

MATT JARDINE

MILIONÁRIO  
ZEN

Tradução de  
Viviana Parreira

alma  
dos  
livros

*A todos os que procuram um caminho melhor*

## Índice

Introdução .....	9
<b>PRIMEIRA PARTE: O Caminho do Dinheiro</b> .....	19
«Em Todo o Lado e em Parte Alguma» .....	21
O dinheiro controla o mundo .....	35
O dinheiro e o setor bancário .....	53
<b>SEGUNDA PARTE: O Caminho do Propósito</b> .....	65
A busca pelo propósito .....	67
Descubra o seu « <i>wa</i> » .....	79
As palavras «P» .....	93
<b>TERCEIRA PARTE: O Caminho</b>	
do Milionário Zen .....	113
O caminho entre o dinheiro e o propósito .....	115
Lição n.º 1: Comece no sítio onde está .....	123
Lição n.º 2: A arte de dar um passo de cada vez ....	135
Lição n.º 3: Quando o aprendiz está preparado, surge o mestre .....	145
Lição n.º 4: A lista de «não-tarefas» – a arte do menor esforço .....	157
Lição n.º 5: A arte da meditação – ligar-se à sua fonte de alimentação pessoal .....	177
Lição n.º 6: Quando as coisas correm mal – a lei do <i>karma</i> .....	197

Lição n.º 7: Moedas invisíveis .....	215
Lição n.º 8: Amor, gratidão e (a sutra do) coração ...	231
Lição n.º 9: Tem tudo o que é preciso .....	249
Conclusão: a rede de Indra .....	269
Gratidão .....	277

## *Introdução*

*Até as vestes de Dalai Lama custam dinheiro.  
Embora Sua Santidade não tenha de pagar do seu  
porta-moedas, alguém algures terá de acertar a conta.*

Anónimo

Tendo consideração em si mesmo, responda sinceramente. Se tivesse um milhão de euros, estaria a viver a vida da mesma forma? Teria o mesmo emprego? Se a resposta for sim e estiver satisfeito com a sua situação atual, então, parabéns. Se a resposta for não e não estiver feliz, não se preocupe, não está sozinho e este livro é para si.

As sondagens revelam que muitos indivíduos não têm uma vida ideal no que respeita ao trabalho e à carreira. Com efeito, no mundo ocidental, tudo indica que nada menos do que sete em cada dez pessoas não saltam da cama alegremente para se lançarem a mais um dia de trabalho. Tente fazer a pergunta do milhão de euros que colocámos acima no próximo evento social em que estiver presente e confira os números por si próprio. Vai ficar surpreendido.

Se não está a levar a vida dos seus sonhos, então o que anda a fazer? Provavelmente a trabalhar de mais e a ganhar de menos. Certo?

Tendo em conta que passamos um terço das nossas vidas a trabalhar e outro terço a dormir, resta-nos pouco tempo para as atividades que nos inspiram, elevam as nossas almas e nos absorvem a nível mental, físico, emocional e espiritual. Parece-me, assim, que estamos a desperdiçar as nossas vidas de forma terrível.

Mas ainda há esperança. Se as sondagens estiverem corretas, praticamente um terço – 30% – das pessoas *estão* a viver a vida na sua plenitude e a trabalhar na área que adoram – trabalho que realizariam independentemente do dinheiro.

Ao trabalharem com propósito e de forma rentável, as pessoas que compõem estes 30% estão a duplicar a quantidade de tempo que passam a fazer coisas que, para elas, têm um grande significado.

Não só sentem felicidade em saltar da cama para ir trabalhar, de manhã, em vez de se enroscarem nos cobertores depois de carregarem no botão de *snooze* do despertador, como estão igualmente a cumprir as suas obrigações financeiras.

Com este livro, vai saber como poderá consegui-lo também.

Para que possa ser considerado bem-sucedido, a vida e a economia modernas exigem progresso constante. No nosso mundo fortemente orientado para motivações financeiras, se não progredimos, somos considerados um fracasso. Com a pressão imposta por este modelo económico, temos de correr só para nos mantermos de pé. Acabamos acorrentados ao dinheiro e a fazer escolhas de vida determinadas, sobretudo, por questões económicas, pelas exigências dos nossos chefes e clientes e por obrigações financeiras.

Uma vez que o dinheiro assume um papel tão central no nosso universo, é inquestionável que se tornou o nosso mestre, ou até o nosso Deus, queiramos ou não admiti-lo.

Podemos insistir e acreditar, genuinamente, que somos os «donos do nosso destino e os senhores da nossa alma», mas a nossa vida é, muitas vezes, controlada precisamente pelos aspetos que inconscientemente negamos, evitamos ou apaziguamos. O dinheiro tem um domínio profundo sobre todos nós.

