

PALAVRAS DE PODER

AMOSTRA

LAURO HENRIQUES JR.

PALAVRAS DE PODER

Conversas com grandes mestres
do Brasil para transformar a sua vida

EDITORA
ALAÚDE

Copyright © 2011 Lauro Henriques Jr.
Copyright desta edição © 2022 Alaúde Editorial Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1ª de janeiro de 2009.

REVISÃO: Julio de Mattos

CAPA: Cesar Godoy

1ª edição, 2016 / 2ª edição, 2022

Impresso no Brasil

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

Henriques Junior, Lauro

Palavras de poder : Conversas com grandes mestres do Brasil para transformar a sua vida / Lauro Henriques Jr. -- 2. ed. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2022.

Bibliografia.

ISBN 978-65-86049-92-3

1. Autoajuda 2. Autoconhecimento 3. Entrevistas 4. Espiritualidade I. Título.

22-118446

CDD-291.4

1. Entrevistas : Espiritualidade e autoconhecimento 291.4

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

O conteúdo desta obra, agora publicada pelo Grupo Alta Books, é o mesmo da edição anterior.

2022

A Editora Alaúde faz parte do Grupo Editorial Alta Books

Avenida Paulista, 1337, conjunto 11

01311-200 – São Paulo – SP

www.alaude.com.br

blog.alaude.com.br

AMOSTRA

A Deus, pelo dom da vida.

AMOSTRA

A minha mais profunda gratidão a todos
e a cada um dos seres que, de forma imprescindível,
contribuíram para a realização desta obra.

AMOSTRA

A palavra é metade de quem a pronuncia, metade de quem a escuta.

Michel de Montaigne

Com as palavras se podem multiplicar os silêncios.

