

**Oriental.** O monge Mokugen-san apresenta o Templo Zen das Alterosas, espaço de meditação e cerimônias

# Meditar na montanha do silêncio

ANA ELIZABETH DINIZ

Experiência de 22 anos no Japão é compartilhada com praticantes de BH

■ ANA ELIZABETH DINIZ  
ESPECIAL PARA O TEMPO

■ “Maka hannya haramita shingyo”, frase japonesa que significa a grande sabedoria da iluminação do sutra do coração, foi repetida após meditação de 40 minutos realizada no Templo Zen das Alterosas, localizado no alto do bairro Serra, em Belo Horizonte.

O noviço Raphael Campos, 24, o servidor público Thiago Kamon, 31, e o filósofo Leonardo Meirelles, 47, entoavam o sutra ao lado de José Costa, 61, que, após ordenado, o monge recebeu o nome de Mokugen-san.

A opção pelo zen budismo aconteceu aos 25 anos. Foi ordenado pela primeira vez pelo monge Ryotan Tokuda, em Minas Gerais, e anos mais tarde, no Japão, onde viveu por 22 anos, pelo mestre Nakamura.

De volta a Belo Horizonte em 2012, começou a procurar um espaço. A ideia era transmitir de modo correto, direto e puro a tradição do zen adquirida com os mestre Dogen e Keizan Jokin da escola Soto Zen do Japão, que tem como matrizes os tradicionais templos Eihei-ji e Soji-ji.

“Há mais de 2500 anos, desde o Shakyamuni Buda até os dias de hoje, o dharma budista é transmitido por todas as gerações de budas e patriarcas. Peculiarmente, o zen é transmitido de coração a coração, de corpo a corpo, além das escrituras, transcendendo o mundo das palavras. O zen budismo não tem dogmas, é uma prática simples que vai direto à essência do ser humano no cotidiano”, relembra Mokugen-san.

O nome Alterosas reflete as montanhas e, em japonês, o templo recebe o nome de Tenmokuzan Ko-

gakuzenji, que significa Montanha do Silêncio Templo Zen das Montanhas Altas. É lá, no alto da montanha, que acontecem as práticas e cerimônias para leigos, simpatizantes e aqueles que desejam trilhar o caminho do budismo.

“O templo não funciona como um mosteiro onde vivem noviços, mas realizamos meditações três vezes por semana, cerimônias como nascimento, iluminação e nirvana do Buda, de reverência e agradecimento aos Budas, arrependimento, luto, funerais de seres humanos e animais, casamentos, batizados, cursos de culinária japonesa vegetariana, língua japonesa e visitas guiadas ao templo”, apresenta o monge.

O templo oferece ainda a ginástica makkoro, palavra japonesa que significa o método de olhar para frente. Ela normaliza as articulações do corpo, especialmente as da cintura e coxa, para que o sangue e os impulsos nervosos fluam normalmente.

“É como uma meditação em movimento, que considera o corpo e a mente como uma unidade. Preconiza o rejuvenescimento e o retardamento do envelhecimento. Nosso corpo envelhece devido à queda da atividade metabólica de nossas células, tendo como causa a atrofia pelo não uso ou embotamento pelo uso exagerado. Diz-se que o envelhecimento começa sorrateiramente pelos pés, assim como as plantas começam a envelhecer pelas raízes e os prédios ficam comprometidos quando suas bases ficam fracas”, observa Mokugen-san.

Para o zen todas as ativi-

## Celibato

**Sim e não.** Monges de todas as linhagens do Japão são celibatários, mas nos países onde se pratica o budismo theravada eles não podem se casar.

RAPHAEL CAMPOS/DIVULGAÇÃO



Monju, o bodhisattva da sabedoria, rege a sala de meditação



**Sentados.** Thiago Kamon, o monge Mokugen-san, abade do Templo Zen das Alterosas, Leonardo Meirelles e o noviço Raphael Campos

dades do cotidiano, como lavar louça, fazer almoço, limpar o chão e tomar chá são práticas tão importantes quanto a meditação. “Consideramos que o momento presente é sagrado, tem valor nele mesmo, assim como tudo o que fazemos e vivemos”, destaca Mokugen-san.

O monge explica que meditar “não é ativar a mente, mas uma prática fisiológica. Quando meditamos, a mente é deixada naturalmente, estamos presentes de forma natural e não, pela vontade. A meditação é um treino para entrarmos nesse estado de mente plena, ver o mundo como ele é a partir do aqui e agora”.

Mokugen-san exerce a função de abade do templo e divide a tarefa de cuidar do espaço zen com três monges registrados oficialmente na escola Soto Zen do Japão: Gustavo Mokusen-san, formado em física pela Universidade Federal de Minas Gerais e pós-graduado pela NASA, ordenado monge em 2004; Cristiano Eiko-san, formado em economia, ordenado monge em 2010 e Claudia Miho-san, formada em psicologia, atriz, direto-

ra e dramaturga e ordenada monja em 2010.

**SERVIÇO:** O Templo Zen das Alterosas oferece meditações em grupos (zazenkai) aos domingos, às 19h, às quintas, às 19h30m, e às terças, às 6h. Rua Itaparica, 245, Serra. Informações: (31) 8716-2244 e pelo site [www.zen.org.br](http://www.zen.org.br)

## Por dentro do zen

**Zazen – prática alegre e saudável de estar no aqui e agora**

Sesshin – oportunidade de aprofundamento do treinamento zen

**Sutras – orações, literatura e cânticos em que estão contidos os ensinamentos do Buda**

Dharma – ensinamentos do Buda

**Sanga – comunidade de praticantes**

Iluminação – é a própria prática do dia a dia, com atenção plena. Não é para ser buscada ostensivamente e nem aprendida

## O caminho

# A história de um dentista que decidiu ser monge

➕ A opção por praticar os ensinamentos do Buda Shakyamuni, também conhecido como Buda Gautama (566 e 475 a. C), acontece naturalmente, dentro do coração de José Costa, nascido em Espinosa, Norte de Minas.

Dentista formado pela Universidade Federal de Minas Gerais, exerceu a odontologia por dez anos até que optou por aprofundar sua prática no Japão. Hoje, é missionário da Escola Soto-Zen do Japão e uma das maiores autoridades de zen do Brasil.

Ele conta que, no Japão, sua rotina era severa. “Acordava às 3h, escovava os dentes, lavava o rosto e fazia a primeira meditação de 40 minutos. Participava de todas as atividades domésticas do templo, como prepa-

ração das refeições, limpeza e das cerimônias, práticas e estudos. No período de retiro (sesshin), que durava sete dias, fazia até 12 meditações diárias. Normalmente, a rotina do templo terminava às 21h”.

Durante 15 anos, o monge fez incansavelmente a prática do takuhatsu (mendicância) no Japão, recebendo doações que usou para adquirir o imóvel onde está o templo. “Tenho profunda e eterna gratidão ao povo japonês, que solidariamente deu o suporte necessário para poder presentear Belo Horizonte com esse belo templo zen”, alegra-se. **(AED)**

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