

# O budismo zen na vida diária

**C**omo é possível conciliar a vida diária mundana com um caminho espiritual? Imagino como seria uma conversa em que tivesse a oportunidade de explicar isto a um executivo de uma empresa moderna. Na verdade, esta experiência eu mesmo vivi durante muitos anos de trabalho.

Meu interlocutor, Ido, me encontra em um retiro zen e tenta saber como é a vida de um executivo que se tornou um monge zen. Ido é quem narra:

**IDO:** Monge Genshō, não é? Desejaria muito saber como o senhor concilia o papel de monge com seu trabalho como consultor. Como é possível ser executivo e monge ao mesmo tempo?

*(Ele coça a cabeça. Fios grisalhos estão começando a brotar, protestando contra a navalha que os cortou.)*

**MONGE GENSHŌ:** Sempre me perguntam isto. Mas estou interessado em responder, pois acho que é esta a minha tarefa. Na verdade, quando quis ser monge, queria escapar da vida turbulenta das atividades. Pedi a meu professor que me orientasse, e ele me disse que não via motivos para ser monge. – “Para quê?”, disse ele. Eu sou monge e estou sempre construindo, viajando, procurando por recursos para fazer as coisas. Você faz o mesmo, qual é a diferença?

Senti como se as portas do futuro se fechassem, cinquenta anos, sempre trabalhando e ganhando, mas a trilha à frente não parava de subir a montanha. Senti profunda tristeza, eu era um prisioneiro. Mas não era a atividade que estava errada, era minha mente.

**MONGE GENSHŌ:** Esta é a história de Vimalakirti, um famoso comerciante e discípulo de Buda. Ninguém podia vencê-lo no debate. Os discípulos de Buda o encontraram, quando iam para o mosteiro, e perguntaram a ele, que vinha após ter visitado Buda:

- Aonde vais, Vimalakirti?

- Vou para o mosteiro.

- Para o mosteiro? Mas a direção que você vai é a da cidade!

E Vimalakirti, calmamente, disse:

- Sim. Lá onde eu trabalho é que estão as pessoas que sofrem, precisam de empregos, de ajuda e ensinamentos, lá precisam de mim. Lá é meu mosteiro.

**MONGE GENSHŌ:** Entendeu?

**IDO:** Não sei... então o comerciante era melhor que os monges ascetas?

**MONGE GENSHŌ:** Este é o budismo Mahayana e tem uma forte corrente laicizante. Este Sutra (*diálogo acima*) de Vimalakirti deve ser datado de depois

do séc I e reflete uma postura mais aberta à sociedade. O zen moderno tem isso bem marcado e seus monges não são, em sua maioria, ascetas. Respondendo à pergunta, o “Sutra” realmente exalta o leigo Vimalakirti.

**IDO:** Então Vimalakirti é um modelo para o senhor?

**MONGE GENSHŌ:** Para qualquer um que queira conciliar o Dharma (*vida espiritual*) com a vida profana, é sim um grande modelo.

*(Para um pouco. Tenho para mim que o trabalho mundano e a vida espiritual são incompatíveis. Ele acabou de minimizar tudo, como se não houvesse dificuldades.)*



Ordenação Genshō

**IDO:** Mas monge, como viver como monge na correria da vida de executivo, correndo para os aviões, discutindo com clientes, enfrentando o trânsito?

**MONGE GENSHŌ:** Bem, Ido, o problema não está em nada disso, está na maneira como sua mente funciona frente a toda essa turbulência.

Toca o sinal do zazen da tarde. Quinze horas. Todos se movem para o zendô. Estou insatisfeito com o resultado da conversa, pergunto se podemos continuar depois e Genshō acena que sim. Parece um pouco satisfeito que eu esteja confuso. Entro no zendô e sigo para o meu lugar cumprindo as regras. Sento, giro para a parede, mãos no colo no mudra universal. Respiro fundo. Expiro pela boca, duas vezes. Tento ficar aqui. Que nada, minha cabeça está na conversa de há pouco.

Sento pensando e, após uma hora e meia, “viajei” por mil cantos sem resolver o que desejava. Parece que pensar é inútil. Acaba o período de meditação, no qual não meditei de maneira alguma, e saímos para a clara tarde. Apesar de ter “viajado” tanto, pelos meus pensamentos, quando saio, vejo tudo mais nítido.