Manoel de Barros

SUMÁRIO

Prefácio	
Livrando-se da vaquinha magrela	13

MONJA COEN

A ponte do coração tranquilo	19
------------------------------	----

PROFESSOR HERMÓGENES

O des-ilusionista	35
-------------------	----

DIVALDO FRANCO

O obreiro dos espíritos	53
-------------------------	----

IAN MECLER

O canal da Cabala	67
-------------------	----

JOSÉ ÂNGELO GAIARSA

O equilibrista	85
----------------	----

LIA DISKIN

Artífice da paz	101
-----------------	-----

ALEX POLARI

Em extâse com Deus	117
--------------------	-----

DOM PEDRO CASALDÁLIGA
O bispo da terra sem males 131

ARTUR ANDRÉS
Pelas veredas de si 145

GUDRUN BURKHARD
A arte de curar 161

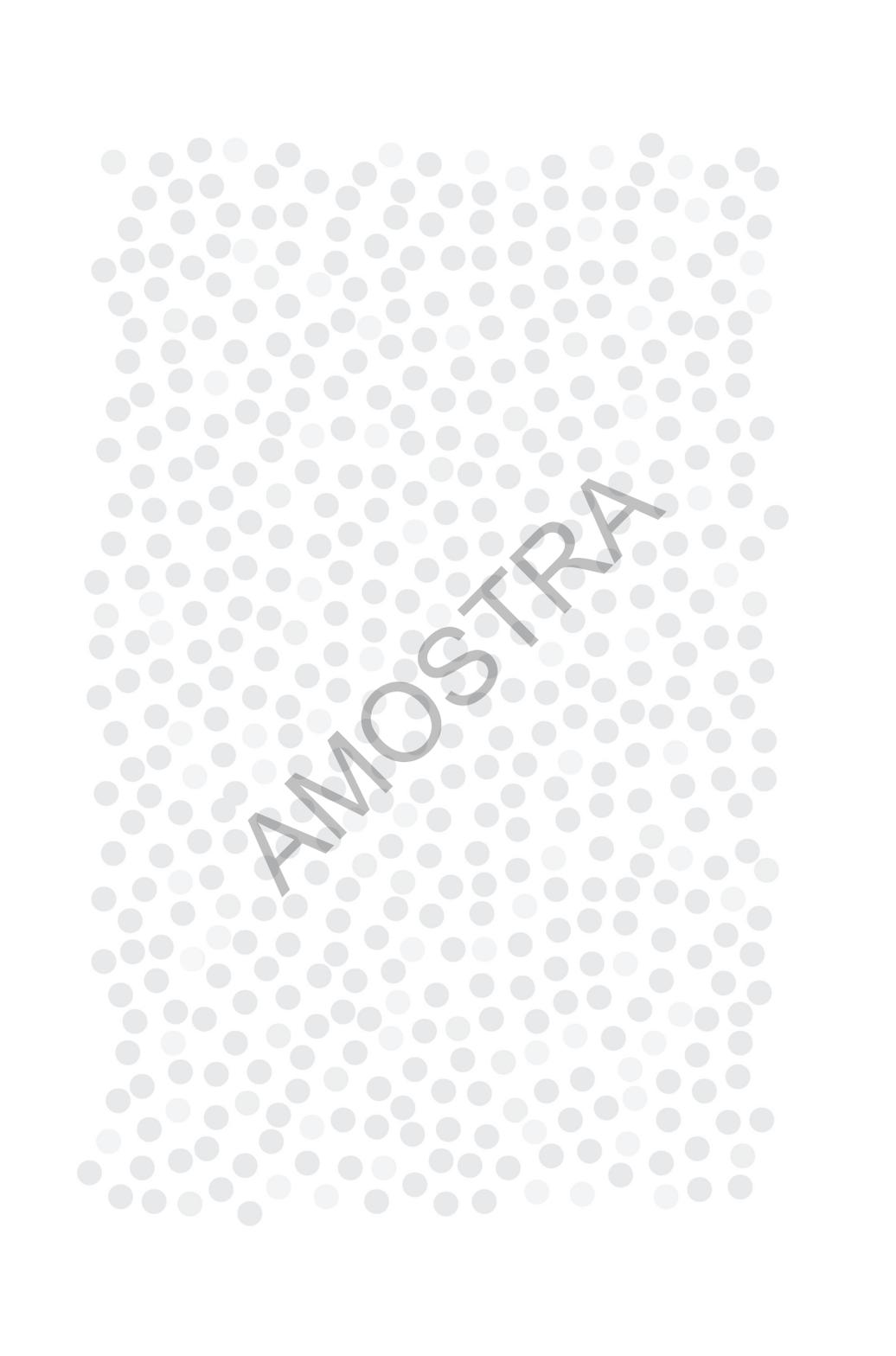
CHANDRA LACOMBE
O oráculo do som 175

SUSAN ANDREWS
Em paz com o estresse 191

ROBERTO OTSU
A natureza da sabedoria 205

LEONARDO BOFF
A solidária humanidade da Terra 221

Mesa-redonda 235
Bibliografia 251



AMOSTRA

PREFÁCIO

LIVRANDO-SE DA VAQUINHA MAGRELA

Reverenciado como um dos homens mais sábios e bondosos de seu tempo, um velho mestre caminhava há dias com seu discípulo quando, ao longe, avistaram um casebre no alto de uma montanha e decidiram ir até o local para pedir um pouco de água e abrigo para a noite. Porém, chegando lá, depararam-se com uma casinha caindo aos pedaços e, na entrada, um casal e seus três filhos pequenos, todos maltrapilhos e subnutridos. Apesar de toda a miséria, o casal acolheu os visitantes da melhor forma possível, oferecendo-lhes água, parte da pouca comida que tinham e o único quarto da casa para que descansassem. Grato pela receptividade, o sábio ancião perguntou: “Vejo que vocês são pessoas boas e honradas, mas como conseguem sobreviver num local tão pobre e afastado?”. “O senhor vê aquela vaquinha? É graças a ela que estamos vivos”, respondeu o chefe da família. “Mesmo sendo tão magrinha, todo dia ela nos dá leite para beber e fazer um pouco de queijo. E, quando sobra, trocamos o leite por alimentos na cidade. Se não fosse por ela, já estaríamos mortos”, completou o homem, e todos foram dormir.

No outro dia, os visitantes agradeceram a hospitalidade e partiram. Eles já haviam caminhado por alguns minutos quando, ao passar por um precipício que margeava a estrada, o sábio parou e disse ao discípulo: “Volte até a casa, pegue aquela vaquinha magrela e jogue-a neste abismo”. O aprendiz ficou atônito: “Mestre, mas a vaca é o sustento daquela família; sem ela, eles vão morrer...”. Mas de nada valiam seus argumentos. O ancião apenas o fitava, em silêncio, até que o aluno se calou e, inconformado, fez o que lhe fora mandado.

