

FABRICE  
MIDAL

A ARTE  
FRANCESA  
DE MANDAR  
TUDO À  
MERDA

Chega  
de bobagens  
e viva a sua  
vida



A ARTE  
FRANCESA  
DE MANDAR  
TUDO À  
MERDA

FABRICE  
MIDAL

A ARTE  
FRANCESA  
DE MANDAR  
TUDO À  
MERDA

Chega  
de bobagens  
e viva a sua  
vida

*Tradução*  
André Telles

 Planeta

Copyright © Fabrice Midal, 2017  
Copyright © Flammarion/Versilio, 2017  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2018  
Título original: *Foutez-vous la Paix!*

Preparação: Mariana Delfini Revisão: Nana Rodrigues e Eliana Rocha Diagramação: 2 estúdio gráfico  
Capa: Filipa Pinto e Eduardo Foresti Adaptação para eBook: Hondana

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

# Star Books Digital



Midal, Fabrice  
A arte de francesa de mandar à merda / Fabrice Midal; tradução de André Telles. – São Paulo:  
Planeta do Brasil, 2018.

Bibliografia  
ISBN: 978-85-422-1235-8  
Título original: *Foutez-Vous La Paix* 1. Autorrealização 2. Felicidade 3. Autoconhecimento I.  
Título II. Telles, André

18-0056

CDD:  
158.1

## 2018

Todos os direitos desta edição reservados à EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.  
Rua Padre João Manuel, 100 – 21º andar Edifício Horsa II – Cerqueira César  
01411-000 – São Paulo – SP  
[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)  
[atendimento@editoraplaneta.com.br](mailto:atendimento@editoraplaneta.com.br)

# Sumário

## INTRODUÇÃO

- CAPÍTULO 1. PARE DE MEDITAR  
*NÃO FAÇA NADA*
- CAPÍTULO 2. PARE DE OBEDECER  
*VOCÊ É INTELIGENTE*
- CAPÍTULO 3. PARE DE SER SÁBIO  
*SEJA ENTUSIASTA*
- CAPÍTULO 4. PARE DE SER CALMO  
*FIQUE EM PAZ*
- CAPÍTULO 5. PARE DE SE REPRIMIR  
*DESEJE*
- CAPÍTULO 6. PARE DE SER PASSIVO  
*SAIBA ESPERAR*
- CAPÍTULO 7. PARE DE SER CONSCIENTE  
*SEJA PRESENTE*
- CAPÍTULO 8. PARE DE QUERER SER PERFEITO  
*ACEITE AS ADVERSIDADES*
- CAPÍTULO 9. PARE DE TENTAR ENTENDER TUDO  
*DESCUBRA O PODER DA IGNORÂNCIA*
- CAPÍTULO 10. PARE DE RACIONALIZAR  
*RELAXE*
- CAPÍTULO 11. PARE DE SE COMPARAR COM OS OUTROS  
*SEJA VOCÊ MESMO*
- CAPÍTULO 12. PARE DE SENTIR VERGONHA  
*SEJA VULNERÁVEL*
- CAPÍTULO 13. PARE DE SE TORTURAR  
*SEJA SEU MELHOR AMIGO*
- CAPÍTULO 14. PARE DE QUERER AMAR  
*SEJA BENEVOLENTE*
- CAPÍTULO 15. PARE DE CONTROLAR SEUS FILHOS  
*MEDITAÇÃO NÃO É RITALINA*

## CONCLUSÃO

## POSFÁCIO

## BIBLIOGRAFIA

## AGRADECIMENTOS

# Introdução

Nos últimos anos, fui convidado para dar conferências e seminários em escolas, empresas e hospitais. Saio desses lugares irremediavelmente com a mesma constatação: nós passamos o dia nos torturando.

Nós nos torturamos ao assimilar normas, ordens e modelos que não correspondem ao que somos. Nos torturamos porque queremos “fazer melhor” e julgamos nunca “fazer direito”. Nos torturamos porque estamos convencidos de que os outros, por sua vez, sabem “fazer direito”. Nós nos torturamos, geralmente, sem que exijam nada de nós...

Somos prisioneiros de um ativismo frenético que nos deixa completamente cegos. Devorados pela urgência de “fazer”, não enxergamos mais que, na realidade, não “fazemos” nada: nós estamos o tempo todo em movimento e nos esquecemos do essencial. Nos esquecemos de ousar.

Mande tudo à merda! A experiência me ensinou que não há outro meio de redescobrir nosso potencial, do qual nos havíamos completamente esquecido. Pare! É o único meio de agir. Liberte-se dos protocolos, dos procedimentos, das pseudourgências! Só assim você vai ver o entusiasmo e a vontade de ir mais longe renascerem em você.

Não fuja para o topo de uma montanha nem para o fundo de uma caverna para refletir: fique onde está e pare de raciocinar. Deixe-se em paz porque há urgência no nosso mundo, que morre de dores, misérias, desumanidade. Devemos criar a mudança imediatamente. Deixando-nos em paz...

## CAPÍTULO 1

# Pare de meditar *Não faça nada*

*Nunca pergunte o caminho àquele que o conhece. Você se arriscaria  
a não conseguir se perder.*

Rabi Nahman, de Bratislava

Devo meditar? É uma pergunta que me ocorre ao me deparar com a avalanche de livros e a profusão de discursos que nos intimam a praticar a meditação, ensinando suas técnicas e desafiando a lista de seus benefícios.

Devo meditar? Não nessas condições. Não me obrigo a nada e, quando não tenho vontade de meditar, faço outra coisa e ponto final: não é bom nem ruim, não é um drama.

Não aplico uma técnica, não me baseio num manual de instruções: medito para me libertar de todas as pressões.

E não tenho como objetivo tornar-me sábio, nem calmo, nem paciente. Não tenho nenhum objetivo, nenhuma meta, sequer a de começar ou terminar o dia num estado de espírito específico.

Pratico meditação há mais de vinte e cinco anos e a ensino há cerca de quinze, mas não tenho nenhuma técnica a transmitir nem promessas a alardear. Aliás, quando comecei a dar aulas, muitos previram meu fracasso. O que eu podia transmitir se, antes de tudo, explicava que a meditação não é produtiva, não gera eficiência, não age e que, fundamentalmente, para

simplificar, não serve para nada? E que é justamente porque nos liberta da escravidão dessa ditadura da utilidade e da rentabilidade típicas de nossa época que ela é uma oportunidade.

Ao longo dos anos, a obsessão com a performance se tornou um veneno à minha volta. A rentabilidade e a utilidade ganharam o status de palavras soberanas do nosso mundo... inclusive em matéria de meditação. Vi manuais e exercícios proliferarem e até posologias serem quase prescritas, com resultados garantidos ao fim de dez ou vinte sessões. Dizem que seria preciso meditar nas empresas para aumentar a rentabilidade, nas escolas para que os alunos fiquem mais concentrados e eficazes, em casa para reduzir o estresse.

Vi aprendizes de meditadores desconcertados, depois contrariados: sua “aprendizagem” fracassara, eles não tinham sido transformados e sequer tinham se desestressado. Sem dúvida, me diziam eles, não haviam se concentrado o suficiente, não tinham conseguido se desligar de seus pensamentos, haviam se distraído, sentado errado, ou talvez a técnica transmitida, afinal muito difícil, simplesmente não era feita para eles. Na realidade, eles se prepararam como se fossem fazer uma prova oral: quanto mais nervoso se fica, quanto mais se foca na obrigação de triunfar, maior é o risco de se apresentar com um nó na garganta e as mãos úmidas, sem prazer, e, portanto, com medo de fracassar.

Essa meditação, ou aquilo que é assim chamado, não é o meu tipo. A meditação tal como a entendo não é uma técnica, não é um exercício, não tem nada de misterioso: ela é uma arte de viver. A arte de deixar-se em paz. Não receito nada, não tenho truques a oferecer, não garanto nada e não dou boas notas. Não sugiro olhar os pensamentos passarem sem se deter neles, como nuvens que terminam por se dissipar: essa técnica não é descabida, mas, quando a praticamos, ela logo se torna fastidiosa e acaba por entediar. E, quando nos entediamos, deixamos de estar vivos. Ora, não tenho vontade de me torturar sob o pretexto de que preciso meditar. Prefiro apostar na inteligência e na humanidade de cada um. Sei que minhas declarações vão chocar, mas escolhi dizer a verdade, pois esta é minha convicção profunda.

No fundo, só meditamos quando paramos de tentar meditar. Quando nos livramos do imperativo de ter de triunfar em alguma coisa, de realizar

alguma coisa, de corresponder a um objetivo. Logo, de viver na angústia do fracasso. Na minha vida, claro, às vezes fico nervoso; obrigar-me então a relaxar é a melhor maneira de me deixar ainda mais nervoso. De me torturar. Não espero sequer que me deem esse conselho: sei perfeitamente me torturar sozinho. Como todo mundo, minha tendência é querer “fazer direito”. Tão “direito” que me coloco num estado de tensão extrema. Imponho-me desafios e sou tomado pelo pânico de não conseguir vencê-los. No entanto, sei por experiência que, quando me limito a constatar que estou nervoso e me permito, sinceramente, me sentir assim, quando me deixo em paz com meu nervosismo, termino o mais das vezes, curiosamente, por relaxar bem rápido. É esse gesto, tão simples e complicado ao mesmo tempo, é o fato de ousar permitir-se ficar tranquilo, de deixar-se em paz, que eu chamo de meditação.

Penso nos meus avós, que passavam longos momentos em silêncio, observando o fogo crepitar na lareira. Comunistas, tinham tomado distância da religião e da espiritualidade. Estavam longe de ser místicos e nunca tinham ouvido falar em meditação, mas suas noites diante do fogo são o que mais se aproxima da meditação tal como a entendo. Aquilo era, para eles, uma forma de higiene mental. Um ato natural, banal, porém indispensável. Tão natural e banal quanto andar, se mexer, se cansar, praticar o que chamamos hoje de esporte e que realizamos, segundo protocolos técnicos, com máquinas, instruções e aparelhos medindo nossos desempenhos – e comparando-os com os do vizinho. Nossos bisavós, por sua vez, não precisavam fazer jogging para se manter em forma.

Eu tinha 14 anos quando ouvi falar pela primeira vez nessa prática, que era praticamente desconhecida na época. Ela me intrigou profundamente, mas eu tive medo, ao empregá-la, de virar uma espécie de vegetal. Não fazer nada durante certo tempo não é uma desistência total? Além disso, eu ruminei, se aquele método tão simples funcionasse realmente, todo mundo o teria adotado. Voltei a mergulhar nos livros que eu devorava e nos poemas que eu escrevia. Mas, no fundo, continuava intrigado...

Aos 21 anos, decidi arriscar. Tinha ingressado na faculdade de filosofia e minha decepção era proporcional ao entusiasmo que havia me impelido a esse caminho. Para resumir, eu era um fiasco. Matriculara-me às escondidas dos

meus pais, que achavam que eu estudava Direito. Não me sentia muito à vontade com a minha mentira, mas esperava ser bem-sucedido em alguma coisa que me agradasse. Ora, meus resultados eram medíocres. Não conseguia ler os livros que devia ler, e quando, ao preço de grandes esforços, chegava ao fim de um deles, logo esquecia os conceitos que deveria dominar.

Estava arrasado quando bati à porta de um grupo de americanos que me haviam indicado. Um homem muito afável me recebeu e me introduziu, com poucas palavras, à meditação: bastava, ele me disse, eu me sentar direito na minha almofada e estar presente, atento ao que acontece. Deixar de lado meu saber e meus talentos e não tentar compreender, porque não há nada a ser compreendido. Eu não acreditava; dessa vez, realmente, não havia nada de complicado. Foi assim que meditei pela primeira vez. Sem saber, naquele momento, que estava tendo a sorte de ser iniciado por Francisco Varela: o homem afável que me abriu a porta era na verdade um dos maiores neurobiólogos contemporâneos.

Sentado na minha almofada, eu finalmente soube o que era o alívio, o verdadeiro. O leitor não pode imaginar o choque! Eu era um mau aluno, cujos boletins eram recheados de “pode fazer melhor”, “a ser punido severamente”, “sempre na lua”, um aluno que gostaria de “fazer melhor” mas não compreendia nada do que lhe pediam nem a relação que aquilo tinha com sua vida. No primário, nem tudo ia tão mal. Quando eu tinha uma dificuldade, quando estava triste, ia até a professora, e a relação que ela tinha comigo, bondosa e confiante, me apaziguava. Mas eram tantos professores no colégio... Eu não tinha mais nenhuma relação pessoal com eles. Não compreendia mais nada. Tínhamos que fazer tal coisa. Aprender determinada lição. Eu não conseguia.

