

BUDISMO

NA MESA DO BAR

Um guia para relaxar em
meio ao estresse do dia a dia

Lodro Rinzler

*Colunista do Huffington Post, diretor de desenvolvimento
da comunidade internacional Shambhala e fundador do
Institute for Compassionate Leadership*

UNIVERSO DOS LIVROS

Universo dos Livros Editora Ltda.

Rua do Bosque, 1589 - Bloco 2 - Conj. 603/606

Barra Funda - São Paulo/SP - CEP 01136-001

Telefone/Fax: (11) 3392-3336

www.universodoslivros.com.br

e-mail: editor@universodoslivros.com.br

Siga-nos no Twitter: @univdoslivros

Lodro Rinzler

BUDISMO NA MESA DO BAR

São Paulo
2014

**UNIVERSO DOS LIVROS**

*The Buddha Walks Into a Bar:
A Guide to Life for a New Generation*

© 2012 by Paul Rinzler

by arrangement with Shambhala Publications, Inc., 300 Massachusetts Ave.,
Boston, MA 02115, U.S.A.

© 2014 by Universo dos Livros

Diretor editorial

Luis Matos

Editora-chefe

Marcia Batista

Assistentes editoriais

Cássio Yamamura

Nathália Fernandes

Raíça Augusto

Raquel Nakasone

Tradução

Amanda Moura

Preparação

Melina Marin

Revisão

Ana Luiza Candido

Arte

Francine C. Silva

Valdinei Gomes

Capa

Zuleika Iamashita

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

R584b Rinzler, Lodro.

Budismo na mesa do bar / Lodro Rinzler ; tradução de Amanda Moura. –
São Paulo: Universo dos Livros, 2012.
272 p.

Tradução de: The Buddha walks into a bar

ISBN 978-85-7930-347-0

1. Autoajuda. 2. Religião. 3. Budismo. I. Título.

CDD 294.3444

Ao mestre Sakyong.

Agradecimentos

Obrigado. Quero dizer que o fato de você estar lendo este livro é algo muito importante para mim. Meus pais, Beth e Carl Rinzler, são pessoas maravilhosas, e devo a eles muito mais do que poderia descrever em palavras e definitivamente muito mais do que poderia escrever nos agradecimentos de um livro. Victoria Gerstman, minha esposa, foi extremamente compreensiva durante esse processo e acreditou em mim quando tive certeza de que este livro jamais aconteceria. Ela é uma pessoa muito, mas muito especial. Eu a amo e me sinto completamente realizado por tê-la como companheira. Também quero agradecer à minha irmã, Jane Buckingham, e ao meu irmão, Michael Rinzler, que sempre me ofereceram incentivo e amor.

Sou abençoado por ter tantos amigos que me inspiraram e me apoiaram no projeto deste livro (ou que pelo menos me trouxeram uma cerveja e falaram muito na minha orelha): David Delcourt, Brett Eggleston, Oliver Tassinari, Ethan Nichterm, Will Conkling, Josh Silberstein, Laura Sinkman, Maron Greenleaf, Alex Okrent, David Perrin, Jeff Grow, Ericka Phillips, Marina Klimasiewfski e todos os amigos do ensino médio. Há muitos outros que eu gostaria de citar aqui, e, se você não viu o seu nome na lista, saiba que eu o guardo em meu coração e sou muito grato.

Eu tive dois companheiros que permaneciam sempre ao meu lado enquanto eu estava sentado em meu sofá escrevendo este livro, no Brooklyn. Eles são Tillie e Justin Bieber, meus adoráveis bichinhos de estimação. Sei que eles não poderão ler isso, mas, de qualquer forma, gostaria de agradecê-los por toda a sua ternura.

Meus mentores também foram muito importantes. Recebi grande apoio de Richard Reoch, Connie Brock e Mitchell Levy. Muito obrigado pela atenção minuciosa a cada detalhe e por todo o cuidado que tiveram. Da mesma maneira, quero agradecer a Stan Lee por ter criado estes excelentes exemplos de crescimento: os X-Men e o Homem-Aranha.

Devo muitos agradecimentos a todos da editora Shambhala. Quero dizer muito obrigado a Sara Berholz, por acreditar no meu projeto e por compreendê-lo — muitas vezes, melhor do que eu. Também quero agradecer a Emily Bower por me indicar a direção certa, e a Katie Keach e Ben Gleason, pois ambos

souberam a maneira certa de absorver as minhas palavras, tornando-as eloquentes. E, claro, um imenso obrigado a Dave O'Neal por editar este livro tão cuidadosamente e adicionar camadas e mais camadas de clareza a ele. Foi um grande prazer trabalhar com todos vocês.

Acharya Adam Lobel tem escrito muito sobre as quatro dignidades em manuais que descrevem o *Caminho de Shambhala*. Aliadas ao material tradicional, as imagens e a linguagem utilizadas por ele me motivaram e me incentivaram profundamente. Por último, mas certamente não menos importante, nada que escrevi neste livro estaria aqui se eu não fosse sempre inspirado pelo exemplo de Sakyong Mipham Rinpoche, que considero o ser humano mais autêntico deste planeta. Agradeço a todos por tornar este projeto possível.

Introdução

Este não é o livro de meditação da sua avó. É o seu livro de meditação. Isso significa que você assume que gosta de tomar uma cerveja de vez em quando, gosta de fazer sexo, descobriu que os seus pais são malucos ou está decepcionado com o seu trabalho. Este não é um livro que põe o budismo em um pedestal para que você fique admirando-o. Trata-se de olhar para cada aspecto da sua vida e aplicar os ensinamentos budistas a cada um deles, não importa quão confusos estejam.

Você precisa se tornar budista para gostar deste livro? Claro que não. Qualquer que seja a sabedoria encontrada nas páginas a seguir, este livro é o resultado das excelentes instruções que recebi dos meus professores e da minha própria experiência de tentativas e erros. O *dharma* budista (ensinamento) não deve ser visto como um tratado obscuro que precisa ser dissecado e analisado. É para ser vivido. Então, não pense que você precisa ser budista para entendê-lo; você apenas precisa ter vivido um pouco e ter a vontade de olhar para a sua vida de um ponto de vista diferente.

Próxima pergunta: é necessário mudar sua vida para viver as verdades deste livro? De novo eu digo: claro que não. Este livro destina-se a qualquer um que pelo menos uma vez tenha dito “Eu sou espiritualizado”. Aqui estão presentes os ensinamentos tradicionais que vêm sendo utilizados e provados há milhares de anos e que seguem o ideal de “Vou tentar levar o meu dia com um pouco mais de compaixão”, ou o de “Vou relaxar um pouco e aproveitar a minha vida”. Não é preciso mudar *you mesmo*. Você é ótimo! Este livro mostra apenas como viver sua vida ao máximo.

