

Tradição. Sala de meditação oferece prática, estudos budistas e atividades culturais

Lagoa Santa ganha um centro zen de meditação

Atividades promovem equilíbrio e saúde entre corpo e mente

■ ANA ELIZABETH DINIZ
ESPECIAL PARA O TEMPO

A flor-de-lótus aparece praticamente em toda a literatura espiritual do Oriente e está presente como um símbolo essencial dentro do budismo. É dito que quando o Buddha Shakyamuni (antes conhecido como príncipe Sidarta) alcançou a suprema iluminação, ele teria se perguntado se seria possível ou não ensinar esse método extremamente sutil (a meditação sentada) aos seres humanos que ainda não a conheciam.

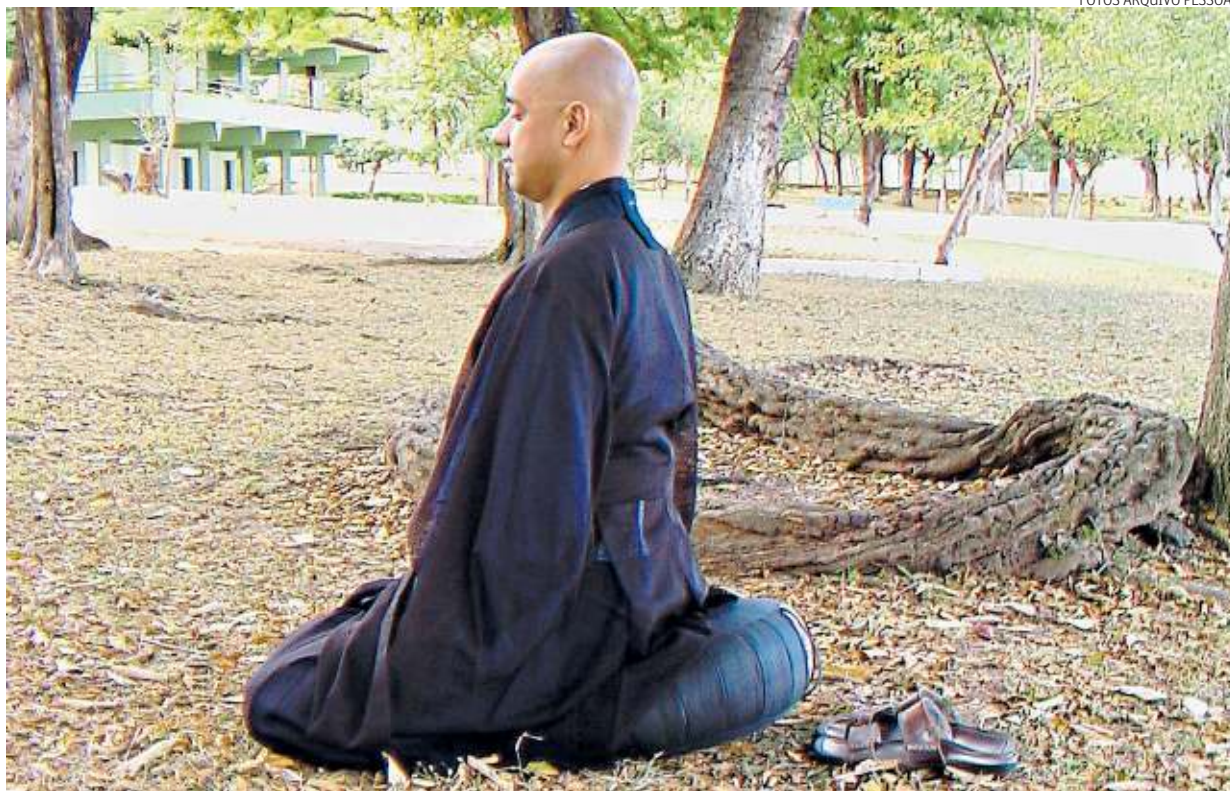
A resposta veio da simples observação da natureza. “Ele viu algumas flores-de-lótus que se erguiam em um lago próximo e percebeu que a natureza humana era análoga àquela cena: as flores-de-lótus nascem na lama, elas, inclusive, precisam da lama para crescer, mas crescem e transpassam a superfície do lago em direção à luz, e depois se abrem em maravilhosa manifestação da sua essência. Assim, é dito que o Buda decidiu ensinar a doutrina inspirado nessa imagem da transformação possível a cada um de nós”, ensina Gustavo Mokusen, 42, monge fundador do Centro Zen Flor de Lótus, recentemente inaugurado em Lagoa Santa.

O monge é físico e se especializou na NASA (Marshall Space Flight Center) em física aeroespacial. É coach, músico e transitou por grupos espirituais como Rosacruz e Instituto Gurdjieff, mas foi no budismo que finalmente encontrou a realização que procurava.

O nome Mokusen foi recebido após sua ordenação como monge e, em japonês, significa “aquele que realizou o silêncio”.

“Sempre gostei muito de ensinar a meditação zen budista, pois acredito que ela traz inúmeros benefícios individuais e coletivos. É um caminho concreto que encontrei para provocar as mudanças que eu gostaria de ver acontecer em nossa sociedade”, comenta Mokusen.