Então, pela primeira vez, eu não precisava conseguir fazer nada: bastava estar presente ao que existia, concentrar-me em minha presença corporal, minha respiração, minhas sensações, minhas percepções, ao que me rodeava.

Finalmente me senti em casa e comecei a frequentar esse grupo com regularidade. Às vezes fui muito fundo em minha prática, mesmo quando me pediam insistentemente que relaxasse. Houve sessões em que eu tinha medo de fracassar, errar. Mas não havia como errar, e eu ainda não percebia isso

plenamente. Relutava em acreditar. Passei por momentos em que estava preocupado em ser julgado, ao passo que ninguém estava ali para me julgar, e nesses momentos me sentia decepcionado, perdido. Mal conseguia respirar enquanto tentava me concentrar para “fazer direito”. Ainda não sabia que não havia nada a fazer. Adoraria que tivessem me dito: “Deixe-se em paz”, mas isso ainda não fazia parte do vocabulário da época. As pessoas deixavam isso claro para mim, mas eu estava convencido de não ter entendido direito. Involuntariamente, voltava aos mecanismos rotineiros que adotamos no dia a dia para realizar uma tarefa, eu “prestava atenção”. Atenção para não cometer erros, sentar direito, respirar direito. Foi então que, de repente, tudo fez sentido: eu estava perdendo o sentido da meditação.

Precisei de tempo e muita hesitação até por fim admitir que meditar é simplesmente deixar-se em paz. E que deixar-se em paz, essa regra de ouro da meditação, deveria ser o *mantra* de toda a nossa existência. Somos condicionados a estar sempre “fazendo”: cozinhando, trabalhando, amando, assistindo a um filme, atendendo o telefone. Mesmo quando dizemos que “não estou fazendo nada”, na realidade fazemos uma porção de coisas: zapeamos na TV, conversamos mentalmente, passamos de uma atividade e de um pensamento a outro na descontinuidade e no medo de um momento de silêncio. Nossa atenção é fragmentada, e temos realmente a impressão de “estar à toa”, de perder nosso tempo inutilmente, de nada realizar de essencial ou fecundo.

Meditar, no fundo, é pura e simplesmente o fato de ser. O fato de parar, de se conceder uma pausa, de parar de correr, para estar presente para si, para se ancorar no seu corpo. É uma escola de vida. Ser não implica conhecimentos específicos. Meditar, no sentido em que eu entendo e pratico, não passa disso. Aliás, não existe expertise em meditação – o mestre zen japonês Shunryu Suzuki, que viveu e deu aulas nos Estados Unidos no fim dos anos 1960, repetia incansavelmente que as melhores meditações são as dos iniciantes, uma vez que os especialistas tendem a se perder nas complicações... Meditar é permanecer um principiante. Aberto e curioso. Não fazemos nada e, não obstante, muita coisa acontece.

Fui formado nesta prática a partir de tal perspectiva, que apresentava a

meditação mais como um gesto de liberdade do que uma técnica mecânica e protocolar. É o que hoje, pertinentemente, se chama de prática da *mindfulness*, expressão que traduzo por “plena presença”, e não “plena consciência”. Nessa perspectiva, meditar é tão simples quanto escovar os dentes ou contemplar o fogo de uma lareira.

Tente. Sente-se. Numa almofada ou cadeira, pouco importa: não existe postura prescrita nem proscrita. Sentar-se não é uma técnica, é apenas uma maneira muito simples de conseguir não fazer nada, não se preocupar com nada. Eu acrescentaria a isso um conselho de bom senso: mantenha-se ereto para permanecer alerta, presente, disponível. Mais que uma obrigação, vejo nisso uma atitude natural: quando você vê um filme ou acompanha uma conferência, não tende naturalmente a se ajeitar no momento crucial, aquele que interessa a você e que você não quer perder por nada?

A postura ereta abre o espírito para a completude do presente. Não é um acaso o fato de você cantarolar mais à vontade de pé no chuveiro do que jogado no sofá! A propósito, pesquisadores vêm estudando esse fenômeno de maneira bem divertida. Por exemplo, no âmbito de um estudo realizado nos Estados Unidos, cobaias foram distribuídas em dois grupos. Os pesquisadores pediram aos indivíduos do primeiro grupo que se mantivessem largados, ombros caídos, como se estivessem se desculpando. Para os do segundo grupo, a instrução era manterem-se eretos, numa posição de triunfo. Os mesmos exercícios foram sugeridos aos dois grupos. No primeiro, as cobaias se viram às voltas com dificuldades. Os segundos, os que haviam se mantido eretos, se saíram bem, sem problemas...

Manter-se ereto não será, no início, muito confortável. É preciso um certo tempo para dominar essa estranheza! É preciso audácia para aceitá-la! Pode ser que você sinta dores nas costas ou nas pernas. Permita-se constatar e reconhecer isso, com atenção e benevolência, sem se culpar: não, não sentei “errado”, não “fracassei”, estou apenas com uma dor nas costas ou nas pernas, e essa dor não implica nenhum juízo de valor. Não se trata de se torturar: mudar de posição, ao fim de um momento, não vai resultar em um castigo. Às vezes me perguntam se “podem” fazer algo; abandone essa ideia de “permissão”, substitua-a por “liberdade”.

Está transbordando de pensamentos? Tudo bem. Não vou me obrigar a criar um vazio na minha cabeça – eu certamente chegaria ao resultado inverso e seria vítima de um dilúvio incontrollável de pensamentos. Vou entrar em relação com o que está se passando, captar esses pensamentos como eles chegam a mim. Não vou dissecá-los, tampouco lhes declarar guerra ou obrigá-los a debandar. Vou considerar que todos os meus pensamentos e percepções, inclusive as sensoriais, participam da meditação. No fundo, não farei nada. Existirei.

Meditar não é se isolar nem desencarnar, e sim, ao contrário, abrir-se para o mundo através dos sentidos, logo, através do corpo. É sentir o contato dos pés no chão, das mãos sobre as coxas, das roupas sobre a pele. É ouvir um automóvel freando, um transeunte falando, sem tentar compreender, sem julgar, sem sequer verbalizar. Constatando, e só: ouço, vejo, tenho fome, me conecto e logo o som se torna mais amplo, se torna infinito, poesia...

Somos antes de tudo criaturas relacionais, mas na vida cortamos relações, nos isolamos, esquecemos esse ato generoso que consiste em não procurar sempre explicar, compreender, justificar, criticar. Considero a meditação um treinamento muito simples, muito fácil, para essa atitude generosa que deveríamos aprender a aplicar, inclusive em nós mesmos ou, melhor, em primeiro lugar em nós mesmos. Não concebo esse treinamento como um exercício, um trabalho sobre nós mesmos. Ele não é uma instrução nem um desafio a vencer, mas um convite a deixar-se treinar. Não é um método de introspecção ou de gratificação de si, não é um “eu, eu, eu”. Porque “eu” não é um indivíduo isolado que medita para olhar para o seu umbigo. Meditando, descubro como faço parte do mundo. Entro em relação com o que é, tal como é, inclusive comigo, num gesto de benevolência que a vida nos fez desaprender.

Pare de meditar... e respire. Respirar é um ato natural que não exige nenhum esforço. Mas é ao mesmo tempo um fenômeno extraordinário, o ato vital por excelência: basta eu me deixar em paz e respirar, e estou vivo! Meditar é assim também: é um ato natural mediante o qual deixo a vida retornar a mim, e graças ao qual volto a viver. É sobretudo um ato de todos os momentos, que consiste numa forma de atenção e benevolência, alheio à

esfera do juízo. Estou triste ou nervoso? Constato minha tristeza ou meu nervosismo... e deixo-me em paz. A meditação é uma respiração sem normas ou sanções. E é nisso que reside seu poder de cura. Respirar é se ressincronizar com a vida. Meditar é deixar-se em paz e permitir-se voltar a ser humano...

## CAPÍTULO 2

# Pare de obedecer *Você é inteligente*

*Tome a decisão de não servir mais e será livre.*

La Boétie

Eu era criança e estava de férias com a minha família no sul da França. Na praia, meus pais nos haviam inscrito, minha irmã e eu, num concurso de castelos de areia. Dispúnhamos de uma hora, eu me dediquei à construção de um verdadeiro castelo, com torreões e pontes-levadiças. Não consegui terminar nem metade. Minha irmã, por sua vez, preferiu esculpir uma joaninha e, para que ela ficasse perfeita, tinha levado um pote de casa. Ficou em primeiro lugar, e minha decepção foi enorme. Não porque ela ganhara, mas porque eu achava que ela não tinha respeitado as regras. Os organizadores do concurso, por sua vez, haviam premiado sua criatividade e, evidentemente, sua técnica. A joaninha, eu admito, era um sucesso.

Esse episódio me vem à mente todas as vezes que me sinto tentado a seguir cegamente, ao pé da letra, uma regra à qual terminei por me aferrar. Uma regra que me foi ordenada, ou, com mais frequência, uma regra que eu mesmo me imponho, que chamo de “hábito” e à qual acabo preso. Penso estar agindo direito, mas na verdade me falta uma visão clara da situação. O que eu faço é absurdo...

Obedecer costuma ser a solução fácil e uma garantia de prudência, uma

vez que não nos afastamos do caminho traçado por outros. Não temos mais medo de nos enganar: seguindo a instrução ao pé da letra, estamos seguros de “agir direito”. Sem sequer ter consciência disso, entregamo-nos a um ato de servidão. Às vezes reclamamos um pouco, mas obedecemos assim mesmo...

Étienne de la Boétie, conhecido por sua amizade com Montaigne, escreveu ainda muito jovem, em 1549, um livro inusitado, *Discurso da servidão voluntária*. Esse texto prodigioso foi “esquecido” durante séculos, antes de ter sido reabilitado em parte por Gandhi, o apóstolo da não violência. Nele, La Boétie faz uma pergunta surpreendente: por que os homens desistem tão facilmente de sua liberdade para obedecer a outro? Uma das razões, ele diz, é nosso medo de perder a parcela de poder que detemos, por mínima que seja. A ideia é resumida por esta fórmula que, infelizmente, não perdeu nada de seu brilho: “O tirano tiraniza graças a uma série de pequenos tiranos, tiranizados sem dúvida, mas tiranizando por sua vez”.

Os cortesãos que ainda somos antecipam as ordens e não querem, sobretudo, criar problemas. Eles se refreiam, servem o senhor (ou a corrente majoritária) e antecipam até seus desejos – porque tiram proveito deles, pelo menos daquele de ser transparentes, se diluir na massa. Eles obedecem porque não querem assumir riscos nem ter aborrecimentos. Aceitam a censura e se autocensuram. Estão convencidos de que não existe, nem para eles nem para a sociedade, outra solução senão a servidão, a abdicação, a imitação. Chegam a esquecer seu profundo desejo de dizer “não” face ao absurdo de determinadas ordens...

No entanto, percebemos claramente que obedecer sem discutir, sem compreender por quê, até mesmo sem estar de acordo, acaba por nos sufocar, nos apagar, impede a inteligência que carregamos em nós de eclodir. Temos vontade de dizer não, mas alguma coisa nos retém. Uma educação, uma formatação.

Desde seu nascimento, o homem é impelido a se encaixar em um molde, ao invés de correr o risco de assumir sua própria liberdade. Na escola, ele aprende a aplicar regras já prontas, é bombardeado pelos conhecimentos necessários para se oferecer ao mercado de trabalho. Não o ensinam nem a

refletir, nem a ser humano, e sim a repetir de maneira idêntica, nos testes e exames, os conhecimentos que ele decorou. Nossa educação ignora o mundo caótico de hoje e de amanhã, em que em algum momento todos serão levados a mudar de atividade ou de lugar de vida, a evoluir rapidamente em sua profissão para se adaptar à velocidade de nosso século XXI. Uma época em que será necessário principalmente dominar situações para pensar por si mesmo, para questionar, para ler – e não para obedecer regras que em breve serão superadas. Para se virar na vida. Em vez de formatar as pessoas numa determinada posição na sociedade, deveríamos ensiná-los a pensar e a ser livres! Isso seria não só mais humano, como também mais eficaz.