No entanto, este livro não se debruça sobre a melhor forma de ganhar dinheiro, nem é uma bíblia da economia. Existem muitos outros livros que o podem ensinar a criar riqueza. Com eles, poderá aprender a poupar os cêntimos que ficam perdidos no fundo do sofá e descobrir, também, como obter um excelente lucro na venda do seu décimo apartamento. Nessas obras encontrará igualmente dicas sobre redução de despesas e estratégias para melhorar as suas condições de reforma. Poderá, assim, investir as suas poupanças num barco de uma assoalhada, para navegar rumo ao pôr do sol da sua vida.

Mas este livro tem um objetivo diferente, uma vez que todas as estratégias para gerir dinheiro são intrinsecamente imperfeitas, seja qual for a abordagem financeira a que se recorra. Ainda que tente escapar à pobreza e acumular riqueza, e por muito bem que lhe corra essa abordagem, continua a estar sujeito às regras e às leis do dinheiro.

Todos nós conhecemos bem o mantra que nos é transmitido pelos nossos pais e pela sociedade: ir à escola, estudar muito, tirar uma licenciatura, arranjar um bom emprego, assentar, poupar, investir, sustentar a família, conseguir uma boa reforma e morrer sem levar connosco um cêntimo deste mundo!

A maior parte das pessoas é ensinada a participar neste jogo. Alguns ganham, outros perdem. Quando foi a última vez que parou para pensar se este modo de vida

predefinido será saudável? Estará na altura de avaliar opções alternativas?

O âmbito deste livro passa por encontrar um caminho diferente, um novo jogo, com regras distintas. Apresentar um jogo onde vencer, no sentido moderno da palavra, não implica necessariamente ser bem-sucedido. Neste, mesmo que esteja a «perder», vai continuar a aguardar com expectativa um novo dia.

Quando olhamos para o céu numa noite límpida e contemplamos as estrelas, os planetas e o universo, não nos surgem normalmente pensamentos sobre dinheiro:

«Ena, quem pagará aquelas estrelas todas?»

«Alguém já terá pensado em franchisar os planetas?»

«Quem serão os acionistas maioritários do universo?»

Apesar de, em teoria, sabermos que as questões financeiras não têm lugar no centro do cosmos, não conseguimos escapar à realidade de que, na maioria das vezes, são elas que controlam o nosso próprio universo.

Por instinto, suspeitamos que há outras coisas na vida além do trabalho, das contas para pagar e dos prazos para cumprir. Os seres humanos têm refletido sobre o sentido da vida desde o início dos tempos. Com efeito, as instituições religiosas, filosóficas e científicas evoluíram, mal ou bem, a partir do objetivo de desvendar o sentido do mundo e de revelar o grande significado da vida. Até os ateus mais pessimistas entre nós, aqueles que acreditam que vivemos uma vida mecânica, desprovida de existência espiritual, até à nossa morte, terão, pontualmente, olhado para as estrelas e indagado sobre a sua origem. No fim de contas, até um universo mecânico tem de ter uma origem.

Cientistas, filósofos e líderes religiosos têm mais em comum do que gostariam de admitir: mais concretamente,

a reflexão sobre a vida. Porém, nos últimos tempos, o principal alvo das críticas tem sido a religião.

O estatuto da religião organizada tem sofrido alterações ao longo dos séculos. Em resultado das fragilidades inerentes à religião e do escrutínio a que é submetida através do microscópio da ciência, são muitos aqueles que adotam um conjunto de crenças mais «espiritual» e menos religioso. Enquanto pensadores críticos, vamos eliminando os intermediários na nossa relação com o divino e formando as nossas próprias opiniões sobre o sentido da vida.

No entanto, não vamos entregar-nos ao deus-dará, procurando religiões alternativas e embarcando em autodesignadas buscas pelo saber existencial. Os nossos precursores religiosos esforçaram-se muito para trilhar o caminho até à nossa situação atual. Estamos apenas a aperfeiçoar e a confiar, finalmente, na nossa própria voz para descrever «Deus» – da mesma forma que, para explicar Deus, os taoistas escolheram, no passado, a sua simbologia *yin-yang* e os budistas de Nichiren chegaram ao seu cântico da Sutra do Lótus. Somos livres de explicar a inexplicável fonte de todas as coisas da forma que entendermos.

Mas nada tema! Da mesma forma que este livro não o ensina a enriquecer depressa, também não é uma obra *new-age* ou de cariz religioso. Não vai pedir-lhe que se ponha em frente a um espelho para entoar cânticos, dizer frases positivas ou visualizar.