Vários anos se passaram, mas o pensamento sobre qual teria sido o destino daquela gente não deixava de atormentar o discípulo. Um dia, então, no ápice do remorso, ele decidiu voltar ao local para pedir perdão àquelas pessoas. Porém, chegando lá, encontrou um cenário que o deixou ainda mais culpado. Em vez do casebre em ruínas, havia um lindo sítio no lugar, com uma casa enorme, piscina e vários empregados. O aprendiz pensou: “Pobres coitados, se não morreram, certamente foram obrigados a vender sua terra e devem estar mendigando em algum canto”. Em seguida, ele se dirigiu a um homem que, robusto e bem vestido, parecia ser o dono do sítio, perguntando se ele sabia o paradeiro da família que vivia ali. Então, para seu espanto, o sujeito respondeu: “Ora, claro que sei, somos nós mesmos”.

Na hora ele reconheceu o homem, assim como a mãe e seus filhos, que, em vez da trupe maltrapilha de antes, agora eram três jovens fortes e uma mulher linda e bem cuidada. Pasmado, ele disse ao antigo anfitrião: “Mas o que aconteceu? Há alguns anos, estive aqui com meu mestre, e este lugar era uma miséria só.

Como conseguiram progredir tanto?”. Ao que o sorridente fazendeiro respondeu: “Tínhamos aquela vaquinha que nos dava nosso sustento, mas, no dia em que vocês partiram, ela caiu no desfiladeiro e morreu. No começo, achamos que íamos morrer de fome. Mas, diante da necessidade, todos nós tivemos que encontrar alguma atividade nova para ganhar a vida e, com isso, acabamos descobrindo talentos que nem sonhávamos ter. E o resultado é esse que você vê”.

A história dessa família e sua vaca é uma metáfora perfeita para algo que, de uma forma ou de outra, é uma realidade para quase todos nós: o modo como, sem consciência, passamos a vida nos apoiando em alguma vaquinha magricela. Uma vaquinha que pode se manifestar em relação às mais variadas questões que enfrentamos na vida: a falta de realização profissional; a incapacidade de viver um amor de verdade; o apego diante da perda de um ente querido; a dificuldade em aceitar a si mesmo e aos outros; e por aí vai. É raro encontrar alguém que, em algum momento, não tenha ficado preso à sua vaquinha, achando que aquilo era o máximo a que teria direito na vida, em vez de buscar maneiras novas e mais gratificantes de viver.

Nesse sentido, assim como o mestre da história acima, a intenção deste livro é ajudar você a se livrar de toda e qualquer vaquinha magrela que ainda esteja presente em sua vida. Para tanto, aqui estão reunidas entrevistas com alguns dos principais nomes da espiritualidade e do autoconhecimento no Brasil e no mundo atualmente. Há anos, cada uma dessas pessoas tem exercido enorme influência na vida de

milhares de outras que, ao entrar em contato com os ensinamentos aqui reunidos, conseguiram transformar definitiva e positivamente as suas vidas. Assim, em vez da história pessoal de cada entrevistado, o livro busca trazer a essência da sabedoria para a qual essa pessoa foi um canal de transmissão. Na verdade, mais do que pensamentos, o que você encontra aqui são caminhos, são novas possibilidades de ser e de se colocar no mundo.