Confundimos formação com formatação. Até mesmo um curso de acrobacia para crianças de 4 anos se transforma em “aprendizagem de técnicas” e em percurso sancionado por uma “avaliação das competências”. Transforma-se, assim, em luta, em competição, distante do prazer e do desenvolvimento, que passam a ser meros acessórios. Pouco importa o desabrochar do indivíduo: ele se torna uma demanda narcísica, só a contabilidade cega importa. Somos como o garotinho que eu era na praia: julgamos agir corretamente, mas construímos as condições do nosso fracasso. Não sabemos mais alçar voo e pensar fora da caixa a que estamos presos, na qual nos fechamos. No entanto, essa moldura não é fechada! As regras são muito menos rígidas do que pensamos.

Claro, às vezes é arriscado sair da moldura para tomar um caminho novo. No entanto, se pensarmos bem, todos nós vivenciamos situações em que descobrimos em nós mesmos recursos insuspeitos, um saber que ignorávamos possuir. Então nós nos revelamos a nós mesmos, como um cãozinho jogado pela primeira vez na água que descobre que sabe por instinto boiar e até mesmo nadar! São situações, inclusive da vida cotidiana, à primeira vista banais, mas em que nos transcendemos. Em que fomos geniais porque deixamos que essa inteligência ousasse se expressar.

Os grandes cientistas, os grandes artistas, são testemunhas de tais situações – e esclarecem esse fenômeno, que todos nós podemos desenvolver. Einstein revolucionou a física no dia em que decidiu ir além das regras da ciência de sua época. Ele esteve presente no que existia, e não no que era

ditado. Com sua liberdade, subverteu a ciência. Newton, ao receber uma maçã na cabeça, preferiu sair do caminho traçado que poderia seguir por comodidade, como inúmeros cientistas de sua época. Nesse dia, livre das regras, elaborou a lei da gravitação universal. Kandinsky, face a um quadro de Monet cujo tema ele não reconhece (uma meda de feno), descobre o poder da pintura e se livra de coerções e esquemas que ele mesmo se impusera até ali.

O que fizeram Einstein ou Kandinsky, que em geral não sabemos mais fazer? Romperam o círculo, pararam de obedecer às regras existentes, e algo lhes ocorreu, sem que eles tivessem forçosamente antecipado isso.

Minha avó fazia a melhor torta de queijo do mundo. Mas quando eu lhe pedia a receita, ela me dizia que pegava queijo branco, ovos, açúcar, farinha... e às vezes acrescentava passas, damasco ou outras frutas. Eu achava que ela não era mais precisa de propósito. Mas não, ela sempre inventava uma maneira de fazer segundo sua inspiração, e era sempre delicioso, às vezes melhor, às vezes não tão bom. É justamente esse “não tão bom” que nos paralisa: ficamos mais tranquilos quando utilizamos uma balança de cozinha e seguimos ao pé da letra uma receita sem nada modificar. Sob o risco de sempre nos repetirmos, de jamais nos surpreendermos. Sob o risco de nos tornarmos uma espécie de robôs.

Quer ser bem-sucedido numa prova, numa entrevista, numa apresentação? Comece por deixar-se em paz. Liberte-se dos grilhões que o aprisionam sem você sequer se dar conta disso. Descubra outras formas, outros trunfos capazes de inventar uma resposta. O candidato a uma entrevista de emprego que se atém ao que planejou dizer, ao discurso que ensaiou, ficará desestabilizado quando lhe fizerem uma pergunta que ele não esperava. Em vez de dar mostras da presença de espírito necessária, ele ficará limitado ao que aprendeu, às regras do como fazer “direito”, que procurará aplicar ao pé da letra. Em sua obsessão de querer controlar tudo, não estará pronto para entrar na dança. Vai se trancar e não vai dar o melhor de si.

Eu mesmo passei por essa experiência quando dei minhas primeiras conferências. Queria tanto “fazer direito” que me sentia sufocado. Multiplicava as leituras, as anotações, e redigia um texto que eu lia. Em primeiro lugar, todo mundo ficava entediado. Eu obedecia a regras que eu

mesmo criara. Um dia entendi que precisava transgredir essas regras. Claro, continuo a preparar minhas conferências, mas, num certo momento, paro de pensar nelas. A primeira vez em que me lancei sem texto escrito, com apenas algumas anotações, tive a impressão de dar um salto no vazio. E fui surpreendido pela intensidade da experiência. Acontecia alguma coisa que eu não tinha previsto. Quando comecei a me deixar em paz, a confiar em mim, minhas conferências finalmente encontraram vida...

Perguntei-me diversas vezes por que persistimos em nos submeter a regras geralmente absurdas, a protocolos detalhistas que nos refreiam e impedem de avançar. Sem dúvida temos a impressão de que eles são uma muralha contra o caos. E é verdade: estou convencido de que não podemos viver sem regras. E não é me opondo sistematicamente a todas as regras que serei criativo ou vivo! Quantos movimentos revolucionários não criaram regras ainda mais rígidas do que as que pretendiam denunciar! Os vândalos que se infiltram nas manifestações julgam ser livres porque atacam as regras com violência, mas eles se enganam sobre ao que obedecem. Permanecem prisioneiros de seus próprios esquemas.

Muitas regras são necessárias não só para a coesão social, como para nossa própria estruturação. Há horários a serem respeitados, tarefas a serem cumpridas, um respeito por si mesmo e pelo outro que deve ser aceito por todos. A verdadeira pergunta a ser feita é quais devemos seguir: nós as escolhemos ou não? Nós as seguimos com medo de chamar atenção, de correr algum risco ou com toda a consciência?

Insisto, pois meu convite para você deixar-se em paz não consiste em fazer qualquer coisa. Ao contrário. É a cegueira de seguir determinadas regras que nos leva a fazer qualquer coisa.

Não apelo à tolice dos vândalos, mas à inteligência que existe em nós e precisamos apenas aprender a redescobrir.

Não apelo à anarquia, mas à vida sem coleira.

O jogador de futebol que marca um gol mágico não transgredir as regras do jogo, que ele conhece plenamente. Mas, graças a elas, consegue inventar seu estilo de jogo. É isso, precisamente, que constitui o talento de algumas pessoas. Elas são suficientemente boas para ousar o gesto inesperado. Temos

então a sensação de que oferecem tudo...

Quando minha irmã e eu participamos do concurso de castelos de areia, ela não tinha construído uma casa de papelão sob o pretexto de que a areia não a divertia ou a sujaria! Ela se curvara à regra do jogo, mas a interpretara com inteligência e criatividade. Ela se libertara do molde, mas nem por isso foi excluída do concurso.

Sim, sou pontual nos meus encontros, pago meus impostos, não dou calote nem no metrô e preparo minhas palestras, e seguir essas regras me liberta a mente. Jogo o jogo social com suas convenções, mas tomo cuidado para não me tornar escravo delas, para não deixá-las me arrastar numa rotina que me impediria de viver. Respeito essas regras, me conformo a elas, mas procurando não cair numa servidão voluntária.

Deixo-me em paz, isto é, eu me permito ter uma relação completamente nova, completamente viva, com as regras e a disciplina. Não me dobro a uma regra por ser uma regra; assimilo-a quando ela me faz mais livre. Senão, tento questioná-la.

\*

A grande lição da meditação é justamente descobrir os dons do presente que nos permitam responder com inteligência às situações. Nesse sentido, a meditação que defendo é ética: ela exige de nós saber enfrentar cada situação e criar uma relação justa com ela. Diminuir a pressão das regras, recusar a servidão voluntária que estimula a tirania sob todas as suas formas.

Pessoalmente, sofri ao frequentar os “mestres de sabedoria”, que se pretendiam aptos a dizer o que deveríamos fazer. Conheci esses mestres numa época em que procurava um caminho para a liberdade. Alguns me haviam impressionado porque eles mesmos eram fundamentalmente livres. Mas logo fui obrigado a reconhecer que os grupos que haviam fundado não viviam essa liberdade. Seguiam as regras do mestre e recaíam numa submissão voluntária, alicerçada em discursos espirituais inflamados que faziam com que se julgassem uma espécie de eleitos.

Em torno de alguns “mestres”, vi gravitarem “discípulos” que perdiam

pouco a pouco o controle de suas vidas. De tanto obedecerem, deixavam de confiar em seus próprios recursos. A cada passo, pediam conselho ao “mestre” – o qual lhes ditava a “conduta correta”. Acabaram, assim, por aniquilar sua própria inteligência. Nem todos esses mestres eram ruins, alguns eram generosos e justos, mas todos destruíam a liberdade autêntica.

Não podemos aprender a ser, a amar, a decidir o que quer que seja de essencial nos remetendo ao poder de outro.

Num sentido profundo, ninguém pode dar conselhos a ninguém. Cada criatura é diferente. Cada situação é única. E a necessidade de pensar por si mesmo diz respeito a todos nós.

Em Londres, na Segunda Guerra Mundial e diante das devastações do nazismo, Simone Weil, com poucos meses restantes de vida, não parava de pensar nas condições da renovação. É então que escreve sua *Pela supressão geral dos partidos políticos*.<sup>[1]</sup> Nela, compara o pertencimento a um partido e a uma igreja, dois exemplos, afirma, de submissão da inteligência e da justiça. Em ambos os casos, o indivíduo adere a um pensamento ou a uma crença sem conhecer todas as cláusulas, alinha-se a afirmações previamente estabelecidas que às vezes ele nem conhece.

Não é questão de impedir os indivíduos de se agruparem, pois o grupo configura um enraizamento salutar onde se desenvolvem a amizade e a solidariedade; trata-se, sim, de proteger amplamente a liberdade de opinião. Como ela escreve:

“Quase em todo lugar – e com frequência até para problemas puramente técnicos – a operação de tomar partido, de se posicionar a favor ou contra, substituiu a obrigação de pensar.

Trata-se de uma lepra que se originou nos meios políticos e se estendeu, por todo o país, à quase totalidade do pensamento.

É improvável que se possa cuidar dessa lepra que nos mata sem começar pela supressão dos partidos políticos.”

Ao entrar num partido, todo indivíduo é obrigado a aderir a determinada linha – ele não tem mais a possibilidade de pensar. Ele não pode dizer: “Estou de acordo neste e naquele ponto; mas não estudei suas outras posições e omito inteiramente minha opinião enquanto não tiver feito esse

estudo”. É isso que impede nossas sociedades de ser realmente democráticas...

\*

Dizem que a meditação é uma técnica com regras que lhe são próprias. Ela não nos conduz a abdicar de nossa liberdade? Na realidade, comparo as regras-molduras da meditação à pontualidade. Ser pontual não me impede de ser livre, ao contrário: isso me liberta da culpa do atraso, que obstruirá meus pensamentos. Chegar na hora permite que eu me esqueça de mim para estar efetivamente presente no que acontece. Por sua simplicidade, as regras da meditação cumprem essa mesma função. E sua força está em serem muito simples.

Em que consistem elas?

A primeira regra é estar presente à sua respiração. “Isso é meio idiota”, dá vontade de dizer! Afinal, todos nós respiramos sem precisar de instruções para inspirar e expirar! E respiramos ainda melhor quando não pensamos nisso, quando não nos torturamos aplicando “o” método correto de “respiração consciente”. Estar presente à maneira como respiramos naturalmente, e não através de um exercício artificial, é o primeiro passo, um passo essencial para se resincronizar com a vida. Para recuperar a unidade com ela. Nesse caso, realmente, não há nada de feitiçaria...

O segundo passo, concomitante ao anterior, consiste em estar aberto a tudo que está acontecendo na situação. Aqui tampouco deve-se forçar ou obedecer: de um jeito ou de outro, eu entendo, vejo, sinto, penso. Basta então respirar, ouvir, ver, sentir. Estar presente. A dificuldade reside nessa simplicidade, tão elementar que temos dificuldade para apreendê-la. Tão elástica que ficamos perplexos diante da liberdade com que podemos vivê-la, de uma maneira relaxada, uma maneira natural que não é uma escravidão, mas uma experiência tangível. Fico então simplesmente aberto ao que é. A regra aqui me permite restringir o campo da minha atenção e assim estar presente com mais facilidade.

Ao me introduzir na prática, Francisco Varela me dera esse primeiro

conselho, uma imagem que nunca esqueci: você está num laboratório, atrás de um microscópio; observa com curiosidade tudo que acontece. Você não precisa ser bem-sucedido em nada, basta ver. A regra é o microscópio. Uma possibilidade de concentrar nossa atenção. Permaneço imóvel, estou presente à minha respiração. Mas o que importa é aquilo a que tudo isso me abre, um minuto após o outro.

