

ZEN

A ARTE DE VIVER COM SIMPLICIDADE

*100 práticas para
uma vida feliz*

SHUNMYO
MASUNO

ILUSTRAÇÃO
Harriet Lee-Merrion

TRADUÇÃO
Alexandre Boide

f  NTANAR

Copyright © 2009 by Shunmyo Masuno
Copyright da tradução para o inglês © 2019 by Allison Markin Powell
Edição publicada mediante acordo com Penguin Books, um selo da
Penguin Publishing Group, uma divisão da Penguin Random House LLC,
e em associação com Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo c/o Tuttle-Mori
Agency, Inc., Tokyo

O selo Fontanar foi licenciado para a Editora Schwarcz S.A.

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

TÍTULO EM INGLÊS The Art of Simple Living: 100 Daily Practices from
a Japanese Zen Monk for a Lifetime of Calm and Joy

CAPA Estúdio Bogotá

PREPARAÇÃO Silvia Massimini Felix

REVISÃO Jane Pessoa e Valquíria Della Pozza

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

Masuno, Shunmyo

Zen: a arte de viver com simplicidade — 100 práticas para
uma vida feliz / Shunmyo Masuno ; ilustração Harriet Lee-
-Merrion ; tradução Alexandre Boide. — 1ª ed. — São Paulo :
Fontanar, 2019.

Título original: The Art of Simple Living: 100 Daily
Practices from a Japanese Zen Monk for a Lifetime of Calm
and Joy.

ISBN 978-85-8439-142-4

1. Budismo 2. Budismo costumes e práticas 3. Meditação
(Budismo) 4. Simplicidade 5. Zen-budismo 1. Lee-Merrion,
Harriet II. Título.

I9-25524

CDD-294.34

Índice para catálogo sistemático:

I. Budismo : Doutrinas e práticas : Religião 294.34

Iolanda Rodrigues Biode – Bibliotecária – CRB-8/10014

[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

facebook.com/Fontanar.br

SUMÁRIO

PREFÁCIO

Mudanças sutis de hábitos e de perspectiva. É tudo de que você precisa para levar uma vida simples 11

PARTE UM

TRINTA MANEIRAS DE ENERGIZAR SEU “EU PRESENTE”.

Tente promover uma mudança sutil em seus hábitos.

1. Reserve um tempo para o vazio 16
2. Acorde quinze minutos mais cedo 18
3. Desfrute do ar da manhã 20
4. Alinhe seus sapatos quando tirá-los 22
5. Descarte aquilo de que não precisa 24
6. Organize sua mesa de trabalho 26
7. Prepare um café delicioso 28
8. Capriche ao pôr a caneta sobre o papel 30
9. Tente falar mais alto 32
10. Não negligencie suas refeições 34
11. Quando comer, faça uma pausa depois de engolir 36

12. Descubra os benefícios de uma dieta vegetariana	38
13. Procure suas palavras favoritas	40
14. Reduza sua quantidade de pertences	42
15. Organize seu espaço pessoal de forma simples	44
16. Procure andar com os pés descalços	46
17. Solte o ar com força	48
18. Pratique o zazen	50
19. Experimente praticar também de pé	52
20. Não perca tempo se preocupando com coisas que você não pode controlar	54
21. Tente alternar diferentes modos	56
22. Respire lentamente	58
23. Junte as mãos	60
24. Tenha tempo para a solidão	62
25. Entre em contato com a natureza	64
26. Plante um pequeno jardim em sua varanda	66
27. Contemple o pôr do sol	68
28. Não adie o que pode fazer hoje	70
29. Não pense em coisas desagradáveis antes de ir para a cama	72
30. Esforce-se ao máximo para fazer o que é possível no momento	74

PARTE DOIS

TRINTA MANEIRAS DE GANHAR MAIS CONFIANÇA

E CORAGEM PARA VIVER.

Tente mudar sua perspectiva.