Aqui exploramos as quatro dignidades da Shambhala e as três *yanas* (veículos) do budismo tradicional tibetano. Vou oferecer o que eu sei, mas o resto cabe a você. É você quem tem de sair e levar a vida com atenção plena e compaixão. Você já sabe fazer isso, afinal a verdadeira sabedoria está dentro de você. O que o livro fornece é uma série de ferramentas para que você tenha acesso a ela. Veremos práticas simples, conselhos e ensinamentos que poderão alinhar você e sua bússola moral, que é a dignidade do seu próprio coração.

Então, se você quer estar mais presente no “agora”, leia este livro. Se você

quer mudar o mundo, leia este livro. Se você quer praticar meditação, mas não recusa um bom drink, leia este livro. Eu o escrevi para você. E, quando terminar de ler, me escreva. Quero muito saber a sua opinião!

Lodro Rinzler
2 de junho de 2011

PARTE 1
Primeiro, aja em conjunto

1. A vida é um playground

Se você ainda não dominou o inimigo interno – que é a sua própria raiva –, combater adversários externos só vai fazer com que estes se multipliquem. Um exército de bondade amorosa e compaixão para combater a sua própria mente é a prática da bodhisattva.

Ngulchu Thogme

Quando eu era jovem, tinha um despertador no formato de um samurai japonês com uma espada na mão e um relógio na barriga. Durante os dez anos em que ele funcionou, eu acordava todas as manhãs com o som de um guerreiro gritando em japonês “Acorda! Acorda! É tempo de batalha!”.

Para muitos de nós, a vida é como uma batalha. O primeiro impulso da manhã é o de autoproteção: queremos nos esconder debaixo das cobertas em vez de encarar o dia. Isso porque, muitas vezes, vemos a nossa rotina como uma forma de lidar com a vida – pagar as contas, encontrar um par romântico, manter as nossas amizades, cuidar da vida familiar. E, no final do dia, estamos exaustos por conta do esforço que fazemos para dar conta de todas essas coisas.

Gastamos muita energia tentando constantemente acompanhar o correio de voz, o e-mail, o *spam*, as contas, as pessoas. Em vez de lidarmos com esses diferentes aspectos da vida com a mente aberta, nós os arrastamos ao longo do caminho e nos apegamos aos nossos refúgios: roemos as unhas, bebemos cerveja, fazemos sexo, fazemos compras on-line, vamos à academia. Alguns até conseguem fazer tudo ao mesmo tempo. Embora tentemos arduamente, sabemos que, ao final do dia, sempre haverá algo mais a fazer e sobra pouquíssimo tempo para cuidarmos de nós mesmos.

Nesse ponto, a meditação é especialmente útil. A prática da meditação consiste em, primeiro e acima de tudo, aprender a estar presente e a apreciar o mundo ao nosso redor. A meditação nos ajuda a ver o mundo não como um campo de batalha, mas como um terreno fértil para a prática do coração aberto e desperto. Os ensinamentos budistas nos mostram que o único fator capaz de nos abster da presença verdadeira em nosso mundo é o apego à nossa maneira habitual de ver as coisas.

A maioria das pessoas tem uma rotina já predefinida, que deve ser executada ao longo do dia. Em algum momento da nossa vida, transformamos essa rotina em um estilo de vida. A questão é: “Está funcionando?”. Dia após dia, podemos nos sentir incomodados com as mesmas aulas ou com o mesmo trabalho, a mesma relação, os mesmos altos e baixos, e então ansiamos por uma mudança radical.

Contudo, não é necessariamente o nosso mundo que é problemático, mas sim o nosso ponto de vista. Sabe-se que a iluminação nada mais é que as coisas como elas são antes de as preenchermos com as nossas esperanças e medos. Se pudermos moderar a nossa opinião sobre como as coisas deveriam ser e as apreciarmos como elas de fato são, o mundo será milagrosamente transformado em um solo rico, repleto de possibilidades.

Durante os anos em que venho ensinando budismo, me surpreendo com a incrível diversidade de pessoas que aparecem na porta dos centros de meditação. Pessoas de diferentes etnias, idades e classes sociais aparentemente têm um fator comum: nenhuma delas está inteiramente satisfeita com a sua vida da forma como ela se apresenta no momento. Mais do que nunca, elas tentaram de tudo para torná-la mais prazerosa – uma nova droga, um novo trabalho, um novo carro, um novo romance –, e, ainda assim, nada disso lhes trouxe um final do tipo “felizes para sempre”.

A palavra budista para o ciclo de sofrimento em que nos encontramos é *samsara*. Refere-se a tudo aquilo que é desconfortável, desde uma unha encravada à perda de um amigo querido ou de um membro da família. É esperarmos por algo que não temos, o que nos torna infelizes. É quando você conquista aquilo que desejava, mas já está pensando em algo novo que possa entretê-lo.

Samsara é alimentada pela esperança e pelo medo. Esperamos realizar bem o trabalho, mas temos medo de perturbar o nosso chefe. Desejamos ir à praia, mas tememos a chuva. Esperança e medo excessivos podem arruinar uma experiência porque passamos muito tempo nos torturando, pensando no que poderia acontecer. Sabendo que os fatores externos não podem trazer a felicidade eterna, muitas pessoas são inspiradas a procurar a mudança interna, mas a maioria de nós não tem ideia de por onde começar.

Em seu primeiro discurso, Buda se pronunciou sobre essa insatisfação geral. Ele não disse: “Aqui está o plano, pessoal. Façam X, Y e Z e vocês brilharão como eu”. Em vez disso, declarou: “Escutem, vocês estão infelizes, certo? Vamos analisar isso”. Então, Buda mencionou que nós sofremos porque não sabemos quem somos. A boa notícia é que ele também nos ensinou que essa síndrome de inquietação da vida pode ter um fim e traçou um caminho para

explorarmos nosso interior e descobriremos uma forma de despertar o nosso coração e a nossa mente. Este caminho é a meditação e a boa conduta.

A meditação é um instrumento de autorreflexão simples, mas que possui um poder enorme. Apesar de não oferecer a cura total para transformar sua vida, ela definitivamente tem o poder de transformar sua mente e seu coração, tornando-os mais expansivos e mais capazes de se adaptarem aos obstáculos que você enfrenta no dia a dia. Quanto mais você expandir a sua mente e o seu coração, maior será a sua habilidade de permanecer presente no mundo sem que a vida lhe pareça uma batalha.