Nesse sentido, meditar é um ato radical: deixo-me em paz e liberto-me das regras que brotam em mim, em especial daquelas que me imponho, a maior parte do tempo sem que ninguém me peça qualquer coisa. Não se trata de um exercício, não há desafios nem instruções, não há sucesso nem fracasso. Há apenas esses quinze minutos, essa meia hora ou às vezes mais, esse tempo durante o qual, em meio a todas as obrigações do cotidiano, parto sem objetivo. Paro de querer meditar, paro de obedecer e não faço nada. O meu dia ganha um novo sabor...

Confiar em sua inteligência é uma experiência profunda e passamos à margem dela com frequência, negando-nos a acreditar, nem que seja um pouquinho, no que sentimos. Meditar me ajuda a despertar essas anteninhas que tenho e que querem se desenvolver. Com a condição de que eu aceite não saber previamente o que vai acontecer, me abrir para o imprevisto e para a inteligência que brotará em mim. Com a condição de que eu me deixe em paz...

Essa aprendizagem nunca é definitiva, pois nos iludimos quanto à liberdade: jamais seremos livres ou escravos, independentemente do que fizermos. Estamos todos no caminho da liberdade, e esse caminho é exaltante. É o caminho em que estou há anos.

Mesmo tendo crescido, às vezes ainda sou o garotinho a quem pediram para construir um castelo de areia e que não soube construir nada além de um castelo de areia...

## CAPÍTULO 3

# Pare de ser sábio *Seja entusiasta*

*A sabedoria é uma coisa fria e, nesse sentido, estúpida. [...] A sabedoria não faz senão dissimular a vida.*  
Ludwig Wittgenstein, *Observações filosóficas*

Temos uma ideia abstrata e bastante infantil da sabedoria. Nós a vemos como uma água mágica com a qual bastaria aspergir nosso cotidiano para que todos os nossos problemas e dificuldades se diluíssem. Para que os atravessássemos sem obstáculos, e uma felicidade surgida da paz se oferecesse a nós, vinte e quatro horas por dia. A sabedoria seria uma espécie de panaceia que precisamos absolutamente adquirir, como esses produtos de consumo descartáveis que compramos com um clique na internet.

Olhamos os grandes sábios com inveja... e queremos ser como eles. Rápido, evidentemente. Recusamo-nos a ouvir que a sabedoria é um caminhar, não temos tempo para nos pôr em marcha. Queremos ser Nelson Mandela ou o Dalai Lama – imediatamente! Mas há um grande mal-entendido nisso: nenhum livro, nenhum curso, nenhuma sessão de meditação ou ioga nos proporcionará tal venerável sabedoria. Ela é fruto de experiências, esforços, provações e também sofrimentos e tormentos, fruto dos vinte e sete anos que Mandela passou no isolamento da prisão, na África do Sul do apartheid, fruto do exílio do Dalai Lama e de suas lutas pelo povo tibetano.

Estamos sendo enganados quando se omite que a sabedoria é um caminho, e não um objetivo. Um caminho difícil... que evitamos enfrentar na era da facilidade. O desânimo prevalece. Apesar dos conselhos “fáceis” que nos oferecem em toda parte, continuamos com raiva, impacientes, frágeis, vulneráveis. Alimentamos uma profunda culpa por isso, sinal de nosso fracasso em estar à altura desse ideal absurdo que nos impõem... Uma confusão incrível nos impede de compreender o que é um verdadeiro sábio.

A origem dessa confusão é muito antiga. Ela remonta às fontes da nossa filosofia, isto é, ao epicurismo e ao estoicismo, duas escolas de pensamento que floresceram na Grécia no século IV antes da nossa era – depois do período inaugurado por Heráclito, Sócrates, Platão e Aristóteles. Essas escolas tradicionalmente opõem-se uma à outra, apesar de seus objetivos serem idênticos: permitir a todos adquirirem a sabedoria para alcançar a serenidade, a tranquilidade da alma e, conseqüentemente, a felicidade. Os caminhos que elas propõem são muito semelhantes: vencer as paixões, quer se trate dos medos, desejos, cóleras ou invejas que perturbam a alma, ser indiferente às dores, aos problemas e até mesmo à morte. Eis o ideal, segundo eles – ideal que, através dos séculos, continua sendo aquele que o Ocidente alimenta: um estado no qual os problemas deslizariam por nós sem jamais nos atingir. Ser sábio seria vestir essa espécie de capa impermeabilizante que nos protegeria das desgraças. Suprema indiferença a tudo.

Foi através desse prisma deformador que olhamos todas as outras sabedorias, inclusive as do Oriente, principalmente a do budismo. Este atraiu os ocidentais com sua promessa de “aplar os desejos” a fim de alcançar o nirvana, palavra que entrou em nosso vocabulário cotidiano para designar um estado de beatitude perfeita, mas que na realidade corresponde ao “aniquilamento progressivo do indivíduo, ao seu retorno ao inorgânico, à morte”, segundo a definição fornecida pelo *Dicionário geral das ciências humanas*, de Georges Thinès e Agnès Lempereur.<sup>[1]</sup> No fundo, do caminho de Buda só conservamos essa promessa edulcorada, que decerto tem a ver com o epicurismo, mas de forma alguma com o ensinamento de Buda.

Esse ideal da insensibilidade é um escândalo! É o contrário da verdadeira sabedoria. Buda, Cristo ou Nelson Mandela foram sublimes contraexemplos.

Não eram apáticos, esses heróis da sabedoria! Eles sacudiram seu universo ordenado, sentiram raiva, choraram, disseram “não”, refletiram concretamente sobre os problemas do cotidiano e em suas possíveis soluções. Levantaram as massas, bateram portas, emitiram opiniões e, cada qual, à sua maneira, buscou transformar a sociedade. Não sofreram sem reagir, não foram mórbidos, nunca procuraram a ataraxia porque viam nela um absurdo. Eram diametralmente opostos à visão passiva da sabedoria, herdada dos epicuristas e dos estoicos. Eles não eram sábios!

Vamos parar de nos sentir sempre errados, sempre inadequados! O ideal da sabedoria nos corrói: diante desse sonho de impassibilidade, julgamo-nos horríveis com nossas preocupações e pequenas angústias... Pois bem, não! Temos de partir do que somos. Esta é a verdadeira sabedoria! Começemos por dizer “não” a essas regras falsas e destrutivas. Vamos assumir nossas vontades, exasperações, nervosismos, chutemos o balde quando julgarmos necessário. Sejamos discípulos de Cioran, quando ele afirma: “Precisamos ter como exemplo não os sábios, mas as crianças. Quando estamos infelizes, devemos espernear. Um ser humano que não consegue espernear porque está sofrendo não é um verdadeiro ser humano”. E nos aventuremos.

Tenho muito carinho por Ludwig Wittgenstein, um filósofo pouco conhecido – pois ele não vai no sentido do nosso ideal de sabedoria e bem-estar e não endossa o discurso erudito e hermético dos especialistas. Wittgenstein nasceu em 1889 numa família austríaca grande e rica, umas das mais respeitadas de Viena. Brahms e Mahler vinham tocar piano nos salões do palacete de sua família, e Klimt pintara o retrato de sua irmã Margaret. Já ele, após abrir mão de toda a sua fortuna, se estabeleceu na Inglaterra. Ensinava filosofia em Cambridge e dialogava com a nata pensante de sua época. Um dia, decidiu abandonar tudo e se exilar na Noruega.

Seu mentor, Bertrand Russell, relata uma conversa que teve com Wittgenstein: “Disse-lhe que lhe fariam sombra, ele me disse que detestava a luz. Disse-lhe que ele ficaria sozinho, ele me disse que prostituía a mente falando com pessoas inteligentes. Disse-lhe que ele estava louco, ele me disse: Deus me livre da saúde mental”. Em seus diários, Wittgenstein exprime sua insatisfação com a sabedoria tal como ela é entendida no

Ocidente, a hipocrisia universitária, a frieza dos debates intelectuais, desconectados do fervilhar e do calor da realidade. Narra seus encontros com gente simples, aqueles que vivem realmente a benevolência, o amor, a preocupação com uma palavra justa, autênticos sábios que não se protegem artificialmente numa fortaleza interior no avesso da própria vida, mas que, ao contrário, procuram se juntar a ela.

\*

Vejo a sabedoria tal como a entendemos, assustadora de tão neutra, como oposta ao entusiasmo que, pelo ardor que contém, cura e transforma o mundo. Ele nos permite deixar nossa zona de conforto, sair de nós mesmos para nos dirigirmos a algo maior.

“Tudo o que conhecemos de grande nos vem dos nervosos [hoje diríamos dos angustiados]”, escreve Marcel Proust. “Foram eles e não os outros que fundaram as religiões e compuseram as obras-primas. Jamais o mundo saberá tudo quanto lhes deve, e principalmente o quanto eles sofreram para lhe dar o que deram. Apreciamos as finas músicas, os belos quadros, mil delicadezas, mas não sabemos o que isso custou aos que os inventaram, em insônia, em lágrimas, em risos espasmódicos, em urticárias, em asma, em epilepsias.”

E eis que esquecemos isso, opondo tolamente os combates que temos de travar para viver na “pureza” de uma pseudoespiritualidade morna, etérea e, na realidade, mórbida.

O entusiasmo, reconheço, é também o transbordamento. E isso é formidável! É Buda se lixando para as convenções, fugindo do conforto de seu palácio para se juntar a um grupo de ascetas, deixando esse grupo após ter lhe enunciado suas quatro verdades, depois abalando toda a estrutura social de sua época ao recusar o sistema de castas e os privilégios dos brâmanes. Escândalo! É Jesus derrubando as mesas dos vendedores do Templo, um gesto insensato no lugar mais sagrado do judaísmo de seu tempo. Sacrilégio! É Mandela tomando as armas, incitando à revolução contra a inépcia do apartheid sul-africano. Infâmia! São os sábios e os grandes mestres se

dirigindo às massas, tal como Sócrates, infringindo o decoro, ou como Diógenes, dormindo num tonel e respondendo ao grande Alexandre, que fora lhe fazer uma visita para perguntar o que ele desejava: “Deixe-me com o meu sol”.

Há uma forma de provocação na verdadeira sabedoria, uma vez que ela se confronta com o que não queremos ver quando se fala disso: o trabalho, o dinheiro, a violência, as dificuldades – a vida, em suma, isto é, tudo que constitui nosso cotidiano. Mas que outros assuntos mereceriam mobilizar as sabedorias e filosofias de todas as latitudes e épocas? O pseudossábio entra em sua fortaleza interior, neutra e confortável, e nada parece atingi-lo. Ele dissemina junto aos seus discípulos este conselho de Baudelaire: “Sê sábia, ó minha dor, e queda-te mais quieta”. Os verdadeiros heróis não rimam sabedoria e quietude. Não procuram transcender o mundo, mas comungam com ele. O que diriam Buda, Jesus ou Sócrates diante dos sábios ingênuos e desencarnados de hoje, mais ocupados em rezar, meditar e prodigalizar conselhos edulcorados, do que em nos livrar da violência sob todas as suas formas e denunciar a ditadura do lucro?

Estou cansado de ouvir a seguinte pergunta, que me fazem porque sou um adepto da meditação: “Como ser zen?”. Como se essa pergunta tivesse um sentido! Por que não me perguntam: “Como ser um pouco mais vivo?”. Pois o desafio é exatamente esse. Nosso desafio. O entusiasta é convocado pelo mundo. Ele sabe que sofrerá golpes, que se irritará, que reagirá, que sentirá raivas justas e às vezes injustas, mas não importa, ele está disposto a arregaçar as mangas para avançar. Há mais verdade em suas emoções do que em todos os mestres que exibem uma fisionomia impassível, considerando sem dúvida que ela é parte de sua caricata dignidade.

Fico horrorizado com a sabedoria tal como ela nos é apresentada, inclusive pela grande mídia: um meio validado cientificamente para nos ajudar a nos refugiar numa pequena zona de conforto. Nesse aspecto, contudo, a sabedoria não passa de uma forma de consumismo. Em vez de comprar este ou aquele item no supermercado, vou adquirir sabedoria. Como se ela estivesse fora de nós. Vou comprar isso ou aquilo para me sentir bem, mas, depois de comprar o produto, não fico de forma alguma satisfeito, tenho imediatamente

necessidade de outra coisa. De um produto que logo me é ofertado. Esse embuste nos deixa cada vez mais dependentes e nos dá a ilusão de não estarmos à altura, de sermos inclusive incompetentes! Não é essa, de resto, a mola do consumismo?