31. Descubra seu outro lado	78
32. Não se deixe afetar por coisas que ainda não aconteceram	80

33. Encontre satisfação no seu trabalho	82
34. Simplesmente se deixe levar	84
35. Não se deixe desmotivar pelas tarefas designadas a você	86
36. Não ponha a culpa nos outros	88
37. Não se compare com os demais	90
38. Não se concentre no que você não tem	92
39. De tempos em tempos, tente parar de pensar	94
40. Saiba distinguir as coisas	96
41. Tente ir a uma sessão de zazen	98
42. Plante uma flor	100
43. Comece as coisas como se deve	102
44. Cuide bem de você	104
45. Pense com simplicidade	106
46. Não tenha medo de mudar	108
47. Preste atenção nas mudanças	110
48. Sinta em vez de pensar	112
49. Evite o desperdício	114
50. Não se prenda a uma única perspectiva	116
51. Pense com sua própria cabeça	118
52. Acredite em você	120
53. Em vez de se preocupar, tome uma atitude	122
54. Desenvolva sua força mental	124
55. Tenha iniciativa	126
56. Espere pela oportunidade certa	128
57. Aprecie sua conexão com os objetos	130
58. Experimente contemplar a natureza em silêncio	132
59. Tente espaiar a cabeça	134
60. Aprecie um jardim zen	136

PARTE TRÊS

VINTE MANEIRAS DE ALIVIAR A
PREOCUPAÇÃO E A ANSIEDADE.

Tente mudar a forma como interage com os outros.

61. Sirva às outras pessoas 140
62. Afaste os “três venenos” 142
63. Alimente seu senso de gratidão 144
64. Demonstre como está se sentindo, em vez de afirmar . 146
65. Expresse o que se passa em sua mente, mas não
com palavras 148
66. Concentre-se nos méritos das outras pessoas 150
67. Aprofunde sua ligação com alguém 152
68. Entre em sintonia com o tempo 154
69. Abra mão da necessidade de que todo mundo goste
de você 156
70. Não desenvolva uma fixação pelo certo ou errado . . . 158
71. Veja as coisas como elas são 160
72. Saiba se desapegar 162
73. Não pense nas vantagens e desvantagens 164
74. Não se deixe levar apenas pelas palavras 166
75. Não se guie pela opinião dos outros 168
76. Tenha fé 170
77. Estabeleça uma conversa com um jardim 172
78. Faça alguém feliz 174
79. Encontre ocasiões para reunir a família 176
80. Saiba apreciar todas as pessoas que vieram antes
de você 178

PARTE QUATRO
VINTE MANEIRAS DE TRANSFORMAR
QUALQUER DIA NO MELHOR DE SUA VIDA.

Tente voltar sua atenção para o momento presente.

81. Viva aqui e agora	182
82. Sinta gratidão por todos os dias, mesmo os mais rotineiros	184
83. Reconheça que você tem proteção	186
84. Pense positivo	188
85. Não cobice	190
86. Não divida as coisas entre boas e ruins	192
87. Aceite a realidade como ela é	194
88. Não existe só uma resposta	196
89. Também não existe só um caminho	198
90. Não fique se gabando	200
91. Liberte-se do dinheiro	202
92. Acredite em você, principalmente nos momentos de maior aflição	204
93. Perceba as mudanças de estações	206
94. Experimente cuidar de alguma coisa	208
95. Escute a voz de seu verdadeiro eu	210
96. Valorize o fato de estar vivo	212
97. Dedique-se com todas as forças ao aqui e agora	214
98. Faça todos os preparativos	216
99. Contemple sua própria morte	218
100. Aproveite a vida ao máximo	220
 SOBRE O AUTOR	 223

PREFÁCIO

Mudanças sutis de hábitos e de perspectiva. É tudo de que você precisa para levar uma vida simples.

Você visita um templo ou um santuário numa cidade antiga e observa a calma dos jardins.

Você transpira ao subir uma montanha e aprecia a vista deslumbrante lá do alto.

Você se posta diante de um mar cristalino e fica só olhando para o horizonte.

Já experimentou essa sensação revigorante nos momentos em que você se afasta da correria do dia a dia?

Seu coração parece mais leve, e uma energia calorosa percorre seu corpo. As preocupações e o estresse do cotidiano desaparecem por um instante, e você consegue viver o momento.