Há três estágios pelos quais as pessoas passam quando começam a praticar a meditação. O primeiro pode ser descrito como o “De onde vêm todos esses pensamentos?”. Estamos tão acostumados com o ritmo agitado da nossa vida que o simples fato de sentar para meditar e sentir a própria respiração nos mostra que um mar de pensamentos está nos invadindo na velocidade da luz. Nunca temos tempo de nos observar internamente e nos surpreendemos ao encontrar tão rapidamente sentimentos de paixão, raiva, confusão, solidão e tantas outras variações que vêm à nossa mente.

A técnica básica da meditação consiste em manter uma postura ereta, conectar-se com o seu corpo e concentrar-se na respiração. A respiração serve como uma âncora que nos acomoda no momento, na experiência presente. Parece algo bastante simples, mas, após poucos minutos, começamos a notar nossa mente sendo direcionada para uma conversa que tivemos outro dia, ou formando uma lista de coisas que precisamos fazer – tudo isso bem na hora em que estamos meditando. Quando esses pensamentos surgem, devemos admiti-los não como bons ou maus, mas apenas como pensamentos, e então trazemos nossa atenção de volta para a sensação física da respiração. Para facilitar, podemos dizer mentalmente “pensando” para reconhecermos que não estamos fazendo algo horrível e que temos a habilidade de voltar à nossa respiração.

Em uma sessão de trinta minutos de meditação, podemos ter uma diversidade de pensamentos. Geralmente no estágio do “De onde vêm todos esses pensamentos?” as pessoas se sentem frustradas porque acham que não estão chegando a lugar algum ou que a meditação não funciona para elas. Por milhares de anos, a meditação funcionou para inúmeras pessoas comuns, que acabaram se tornando verdadeiros mestres da meditação. Mas para você é meio improvável, certo?

Uma das coisas mais belas do budismo é que ele não venera Buda como um deus ou uma divindade, mas o celebra como um exemplo de pessoa comum, como você e eu, que aplicou uma boa dose de disciplina e bondade à sua técnica de meditação e que, como consequência, abriu amplamente a sua mente e o seu

coração.

Com pouco mais de vinte anos, Buda não era um grande mestre iluminado. Chamava-se Sidarta Gautama (Sid, para os amigos) e morava com seu pai. Teve uma esposa com quem se casou cedo e, antes mesmo que ele se desse conta, teve um filho. Ele estava apenas descobrindo como havia sido educado porque, apenas aos vinte e poucos anos de idade, encontrou o sofrimento nas formas da doença, velhice e morte. Assim como a maioria de nós, já na juventude ele não gostava do que via no mundo e esforçou-se para encontrar uma forma de mudá-lo.

Sidarta Gautama, a quem imagino que a família e os amigos íntimos chamavam de “Sid”, foi inspirado a seguir uma vida espiritual longe de casa. Ele chegou ao seu limite, passando fome e vivendo em condições adversas em nome da santidade, pois almejava uma mudança radical na criação cômoda que havia recebido. Por fim, descobriu que, não sendo tão complacente nem tão duro consigo mesmo, poderia encontrar um meio-termo e conseguiria ser bom, praticar a meditação com afinco e levar uma vida nobre. A partir de então, conseguiu atingir a iluminação.

Sempre que alguém do estágio “De onde vêm todos esses pensamentos?” me pergunta o que fazer sobre a prática da meditação, recorro ao que os meus professores me ensinaram: “Continue sentado e meditando”. A meditação não é um blefe sobre a importância da fé, fundamentada em um cara chamado Sid que praticava meditação há 2 600 anos, ou algo que descobrimos porque fomos até as comunidades de meditação e vimos que as pessoas se beneficiaram muito com essa prática. Nós podemos observar os efeitos da meditação em nós mesmos.

Quando Buda atingiu a iluminação, ele procurou por amigos próximos com quem já havia praticado a meditação no passado. Em vez de dizer a eles: “Eu consegui, venham e estudem comigo”, ele simplesmente disse: “Venham e vejam vocês mesmos”.

A meditação é um caminho de autodescoberta. Se aceitarmos o conselho de Buda e de outros grandes professores do passado e continuarmos a prática, também passaremos a nos distanciar daquele sentimento de que estamos sendo bombardeados por uma avalanche de pensamentos. Pelo contrário, nos sentiremos em meio a um grande e poderoso rio de pensamentos. Não é um mau começo. Com o passar do tempo e com a prática, sentimos que aquela avalanche se transforma em um riacho afluente ou em uma corrente suave, que acaba por conduzir a mente ao despertar – uma lagoa grande, plana e sem nenhuma correnteza.

O processo gradual de adaptar-se novamente à respiração durante a meditação começa a desenvolver um espaço mental que, com o tempo, passará a se

manifestar de forma natural em nossa vida diária sem que precisemos fazer nada. Na prática da meditação, aprendemos a reconhecer os nossos pensamentos sem agir sobre eles. Trata-se de um recurso extremamente útil quando vivemos em um mundo onde um e-mail indesejado ou um botão “excluir” pode acabar destruindo uma relação.

Às vezes, durante a sessão de meditação, percebemos que estamos com raiva de um colega de trabalho ou de classe. Imaginamos supostas conversas com essa pessoa e a repreendemos de diferentes maneiras a cada vez. Analisamos detalhadamente como ela nos ofendeu no passado e refletimos sobre como também a ofendemos. Sempre que notarmos esse processo durante a meditação, devemos reconhecê-lo, ajustá-lo no “pensando” e retornar à respiração. Poderá ocorrer algo do tipo:

“Brett é um imbecil.”

“Pensando.”

De volta à respiração.

“Brett escolheu arruinar a minha manhã hoje? Aposto que ele planejou isso!”

“Pensando.”

De volta à respiração.

Repetindo essa prática simples de abrir espaço no conforto da meditação, estamos nos preparando para lidar com essa emoção e com essa pessoa em nossa rotina. Isso recebe o nome de “prática de meditação” porque estamos praticando o ato de estar presente em nossa experiência durante a meditação, e tal prática se estende para as demais 23 horas e meia em que não estivermos oficialmente meditando. Esperamos que, na próxima vez que encontrarmos Brett, em vez de reagirmos com a resposta habitual e partirmos para o ataque, encontremos uma abertura, uma chance de não reagir como sempre fizemos no passado. E seremos capazes de permanecer presentes diante de qualquer situação.

Quando passamos por uma experiência como essa, podemos avançar para o segundo estágio: “Isso realmente acontece comigo às vezes”. Sentimos que a meditação aos poucos nos permite acessar uma expansividade maior em nossa mente e em nossa vida diária. Isso acontece porque a meditação não é uma tentativa de pôr em prática uma versão ideal de quem somos, pelo contrário, é uma questão de sermos nós mesmos com as nossas próprias experiências, não importa quais sejam.