Deixe-se em paz e você vai descobrir que a sabedoria já está em você. Por favor, pare de se torturar com essa busca impossível; a sabedoria não é um graal inalcançável, ela habita apenas o aqui e agora, está em cada um de nós. Ser sábio não implica negar o que sou para alcançar uma perfeição que não existe, consistindo ao contrário em me abrir ao que sou, imperfeito como sou, como somos todos.

Pare de meditar se você faz isso para aprender a relaxar, segundo essa outra imposição da moda: você não vai conseguir. Meditar não é se acalmar, é entrar em relação com a sua própria vida.

Não é tomar distância do nosso mundo, não é desviar a mente do nosso cotidiano, ao contrário, é investir com determinação em tudo o que constitui nossa existência, incluindo sexo, dinheiro, trabalho, aborrecimentos e alegrias.

A verdadeira sabedoria não consiste nem em fugir das emoções nem em exibí-las. Implica entrar em relação com elas, escutá-las, reconhecer o que elas dizem para separar o verdadeiro do falso. Às vezes fico com raiva, por exemplo, quando vejo publicações ou programas de rádio ou TV que apresentam a meditação como um método para tornar o indivíduo ainda mais eficaz, calmo e competente. Quando ainda se diz que esse fato está provado, que a meditação aumenta a produtividade dos trabalhadores que a abraçam, meu sangue congela. Fico arrepiado. É simplesmente uma vergonha!

Não conheço nada melhor para se livrar de um sintoma do que explorá-lo profundamente. Ir até o fim de sua fobia, de sua ansiedade, enfrentá-las, mesmo, e principalmente, temendo-as. Estou com raiva? Esqueço a imposição do “relaxe” que, em si mesma, é o contrário do relaxar. Não relaxo, deixo-me em paz! Não faço nada, deixo vigorar o que acontece, sem reprimir. Não julgo minha raiva, não a comento, não a autorizo tampouco a proíbo: assumo o risco de vivenciá-la.

\*

Desfruto dela mesmo que ela me machuque. O apaziguamento costuma então aparecer, mas ele não é a calma que querem nos impor, sufocando artificialmente o que estamos vivendo.

Eis o próprio fundamento da meditação: ela não é nem um chá nem uma pílula mágica, mas um trabalho real com a dor, a confusão, as emoções. Ela nos ensina a observá-las como são, qual um médico auscultando suas próprias feridas; a encontrar tudo que nos impede de nos deixar realmente em paz, a saudar o que está ferido em nós, a saudar a vida em si. Assim, aprenderei muito sobre mim mesmo. Seguirei no caminho do apaziguamento, naturalmente e indo muito mais longe do que se estivesse diante de uma obediência cega à imposição do alheamento, própria da sabedoria herdada dos estoicos e dos epicuristas.

Um tipo de paz estará no fim dessa caminhada. Mas com a condição de que eu não faça dessa caminhada um novo pretexto para me violentar! Pois nisso reside o núcleo da história. Em nome da sabedoria, nós geralmente só nos torturamos e nos tornamos cada vez menos autênticos. Não conseguindo evidentemente ser neutros e calmos, despreocupados e impassíveis, nós fingimos. Na realidade, não há outro caminho senão a aceitação da confusão e da desorientação.

Uma parábola dos Evangelhos narra a história de um espírito impuro (eu poderia chamá-lo de angústia ou raiva) que sai de um homem e vai procurar repouso num lugar árido. Sem encontrá-lo, volta à casa desse homem, que agora está vazia e varrida (pelo que poderiam ser as imposições da sabedoria). “Diante disso, vai e toma consigo outros sete espíritos piores do que ele, e vêm habitar aí. E, com isso, a condição final daquele homem torna-se pior do que antes” (Mateus 12,43-45).

Magnífica parábola! Se, querendo ser calmo, expulso minha raiva, minha angústia, sem me encontrar antes com elas para me reconciliar, elas voltarão ainda mais terríveis, sejam quais forem as precauções que eu tomar para afastá-las. A sabedoria tal como a entendemos não passa de um curativo, que protege superficialmente mas não combate a infecção. Ao contrário...

Tentamos controlar tudo, nos iludimos, e um dia desmoronamos!

Por outro lado, e independentemente do que diga o provérbio, nem todas as raivas são cegas! Existem raivas justas, e são estas que a meditação ensina a discernir... e a deixar que se expressem. Gandhi enfatizava que era fundamental não termos vergonha de nossa raiva. Ela é, dizia ele, uma energia profunda para nos superarmos. Aquilo de que deveríamos ter vergonha, em contrapartida, é a nossa maneira de ponderá-la, já que não a compreendemos.

No fundo, é igualmente minha raiva que me dá forças para ensinar, escrever, estar a serviço de alguma coisa maior do que eu. Sem dúvida minha raiva não passa de uma gota d'água no oceano, mas conhecemos a lenda do beija-flor que transporta uma minúscula gota d'água em seu bico para apagar um incêndio na floresta: "Estou fazendo a minha parte", ele responde aos que zombam dele. É frequentemente mais sábio ousar denunciar do que se resguardar com prudência em sua concha confortável.

A imposição onipresente de que nos tornemos sábios nos deixa completamente cegos ao sofrimento do mundo, à clausura que o espreita, a tudo que deixa nosso planeta de pernas pro ar. Ela nos faz esquecer o presente para aspirar a uma paz distante. Ela nos impede de nos ligarmos ao aqui e agora, nos faz colocar a carroça na frente dos bois; a que apaziguamento autêntico posso aspirar se esqueci de viver para me isolar em minha torre de marfim?

Deixe-se em paz e liberte o entusiasmo que há em você, sem jamais sentir vergonha disso: ele é a prova de que você está vivo!

## CAPÍTULO 4

# Pare de ser calmo

## *Fique em paz*

*O que é mais difícil: refrear um cavalo ou deixá-lo correr, e, uma vez que somos nós o cavalo que refreamos – das duas, a mais difícil: ser contido ou deixar nossa força entrar no jogo? Respirar ou não respirar.*

*Marina Tsvetaeva, Meu irmão feminino*

Ficar calmo em todas as circunstâncias: estranho mantra! Permanecer calmo, isto é, controlar-se e nunca exprimir exageradamente sua raiva ou sua aflição, sua alegria ou suas vontades.

Ficar calmo parece uma promessa formidável, mas na verdade essa imposição esconde um dos rostos da barbárie do nosso tempo. Um tempo que nos proíbe de ser o que somos para nos transformar em ovelhas idênticas. Calmos. Estamos sendo envenenados com isso! “Acalmar-se” a todo custo, estar disposto a se machucar, é nosso novo mantra. Ocultamos o fato de que só paira na calma absoluta o que está morto. Essa calma tão enaltecida é o avesso da vida.

Por ocasião de uma jornada de ensino da meditação, voltei a insistir no absurdo de tal imposição. Uma das participantes reagiu: “Pois eu preciso estar calma para poder me encontrar e tomar uma decisão”, ela me disse. “Medito para ficar calma e não vejo o problema disso.” “Calmo”, nos diz o

dicionário francês, vem de *calma*, do occitano, o conjunto de dialetos do sul da França. Esse termo marítimo designa a ausência de ventos, que antigamente obrigava os marujos à inatividade, isto é, ao desemprego. Quando o mar está calmo, é impossível avançar! A calma é a ausência de movimentos, a imobilidade estática.

Evidentemente, adoro os momentos em que me sinto em harmonia com a ordem do mundo, em que o tempo parece finalmente suspenso. Naturalmente me regozijo com esse sentimento de plenitude e paz e me regozijo mais ainda quando ele se prolonga. Mas também sei que um “acalme-se” nunca acalma ninguém. Esse sentimento a que me refiro não é uma imposição; ele nos invade, além disso, como um dom. Ele é conquistado.

Esse sentimento, chamo-o de paz. “Paz”, nos diz ainda o dicionário francês, advém da velha raiz indoeuropeia *pehg*, que encontramos no latim *pax*, mas sobretudo no verbo *pang* e no grego *pegnumi*, e que significa “reparar”, “ajustar” e “trabalhar”. A paz implica um esforço para que tudo seja reunido com justeza. Ou seja, diametralmente oposto à palavra “calma”. Pacificar não tem nada a ver com acalmar. Nesse sentido, a meditação pacífica, mas não acalma. Felizmente!

O sentimento de paz não corresponde em absoluto ao ideal neutro e perfeito veiculado no Ocidente desde a época de Epicuro e dos estoicos, ele não é essa calma que repousa numa visão estreita, apagada, embaçada, e, portanto, falsa, da vida. A paz não implica se precaver contra o tumulto das emoções, da vida, das ondas e mesmo da oscilação; ao contrário, ela o integra em sua amplitude. Ela não se incomoda com pequenas agressões – perder seu trem ou seu encontro, cair doente num momento ruim, não receber a carta esperada com impaciência. Ela não é a ausência de perturbações, mas a capacidade de entrar em relação, com paciência e doçura, com o conjunto da realidade, inclusive com sua própria raiva, sua aflição, cuja existência assim reconhecemos, em vez de negar. Eu não sufoco essa aflição, não a escamoteio, o que seria de uma incrível violência, tampouco a julgo, mas estou completamente presente diante dela. Não me intimo a me acalmar. Deixo-me em paz! Não acrescento nada à experiência que vivo.

Sei que meu discurso escandaliza num momento em que a expressão das

emoções, por mais que seja ligeiramente dinâmica, tornou-se nosso novo tabu. Num momento em que a regra social nos intima a ser uma engrenagem numa máquina, perfeitamente calmos, completamente neutros, plenamente eficazes, sorridentes, sem emoções nem problemas, sempre eficientes, da manhã à noite, sejamos claros: conheço as regras do jogo social, não ignoro que aqueles que se recusam a ser essa engrenagem, que assumem e exibem suas particularidades, terminam frequentemente sendo ejetados da máquina. Joguemos então um pouco esse jogo... porém conscientes de que não passa de um jogo, não raro de grande violência. Suportemos esse jogo sem perder de vista que ele não é justo, mas atrofiante. Assumamos não sermos sempre “bonzinhos”, não agradarmos a todo mundo, não sermos amados o tempo todo por todo mundo.

No colégio, quando tinha entre treze e dezessete anos, não me lembro de jamais ter dirigido a palavra a nenhum de meus colegas de classe. Eu não entendia suas brincadeiras. Uma vez, o professor de educação física (meu pesadelo!) exigiu que eu jogasse bola com os outros. Ele me colocou atrás, o que a princípio achei bom, visto que todos os outros jogavam do outro lado do campo. Contudo, de repente, todos correram em minha direção e me lançaram a bola. Eu estava aterrorizado. Paralisado. A bola bateu no meu rosto. Meus óculos caíram. Tive vontade de chorar. Eu parecia um idiota.

Sofri muito nesses momentos, nessas situações em que eu parecia “esquisito” – era assim que me chamavam. Terminei por aceitar ser “esquisito”, e foi então que comecei a construir laços mais estreitos com os outros.

Ainda hoje, não me sinto nem um pouco à vontade em diversas situações sociais. Por exemplo, quando vou a um casamento – o que evito sempre que posso –, não gosto de ficar sentado ao lado de pessoas a quem não tenho muita coisa a dizer. Não gosto do momento em que todos têm de levantar as mãos, cantar em coro, dar-se os braços. Essas situações me deixam arrepiado, mas termino por aceitá-las. Aceito quando me dizem: “Como você está sério!”. Sim, eu sou sério! Paciência se isso não lhe agrada...

Paremos de nos culpar por nem sempre conseguirmos mostrar uma fachada neutra e socialmente adaptada – a fachada de um ideal robotizado.

Tenhamos sempre em mente que a harmonia perfeita, o mar sem crispação ao qual pretendemos, é um nonsense, cujo corolário é o desaparecimento da vida. “É perigoso pregar humildade às almas fracas. É afastá-las ainda mais delas mesmas. Um indivíduo paralisado, retraído, não pode tomar consciência de seu destino senão na revolta”, escreveu o escritor e poeta René Daumal, figura de proa do movimento Grand Jeu, que, na primeira metade do século xx, procurou fazer uma verdadeira revolução espiritual e metafísica.

Nós não ousamos mais dizer “não” nem exprimir uma opinião divergente, com medo de estarmos errados... e provocarmos ondas. Nós recalamos o “não” em vez de procurar explicitá-lo, para ir em frente. Encerramos discussões, quando se inflamam, com um “acalme-se” canhestro, que significa antes “cale-se”. Em nome desse ideal de calma, deixamos o absurdo prevalecer, as mágoas virarem ódio, o mal-estar se instalar, as mentiras dominarem. De tanto nos censurar e sufocar, nos transformamos em panelas de pressão que implodem numa exaustão silenciosa. Nós fugimos da crise, ao passo que esta, geralmente, é portadora de questionamentos saudáveis.