No entanto, vai incentivá-lo a abrir a sua mente a ideias e ensinamentos que lhe podem ser desconhecidos. Ainda que estes conceitos lhe sejam estranhos, na sua mundividência atual, é precisamente por serem diferentes que eles são valiosos para si. No final de contas, se a sua filosofia de vida estivesse a dar certo, não estaria a ler este livro. Posso garantir-lhe que estes conceitos, por muito invulgares que

pareçam, foram aplicados e testados por mim e pelos outros 30% no contexto da vida moderna.

Assim, a nossa missão é reunir os dois extremos que são habilmente representados pelo antigo símbolo chinês do *yin-yang*. Num dos extremos encontra-se o lado mais claro, o do *yin*, que se caracteriza pela sabedoria, a imaginação, a tranquilidade, o relaxamento, a satisfação, a persistência e a introversão. Esta é a imagem que associamos aos «artistas famintos», que são realizados a nível criativo e estão alinhados com o verdadeiro sentido das suas vidas. Vivem, no entanto, com profundas necessidades no mundo material, onde exercem o seu ofício. Até podem ser felizes, mas estão falidos.

No outro extremo está o lado negro, o do *yang*, que representa a ação, a ambição, a coragem, a extroversão, o entusiasmo, o empreendedorismo e a ousadia. A imagem do «banqueiro impiedoso» é a que mais se destaca. É o «mata-dor» determinado do mundo dos negócios, que dominou o mundo material e acumulou riqueza e sucesso financeiro a um nível com que os artistas famintos apenas podem sonhar, mas a que preço? Sacrificando a bondade, a compaixão, a saúde, o tempo para a família e uma vida com significado e de intensa realização?

Podem estes dois extremos tocar-se, através de um caminho intermédio?

Teremos de abdicar de uma das dimensões para adotar a outra? Será possível libertarmo-nos das grilhetas financeiras e procurar uma vida com um propósito superior? Poderemos responder aos nossos verdadeiros chamamentos e paixões mais intensas sendo, ainda assim, bem-sucedidos num mundo moderno e materialista? Para responder a estas perguntas, temos de recorrer a ajuda.

Existe uma religião ancestral que se posiciona no cruzamento entre a ciência, a filosofia e a espiritualidade moderna e

que continua a ser tão relevante na atualidade como era quando surgiu, há 2000 anos, em terras do Oriente – o Budismo.

O Budismo e alguns dos seus princípios são abordados em grande parte deste livro – embora ele não seja sobre Budismo. Não afirmo deter um conhecimento profundo, a nível académico, desta antiga religião, mas posso dar a conhecer lições e experiências adquiridas à custa de muito esforço, ao longo de mais de 25 anos de vivência enquanto budista leigo.

Para mim, o ponto de viragem deu-se há mais de dez anos, quando me encontrava em Ryozenji, um templo budista na ilha japonesa de Shikoku, a contemplar os reflexos laranjas e brancos das escamas das carpas Koi, que nadavam num lago.

Ryozenji é o ponto de partida e de chegada da Peregrinação dos 88 Templos (a que os japoneses chamam de Hachi-ju-Hachi). Trata-se do icónico caminho sagrado do Japão, semelhante ao Caminho de Santiago de Compostela, em Espanha. Tinha acabado de concluir um percurso de 30 dias e 1400 quilómetros a pé, tendo visitado os 88 templos budistas necessários para dar por concluída a peregrinação.

Esta experiência profundamente marcante acabou por se tornar no tema do meu primeiro livro, *The Hardest Path*. Uma peregrinação sinuosa como a dos 88 templos reproduz, no microcosmo, todas as experiências, emoções e reflexões possíveis, bem como as ações subsequentes que um ser humano pode levar a cabo no macrocosmo de uma vida.

O benefício de ver expostos todos os nossos pensamentos e emoções enquanto caminhamos centenas de quilómetros é o facto de termos de assumir quem somos, o que pensamos e quais as nossas reações às experiências do quotidiano. Deixam de existir estímulos que nos distraiam e levem a

esconder as nossas fragilidades ou a negar as nossas forças. Enquanto estamos em peregrinação, vivemos a vida a cores, não por termos entrado num domínio espiritual estranho, mas porque não há nada para fazer a não ser caminhar, descansar e alimentarmo-nos. Não existe ocultação. A nossa mente, o nosso corpo e a nossa alma são o centro das atenções e, por fim, conseguimos perceber como se comportam. Afinal, o que mais se pode fazer durante uma caminhada de 1400 quilómetros à volta de uma ilha?