O terceiro estágio pode ser chamado de “A meditação é como o crack”. Já vimos que, ao criar uma situação mais ampla em torno dos pensamentos e emoções fortes que influenciam a nossa prática de meditação, tornamo-nos mais

bem preparados para nos relacionar com eles em nosso dia a dia. Isso é bom. Tão bom que queremos continuar percorrendo este caminho na esperança de poder trazer equilíbrio para o nosso interior, para o nosso cotidiano e para o mundo à nossa volta.

Assim como Buda (o nosso primeiro exemplo) levou muitos anos para descobrir uma técnica que funcionasse para ele, não podemos achar que a meditação mudará a nossa vida da noite para o dia. Se você quer ter o corpo em forma, não pode esperar uma mudança radical depois de poucos dias praticando corrida ou após uma semana frequentando a academia. Você começa devagar: primeiro acostuma-se com os pesos e aparelhos, e vai adquirindo resistência sessão após sessão, ao longo de um determinado período. Você se sente mais motivado cada vez que consegue se superar.

O mesmo é válido para a nossa mente em relação à meditação. Não devemos esperar que em cinco horas de prática alcancemos a iluminação. Tampouco podemos praticar quinze minutos por dia durante uma semana e, sentindo que não estamos mais equilibrados e nem com o coração mais aberto que antes, desistir. Sessão após sessão, começamos a desenvolver a flexibilidade mental e a atenção plena que torna a nossa mente forte e sadia. Precisamos começar treinando nossa mente de forma regular em sessões curtas, com o objetivo de construir a estabilidade que, com o tempo, se estenderá para o resto de nossas vidas.

Por fim, eu acredito que qualquer pessoa atraída para uma vida espiritual quer fazer a diferença no mundo. Ninguém pegou este livro porque queria um carro melhor ou um parceiro mais bonito. Queremos aprender a ser sadios, mais bondosos em nossa rotina, e a espalhar o equilíbrio e a compaixão por esse mundo em crescente caos. O primeiro passo é enfrentar nossos inimigos mentais por meio do autoconhecimento, alcançado através da meditação. Precisamos ser mais afáveis conosco e, por mais clichê que isso possa soar, precisamos amar a nós mesmos para, dessa forma, sermos capazes de amar o mundo.

O despertador em forma de samurai aponta uma maneira de encarar o dia. Toda manhã podemos acordar e pensar: “É tempo de batalha: eu *versus* o mundo”. Para vencer, podemos ser agressivos em nosso trabalho, conquistar um aumento ou uma promoção, comprar o mais novo aparelho celular ou namorar um supermodelo. No entanto, esse ponto de vista é velho e exaustivo porque estamos constantemente nos esforçando para subir mais um degrau – aquele celular novo se torna obsoleto em questão de meses e o nosso parceiro, no final das contas, perde o brilho. Enxergar o nosso dia como uma batalha nos separa do resto do mundo e faz com que o nosso cotidiano pareça algo que precisamos dominar, controlar – ou a que devemos simplesmente sobreviver.

Em vez disso, podemos enxergar nossa vida como uma preciosa oportunidade. Quando o despertador tocar, você poderá refletir por um minuto sobre tudo aquilo que possui – seus amigos, sua família, tudo aquilo de que você gosta muito – e apreciá-los. Ao iniciar o dia, você pode reservar um momento para meditar e observar como um curto espaço de tempo faz você se sentir mais confortável e com a mente mais ampla.

Ao seguir esse caminho, você vai observar que o mundo, antes visto como algo ameaçador contra o qual devemos lutar, não é tão complicado quando você não traz aquela ideia fixa de agressividade e confusão a cada circunstância, mas sim enche cada nova situação de amplitude. Quanto menos nos prendermos à nossa opinião sobre como as coisas deveriam ser, mais preparados estaremos para fazê-las como devem ser feitas. Quando desenvolvemos essa habilidade, nossa vida deixa de ser uma batalha e se torna um *playground*. E então poderemos desfrutar dela.

2. Ria do filme em sua mente

Antes de embarcar no caminho do desenvolvimento da sabedoria e da compaixão, precisamos aprender o básico. É necessário aprender a trabalhar com a nossa mente. A técnica de meditação apresentada neste capítulo é comumente chamada de *shamatha*. Trata-se de uma palavra do sânscrito, que pode ser traduzida como “calma permanente”. Bem interessante, não? Apenas o fato de reservar um tempo para você em sua rotina agitada já produz um efeito calmante.

Porém, preciso fazer uma revelação: nem sempre a meditação vai acalmá-lo. No início da prática, é possível perceber que a *shamatha* tem um lado surpreendente, em que você começa a assistir a diversos aspectos da sua vida como se eles estivessem numa tela de cinema. Os seus desejos, medos e suas maiores fantasias sexuais surgem em sequência na sua mente. Depois de meditar com essa sequência por um tempo, você passa a considerá-la chata e repetitiva. Mas a questão é que ela sempre esteve lá. Você que nunca parou para observá-la diretamente.

TREINANDO A MENTE COM A SHAMATHA

A *shamatha* capacita a mente a retornar para o que está acontecendo no momento presente. Quando você está assistindo àquela sequência na sua mente e muda para uma cena em que está no Caribe tomando uma tequila na praia e afundando os pés na areia, poderá refletir: “Ei! Isso não é real. Minha realidade é este apartamento apertado, uma ligeira dor nas costas e uma mente inquieta”. Acredite ou não, este pensamento é bom. Perceber que você está perdido no pensamento é o primeiro passo para retornar ao momento presente com regularidade.

Trata-se de algo muito semelhante ao primeiro passo dos Alcoólicos Anônimos (AA), quando você admite estar impotente diante do álcool. Nesse momento, você deve estar pensando: “Sou impotente diante dessa sequência de pensamentos e emoções que estão passando bem na minha frente”. No entanto, assim como no AA, há um caminho a ser percorrido para conquistar força, e esse caminho consiste em gradualmente passar a fazer algo que esteja além do hábito.

Aprender a meditação *shamatha* é como empunhar uma espada: você é capaz de cortar essa sequência que está rodando em sua mente como se estivesse cortando papel. Voltando continuamente à respiração, você aprende que não precisa se apegar ao mais novo drama do dia. Pelo contrário, você pode entrar em contato com o elemento pacífico por trás de toda essa loucura: a sua sabedoria inata.