Joguemos o jogo, mas não nos refugiemos em nossa bolha: não temos esse direito num século repleto de sofrimentos e horrores. É comum me perguntarem, haja vista que sou um antigo praticante da meditação, se sou feliz – quer dizer, se alcancei um estado de calma associado à felicidade. Minha resposta é sempre a mesma: esta não é minha questão. Não decidi meditar para me proteger do mundo, e sim, ao contrário, para me integrar melhor ao mundo. Não comecei a meditar para me blindar contra o sofrimento, seus inconvenientes e contratemplos, e sim para me aprimorar na dança da realidade. Não busco o conforto de uma calma espiritual egoísta em que eu estaria do lado do bem, do bom, de onde pousaria um olhar misericordioso sobre os outros. Essa tentação, presente em todas as tradições religiosas, espirituais e filosóficas, não faz outra coisa, a meu ver, senão nos desorientar. Existe uma verdadeira sabedoria, bem diferente das distorções que nos oferecem... Estas proporcionam, decerto, uma felicidade profunda, mas de um tipo completamente diferente de nossa ideia convencional da felicidade.

A meditação é apresentada em toda parte como o remédio definitivo para

nos acalmar. Digo sem rodeios: não tento me acalmar meditando. Quando estou sentado em minha almofada, sequer tento relaxar: durante a prática, tais ideias me são estranhas. Limito-me a me instalar no chão, sentir o contato do solo, estar presente a tudo que advém, inclusive os tornados, quando eles despertam em mim. Não faço nenhum juízo sobre os pensamentos que deveria ter. Não me amedronto com imposições, venham de onde vierem. Não me imagino penetrando num refúgio em que a serenidade me aguarda. Aliás, não a procuro. Não procuro nada. Estou aqui, sentado, apenas atento: a uma abelha que zumba, a um carro que buzina, ao meu ser, às minhas tensões, se estiver tenso.

No começo, a inversão dos esquemas habituais parece radical, a sensação é de não ter mais nenhum ponto de referência. Não é comum não termos que fazer rigorosamente nada para que alguma coisa aconteça. E é uma coisa enorme que acontece: a vida.

Mas que maravilha voltar a ser simplesmente um ser vivo!

\*

O objetivo da meditação é nos fazer entrar em relação com a realidade tal como ela é, logo, deixar-nos em paz para podermos aceitar o que vivemos e como vivemos. Com calma ou não, pouco importa. Apenas pelo fato de estar presente, me sincronizo com o que é. Não me impaciento com o meu cavalo: sou seu movimento e tento acompanhá-lo. Não assisto ao desfile de meus pensamentos esperando que o último se vá, não procuro criar um vazio em mim nem à minha volta. Estou aqui, e isso é tudo. A experiência de paz advém como um algo a mais – assim como não rejeito o vento quando ele se ergue. Querer estar calmo nunca é poder estar em paz.

Uma vez que permite as ondas, a meditação não me esmaga, não me asfixia. Uma vez que admite o tumulto, ela é serena. Estou aberto para tudo que se produz, em toda a liberdade. Posso estar triste, posso estar infeliz ou abalado, posso chorar, mas estou profundamente apaziguado. Não preciso estar calmo para alcançar esse estado: basta deixar-me realmente em paz. Quando me deixo em paz, sou necessariamente mais tolerante com todas as

agressões, não as percebo mais como agressões, mas como ondas, e, para além dessas ondas, o que vejo é o oceano.

Perguntam-me com frequência sobre a melhor forma de praticar meditação – em outras palavras e na linguagem contemporânea, sobre o “processo” que seria mais eficaz. Respondo sempre com uma história pessoal. Na escola, eu era um péssimo aluno em todas as matérias, exceto, no quarto ano, em história e geografia. Por uma razão muito simples: eu tinha um professor profundamente humano, René Khawam. Ele me tocava e eu compreendia o que ele dizia. Ele não tinha uma técnica pedagógica melhor do que outro professor, mas, para mim, ele era inspirador, porque era tão entusiasmado e verdadeiro! Assim, eu estudava sua matéria com paixão...

Pois bem, com a meditação, é igual. O melhor meio de praticar é aquele nos diz algo. Aquele que, graças a uma transmissão adequada, nos liga não só à nossa humanidade, como também, no mesmo movimento, à humanidade inteira. Que nos dá vontade de recomeçar, continuar, seguir em frente.

Respeito as diferentes abordagens da meditação. Contudo, por experiência, compreendi que as formas mais simples são as que combinam melhor com nossa psique de ocidentais, diferente da psique que forja o Oriente. Os protocolos, os incensos, as estatuetas costumam nos incomodar, pois atrás deles vemos o peso dos dogmas e das religiões. Isso complica o que deve permanecer simples.

Seja como for, precisamos compreender o que fazemos, o que é a meditação, o que ela nos pede – é aqui que reside a verdadeira racionalidade da prática. É impossível se contentar em repetir cegamente um exercício.

Por uma questão de simplicidade, rigor e abertura, a fim de que ela me ajude realmente, termino por afastar da minha prática e daquela que ensino as três abordagens mais difundidas da meditação.

A primeira delas consiste em observar os pensamentos atravessarem seu espírito, como nuvens passando sobre o cume de uma montanha. O princípio consiste em não se concentrar em nenhum deles, não se demorar neles, mas deixá-los passar até o último. Chega um momento em que, dizem, não há mais nuvens obstruindo o céu... Essa maneira de apresentar a meditação não parte de uma ideia ruim, mas aqueles que aderem a ela terminam por se

entediar muito. E, por todos os motivos, essa abordagem é excessivamente imprecisa e inábil. Ela incentiva a tomar uma distância grande demais daquilo que você vive. É, por conseguinte, excessivamente intelectual. Ora, o objetivo da prática não é observar, mas prestar atenção com todo o seu ser, todo o seu coração. O que é completamente diferente.

Uma segunda técnica propõe certo número de exercícios para tentar controlar a mente. Aquele que medita expulsa voluntariamente seus pensamentos para criar um vazio dentro de si. Alguns praticantes preferem se concentrar intensamente numa estátua de Buda ou na chama de uma vela, um “ponto” de concentração que exclui todo o resto. Outros trabalham com a respiração de maneira intensa, até mesmo agressiva. Aqui, o objetivo explícito é encontrar essa famosa calma, concebida como a ausência total de pensamentos e repousando na alienação de todos os problemas.

O resultado é geralmente um estado paranoico: conheci vários praticantes que meditavam com o terror de não conseguirem, terminando por assistir, impotentes e raivosos, à incursão de seus pensamentos durante a sessão. De volta de severos retiros, com duração de semanas, haviam perdido seu entusiasmo e sua vitalidade. Nesse casulo, acabaram vivenciando uma calma tão profunda, tão próxima da ataraxia e de sua ausência de tumulto, que o retorno à normalidade e a seus inevitáveis compromissos parecia-lhes insuperável. O mundo parecia-lhes agressivo. Bem mais do que antes de sua partida! A busca pela calma os privava de qualquer paz real. Viviam preocupados em perder o que tinham conseguido encontrar.

Por fim, existe uma terceira abordagem, mais religiosa, para a qual a meditação consiste em se dissolver no divino. Pessoalmente, pratico a meditação para me ancorar mais solidamente no momento presente, não para voar para os céus...

A abordagem que prefiro há anos é muito simples. Não querer nada. Não buscar nada. Desenvolver uma atitude de *plena presença* diante do que é, inclusive os pensamentos, integrados tais como são na amplitude da presença. Em outras palavras, falemos com a criança dentro de nós, pedindo-lhe que desista de qualquer objetivo. Durante anos, e independentemente do que eu fizesse, vi principiantes nervosos, temendo não chegar lá. Em vão eu

lhes repetia que não havia nada a alcançar, mas não me davam ouvidos. Um dia, optei pelo: “Deixem-se em paz!”. Nesse dia, finalmente, eles começaram a meditar e a descobrir o sentido real da paz.

Esclareço melhor esse ponto com uma imagem: eu comparo pensamentos, sons e sensações a ondas mais ou menos altas na superfície do oceano; ora, por mais altas que sejam, as ondas não nos impedem de ver o oceano nem de sentir sua profundidade. Desse ponto de vista, ficar em paz não significa fugir voluntariamente, ativamente, da confusão nem do tumulto. Posso estar triste, posso chorar, espernear de aflição: afinal, isso não é tão grave, vai passar. Não me identifico com minha aflição, não sou apenas essa aflição, sou muito mais do que essa aflição. Posso então vivê-la, não preciso controlá-la, rejeitá-la: ela inclusive tem lugar na minha meditação. De tanto mirar o oceano, paro de discernir as ondas. Não procurei me acalmar, e sim me apaziguar. Descubro-me desimpedido...

O que é a paz? No começo do século xx, Siluan, um mujique russo, foi procurar Deus e, para isso, retirou-se num mosteiro do monte Athos, na Grécia. Era um ardoroso asceta, os visitantes vinham de longe para vê-lo, fora nomeado *starets*, isto é, patriarca do mosteiro. O padre Siluan era citado em toda parte como exemplo, mas no seu íntimo vivia profundamente desesperado. Um dia, quando estava mergulhado em suas preces, ouve Cristo dizer: “Deixe sua alma no inferno, mas não se desespere”. Essa frase é o exato oposto do que procuramos hoje ao consumir freneticamente sessões de meditação, aulas de ioga e livros que prometem o bem-estar ou o desenvolvimento pessoal. Ela desmonta nosso modelo de “calma” enquanto dimensão confortável e protetora – dimensão que atesta uma total incompreensão do que vivem realmente os grandes seres espirituais. Mesmo em seu refúgio do monte Athos, o maior asceta não está ao abrigo das emoções. E mais, é no âmago do sofrimento, ou mesmo do inferno, que a serenidade costuma se instalar.

Às vezes descobrimos a verdadeira paz no próprio cerne da angústia; não é uma paz isolada das emoções, das paixões, de certa insegurança. A paz não decorre de um controle absoluto do que somos, mas de uma transmutação das contingências da realidade. Costumo dar o exemplo de uma criança

doente, febril, com dores. O filho geme, sua mãe acorre, estende-lhe a mão. Ela o ama. O sofrimento do filho não desaparece, mas ele se transforma; está doente, mas é amado, amparado. Seu espaço se abre para outra coisa que não a doença, uma coisa ainda mais forte do que essa doença. A doença continua ali, é claro, mas ao mesmo tempo ela passa a ser outra. Agora ele se sente em segurança.

A meditação, tal como a entendo, pratico e ensino, é um caminho para alcançar essa transmutação. Ela não apaga as emoções, sejam quais forem, mas as transforma ao nos abrir para a benevolência, para uma espécie de paz, levando-nos a uma relação completamente diferente com os pequenos e grandes sofrimentos do cotidiano. Essa paz não consiste em suprimir esses sofrimentos nem em se esquivar deles, mas em outra maneira de percebê-los, e sobretudo de reagir quando eles se apresentam. A meditação tal como a entendo é o caminho para a exaltação, a paixão e a ação.

## CAPÍTULO 5

# Pare de se reprimir

## *Deseje*

*O céu pertence aos impetuosos que não esperam por ele.*

Lou Andreas-Salomé

Como chegamos à convicção de que sabedoria, filosofia e espiritualidade (especialmente o budismo) são caminhos que, se bem percorridos, podem fazer de nós criaturas sem desejos e, logo, sem tormentos? Com qual operação desastrosa cindimos nosso universo em dois, de um lado o fervilhar de Eros e do amor e de outro a placidez de uma sabedoria cada vez mais distante de nossas verdadeiras preocupações? Também nesse caso, trata-se sem dúvida da herança dos estoicos e dos epicuristas da antiguidade grega, bem como de um certo cristianismo, que edificaram essa falsa dicotomia entre calma e ação, passividade e vontade...

É estranho, pois a filosofia não é a ascese, mas erotismo. Platão, em seu prodigioso diálogo *O banquete*, afirma que a melhor figuração de Eros não é nem um belo efebo nem uma bonita garota, mas Sócrates, velho repulsivo, “o que mais beneficia os homens e inspira audácia”. Esse Eros está “longe de ser delicado e belo, conforme crê o vulgo. Ao revés disso: é áspero, esquelético e sem calçado nem domicílio certo; só dorme sem agasalho e ao ar livre, no chão duro, pelas portas das casas e nas estradas [...] é companheiro eterno da indignância”. Ele nos incendeia como ninguém e nos convida a nos superar.

