, uma criança recém-nascida no colo, abraçar uma árvore. Naquele momento, você era monge, *monos*, unido a tudo.

Como fazer essa sensação voltar? Onde estará o manual de instruções do ser humano?

Pessoas descontentes e inquietas foram exatamente as que buscaram respostas. Nenhum monge começa pleno, sereno, em paz; ele é quem mais precisa de soluções. Uma vez encontradas, ele as pode compartilhar.

Por mais diferente que seja a jornada, em qualquer século ou milênio, todos os seres humanos têm peças e mecanismos equivalentes. Corpo e emoções; mente e consciência; o sutil e o concreto; o ego e aquilo que existe além dele, a alma. As descobertas dos primeiros monges, lá atrás, ainda nos servem. Eram gente como nós.

As religiões institucionalizaram isso tudo. Criaram métodos, listaram regras, ordenaram suas ordens de monges e monjas. Nada contra: isso ajuda muita gente. Mas a humanidade sempre confundiu método e meta, e acaba achando que monge é quem usa aquelas roupas, ou quem vive os votos de silêncio, ou o celibato, ou a meditação longa e profunda, ou a despojada simplicidade, todos os dias.

Monges fazem isso, sim. Mas não somos isso.

Ser monge é olhar para dentro. Entender a consciência, a mente e seus mecanismos. Buscar amar mais, encontrar a compaixão e marcar cada passo na vida com a certeza do significado.

Ser monge é encontrar o que há de mais elevado em você, e estruturar a sua vida a partir dessa luz.

É por isso que todos podemos ser monges, um pouco, um tanto, minutos por dia, horas por semana. O empresário, a avó, o filho e a mãe. Toda gente pode.

Há métodos variados de buscar a transcendência. A caminhada é interessante e rica. Monges budistas meditam longas horas, silenciando a mente, descobrindo a ilusão que nasce de pensamentos emaranhados. Outro grupo, que segue São Francisco de Assis, tenta amar a todos, pessoas e seres da natureza.

Mestres zen japoneses se casam, sem negligenciar as tarefas espirituais. Monges indianos *digambara* andam sempre nus, o exemplo máximo da renúncia e do desapego.

Os que mais me inspiram são os *rishis*, sábios da Índia antiga. Viviam entre todos e mantinham a consciência de monge. “Rishi” significa fluir — a energia que fluía neles era uma luz para quem dela precisasse.

Como ser monge nos dias de hoje? Vivemos tempos de maravilhas e tempos de desespero. A humanidade nunca teve tanta tecnologia e conhecimento, tanta liberdade, tanta interconexão, tanta consciência e luz. Ao mesmo tempo, podemos destruir o planeta, ninguém mais parece se entender, o diálogo é raso e a intolerância grita.

As antigas fontes de autoridade, as estruturas antes seguras — família, religião, as vozes doudas da ciência, as notícias inquestionáveis da mídia — não conseguiram acompanhar a velocidade da mudança, perderam o respeito e a confiança. O poder não está mais com elas, está com cada pessoa. O que faremos com ele?

Imagine um mundo de mais monges. Gente que saiba ouvir, conversar, ponderar. Que ame o silêncio e respeite quem é diferente. Que não se leve pelas suas emoções, mas pela generosidade. Um mundo em que o abstrato seja entendido como tão real quanto o concreto. Um mundo em que cada pessoa busque vencer não o outro, mas as tendências negativas de si mesmo.

Eis o motivo deste livro, este manual de instruções de como ser monge. Você é o motivo dele — não quem você é, mas quem poderá ser. Aqui estão as técnicas antigas, milenares, adaptadas para nossa vida de hoje. A meditação, a paz, o silêncio na mente; a busca da verdade, amar mais e melhor — até amar a si mesmo.

Imagine *você* mais monge.

monge é um estado
de consciência.

ser monge é entender
a mente e seus mecanismos,
amar mais, encontrar
o que há de mais elevado
em você — e estruturar
a sua vida a partir
dessa luz.