

**Budismo.** Heishin Gandra e Daiko Krauss guiam conversa para ajudar pessoas a entender as emoções

# Monges lançam livro com cem perguntas que incitam reflexões

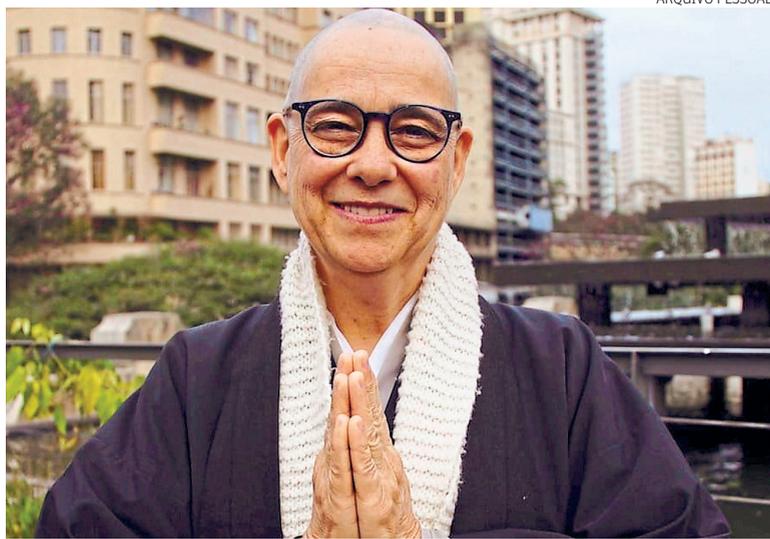
Por meio de perguntas, discípulos da monja Coen despertam a autoconsciência

■ ANA ELIZABETH DINIZ  
ESPECIAL PARA O TEMPO

Um livro-caixinha com cem perguntas cujas respostas serão dadas pelo próprio leitor, do tipo “de que maneira você supera os obstáculos?”, “o que você considera a coisa mais preciosa da vida?”, “qual relação você vê entre os pensamentos e as sensações corporais?” e “o que você faria se descobrisse que as pessoas das quais você menos gosta são, na verdade, seres iluminados?”.

Como explica a monja Heishin Gandra, formada em pedagogia e aluna-discípula da monja Coen Roshi, do Templo Taikozan Tenzui Zenji, em São Paulo, da tradição Soto Zen do Japão, “a cada pergunta há uma provocação budista”.

A ideia do livro-caixinha segue o mesmo formato de outros títulos da Matrix Editora. “Eu e o monge Daiko Krauss achamos interessante esse formato, pois as perguntas mobilizam os ensinamentos, e as pessoas poderão percebê-los ao respondê-las em seus grupos de convivência. No entanto, os ensinamentos budistas não ficam necessariamente manifestos. Acredito que um bate-papo, mobi-



Monja Heishin Gandra: “A cada pergunta há uma provocação budista”, destaca

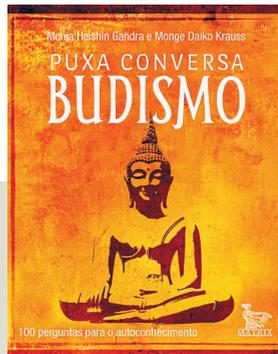
lizado por meio das perguntas e mediado por algum budista, daria um resultado também interessante”, propõe a monja Heishin.

E emenda: “Formulamos perguntas nas quais as pessoas possam identificar suas emoções, como surgem, quando surgem e por que surgem e se conhecer diante de situações adversas. Elas perceberão seu automatismo, e a ansiedade faz parte”.

A monja comenta que, “ao cultivar uma compreensão mais profunda da natureza do sofrimento e da impermanência, o budismo também pode ajudar a desenvolver uma visão mais equilibrada e resiliente da vida. Ele encoraja que cada indivíduo assuma a responsabilidade pelo seu próprio bem-estar, bem como das pessoas ao

seu redor, e a buscar mais sabedoria e paz interior. As perguntas do livro vão ajudar nesse processo”.