Ele nos faz arder de um desejo incandescente que nos arranca da caverna descrita por Platão na *República*, lugar escuro onde somos acorrentados diante de uma parede na qual se projetam sombras que confundimos com a realidade. Ora, essas sombras não são a realidade. Eros tem o poder de romper nossas correntes e nos arrancar da zona de conforto exígua para nos permitir respirar ao ar livre e depois, a partir daí, nos jogar na confusão do mundo.

O budismo que estudei e frequentei não é de forma alguma o inimigo encarniçado do desejo, e sim o de Buda, que viveu até 80 anos movido pela imensa paixão de mudar a ordem do mundo, ajudar todos os seres vivos, e alcançou isso graças a um ativismo incansável. Buda decerto construiu seu ensinamento em torno da descoberta da necessidade de extinguir a *trichna* dentro de nós. Um erro de tradução que perdurou levou-nos a traduzir o termo sânscrito *trichna* por “desejo”. Ora, a *trichna*, no sentido literal do termo, é a sede que devora. É o “sempre mais”, que hoje poderíamos chamar de consumismo, uma avidez insaciável que é o contrário do desejo. Extinguir a *trichna* em si não é viver como um zumbi. Ao contrário, é encontrar o frescor da vida, é descobrir o sentido profundo do desejo. O budismo não conclama, evidentemente, seus fiéis a se isolarem da vida. Só conheço uma religião que faz isso: a religião da administração, que vê no desejo de cada indivíduo um freio ao desempenho. Ela nos impõe seu ritmo e nos faz sucumbir à ditadura implacável da rentabilidade. Um bom funcionário deve querer o que o mercado impõe. Produzir segundo as normas do mercado...

O desejo a que me refiro aqui não é a sede consumista. Ele não tem nada a ver com a vontade de possuir um carro novo ou fazer uma viagem ao Caribe. Esse desejo, meu verdadeiro desejo, permanece sempre, por um lado, desconhecido por mim. Ele é o elã vital que me empurra para a frente, que volta e meia me surpreende, sempre me libertando. É um sentimento que me arrebatava no mais recôndito de mim, que eu não controlo e que, todavia, reconheço como profundamente meu quando o encontro. Esse desejo sai de mim e me faz descobrir o sentido do meu ser. Ao vivenciá-lo, alguma coisa da minha existência mais profunda brilha.

Sei que isso é surpreendente, mas nosso verdadeiro desejo não está

escondido nos meandros do nosso eu: eu não o descubro entrando dentro de mim para me interrogar e compreender; ao contrário, encontro-o ao me engajar no mundo. Desejar é ser chamado por alguma coisa que nos desperta...

Pesquisadores em psicologia aplicada realizaram um estudo para tentar descobrir o verdadeiro desejo, o que nos move. Pediram a homens e mulheres, jovens e não tão jovens assim, para registrar diariamente o momento em que foram mais felizes e dar uma nota, de 1 a 10, à sensação de felicidade experimentada. Nos primeiros dias, as respostas eram banais: “Na minha casa, vendo televisão...”, “no banho”, “quando estava fazendo compras”. Depois foram se sofisticando e se revelaram mais surpreendentes: as notas mais altas eram atribuídas a atividades associadas ao desejo de vencer um desafio não opressivo. Para alguns, foi uma aula de piano com uma partitura particularmente difícil de executar. Para outros, uma tarefa de organização relativamente complexa, enfrentada com brio apesar dos obstáculos. Para outros ainda, um trabalho voluntário comprometido. Todos esses momentos de felicidade tinham um ponto em comum: correspondiam a um desejo de realização. Um desejo que nos arranca da nossa zona de conforto para nos fazer ir mais longe, em direção ao outro, ao além, ao que é justo, ao que é maior do que o nosso pequeno “eu-eu-mesmo-e-de-novo-eu”. Esse é o verdadeiro sentido do desejo. Não me preocupo mais comigo, mas com o que deve ser feito. Em outras palavras, quando sou movido por esse desejo, curiosamente deixo-me em paz. Fico tão apaixonado pelo que faço que esqueço de mim!

O psicólogo Mihály Csikszentmihályi qualifica essas experiências como “ótimas”, ou seja, correspondentes ao “estado máximo de encantamento”. O que as deflagra? “Os aspectos positivos da experiência humana: a alegria, a criatividade e o processo de comprometimento total”, escreve. Se perguntarmos às pessoas que vivem essas experiências no que elas pensam e o que sentem, a maioria responderá: “Nada”. Livres das falsas obrigações que nos afastam do nosso próprio ser, elas se fundem com o objeto de sua atenção... Em outras palavras, elas se deixam em paz!

Deixem-me escutar aquilo que me chama! Deixem-me dedicar um tempo

a me distanciar das normas, dos costumes sociais, dos planos que meus pais, meu círculo, têm para mim! Eu entendo que foi difícil parar de segui-los, sem sequer ter consciência disso. Precisei de muito treinamento para conseguir me deixar em paz. Para admitir que tenho o direito de ser um marciano, para entrar em relação com o fato de que sou um marciano... e para me dar conta de que, no fundo, não sou um marciano. Sou apenas único, com meus desejos próprios, mas somos todos únicos. Basta que reconheçamos e não demos a mínima para isso...

É inútil fazer um estardalhaço por causa disso.

Prestar atenção àquilo que somos, ao que nos chama, não canso de falar, não significa entregar-se à introspecção. Escutar-se é, à semelhança da meditação, extremamente simples. É um processo que não consiste em se voltar para o abismo de seu eu profundo, mas em observar, numa neutralidade benevolente, o que nos acontece, nos toca, nos diz algo. É voltar a ser curioso. É aprender a sair de si, a encontrar o céu e a terra...

Descobrir assim o sentido do desejo nos liberta da regra moralista e culpabilizante: “Seja menos egocêntrico e mais altruísta”. Não, arranje um tempo para prestar atenção ao que o chama e, espontaneamente, você estará fora de você, preocupado com o outro, preocupado em se comprometer. Pergunte-se simplesmente o que você tem vontade de fazer. A pessoa que se compromete com uma associação para ajudar a combater a violência contra as mulheres ou para vencer o analfabetismo não faz isso por dever “altruísta”, mas porque isso lhe diz algo, a chama, porque ela se sente mais viva e feliz.

Continuem livres. Esta é a grande lição do desejo: ele nos incentiva com doçura e leveza a nos abirmos cada vez mais para que o nosso mundo seja mais habitável. Pare de se reprimir: deseje. Você salvará o mundo.

## CAPÍTULO 6

# Pare de ser passivo *Saiba esperar*

*Chega o verão. Mas ele só chega para aqueles que sabem esperar,  
tranquilos e abertos como se tivessem a eternidade pela frente.*

*Rainer Maria Rilke, Carta a um jovem poeta*

Temos uma imagem muito estranha da ação. Para nós, ela é o que produz um resultado imediatamente mensurável: arrumar nosso armário, preencher uma planilha Excel, ir para algum lugar, abrir uma garrafa de vinho, matar inimigos no jogo de videogame... Sem isso, achamos que não acontece nada.

Agir, de certa forma, é estar fazendo alguma coisa. Receber mil telefonemas é, nessa perspectiva, o auge do sucesso. Mas por quê? Com que fim? São perguntas que não nos fazemos – evidentemente, não temos tempo para isso. A agitação de que damos mostra a maior parte do tempo me recorda inevitavelmente o homem de negócios que o Pequeno Príncipe encontra no seu quarto planeta. O homem está absorto em suas planilhas de algarismos. Somas. “Sou um sujeito sério, sou um sujeito sério”, ele repete para o Pequeno Príncipe quando este tenta lhe dirigir a palavra. “Não tenho tempo para passeio. Sou um sujeito sério. Não tenho tempo para divagações”, ele o repreende, quando o Pequeno Príncipe insiste. O homem de negócios soma o número de estrelas no céu a fim de possuí-las e ser rico. E depois que as possui, conta-as, reconta-as e tranca seu livro de contas, à chave, numa

gaveta. “Repete: ‘Eu sou um homem sério!’, e isso o faz inchar-se de orgulho”, diz o Pequeno Príncipe. “Mas ele não é um homem; é um cogumelo.”

Segundo nossa compreensão da palavra “agir”, o homem de negócios está em plena ação, o Pequeno Príncipe é um ocioso. O executivo que vai de reuniões inúteis a encontros extenuantes gaba-se de ser muito ativo. Um artista também o é... com a condição de que suas telas gerem divisas no mercado da arte. Sem isso, dirão de maneira unânime que ele “não faz nada da vida”. Somos como aquele paciente ocupadíssimo em bater palmas sem parar, a quem o psiquiatra pergunta: “Por que continua a bater as mãos?”. O paciente responde: “Para expulsar os elefantes”. “Mas não há elefantes aqui!”, diz o psiquiatra. E o doente responde, sem parar de bater as mãos: “Está vendo como funciona?!”.

Ríamos dessa história, sem compreender que todos nós somos esse paciente que bate palmas. Que encadeamos atividades absurdas, mecânicas, que não têm outro sentido além de nos dar a impressão de que estamos fazendo alguma coisa, ao passo que, na realidade, estamos numa desesperadora passividade. Com nosso filho que não tem excelentes resultados na escola, temos a impressão de agir como pregadores: “Faça os seus deveres”. Com nosso cônjuge, que nunca tira a mesa, temos igualmente a impressão de estarmos certos, repetindo incansavelmente a mesma imposição, na esperança de um dia sermos ouvidos: “Ajude-me em vez de não fazer nada”. E eu poderia multiplicar os exemplos ao infinito. O do professor que avança em seu programa sem acompanhar seus alunos, sem dar-se o tempo de se certificar de que eles o compreenderam. Será que trabalhando intensivamente ele fez realmente alguma coisa? Seus alunos, em todo caso, dirão, não sem motivo: “Como nos entediámos este ano!”. O do funcionário que afunda em seus papéis, sem visão de conjunto, sem levar em consideração a dimensão humana das pessoas que estão por trás dos números.

Correr como um hamster em sua roda não é agir!

Na realidade, nossa concepção da ação é muito estreita. E é difícil emergir dela enquanto formos prisioneiros de um dualismo estúpido entre atividade e

passividade.

Para sair desse impasse, precisamos fazer um desvio e analisar nossa concepção de tempo. O tempo é realmente o que podemos cronometrar? Ele é realmente sentido quando me perguntam quantos processos eu concluí numa manhã? Quantas planilhas de números eu preenchi em uma hora? O tempo real não é o dos relógios: ele é imensurável. Não é o dos “processos” formatados. O tempo não é normativo: cada um de nós tem seu tempo próprio, às vezes ele é tão ocupado que nos esquecemos dele.

Um dia, um garotinho me perguntou: “Por que, quando estou brincando, o tempo passa mais rápido e, quando faço meus deveres, passa tão devagar?”. Eis uma pergunta profunda e sábia! O tempo real é aquele necessário para aprender a andar, ler, avançar. Aquele de que precisamos para nos autorizarmos a ser. Não é o tempo das “médias” produzidas pelos *big data*, médias que, na realidade, não correspondem a nada. A média não é a do maior número! Isso é um cálculo estatístico que na realidade corresponde a uma ínfima minoria.

Nossa obsessão pela média nos impede de entrar em relação com o tempo justo, isto é, o nosso. Por conseguinte, vivemos na impaciência permanente, no pesadelo provocado por essa regra, por essa obsessão pela “média” que me intima a redigir um artigo em uma hora, aprender uma nova língua em três meses, superar uma separação ao fim de cinco ou seis semanas.

Inversamente, ouço muito por aí que a meditação é um parêntese passivo na vida ativa, uma pausa em meio à agitação, um momento de vazio entre duas correrias desenfreadas. É verdade que, quando medito, estou sentado, não falo, não me mexo, à primeira vista não acontece nada. Estou apenas atento, exatamente como o médico, sentado, sem se mexer, a escutar longamente seu paciente antes de executar um procedimento. No entanto, não dizemos desse médico que ele está passivo, ao contrário! Elogiamos sua escuta atenta, que lhe permite estabelecer um diagnóstico completo, agradecemos-lhe por ter gastado seu tempo, ao contrário de seu colega, que, pressionado pela urgência das reuniões, prescreve um tratamento ao mesmo tempo que escuta pela metade o que ainda diz o paciente. A escuta do médico é considerada uma ação porque julgamos que ela “serve para alguma coisa”

(estabelecer um diagnóstico, adotar um procedimento médico etc.).