A meditação é uma prática tradicional em todo o mundo. Ela existe há séculos e não é originalmente budista ou mesmo religiosa. A única razão para que você e eu a pratiquemos é o fato de nosso amigo Sid tê-la utilizado como instrumento para descobrir a sua sabedoria inata e, assim, viver feliz para sempre – este foi o resultado. Podemos encontrar sabedoria por trás da nossa confusão mental. Podemos também olhar para a tela do filme em nossa mente e vê-la como algo ilusório.

Sid é muito conhecido pela ação que ele chamou de “atingir a iluminação”. A sua descoberta tem sido discutida por muitos e descrita em diversos livros. O nosso propósito aqui é mostrar que ele despertou para enxergar a realidade como ela é. Por meio da prática da meditação, ele pôde encontrar a calma suprema: a tranquilidade necessária para não acreditar completamente naquilo que passava na tela de cinema da sua mente. Ele teve a habilidade de voltar a consciência para sua própria sabedoria, também conhecida como natureza de Buda, ou bondade fundamental.

Cada um de nós tem o potencial para ser um Buda. Nós também possuímos a

bondade fundamental que Buda descobriu. Sid desenvolveu uma confiança profunda em sua bondade fundamental e, a partir disso, ofertou-a de forma constante. Não é um mau exemplo de como a *shamatha* pode ajudar pessoas comuns, como você e eu.

Atingir a iluminação pode não ser o seu objetivo agora, o que é bom. De verdade. Contudo, se você quer abrir o seu coração completamente, aprender a lidar com as emoções fortes que eventualmente surjam ou simplesmente livrar-se do estresse, você pode utilizar a *shamatha* como ferramenta para libertar-se do vício de render-se ao “filme sem fim” em cartaz na sua mente.

Segue aqui um exemplo de como isso funciona. Se você estiver em casa, pegue um copo d’água. Se não estiver, use a imaginação. Aquela água cristalina é semelhante ao nosso estado natural. É brilhante e sem nenhuma flutuação.

Agora, se você jogar um pouco de sujeira no seu copo, as coisas começarão a ficar bagunçadas. Especialmente se você pegar uma colher e mexer toda essa sujeira. Experimente!

Esse “tornado de sujeira” representa a forma como tratamos a nossa mente no cotidiano. Quando um pensamento ou emoção forte surge, nós o misturamos a milhares de situações diferentes. Uma parte da sujeira pode ser: “O que a Laura quis dizer com aquele e-mail?” e, então, juntamos isso a mais uma dúzia de outras situações sobre o que ela pode estar pensando, sobre como vamos reagir, a quem contaremos aquilo, e assim por diante. Quando gastamos nossa energia mental estimulando essas suposições, nossa mente vai ficando turva.

Muito bem, agora pare de mexer a colher. Observe como a sujeira desce para o fundo do copo. Enquanto a sujeira vai se diluindo, a água na parte superior do copo volta ao seu estado natural: clara e límpida.

Da mesma forma, a nossa mente é o palco dessas fortes emoções e sentimentos que produzimos. Porém, não importa como, nossa mente continua naturalmente vibrante e brilhante. Ela é essencialmente boa. Quando não nos apegamos àquela sequência repetitiva de pensamentos, sentimentos e emoções, descobrimos que permanecer em contato com a nossa sabedoria inata é uma experiência revigorante.

RECOMENDAÇÕES PARA A MEDITAÇÃO

Seguem algumas recomendações sobre como começar a deixar de lado a nossa velha colher da agitação e entrar em contato com a nossa bondade fundamental.

Localização, localização, localização

Você precisa escolher um espaço em sua casa para meditar. É importante encontrar um local regular, confortável, calmo e limpo. Se você não conseguir um lugar com essas quatro características, tente encontrar um que contemple pelo menos algumas delas. Algumas pessoas compram almofadas para meditação, outras preferem pôr um travesseiro sobre um cobertor no chão. Se você tiver problemas de coluna, poderá utilizar uma cadeira.

Escolha o que preferir e coloque-se em um lugar espaçoso, onde você possa se sentar ereto e de maneira confortável. Não precisa ser um lugar silencioso, mas a ideia é que você esteja à vontade e possa ficar ali por um tempo, sem perturbação. Não sente em frente ao computador ou à TV, mesmo que eles estejam desligados. Próximo à parede ou à janela são boas opções.

O corpo

Sente-se sobre a cadeira ou almofada. Se você estiver sobre uma almofada, sente com as pernas cruzadas e bem espaçadas. Mas, se estiver sentado em uma cadeira, mantenha os dois pés firmes no chão. Você precisa sentir equilíbrio e firmeza na posição de meditação.

A partir dessa base firme, você pode ajeitar a sua postura (do jeito que a sua mãe sempre pediu para você fazer). Algo que ajuda bastante é imaginar uma corda no topo da cabeça, puxando-o para cima, alongando a coluna. Não force o seu corpo, apenas atente-se à sua curvatura natural. Relaxe os braços e os ombros.

Certa vez, Buda contou que teve um aluno músico, extremamente rígido nas aulas de meditação. Nosso amigo Sid disse: “Vamos nos lembrar de como você afina o seu instrumento. Como devem ficar as cordas?”. O músico respondeu: “Nem muito apertadas nem muito folgadas”. Sid completou: “Exatamente. Pratique a meditação dessa mesma forma”.

Quando estiver na postura de meditação, lembre-se desse conselho. Não enrijeça os seus músculos como se fosse amarrá-los, fazendo um nó, tampouco os afrouxe como se estivesse pronto para dormir. Encontre o seu meio-termo.

Solte as mãos ao lado do corpo. Sem mover a parte superior dos braços, dobre-os na altura dos cotovelos e deixe as mãos para cima. Em seguida, coloque a palma das mãos sobre as coxas. Esta será uma boa posição para descansá-las.

Com a cabeça suavemente repousada para frente, encoste levemente o queixo sobre o peito. Relaxe os músculos da face na região ao redor dos olhos, nariz e mandíbula. Ao relaxar esses músculos, você pode deixar a boca ligeiramente aberta, o que lhe fará muito bem. Para ajudar, você pode elevar a língua ao céu da boca.

Uma última coisa sobre a sua postura: mantenha os olhos abertos. Algumas escolas de meditação incentivam os alunos a fecharem os olhos, enquanto outras pedem a eles que deixem os olhos abertos. Eu concordo com a última opção. Se o objetivo da nossa prática é manter-se presente, claro que fica muito mais fácil se não nos afastarmos intencionalmente dos nossos sentidos. Além disso, não é raro as pessoas caírem no sono durante a meditação. Por isso, tente manter os olhos abertos e fixe-os no chão, sem nenhum foco específico.