Hoje em dia, muita gente perdeu o senso de equilíbrio — as pessoas estão preocupadas e confusas tentando entender como levar a vida. É por isso que buscam experiências extraordinárias, numa tentativa de reequilibrar a mente.

No entanto...

Mesmo depois de se desligar por um tempo, o extraordinário permanece distante do cotidiano.

Ao retomar a vida de sempre, o estresse volta a pesar, e a mente se inquieta. Com o fardo se acumulando, você busca experiências extraordinárias. Esse ciclo sem fim lhe parece familiar?

Por mais que você se queixe da complexidade da vida, mudar o mundo não é tarefa fácil.

Se o mundo não vai se adaptar ao que você quer, talvez seja melhor promover uma transformação dentro de si.

Dessa forma, seja qual for o mundo em que se encontre, você conseguirá habitá-lo de forma confortável e tranquila.

Em vez de sair em busca do extraordinário, que tal se você pudesse viver de um jeito mais despreocupado, apenas com mudanças sutis em seu cotidiano?

Este livro é justamente sobre isto: uma vida simples, zen.

Mudar seu estilo de vida não é necessariamente difícil.

Bastam pequenas alterações em seus hábitos. Uma mudança sutil de perspectiva.

Não é preciso viajar às antigas capitais japonesas de Kyoto ou Nara; não é necessário escalar o monte Fuji; e você não tem que se mudar para perto do mar. Com esforços verdadeiramente mínimos, é possível vivenciar experiências extraordinárias.

Neste livro, vou lhe mostrar como fazer isso, com a ajuda do zen.

O zen se baseia em ensinamentos voltados fundamentalmente para o modo como as pessoas podem viver neste mundo.

Em outras palavras, o zen diz respeito a hábitos, ideias e dicas para uma vida feliz. Um baú de tesouros, se assim você preferir, contendo uma sabedoria de vida profunda, ainda que repleta de simplicidade.

O ensinamento zen pode ser representado por uma sequência de quatro frases, que significam basicamente o seguinte: “O despertar espiritual é transmitido fora dos sutras, e não pode ser vivenciado através de palavras ou letras; o zen se dirige de forma direta à mente humana, e permite que você entenda sua verdadeira natureza e atinja o estado de buda”. Em vez de tentar fixar nossa essência em palavras escritas ou ditas, devemos encontrá-la na forma como se manifesta aqui e agora.

Tente não se deixar influenciar por valores alheios, não se abalar com preocupações desnecessárias e procure levar uma vida infinitamente simples, desprovida de coisas inúteis. Esse é o “estilo zen”.

Quando você adotar esses hábitos — e eu garanto que eles não têm nada de complicado —, suas preocupações vão desaparecer.

Desenvolvendo essa prática simples, a vida vai se tornar bem menos tensa.

É exatamente em virtude da complexidade do mundo que o zen oferece essas dicas para viver bem.

Hoje em dia, o zen vem recebendo cada vez mais atenção, não apenas no Japão, mas também em outras partes do mundo.

Eu sou mestre de um templo budista e trabalho com paisagismo de jardins zen — e não só para templos, mas também para hotéis, embaixadas e estabelecimentos semelhantes. Esses jardins não são exclusividade dos japoneses — eles

transcendem a religião e a nacionalidade, e são capazes de conquistar também o coração dos ocidentais.

Se você tiver a oportunidade de ficar diante de um desses jardins, com certeza deixará de encarar com estranhamento a ideia do zen. Eles têm a capacidade de revigorar sua mente e seu espírito. O falatório incessante e a agitação em sua mente logo se transformarão em silêncio e calma.

Na minha opinião, observar um desses jardins explica muito mais sobre os conceitos do zen do que ler os inúmeros textos que explicam essa filosofia.

Foi por isso que decidi que este livro se concentraria na prática. Em vez de compreender o zen com o intelecto, espero que você adote as práticas apresentadas aqui como uma forma de treinamento.

Mantenha o livro sempre por perto e, quando a ansiedade e a preocupação dominarem sua mente, recorra a estas páginas.

As respostas que procura estão dentro de você.

Gassho

SHUNMYO MASUNO

PARTE UM

TRINTA MANEIRAS
DE ENERGIZAR SEU
“EU PRESENTE”

Tente promover uma mudança sutil em seus hábitos.

