

DE CARONA COM BUDA

Quem vê o ar sisudo de Fausto Rangel não imagina que por trás do terno se encontra um homem que cultua a simplicidade e a espiritualidade

texto_eliza grunglasse fotos_divulgação

Era carnaval de 2008, tempo de Brasil em festa, quando Fausto Rangel, advogado do escritório Braga Nascimento e Zilio, 49 anos, escolheu o retiro zen budista Mosteiro Morro da Vargem, em Ibirajú, Espírito Santo, para curtir o que seria uma das melhores experiências de sua vida.

Tendo como ponto de partida Belo Horizonte, Minas Gerais, viajou de trem passando por toda a região dos vales e montes, o caminho trilhado entre montanhas e cachoeiras até o caminho da paz e espiritualidade foi longo. “Era uma noite escura, o motorista parou o carro, olhou pra mim e disse que eu teria que completar o percurso a pé”, diz Fausto.

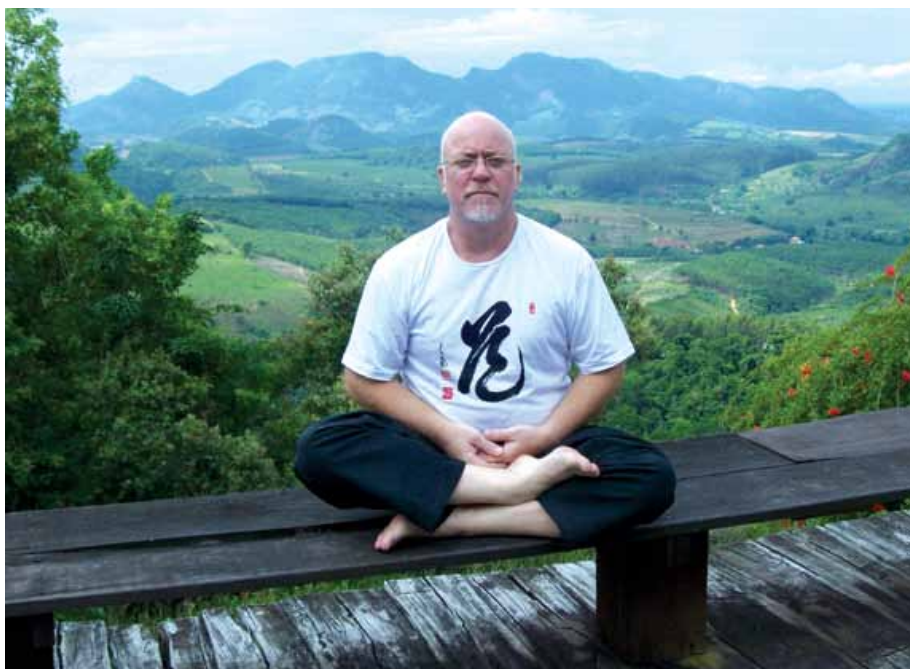
O advogado pegou sua inseparável mochila azul, companheira de aventuras, e começou a andar pela estrada rumo ao seu destino. “Foram 50 minutos de caminhada; o silêncio invadia minha alma, algo diferente já estava começando acontecer”, lembra. Foi quando ele avistou uma luz e algumas construções. Apenas a luz de uma casa estava acesa e foi por uma porta aberta que se notava os monges

ao fundo, sorrindo e falando baixo. “Fiquei parado sem dizer nada. Perdi a noção do tempo olhando aquela cena, maravilhado com toda magia. Percebi que estava realmente em um lugar especial”.

Para Rangel, a sensação de paz daquele momento ainda hoje é indescritível. Foi-lhe dada então a primeira regra: tirar o calçado para entrar, até mesmo na cozinha. Regado a uma calorosa tigela de sopa e um amigável sorriso, Rangel aprendeu a segunda lição do mosteiro: a disciplina e o respeito. Um sino, três batidas distantes. Imediatamente as luzes se apagaram. O recado estava entendido, era hora de dormir.

No dia seguinte, foi ao templo. Silêncio absoluto na madrugada fria. Monges acomodados em almofadas, chamadas zafu, voltados para a parede se preparavam para a prática do zazen. “Eu já havia pesquisado sobre algumas atividades nos mosteiros, e tinha noção do que estava por vir. Tive a orientação da postura e de respirar”.

A disciplina estava presente em todas as atividades e rituais. Desde o banho até a alimentação. A comida, totalmente saudável e feita de uma maneira envolvente, despertou o gostos por novos sabores e descobertas. Tudo parecia coordenado por um chef francês. Mas o grande segredo era a simplicidade, a harmonização dos sabores e aromas, o uso de produtos sem agrotóxicos e a energia empregada no seu preparo. “No Zen Budismo se descobre aos poucos que a prática de cozinhar e comer corretamente nos dá a oportunidade de, além de nutrir o corpo, desenvolver a consciência espiritual, pois existe um jeito de olhar a vida e viver a espiritualidade no cotidiano”.



Segundo o preceito budista, “a vida depende da vida. Todos comemos e somos comidos. Quando nos esquecemos disso, choramos. Quando nos recordamos disso, podemos nutrir uns aos outros”. A filosofia de vida zen budista prega sobre a moderação, como evitar a gula e o apego aos desejos, e a nos satisfazer com o que temos, evitando assim o sofrimento.

A energia adquirida com essas experiências aguçou a criatividade de Rangel e ele decidiu desenvolver o projeto de um livro em parceria com uma amiga,

também advogada do Grupo Braga Nascimento e Zilio Advogados Associados.

Karolina Peviatti Gnecco, de espírito aventureiro, amante da fotografia e da boa gastronomia, de imediato abraçou a ideia. Eles estão planejando viagens para visitar templos e Mosteiros Zen Budistas e registrar suas histórias e gastronomia.

Mosteiro Zen Morro da Vargem
mosteirozen.com.br