A respiração

O objeto da prática de meditação é a respiração. Não é preciso forçá-la; a respiração flui naturalmente, então é muito fácil colocá-la em sintonia. Além disso, manter a estabilidade da respiração tem um efeito calmante para a mente. A respiração também acontece no agora; ela sempre está no momento presente. E, como está sempre fresca, ela é um excelente apoio para nos manter concentrados no momento presente.

Volte a sua atenção para a sensação física da inspiração e expiração. Não mude ou intervenha na sua respiração de forma alguma, apenas permita que ela flua naturalmente, como sempre.

A mente

Inevitavelmente, você não mais se concentrará em sua respiração. Alguma situação urgente virá à sua mente e você vai sentir vontade de pular da almofada para resolvê-la ou ficará pensando nessa situação. Você também pode começar a reproduzir uma conversa que teve ao telefone vinte minutos antes de começar a meditar ou ficar planejando o que vai contar para o seu parceiro no dia seguinte.

Não se preocupe: todos que já meditaram desde o início da história da prática da meditação tiveram essas mesmas sensações. Não tenho dúvida de que Sid, no seu estágio “De onde vieram esses pensamentos?”, também se perguntou o que iria comer no jantar.

O que você deve fazer quando estiver perdido em seus pensamentos, emoções ou fantasias é retornar à respiração. Para auxiliar, você pode dizer “pensando” a si mesmo, como um lembrete de que está de fato pensando. Você não está dizendo que o seu pensamento é bom ou ruim, mas está apenas lembrando a si mesmo sobre o que deve realmente fazer: retornar e manter o foco em sua respiração.

Acredite que, se o pensamento é de fato bom, de alguma forma ele permanecerá após a sessão de meditação. O poeta Allen Ginsberg tinha o hábito de manter um diário sobre a sua almofada de meditação. Pensamentos brilhantes surgiam em sua mente, e seu professor Chögyam Trungpa Rinpoche (o mestre de meditação que trouxe a Shambhala budista para o Ocidente) o repreendia. Em vez de dizer “Claro, escreva o próximo *Howl* aqui e agora”, Trungpa Rinpoche dizia “Não! Guarde isso. Volte à sua respiração”.

Toda vez que algo aparentemente importante surge na minha mente durante a meditação, reflito a respeito e volto minha atenção imediatamente à respiração. Não importa o que surja, sempre retorno à respiração. Nenhuma fuga é permitida.

O tempo

O fator mais importante é manter a sua sessão de meditação curta e regular. Defina por quanto tempo você irá meditar antes de iniciar. Mesmo que você tenha apenas dez minutos por dia, pratique e mantenha esse hábito.

Meditar é como aprender a tocar um instrumento. Se você pegar o violão uma vez por mês e tocá-lo por uma ou duas horas, aos poucos aprenderá algumas coisas, mas você pode se sentir desmotivado quando perceber que não consegue tocar nenhuma música inteira ao longo de um ano. Porém, se você tocar o violão dez minutos por dia, aprenderá alguns acordes muito bem, em seguida algumas músicas básicas e, dentro de pouco tempo, fará parte de uma banda de garagem.

O mesmo se aplica à meditação. Se você praticar uma ou duas horas em um mês, ela não terá nenhum efeito sobre você. Contudo, se praticar dez minutos por dia, com o passar do tempo você irá se acostumar e verá o resultado se propagar para o resto da sua vida.



A prática da meditação cria atenção plena, que consiste em simplesmente prestar atenção ao que está acontecendo. Começamos prestando atenção à tela daquele filme confuso que está em nossa mente. Nós o reconhecemos e usamos a

shamatha para pôr fim à tendência de nos envolvermos com as reviravoltas da história.

Quando começamos a estabilizar nossa mente, é porque a meditação está se tornando mais prazerosa. Podemos encarar esse filme com humor. O que antes era um drama passa a ser uma comédia. Não que o enredo seja outro; ainda temos o impulso de ficar com raiva de alguém ou de imaginar como será o nosso próximo encontro amoroso. Mas não somos mais incapazes de mudar o nosso foco. Podemos agora direcionar a nossa atenção para o contato com a nossa bondade fundamental. Podemos rir diante do filme que passa em nossa mente e não levá-lo tão a sério.

Quando chegamos a esse ponto, começamos a acreditar em nossa prática de meditação porque estamos de fato sendo beneficiados por ela. Já estamos em contato com a nossa bondade fundamental e começamos a enxergar a bondade no mundo à nossa volta.

3. Manifeste as qualidades do tigre

Como cresci nos anos 1980, adorava o desenho *Super amigos*. Era uma mistura de todos os super-heróis mais legais, entre eles o Super-Homem, o Batman e a Mulher-Maravilha. A combinação desses personagens poderia derrotar qualquer inimigo.

No budismo tradicional tibetano, temos o nosso próprio *Super amigos*. Há quatro animais míticos e não míticos que representam diferentes aspectos do nosso treinamento de sabedoria e compaixão. Individualmente, são o tigre, o leão da neve, a garuda (meio pássaro, meio homem) e o dragão; juntos, são conhecidos como as quatro dignidades da Shambhala. Quando reunidas, elas possuem grande poder. Em vez de clamar por essas dignidades com um grito ou usando anéis mágicos, nós podemos treinar para incorporar as qualidades desses animais.

No decorrer deste livro, iremos explorar essas quatro dignidades da Shambhala. As qualidades desses animais são incrivelmente práticas. Podemos olhar para esses seres não como algo sobrenatural ou esotérico, mas como exemplos do que gostaríamos de acrescentar à nossa vida. Nos estudos dessas dignidades, estamos descobrindo ferramentas simples que nos ajudam a entrar em contato com a nossa bondade fundamental e a manifestá-la de forma benéfica para nós e para os outros.

Cada dignidade pode ser associada a um caminho tradicional do budismo tibetano. À medida que estudamos cada animal, progredimos pelas três *yanas* (veículos) da estrutura tradicional do budismo.

O TIGRE E O CAMINHO HINAYANA

O tigre é o primeiro desses quatro animais. Muitas de suas qualidades são tradicionalmente conhecidas como o caminho *Hinayana*. É um caminho de concentração na sua própria jornada para a luz que, no entanto, não o impede de beneficiar os outros também.

Hinayana é uma palavra curiosa traduzida literalmente como “estreito, ou menor, veículo”. Algumas tradições budistas se concentram exclusivamente nesse caminho e, como podemos imaginar, se ofendem com esse tipo de tradução. Sem nos preocupar com isso, podemos nos referir a *Hinayana* como um processo de “agir em conjunto”. Em outras palavras, a *Hinayana* é um caminho para trabalhar com a sua mente de maneira consistente, de modo a atingir o maravilhoso despertar.