Em 2012, quando se mudou para Lagoa Santa, veio a vontade de passar es-



Monge. Gustavo Mokusen criou o Centro Zen Flor de Lótus, em Lagoa Santa, um espaço de meditação, estudos e eventos culturais

se conhecimento para frente. “Percebi que na cidade não havia um local onde as pessoas pudessem praticar o zazen (meditação sentada). Assim, o Centro Zen Flor de Lótus é fruto dessa intenção de contribuir para uma realidade melhor em nosso mundo”, diz.

O monge considera que a cidade oferece um cenário propício para a prática de meditação.

“Aqui tem ar puro que vem das montanhas ao redor, o acolhimento típico das cidades do interior de Minas, uma população que preza pela qualidade de vida e algo fundamental: estamos fora da poluição sonora excessiva das grandes metrópoles. O mais incrível é que tudo isso fica a 30 km de Belo Horizonte”.

Semanalmente, o centro oferece a prática de meditação, que ocorre sempre às terças-feiras. Além disso, ocorrem também palestras, cursos e workshops voltados para o autoconhecimento, além da oferta de coaching pessoal e de eventos culturais e artísticos.

A meditação ajuda as pessoas a lidarem melhor com seus conflitos interiores. “O

processo de meditação é como uma faxina interior no qual começamos a conhecer, limpar, organizar e tomar consciência do que existe dentro de nós mesmos. É como um lago que se encontra agitado e turvo e, de repente, começa a se acalmar. O vento (uma analogia às emoções e sentimentos conflitantes) vai parando de agitar a superfície e então as águas vão calmamente parando. Então, depois de algum tempo, o que se vê é um espelho de água praticamente estabilizado, a lama e a sujeira que deixavam o lago turvo se depositaram no fundo e agora, com as águas transparentes, você pode ver bem o que existe lá dentro; as cores, a profundidade, os seres que vivem ali e tudo mais o que antes ficava difícil de enxergar”.

A meditação, diz Mokusen, traz a mente para uma condição de equilíbrio e estabilidade em que a solução dos conflitos e problemas se torna muito mais acessível. “Existem várias pesquisas científicas sérias que já demonstraram os benefícios da meditação para nossa saúde física e mental”, enfatiza.

SERVIÇO: Informações sobre a programação do Centro Zen Flor de Lótus podem ser obtidas pelo site www.centrozzenflordelotus.org ou pelo telefone (31) 9996-9680.

A jornalista Ana Elizabeth Diniz escreve neste espaço às terças-feiras. E-mail: anadiniz@terra.com.br.

Explicação

Meditar é a arte de sentar e praticar a plena atenção

As pessoas normalmente dizem que meditar é “esvaziar” a mente e outras acreditam que é concentrar. “Essa ideia de conquistar algo enquanto se medita é muito comum no Ocidente. Entretanto, se você colocar qualquer objetivo, perseguir qualquer resultado na meditação, você ainda estará preso na mente intelectual. Até mesmo “esvaziar a mente” se tornará um obstáculo para você. Certamente o próprio intuito de “esvaziar” estará lá te atormentando, e isso se parece mais com uma ginástica mental, uma meditação olímpica. Isso tem muito pouco a ver com o zazen, com a autêntica meditação zen”, ensina o monge Gustavo Mokusen.

Ele explica que durante a meditação, “simplesmente

sentamos, e preenchemos o aqui e agora com nossa plena atenção. Se surge um pensamento, lembrança ou emoção, nós testemunhamos isso tudo, mas sem ficarmos apegados ou sem reprimir qualquer evento subjetivo. E seguimos atentos na postura e na respiração. É uma prática muito refinada, que desarticula a forma grosseira de pensar em termos de ganho e perda”.

O monge considera que as coisas simples são quase sempre as mais poderosas. “Há uma técnica corporal e uma forma correta de praticar que não podem ser apenas explicadas por meio de palavras. Você terá que sentar e experimentar a sua própria natureza”. **(AED)**



Praticantes meditam no Centro Zen Flor de Lótus, em Lagoa Santa

Estante

Confira os lançamentos



“VIVER COM FÉ”, CISSA GUIMARÃES E PATRÍCIA GUIMARÃES, EDITORA CASA DA PALAVRA, 112 PÁGS., R\$ 34,90. Com base nas histórias de superação, tristezas, alegrias, amor e despedidas apresentadas em seu programa homônimo, no GNT, a autora faz uma coletânea de mensagens inspiradoras de pessoas que tiveram experiências decisivas.



“SORRIR É O MELHOR REMÉDIO”, THAIS MACEDO MARTINS SARAPU, EDIÇÃO INDEPENDENTE, 190 PÁGS., R\$ 30. A autora, uma juíza, relata seu aprendizado após descobrir, aos 33 anos, que tinha um raro câncer de intestino, sem previsão de cura. Casada e com dois filhos, ela enfrenta a doença sem deixar de curtir os bons momentos da vida, e divide com o leitor essas lições.



“GUIDO, MENSAGEIRO DO ESPÍRITO SANTO”, PADRE JORJÃO, EDITORA CASA DA PALAVRA, 288 PÁGS., R\$ 24,90. Guido Schäffer morreu aos 34 anos em um acidente de surfe. Nesse livro, padre Jorjão, seu amigo, faz um relato emocionante dos acontecimentos que levaram o jovem surfista a descobrir sua vocação de médico de homens e de almas. Ele mostra ao mesmo tempo o Guido das ondas cariocas e o candidato à beatificação.