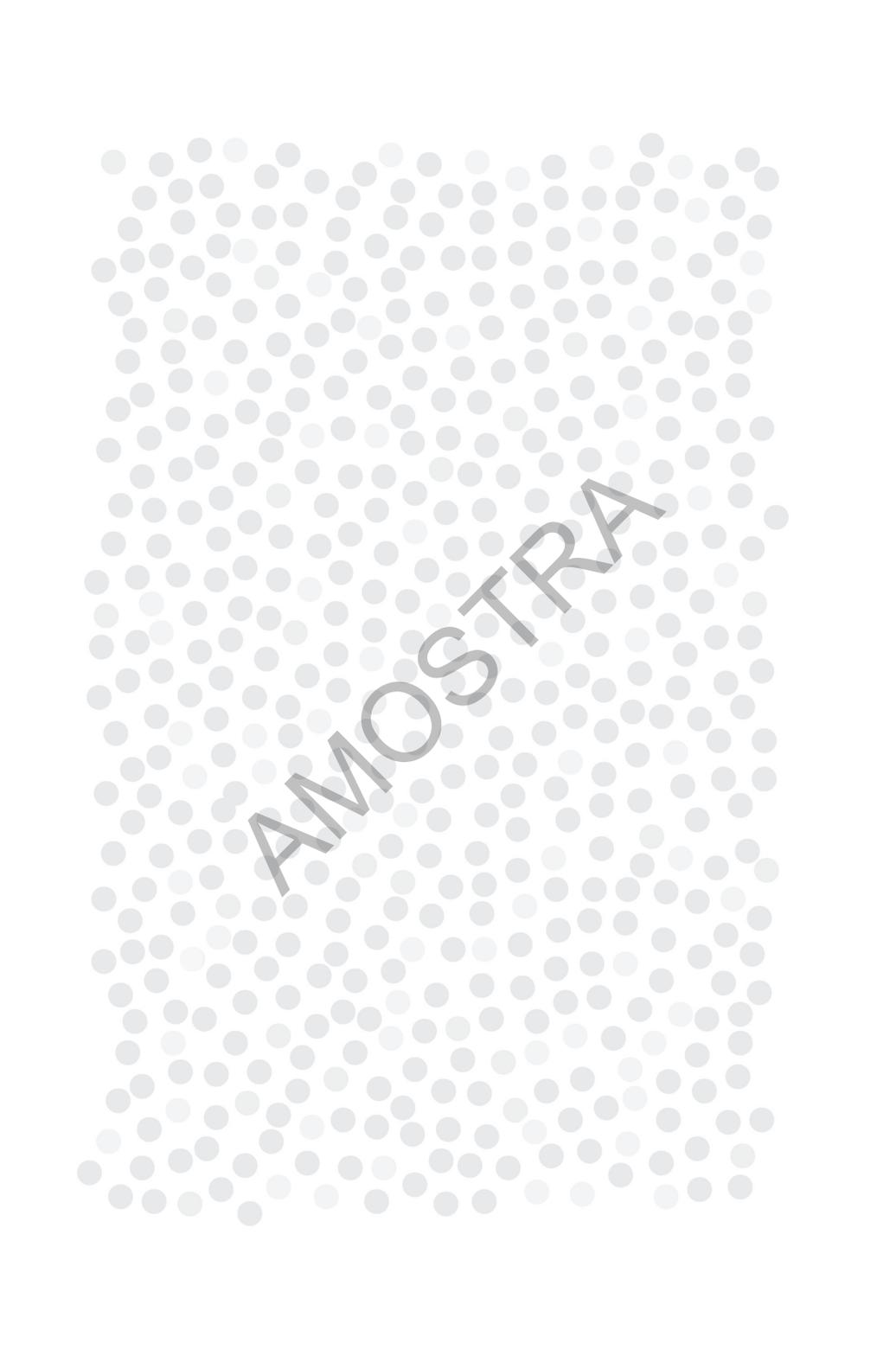
Há várias formas de ler esta obra. Você pode seguir a ordem em que as entrevistas aparecem no livro; pode começar pelas pessoas com as quais já tem alguma afinidade; pode iniciar com aquelas que, de repente, nunca ouviu falar. A escolha é sua. O importante é que você se permita saborear cada entrevista sem pressa, como se estivesse na presença de um velho amigo que não vê há muito tempo e, você sabe, irá lhe contar coisas surpreendentes.

Ao final de cada entrevista, há dois tópicos destacados: “Melhor de três” e “Mesa-redonda”. O primeiro se refere a três temas específicos respondidos por todos os entrevistados, permitindo uma visão global desses temas. Já no tópico “Mesa-redonda”, você acompanha uma conversa entre as próprias pessoas entrevistadas: cada uma delas gentilmente elaborou uma pergunta que foi respondida por outra.* No fundo, esse espírito de diálogo reflete uma ideia que perpassa todo o livro, a de que somos todos iguais, que estamos aqui uns

* No fim do livro, você também encontra um apêndice com a mesa-redonda completa. Porém, sugiro que, antes de ler essa parte, você leia todas as entrevistas.

para ajudar os outros, para que cada um de nós possa se livrar de sua vaquinha magrela e, com isso, despertar e manifestar o seu ilimitado potencial de criatividade, liberdade, amor e alegria.