Creio que isso seja algo que todos nós podemos nos esforçar para atingir. A imagem do tigre está diretamente associada à tradição *Hinayana* porque trata-se de trabalhar com o seu ambiente sem interferências, com atenção plena, para assim despertar para a própria vida.

As três qualidades do tigre

Há três qualidades básicas que o tigre incorpora: o discernimento, a nobreza e a precisão.

Discernimento

O tigre caminha pela selva cuidadosa e graciosamente. Ele respeita o seu tempo, observa tudo a seu redor e age com base nesses conhecimentos. Em outras palavras, o tigre observa antes de atacar.

Para os nossos praticantes de meditação do século XXI, isso pode ser traduzido como olhar para uma tequila e refletir antes de tomar uma dose: “Isso vai me trazer felicidade ou dor?”. Se olharmos atentamente para nossa vida, notaremos que estamos bebendo apenas porque fomos rejeitados por nosso parceiro e queremos anestésiar a nossa dor, por exemplo. Se esse é o seu caso, devemos ter consciência de que a tequila é um curativo temporário, um band-aid; logo o efeito da bebida vai passar, mas a pessoa não estará ao seu lado. Nessa situação, recorrer ao discernimento do tigre nos leva a perceber que se embriagar não é um caminho viável. Em vez disso, precisamos lidar com a nossa dor de forma direta, sem automedicação.

Refletindo sobre nossas atividades diárias dessa maneira, aprendemos a

reconhecer os nossos hábitos pessoais. Reconhecemos que bebemos quando estamos angustiados, que roemos as unhas quando estamos nervosos, ou que fazemos sexo quando nos sentimos sozinhos. Desviamos a nossa plena atenção da almofada de meditação e a colocamos nos detalhes da vida. Uma vez que identificamos quais aspectos da nossa vida desejamos valorizar mais e quais queremos banir, temos traçado o caminho que devemos seguir em direção à nossa felicidade.

Cordialidade

Normalmente, os tigres são julgados como animais muito violentos. Porém, quem já teve a oportunidade de ver uma tigresa com seus filhotes sabe que ela é extremamente carinhosa. A majestade da tigresa está na capacidade de ferir com suas garras, mas também de saber utilizá-las para acariciar.

O falecido mestre budista Tulku Urgyen Rinpoche sempre dizia: “Com agressividade você pode conquistar algumas coisas, mas com gentileza poderá conquistar tudo”. Se você percebe que está nutrindo alguns hábitos que não o levam à felicidade, não deve se punir: “Imbecil, você sabia que a tequila o faria ligar para ela! Agora você não apenas perdeu a oportunidade de reatar, como também a deixou enfurecida!”. Esse tipo de diálogo interno não é nem um pouco produtivo.

O caminho da autorreflexão é longo e turbulento. Se você sentir raiva de si mesmo toda vez que der o cano em uma sessão de meditação ou que ligar para uma ex-namorada, poderá desanimar e ter vontade de seguir outro caminho. Por isso é importante ser paciente consigo mesmo. A essência da prática do tigre é que ele é amável com ele mesmo e gentil com os outros.

Pema Chödrön, professora da tradição Shambhala budista, certa vez encontrou um homem muito gentil que tomou esse ensinamento como a rota de sua trajetória da meditação. Enquanto falava a um pequeno público no Texas, nos anos 1970, ela olhou para a plateia repleta de homens usando chapéu de caubói e pensou: “Não estou certa de que a minha mensagem chegou a todos...”.

Pema se surpreendeu anos depois, quando um senhor apresentou-se a ela durante o lançamento de um livro, dizendo que fora participante de seu programa de meditação no Texas. Ele contou que vinha meditando desde aquele dia e passara a ser muito exigente consigo. Frustrava-se quando se deparava com alguma fantasia em seu pensamento e ordenava a si mesmo: “Pensando!”. Contudo, depois de seguir as instruções de Pema, decidiu adotar uma nova abordagem e passou a ter grande satisfação em retornar à sua respiração, mentalizando tranquilamente: “Pensando... Bom garoto!”.

Todos nós precisamos trazer uma abordagem do tipo “bom garoto!” para a nossa prática de meditação se quisermos torná-la efetiva. De forma similar, quando ficamos frustrados com outros aspectos da nossa vida, precisamos cultivar uma abordagem mais gentil conosco. Não podemos nos torturar com tudo. Em 26 mil anos de meditação e ensinamentos, nenhum mestre budista jamais disse: “Francamente, você precisa ser muito exigente consigo mesmo. Só assim poderá construir a mudança interna”.

Aprender a caminhar pelo nosso mundo suavemente, como o tigre, é uma prática. Requer reflexão, aprendizagem e paciência. E nós podemos incorporar essas qualidades. Uma vez que somos gentis conosco, podemos oferecer essa gentileza aos outros.

Precisão

À medida que o tigre caminha vagorosamente pela selva, ele firma cada pata sobre o solo com um cuidado incrível. Seus sentidos estão sintonizados com o mundo à sua volta. Em outras palavras, ele está presente e desperto para o seu ambiente cotidiano.

É comum vivermos tão apressados em nossa rotina que jamais apreciamos o que está acontecendo no momento real. Por meio da prática da meditação, aprendemos a relaxar na nossa situação atual: a sensação física da coluna ereta, a respiração fluindo naturalmente e os pensamentos fluindo em nossa mente. No mundo pós-meditação, permanecemos presentes em cada aspecto da nossa vida, seja ele o trabalho, a escola, a conversa ao telefone com aquela pessoa de personalidade forte ou brincando com o nosso animal de estimação.

Parece muito estranho estar sempre presente? Comece fazendo algo muito simples: lavando a louça. Vá agora para a pia da cozinha. Se não tiver nada para lavar, fique à vontade para fazer um lanche antes.

Agora, pegue a louça. Sinta o peso dela em suas mãos. Abra a torneira. Sinta a temperatura da água em sua pele. Pegue a esponja e sinta como a textura dela se transforma de seca e áspera para molhada e macia. Lave a louça cuidadosamente e, quando terminar, admire a beleza de um prato limpo.

Esteja presente em um ato simples como este e você ficará surpreso com a satisfação que vai sentir.

A prática de estar presente em vários aspectos da sua vida estimula a desaceleração e o ganho da precisão. Se você já parou no meio de alguma rua em uma grande cidade, sabe que a sensação de estar exposto ao caos nos corta como uma faca. Não precisamos sair da calçada para ter essa sensação. Podemos permanecer presentes durante uma apresentação chata de um colega de trabalho

ou quando estamos com o nosso parceiro, fazendo amor. Apreciamos aquilo que nos faz ser um bom profissional ou um bom namorado ou namorada, porque essas coisas rompem o ritmo acelerado da nossa vida.