Num terreno tão aberto em termos geográficos, físicos, mentais e emocionais, aprendem-se lições. E embora estas possam variar de peregrino para peregrino, consoante a aprendizagem que cada um precisa de fazer, dá-se sempre um certo grau de aprendizagem pessoal. Eu aprendi nove lições, que constituem a espinha dorsal deste livro. Enquanto contemplava o lago dos peixinhos, em Ryozenji, depois de ter sido categoricamente transformado pela minha viagem, percebi que o que tinha aprendido na Peregrinação dos 88 Templos não significaria nada se não levasse esse conhecimento para casa. Se não traduzisse aquelas nove lições para uma linguagem acessível, para as usar no meio de todo o ruído e caos da vida quotidiana e partilhar com outras pessoas, elas não teriam qualquer utilidade.

O meu desejo de trazer comigo estas lições era simultaneamente altruísta e egoísta. Queria, de facto, seguir as indicações dos sacerdotes e partilhar estas lições marcantes, para que pudessem ajudar outros. Porém, pretendia também mitigar uma dúvida incómoda.

Será que estes ensinamentos se manteriam verdadeiros depois de abandonar a santidade do caminho sagrado? Os budistas chamam-lhe «o descer da montanha». De que serve uma aprendizagem, espiritual ou de outro tipo, se a mesma não puder ajudá-lo a si e aos outros na sua rotina diária?

Já referi os jogos e regras que não iremos adotar: táticas da economia selvagem e doutrinas religiosas, filosóficas e científicas incompletas. Da mesma forma, também não iremos, numa busca precipitada por um cenário «espiritual» para as nossas vidas, entregar-nos a tendências *new-age* sem fundamentos.

Pelo contrário, o que proponho é um jogo a disputar no campo da vida que nos permita aprender diretamente com as nossas experiências, erros e triunfos. Vamos procurar o caminho intermédio entre a prosperidade e o propósito, e descobrir que as duas coisas não são necessariamente divergentes.

Tenho vindo a referir-me aos indivíduos que conseguem caminhar na corda bamba entre o propósito e o dinheiro como «Budistas Milionários». Mas deixem-me ser claro: não é preciso ser-se budista para viver uma vida com significado e propósito, nem ser-se milionário para demonstrar que se é bem-sucedido nos negócios ou no local de trabalho. O termo que vai usar para se descrever a si próprio, após descobrir que é, de facto, possível viver uma vida enriquecedora num mundo material, que muitas vezes é incompatível com um propósito superior, é uma escolha sua.

Decerto que este jogo será divertido, e prometo que jamais irei pedir-lhe que acredite em algo que não pode ser provado ou demonstrado. Este é um livro orientado para a ação, não para a crença, e não pretende incentivá-lo a seguir nenhuma teoria de forma cega.

A primeira parte do livro vai abordar as crenças preconcebidas sobre o dinheiro que conformam o mundo e as nossas vidas. Vamos ter em consideração o sofrimento e as dificuldades resultantes de uma abordagem que coloca «o dinheiro acima de tudo», tendo em conta os conselhos de colegas, *coaches* e consultores que nos vão acompanhar nesta viagem.

Ao confrontar os nossos paradigmas de frente, podemos começar a questionar a sua validade e ponderar se as nossas conceções sobre o dinheiro e o trabalho estarão totalmente corretas. Se dizemos que a vida é mais do que dinheiro, o que é, então?

Na segunda parte vamos refletir sobre a necessidade que os seres humanos têm de levar vidas com significado, em vez de existirem exclusivamente para procurar e acumular riqueza.

Vamos também considerar as limitações das ideias tradicionais sobre aquilo que atribui significado à vida e, em alternativa, propor exercícios para descobrir o chamamento pessoal e único da sua vida, encorajando-o não só a definir esse chamamento, como a ambicioná-lo.

Na terceira parte, o coração do livro, vamos pô-lo a percorrer o caminho do *Milionário Zen*. Iremos mostrar-lhe como viver uma vida com propósito e como torná-la bem-sucedida, com uma carreira compensadora em termos financeiros, seguindo nove lições essenciais.

A terceira parte vai incluir testemunhos reais e conselhos de pessoas que têm tido sucesso a percorrer o caminho do *Milionário Zen*: *chefs* galardoados, atletas, artistas, banqueiros e trabalhadores da área da solidariedade social.

O grande objetivo do livro é motivá-lo, inspirá-lo e conduzi-lo a uma vida em que trabalha naquilo que o apai-xona e na qual ganha dinheiro ao fazê-lo. Quero ajudá-lo a desenhar uma vida nova, para que, no futuro, quando alguém lhe perguntar «Se tivesses um milhão de euros, estarias a viver a vida da mesma forma?», possa responder: «Podes crer!»