AMOSTRA



AMOSTRA

MONJA COEN

A PONTE DO CORAÇÃO TRANQUILO

Na sabedoria popular, encontramos a história de dois irmãos que, após décadas de vida harmoniosa em fazendas vizinhas, brigaram feio. Tudo por um simples mal-entendido que culminou em discussões violentas e no rompimento da relação. Meses depois, numa manhã, o mais velho recebeu a visita de um carpinteiro atrás de trabalho. Era a chance de se vingar. Ele disse: “Vê a fazenda do outro lado do riacho? É de meu irmão, e hoje somos inimigos. Pegue esta pilha de madeira e construa uma cerca imensa, para que eu nunca mais veja a casa dele”. Tendo entendido o caso, o carpinteiro se pôs a trabalhar, e o fazendeiro foi até a cidade. Já era quase noite quando o patrão voltou e, perplexo, viu a cena inacreditável: em vez da cerca, o carpinteiro havia construído uma ponte ligando as duas margens do rio. O homem ficou indignado, mas, pela estrutura, já vinha seu irmão, emocionado com o gesto pacificador, e os dois se abraçaram no meio da ponte. O construtor, então, começou a partir. “Espere, fique”, pediu o fazendeiro. E o carpinteiro disse: “Eu adoraria, mas tenho muitas pontes para construir”.

Essa mesma tarefa foi abraçada por Cláudia Dias Batista de Souza, a Monja Coen. Liderança mais conhecida do budismo no país hoje, ela foi ordenada monja em 1983, deixando para trás uma vida agitada, em que trabalhou como jornalista e se envolveu em atividades políticas e da contracultura. A virada se deu em 1978, ao conhecer o zen-budismo quando vivia nos EUA. Após a ordenação, passou 12 anos em mosteiros no Japão, antes de voltar ao Brasil. Aqui, em 1997, foi a primeira pessoa de origem não japonesa, e mulher, a presidir a Federação das Seitas Budistas do Brasil e, em 2001, fundou a Comunidade Zen Budista, em São Paulo.

Aos 75 anos, segue manifestando a essência de seu nome de batismo religioso. O termo Coen é composto de dois caracteres chineses: *co*, que significa “só”; e *en*, que pode ser traduzido por “algo completo”. Ou seja, a Monja Coen é alguém que vive “só e completa”. Com um detalhe: estar plena consigo mesma não a impede de, dia a dia, se dedicar ao próximo. “Temos que nos tornar uma ponte que auxilia os outros em sua travessia do mar de sofrimento para o espaço de comunhão e compreensão superior”, diz.

PARA COMEÇARMOS COM CALMA E TRANQUILIDADE, NO LIVRO *FACES OCULTAS*, O PINTOR SALVADOR DALÍ CITA A INSTRUÇÃO QUE O SOBERANO ESPANHOL FILIPE II COSTUMAVA DAR AO CRIADO NA VÉSPERA DE EVENTOS IMPORTANTES: “VISTA-ME DEVAGAR, POIS ESTOU COM MUITA PRESSA”. O QUE A SENHORA ACHA DISSO?

Bonito, e verdadeiro. Só quando estamos realmente presentes ao que fazemos – que é o significado desse “vista-me devagar” –, é que podemos ser mais eficazes. Se a mente está atribulada, pensando nisso ou naquilo, nossa atenção fica bipartida, não nos concentramos, e, com isso, a ação acaba sendo malfeita. E, se é malfeita, precisará ser refeita, tomando mais tempo ainda. Ou seja, é preciso reduzir essa correria do pensamento, trazendo a atenção absoluta para o momento. Com isso, trabalho com rapidez, me movo com rapidez, mas meu coração e minha mente estão em paz. Essa é a proposta do zen, o treino da presença absoluta.

MUITAS PESSOAS VIVEM HOJE EM MEIO À CORRERIA DOS GRANDES CENTROS URBANOS, ENVOLTAS COM AS QUESTÕES DE TRÂNSITO, DE EXIGÊNCIAS NO TRABALHO, ETC. NESSE SENTIDO, COMO TREINAR A PRESENÇA EM MEIO A ESSE CAOS DA CIDADE GRANDE?