I

RESERVE UM TEMPO PARA O VAZIO.

Em primeiro lugar, observe-se.



*Seja exatamente como você é,
mas sem pressa, sem impaciência.*

Em nossa vida cotidiana, quem tem tempo para pensar em nada?

Imagino que a maioria das pessoas diria: “Eu não posso perder tempo com isso”.

Somos pressionados pelo tempo, pelo trabalho e por todo o resto. A vida nunca esteve tão corrida. Todos os dias, precisamos nos esforçar para dar conta de tudo o que é preciso fazer.

Se entrarmos nesse tipo de rotina, perderemos de vista — de forma inconsciente porém inevitável — nosso verdadeiro eu e a verdadeira felicidade.

Seja qual for o dia, você só precisa de dez minutos. Tente arrumar um tempo para o vazio, para não pensar em nada.

Tente apenas limpar a mente, sem se deixar envolver pelas coisas ao redor.

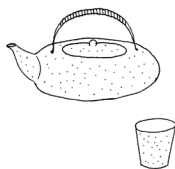
Diversos pensamentos surgirão em sua mente, mas tente afastá-los, um a um. Ao fazer isso, você começará a prestar mais atenção ao momento presente, às mudanças sutis que ocorrem na natureza e nos mantêm vivos. Quando não se distrair com outras coisas, seu eu mais puro e sincero pode se revelar.

Reservar um tempo para não pensar em nada. Esse é o primeiro passo para criar uma vida simples.

2

ACORDE QUINZE MINUTOS MAIS CEDO.

*A receita para quando não sobrar
espaço em seu coração.*



*A correria faz com que você perca
o contato com seu coração.*

Quando estamos sem tempo, essa escassez se estende para o nosso coração. Automaticamente dizemos: “Não posso, não tenho tempo para isso”. E é assim que nossa vida se torna ainda mais caótica.

Mas estamos de verdade tão ocupados assim? Não somos nós mesmos os responsáveis por toda essa correria?

Em japonês, o caractere usado para a palavra “ocupado” é escrito juntando os símbolos de “perder” e “coração”.

Se estamos ocupados, não é porque não temos tempo suficiente. Estamos ocupados porque estamos sem espaço em nosso coração.

Principalmente quando a vida estiver um caos, tente acordar quinze minutos mais cedo. Alongue as costas e respire fundo, a partir do ponto logo abaixo do umbigo — o local do corpo que chamamos de *tanden*. Com a respiração regularizada, sua mente pouco a pouco se acalmará.

Depois, quando estiver bebendo uma xícara de café ou de chá, olhe para o céu pela janela. Tente ouvir o canto dos passarinhos.

Acordar quinze minutos mais cedo o liberta magicamente da correria.

3

DEFRUTE DO AR DA MANHÃ.

Nisso reside o segredo da longevidade de um monge.



Cada dia é único.

Dizem que os monges budistas que praticam o zen vivem bastante.

Obviamente, a dieta e as técnicas respiratórias são fatores importantes, mas acredito que um estilo de vida ordeiro e estruturado também exerce uma influência positiva, tanto em termos físicos como espirituais.

Eu acordo todos os dias às cinco da manhã, e a primeira coisa que faço é encher os pulmões com o ar matinal. Enquanto caminho pela área principal do templo, pelo saguão e pelo alojamento dos monges, abrindo as janelas, meu corpo sente a mudança das estações. Às seis e meia, conduzo a liturgia budista entoando as escrituras, e em seguida tomo o café da manhã. O que vem depois é a tarefa daquele dia, seja qual for.

O mesmo processo se repete todos os dias, mas cada um é diferente do outro. O aroma matinal, o momento em que o sol se levanta, o toque da brisa no rosto, a cor do céu e das folhas nas árvores — tudo está em constante transformação. A manhã é o momento do dia em que é possível vivenciar por completo essas mudanças.

É por isso que os monges praticam o zazen antes do amanhecer, para experimentar fisicamente essas mudanças na natureza.

Com a primeira prática zazen do dia, *kyoten zazen* — zazen da manhã —, nutrimos nossa mente e nosso corpo respirando o belo ar da manhã.