O budismo mostra que as escolhas para se chegar à libertação dos sofrimentos passam por caminhos de autoconhecimento. Oferece ensinamentos práticos sobre presença plena, desapego, abertura para o novo, que po-



‘Puxa Conversa Budismo: 100 Perguntas para o Autoconhecimento’, Heishin Gandra e Daiko Krauss Matrix Editora, R\$ 46

dem ajudar a reduzir o estresse, aumentar o contentamento com a existência e melhorar os relacionamentos.

O monge Daiko Krauss, formado em cinema e também aluno-discípulo da monja Coen Roshi, do Templo Taikozan Tenzui Zenji, em São Paulo, conta sobre o processo de criação do livro: “Fui selecionando alguns temas, como ‘história do budismo’, ‘conceitos filosóficos’ ou ‘koans’ – enigmas ou perguntas muito antigas que exigem uma resposta que vai além da lógica do senso comum”.

A ideia, diz ele, “é trazer uma sabedoria milenar muito antiga para uma aplicação prática no dia a dia, levando as pessoas a refletir por meio da orientação de cada pergunta”.

Monge Daiko diz que “a principal contribuição do budismo para a sociedade atual talvez seja a prática da meditação, o caminho principal para o autoconhecimento da mente com a própria mente”. “As práticas meditativas transcendem doutrinas e culturas. Todas as pessoas podem meditar, não importa a religião – ateus podem meditar –, e a neurociência descobre cada vez mais seus benefícios. A meditação ensina as pessoas como acessar estados de equilíbrio entre pensamentos e emoções”, sustenta.

## Sentimentos não digeridos nos adoecem

■ Há sentimentos que são mais adoecedores? “Todos os sentimentos que não forem digeridos nos adoecem. Mágoas, ressentimentos, raiva, expectativas frustradas, planos e relacionamentos que deram errado. Temos uma espécie de registro geral da mente, no qual todas as impressões vividas – boas e más – são guardadas em formas de arquivos. Meditar é olhar para esses arquivos e trazer conteúdos inconscientes à tona. É o caminho mais efetivo para a cura do ser”, ensina o monge Daiko Krauss. (AED)

**Literatura.** Em “Lavagem Encantada”, Maria Toinha e Marcos Andrade registram as pegadas dos encantados

# Avó e neto cunham memórias de antigos terreiros



Maria Toinha e Marcos Andrade: pacto com os encantados tratado no novo livro

“Lavagem” era o antigo nome de um pequeno povoado no interior do Ceará, que hoje leva o nome de Canaan, “nome dado pelo desejo da gente branca do povoado de inviabilizar o labor nas lavadeiras, em sua maioria negras, que deram ao lugar o nome de sua prática”. “Com a mudança do nome havia a esperança de que nos tornássemos mais cristãos, mas nos tornamos mais encantados e encantados”, comenta Maria Toinha, 87, mulher negra e mãe de santo.

Junto com seu neto Marcos Andrade, escritor, pesquisador e doutorando em sociologia pela Universidade Federal do Ceará, Maria Toinha publica “Lavagem Encantada”, livro sensível em que relata sua tra-

jetória e a de seu marido (falecido), Chico, pelos caminhos e descaminhos, acolhendo, assistindo e livrando as pessoas de encostos, macumbas e toda sorte de malvadezas. “Caminhei com meu marido e com os encantados até as pernas se cansarem para concluir parte de minha missão como mãe de santo neste mundo”, diz Maria Toinha.

“Viveremos trabalhos de umbanda e sonharemos com os encantados que curam as pessoas e este mundo. Os encantados são guardiões do sonho e da beleza. Eles nos ensinam que a vida é uma rede de pesca entrando em águas profundas e misteriosas e nós somos pescadores de sonhos”, comenta Andrade. (AED)



“Lavagem Encantada”  
Maria Toinha e Marcos  
Andrade  
Edições e Publicações  
202 páginas  
R\$ 30