Pode soar como um paradoxo, mas as grandes cidades são espaços maravilhosos para o aprendizado da presença, da paciência, pois o treinamento é incessante. Somos instigados o tempo todo por situações que exigem nosso retorno ao eixo de equilíbrio. Caso contrário, entramos na confusão, na briga, no desacato. Uma coisa importante é exercitar o **olhar**, a observação. No trânsito, por exemplo, em vez de ficar ansiosa por ter que chegar a tal lugar, em tal horário, percebo que o próprio caminho pode ser belíssimo. Eu faço o que posso para chegar no horário, mas, ao mesmo tempo, aprecio o caminho. É algo que minha superiora no Japão sempre repetia: “Aprecie o caminho”. Em outras

A verdadeira viagem de descobrimento não consiste em buscar novas paisagens, mas em ter novos olhos.
(Marcel Proust, escritor francês)

Usualmente, sem que tenhamos consciência disso, tentamos mudar as coisas em vez de mudar a nós mesmos. (...)

Mas é impossível ordenar as coisas se você mesmo não está em ordem.

(Shunryu Suzuki, mestre zen-budista)

palavras, não brigue com a realidade, querendo **mudar** as circunstâncias – saiba adequar-se a elas. E vamos com calma, observando, pois o que importa é o que está aqui, afinal, nem sei se vou chegar lá.

AGORA, TER CALMA NÃO QUER DIZER SER UM “MOSCA-MORTA”, NÃO É? PERGUNTO ISSO PORQUE, MUITAS VEZES, A PALAVRA ZEN É USADA PEJORATIVAMENTE PARA DIZER QUE ALGUÉM É MUITO PASSIVO, QUE NÃO FAZ NADA.

Com certeza. A busca da paz interior não tem nada a ver com a apatia diante da realidade; pelo contrário, nós estamos interconectados a tudo o que existe. E há uma necessidade efetiva de atuação de cada um, pois a transformação não é pessoal, mas coletiva. Essa ideia de que alguém pode se isolar, ficar meditando, que o mundo não lhe diz respeito, é falsa. Mesmo que a meditação exija um isolamento momentâneo, sua função é nos tornar conscientes de que estamos interligados com o todo, para que daí venha a ação adequada. E a ação adequada sempre é a ação amorosa, que transforma a realidade, pois tudo o que acontece no mundo tem a ver comigo.

A questão do meio ambiente, por exemplo. É essencial que cada pessoa se perceba como a manifestação da vida na Terra. A Terra é o nosso corpo comum. O corpo físico não vive sem todos os elementos que constituem o grande corpo da Terra. Se não cuidar do que está à sua volta, você, no fundo, não está cuidando de si mesmo. Estamos todos em profunda comunhão. A minha vida não é separada – esse é o princípio.

EM RELAÇÃO A ISSO, NO BUDISMO CONTA-SE QUE, NO MOMENTO DE SUA ILUMINAÇÃO, BUDA TERIA EXCLAMADO: “EU E TODOS OS SERES DO CÉU E DA TERRA, SIMULTANEAMENTE, NOS TORNAMOS O CAMINHO”. O QUE ELE QUIZ DIZER AO USAR A PALAVRA “SIMULTANEAMENTE”?

É a consciência de que o caminho iluminado é o caminho da não separação. A experiência vivida por todos os grandes místicos é esta consciência da não separação, de que estamos todos interligados. Essa é a percepção que faz de alguém um Buda, um ser iluminado. Quando se percebe isso, nossa capacidade de relacionamento muda na hora. Em vez de ver o outro como algo externo, como um inimigo, começamos a nos perguntar: “Por que não me relaciono bem com esta pessoa? Como posso melhorar isso? Qual é a verdadeira necessidade deste ser? Qual é a minha verdadeira necessidade?”.

Sabe por que Sidarta Gautama se torna o Buda? Porque ele não briga mais, não tem necessidade de provar que está com a razão. Certo dia, um sábio foi até ele e disse: “Eu vim discutir a verdade com o senhor”. E Buda respondeu: “Que bom, então não haverá discussão”. É óbvio. Se vamos falar da **verdade**, como pode haver discussão? Se não sou separado do outro, como posso discutir com ele? Com essa compreensão, chegamos a uma acolhida verdadeira em relação às pessoas.

Não persiga a verdade, deixe apenas de dar valor às opiniões.
(Instrução zen-budista)

IMAGINO QUE ESSA ACOLHIDA SEJA NECESSÁRIA, INCLUSIVE, EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO DE COMPREENSÃO NO QUAL CADA PESSOA SE ENCONTRA.