Quando quebramos esse ritmo acelerado, percebemos que estamos cuidando dos aspectos da nossa vida como o tigre faz quando vai à caça. Podemos procurar uma roupa em nosso armário pela manhã como o tigre avalia a paisagem a seu redor. Da mesma maneira que ele cuidadosamente escolhe a sua presa, podemos sem pressa e com cuidado escolher o que queremos vestir. Assim como o tigre ataca a sua presa com movimentos precisos, podemos fazer o nó da gravata ou ajeitar o cachecol. Essa precisão nos faz sentir muito bem. Estamos incorporando a majestade do tigre ao permanecermos presentes e atentos à precisão das coisas.



Olhar honestamente para a vida e reconhecer “Eu quero mudar” requer uma boa dose de coragem. Também é necessário ter conhecimentos específicos para alcançar esse objetivo. Estudando as quatro dignidades, podemos aprender a incorporar essas qualidades. É possível recorrer às quatro qualidades dos *Super amigos* porque de fato elas já estão presentes em nosso interior. No caso do tigre, podemos manifestar discernimento, gentileza e precisão em boa parte das nossas atividades. Essas qualidades são as ferramentas para a mudança e serão analisadas detalhadamente nos próximos três capítulos.

Em tibetano, há uma palavra para o guerreiro que deseja passar por essa transformação interna com o objetivo de estar a serviço do mundo: *pawo* (aquele que é valente). A coragem não consiste em lutar contra o nosso mundo, mas em carregar esse olhar sincero para as nossas vidas. Seguindo os passos do tigre, do leão da neve, da garuda e do dragão, temos o potencial para sermos inteiramente o que somos e, a partir disso, oferecer a nossa autenticidade ao mundo.

4. Discernindo a sua própria mandala

O objetivo de estudar o budismo não é estudar o budismo em si, mas estudar a nós mesmos.

Shunryu Suzuki Roshi

Na cena de abertura do filme *Onze homens e um segredo*, o protagonista Danny Ocean está prestes a sair da prisão, em Nova Jersey. Confiante, ele deixa a penitenciária vestindo um smoking com uma gravata borboleta frouxa, pendurada no pescoço. Algumas semanas depois, ele comete um assalto e consegue 11 milhões de dólares, além de reconquistar o amor de sua ex-esposa.

Aqui está a parte que foi cortada na edição do filme: enquanto estava preso, ao longo de quatro anos, Danny preparou meticulosamente o plano que executaria poucas semanas após a liberdade. O que, à primeira vista, parece ser algo casual e não premeditado, é, na verdade, uma sequência de acontecimentos planejados com cuidado por uma pessoa que se dedicou inteiramente a tornar o seu objetivo realidade. Ele tinha uma boa dose de motivação na mente, que fez com que seguisse o seu plano com precisão. Certa vez, o sábio indiano Shantideva escreveu:

“Garças, gatos e bandidos
atingem os seus objetivos
seguindo em silêncio e sem serem observados.
Tal qual a prática constante de um sábio.”

Shantideva utiliza a palavra “sábio” para se referir a um termo comum no budismo: *bodhisattva*. Essa palavra também pode ser traduzida do sânscrito como “guerreiro bondoso” ou “guerreiro de mente aberta”. O guerreiro, neste caso, não é alguém que procura por batalhas, mas, como mencionamos anteriormente, alguém que deseja e está disposto a confrontar a sua maneira habitual de se relacionar com o mundo. Enquanto o bandido é motivado pelo

dinheiro e pelo sucesso, o *bodhisattva* é motivado pelo trabalho em sua própria mente, que tem por objetivo beneficiar os outros.

O budismo muitas vezes é concebido como uma religião moralista. Quando eu estava na faculdade, se falasse para as pessoas que eu era budista, elas jamais me ofereceriam uma cerveja ou jamais imaginariam que eu pudesse me interessar por uma mulher atraente. As pessoas em geral pensam que os budistas não bebem e não mantêm relações sexuais. Mas o budismo não é uma super-religião, mais puritana que as demais religiões. Assim como nas outras tradições espirituais, há alguns budistas que escolhem levar uma vida de abstinência enquanto outros não. De fato, muitos praticantes do budismo adoram beber e são grandes amantes.

Porém, há um lado bom nisso. O budismo orienta que devemos conhecer a intenção por trás das nossas ações e avaliar se o que fazemos terá um efeito positivo ou negativo sobre aqueles que nos rodeiam. O mestre de meditação indiano Atisha escreveu: “Todas as ações devem ser realizadas com uma intenção”. Essa intenção é o desejo de sermos gentis conosco, influenciando o mundo à nossa volta de forma positiva.

Aquele que deseja incorporar as qualidades do tigre traz o discernimento para sua vida. Depois de empenhar a nossa mente por um tempo na meditação, começamos a compreender o que nos leva a tomar determinadas atitudes. Reatar um relacionamento pode não ter nenhuma relação com a vontade de oferecer uma nova chance a essa pessoa, e sim com o desejo de evitar a solidão. Mudanças constantes de emprego podem ser uma forma de inserir novos ares à sua rotina diária, mas também pode ser uma forma de livrar-se de um chefe difícil. Quando observamos que estamos a ponto de entrar em uma situação dolorosa ou prazerosa, devemos refletir sobre a nossa real motivação.

Embora não fosse budista, Hamlet aplicou esses ensinamentos para conhecer as nossas intenções. Assim, com eloquência, disse a Horácio: “Não existe nada bom ou mau, é o pensamento que o faz como tal”. Uma cerveja não é uma coisa ruim. Quando a nossa intenção é relaxar e bater um papo com os amigos, muitas vezes a cerveja é um bom pretexto para um encontro. Contudo, quando estamos furiosos e queremos esquecer um dia ruim, beber torna-se meramente uma maneira de fugir da realidade. Em ambos os casos, não podemos reclamar da cerveja quando acordamos no dia seguinte com uma forte ressaca. A cerveja não nos obrigou a nada: foi a nossa própria mente que teve a capacidade de compreender a intenção de nos embriagar e nos colocou nesse estado.

Normalmente, as pessoas gostam de praticar a meditação pela manhã, antes de iniciarem sua rotina diária. É um bom presente para qualquer pessoa reservar dez ou vinte minutos do seu dia para a autorreflexão antes de iniciar a sua rotina

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Budismo na mesa do bar" e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).