O caminho de pedras surge vibrante. As cores das folhas se mesclam contra um céu azul, parece que balançam mais devagar na brisa ocasional. Nada está diferente,

pois as formas têm bordas mais marcadas, tudo é mais colorido. A luz aparenta ser com volume e peso, e os sons ondulam como se tocassem minha pele com o vento. Será efeito da privação sensorial na meditação? Não sei, mas é extremamente prazeroso. Caminho sentindo as saliências do solo e aproveitando aquilo. É como se minha mente tivesse cansado de tanto pensar e agora, nesta pausa, a oportunidade de meditar surja.

Saímos para o jardim. Procuo com os olhos e vejo Genshō se aproximando. Ele mesmo pergunta:

**MONGE GENSHŌ:** E então, entendeu que a mente é que faz a diferença?

**IDO:** Entendi com a cabeça, ou seja, não compreendi direito.

**MONGE GENSHŌ:** Bem, imagine que você está em um avião e vai para uma reunião. O que você faz?

**IDO:** Penso na reunião.

**MONGE GENSHŌ:** Ora, Ido, quando você chegar lá, as coisas serão exatamente como você imagina ou serão diferentes?

**IDO:** Normalmente bem diferentes do que eu pensava.

**MONGE GENSHŌ:** E então, por que você pensa antes de chegar ao local de trabalho e sobre o que vai encontrar ali?

*(Parei um momento, cogitando, lembrando das horas de imaginação e expectativa. Tudo inútil, mera especulação, ansiedade.)*

**IDO:** Porque sou um preocupado.

**(MONGE GENSHŌ):** Acho que você devia fazer qualquer coisa menos ficar alimentando expectativas... até simplesmente curtir a viagem teria mais sentido... *(Ele tinha razão, gastei sempre muita energia pensando no futuro, planejando mentalmente, visualizando eventos que não sucederam. Dando mentalmente respostas inteligentes que nunca usei.)*

**MONGE GENSHŌ:** E por que você pensa que agimos assim?

**IDO:** Porque criamos automatismos na nossa maneira de viver

**IDO:** E você crê que é possível que abandonemos nossos padrões de repetição?

**MONGE GENSHŌ:** Sem dúvida, é esta uma das razões por que treinamos a meditação. Para cortar nosso carma. Observar os processos da mente a fim de sermos senhores dela em lugar de autômatos. De seguidores de impulsos cármicos.

**MONGE GENSHŌ:** Olhe, Ido, o que tentei dizer é que é perfeitamente possível ser senhor de sua mente dentro de uma batalha. Mas isto exige treinamento. E é isto que o zen é, um método de treinamento. Se você treinar adequadamente, descobrirá que viajar de avião, a caminho de uma reunião, é em si mesmo a vida. Idêntico a meditar. Igual a recitar sutras. Portanto, trabalhar é essencialmente a vida de um monge, basta se livrar do peso de uma mente preocupada.

## EPÍLOGO:

Falamos nesta conversa sobre uma forma de viver, mas ela não depende de um saber a respeito, e sim de um treinamento tal em que se possa focar a mente e deixá-la liberta do modo de operação convencional. Esta é uma experiência vivida e ao alcance de qualquer um.



Monge Genshō  
mongegensho@terra.com.br

## AS 8 VIRTUDES

Para chegar ao caminho da perfeição, segundo o budismo, existem oito virtudes. Resolva as equações matemáticas, substitua os resultados pelas letras correspondentes e acrescente “correto(a)” a cada virtude. Acima de tudo, procure vivê-las diariamente.

<b>M</b>	<b>N</b>	<b>E</b>
23	53	64
<b>T</b>	<b>C</b>	<b>A</b>
37	19	92

## Glossário

**Mahayana:** Forma de budismo que valoriza a inclusão dos leigos dando a eles papéis antes reservados somente aos monges.

**Sutra:** Escrituras budistas.

**Dharma:** A lei, a sabedoria, a doutrina.

**Zazen:** Prática zen de meditação sentada.

**Zendô:** Sala onde se pratica o zazen.

**Mudra:** Gesto ou postura com significado religioso.

**Carma:** Literalmente “ação”. Ação que produz conseqüências, normalmente se diz que andamos sobre as conseqüências de nossas ações.



- (256-237) o (46/2) pr (8x8)-70-6)-(29+24) s (9x9+11) o
- P (320/5)-(106-53) s (276/3) me (371/7) to
- F (121-29) l (59+33)
- (171/9) o (500-447) du (447-410) a
- (111-57-31) ei de subsis (7x5 +2) en (83-17-47) ia
- (4x8 + 8x4) s forço
- (17+21+35+19)-(4x4 + 3x7) e (795/15) ção
- (5+3+2+4+5) on (143/4) empl (276/3) ção