Sem dúvida sou muito sensível, sensível até demais. Quando falam comigo, mesmo em uma reunião de trabalho, de maneira puramente técnica, tenho a impressão de que se dirigem a mim não como a um ser humano, mas como a um “problema”, um “caso”, um “número”, e me sinto mal. Um médico que um dia eu consultei por conta de uma hérnia de disco me recebeu, sentado atrás de sua mesa, e me fez perguntas mecânicas, preenchendo, uma a uma, as lacunas de uma ficha. Era um interrogatório, sem pausas, constituído de perguntas precisas e respostas breves (para caber nas colunas). Quando me auscultou em seguida, tive a sensação de ser, em suas mãos, uma espécie de cadáver ambulante. O incidente teria parecido insignificante para muitos. Pois me queimava por dentro...

Ora, quando medito, me comporto exatamente como o médico consciencioso, porém humano. Executo um gesto profundo, real: paro, fico em silêncio, deixo-me em paz para assim poder me abrir mais para a realidade. Aceito esperar, escutar a vida em sua efervescência. Não fico nervoso até que alguma coisa aconteça, não me prendo a alguma coisa esperada. Não espero nem um ônibus, nem um e-mail. Espero sem nada esperar. Ofereço-me à espera do que pode advir e que não sei previamente do que se trata. Essa espera não é o esquecimento indiferente do cotidiano, não é a omissão dos problemas e dificuldades. É simplesmente a espera na qual “faço” alguma coisa para mudar.

Olhando para trás, constato que, meditando, aprendi a assumir riscos. Me construí como pessoa. Ganhei coragem e determinação. Tornei-me um pouco mais o que sou. Por todas essas razões, acredito que não só meditar, como parar, contemplar uma obra de arte, passear na montanha, não deixam de ser uma maneira de ser ativo – fazer alguma coisa de decisivo que nos transforma, num mundo que, por sua vez, a despeito de sua agitação frenética, é demasiadamente passivo e nos impele à passividade.

Deixe de ser passivo, coloque-se em relação com a sua vida, com a vida. Comprometa-se. A ação verdadeira é a que permite a alguma coisa ser, no sentido de eclodir. Compreendo a atividade no sentido de Henry Bauchau, psicanalista que, em seu livro *A criança azul*, retraça quinze anos de seu

percurso com Orion, um jovem psicótico. Durante esses quinze anos, o terapeuta esperou que Orion rompesse sua carapaça e fizesse eclodir os tesouros que pressentira nele. Quinze anos de terapia, durante os quais sem dúvida não acontecia “nada”, no sentido corrente do termo. Quinze anos durante os quais Orion foi se abrindo gradualmente, de maneira objetivamente invisível, à palavra, à criação, à arte, da qual fará sua profissão, até encontrar seu lugar no mundo real.

Essa capacidade de espera, que não é passiva, mas profundamente ativa, repousa na confiança: não sei como isso vai se passar, mas permaneço atento, aberto, presente ao que se passa. Permito-me não saber, não ficar impaciente, mas me sentir preparado para o que pode advir. Tenho confiança na vida, reporto-me a ela: é ela que virá me ajudar se eu permitir que ela trabalhe em mim.

Uma amiga que perdeu o marido me dizia: “Não consigo fazer meu luto” – isto é, obedecer à abominável regra segundo a qual há um tempo definido para fazer “seu luto”. Quanto mais se agarrava à ideia dessa obrigação, quanto mais freneticamente procurava transpor essa etapa, menos tinha sucesso. Ela queria um conselho para apressar o processo, algum exercício, um livro para ler, uma ação para executar – para ter a impressão de estar agindo. Sem dúvida surpreendi-a respondendo que ela devia se permitir viver aquele luto. Por que brigar contra a realidade? Vamos perder sempre, não há dúvida.

Ser ativo não é fazer qualquer coisa. Não é correr em vão de um lado para o outro para dar (e dar-se) a impressão de estar fazendo algo, mas construir em profundidade, na rocha e não na areia, compreender, encontrar uma solução nova para uma situação aparentemente sem saída. Eu costumo ser passivo quando estou fazendo qualquer coisa. Sou realmente ativo quando ousar parar tudo, esperar, confiar. O médico deve assumir o risco de permanecer momentaneamente sem saber o que se passa. Nós também. É nessa condição que, talvez, alguma coisa completamente diferente, na qual eu não tinha pensado antes, venha a surgir para mim como uma evidência e me tirar do impasse no qual chafurdei.

## CAPÍTULO 7

# Pare de ser consciente *Seja presente*

*Que infernos o ser humano ainda terá de atravessar até abrir-se  
para ele a experiência que ele não faz sozinho.  
Martin Heidegger, Cartas a Hannah Arendt*

No século XVII, numa Europa em plena efervescência intelectual, um pensador francês, René Descartes, matemático e filósofo, põe-se em busca de um conhecimento tão inabalável quanto a fé – que, na sua época, parece ser o auge de qualquer certeza possível. Está maravilhado com a matemática, que qualifica de “ciência admirável”, em função da clareza das evidências de seus raciocínios, que se dirigem à nossa consciência sem a intrusão do prisma impreciso das percepções ou das sensações. Uma consciência imaterial que funcionaria assim independentemente do corpo, simples máquina de executar: é o famoso princípio do dualismo, que deixou uma marca profunda no pensamento ocidental e na relação que temos com a nossa existência.

Posso duvidar da existência do meu corpo, mas não da existência do meu espírito, que é a essência da minha pessoa, afirma Descartes. Sou uma consciência, e essa consciência constitui minha individualidade. Ela é uma entidade à parte, uma espécie de cidadela alheia ao mundo exterior, independente da matéria, bem como do corpo e dos sentidos, que, por sua vez, não cansam de nos enganar, ele afirma. Ela é o fundamento de toda a

certeza, “o torrão natal da verdade”, sobre a qual se baseia o conhecimento de todas as coisas. É, portanto, a condição do saber e está apta a controlar tudo, uma vez que é a via de acesso à verdade: é unicamente graças a ela que o ser humano pode se tornar “soberano e senhor da Natureza”.

Descartes faz ruir o que desde sempre foi o sistema de funcionamento da humanidade, isto é, uma vivência em simbiose com o cosmo, com o mundo, com a realidade, com o outro, com seu próprio corpo e o que ele nos diz. Segundo Descartes, a consciência não precisa de toda essa parafernália para existir. Tenho mais certeza de minha consciência (o famigerado “penso, logo existo”) do que do mundo exterior, ele assevera. Nós acreditamos nele!

Sucumbimos à ideia de que a consciência é essa pequena ilha isolada da realidade. Ficamos atrofiados, nos isolamos de nossos sentidos, dos outros, do mundo.

Até mesmo uma ação tão sensorial como a meditação tornou-se para nós, elogio supremo que lhe dirigimos, um ato de “plena consciência”, isto é, uma ação reflexiva, de pura espiritualidade, independente de qualquer outra realidade. Admito que, por anos a fio, tal denominação não me chocou, eu mesmo a empreguei. Terminei, contudo, dando-me conta da incompreensão que ela acarreta, na medida em que, espontaneamente, associamos consciência e reflexão, consciência e exercício intelectual, consciência e saber, consciência e controle. Ora, a meditação não se dirige unicamente ao espírito, mas a todo o nosso ser. Está longe da consciência estanque e abstrata tal como a entendemos desde o século XVII. Não, a meditação existe para nos libertar dela!

Pois meditar não consiste em estar “consciente”, e sim em tocar um sentido de presença com a inteireza de seu ser, seu corpo, seu coração, suas emoções, bem como com seu espírito, permanecendo assim ligado ao mundo. Meditar não é refletir, mas sentir. É estar presente ao que se passa, simplesmente, sem procurar tomar consciência do que se produz. Tal como o ciclista que se mantém equilibrado na bicicleta por não se colocar a questão de saber qual é o ângulo ideal para não cair nem para um lado nem para o outro, ele não reflete conscientemente, mas confia em si. Sai de si mesmo, deixa-se em paz para, sem pensar, adaptar sua maneira de pedalar e manter

o guidom à configuração do caminho que segue. O jogador de tênis que alcança uma bola não calcula o ângulo do golpe do jogador que está à sua frente nem a velocidade imprimida à bola: se consegue alcançá-la, é, ao contrário, esquecendo-se de si próprio, assimilando-se ao seu gesto e à situação, estando presente, e não consciente.

Tomar consciência, no sentido em que entendemos essa palavra desde Descartes, é impedir-se de coincidir com a vida – ver-se fazendo. Inversamente, meditar é coincidir com a vida, o que não exige estar “consciente”, mas estar aberto. Por todas essas razões, me revoltei contra o imperativo da “consciência”. E, a fim de ser mais justo, mais preciso em minha expressão, dou à meditação que ensino o nome de “plena presença”, em vez de “plena consciência”, na medida em que não se trata de tomar distância das coisas para poder apreendê-las, mas, ao contrário, tentar colocar-se em relação com elas, integrá-las ao meu ser. Meditar é libertar-se do inferno da plena consciência para viver finalmente na plena presença com a inteireza de nosso ser, de nossas sensações, de nosso coração, de nossa pele, de nossa respiração, e recolocando-nos na própria carne do mundo, da água, do ar, das árvores, dos sons...

Não é uma revolução nem uma inovação, e sim um retorno às fontes. Pois em sânscrito e na maior parte das línguas asiáticas, a prática básica da meditação se chama *bhavana*, que poderíamos traduzir por “estar de certa maneira” – como a natureza, que é sem razão nem porquê. Meditar é então compreendido como um desdobramento, deixar vir à plena presença aquilo que é. Introduzindo a noção de consciência, reduzimos a meditação a pura técnica, um exercício cerebral que ativa determinada zona do córtex e coloca outra em repouso. Nós nos concentramos nos efeitos mensuráveis sobre nossos neurônios, mas nos esquecemos de que ela envolve muito mais do que nossos neurônios, envolve o conjunto de nossa existência.

Teorizando sobre a meditação, voltamos a ser cérebros que preenchem formulários e planilhas de algarismos, homens de negócios como o que o Pequeno Príncipe encontrou no quarto planeta. Ora, se estiver presente e não somente consciente, se abandonar sua torre de autocontrole que verifica tudo permanentemente e que está longe de tudo, se deixar suas sensações, seu

instinto e seu sentimento se exprimirem, o homem de negócios, novamente humano, será tanto mais preciso e realizará ainda melhor suas tarefas quanto mais presente estiver na abertura, atento e presente à realidade, apto a ganhar altura para apreendê-la em sua totalidade.

Nesse sentido, meditar não é somente uma técnica de conforto; é uma revisão completa de nossa maneira de ser no mundo. Os anglo-saxões, muito mais impregnados do que nós pelo pensamento cartesiano e seu dualismo, traduziram o termo *bhavana*, nosso “plena consciência”, por outra expressão que me parece muito mais correta: *mindfulness*. *Mind* não é a consciência: é ao mesmo tempo o espírito e o fato de prestar atenção, é o espírito que presta atenção. “Mind the gap”, lemos no metrô londrino: “Atenção ao vão”, esteja presente para vê-lo e evitar cair. Seja atento em vez de ser consciente, e avance com confiança na vida. Não somos atentos nos retraindo, e sim, ao contrário, estando com o que nos interessa. Estando no mundo. Quanto mais atento eu sou, mais presente, e quanto mais presente, mais atento. A atenção e a presença se ajudam mutuamente, constituindo assim a mola mais profunda do que é a meditação.

Meditar abre-nos, assim, para outra relação com o tempo, o espaço, nós mesmos, o mundo, ao qual ficamos então plenamente ligados, em vez de permanecermos isolados na fortaleza que é a consciência. Essa atitude deveria ser a mola de nossa existência. Preciso realmente tomar consciência de que tenho na mão um copo d’água e vou levá-lo à boca? Não me basta estar presente diante de meu copo d’água e sentir seu frescor em minhas mãos, em meus lábios? A armadilha da consciência nos espreita permanentemente. Ela é essa força reflexiva que faz com que eu duplique tudo que faço – eu como e me observo comer. Procuro apreender tudo e tudo controlar. Que sufocante!

Nós andamos contando o número de nossos passos, corremos medindo nossa velocidade e comparando-a com nossa performance da véspera. Comemos intelectualizando o que temos no nosso prato, em vez de nos permitir saborear, degustar com nossos sentidos, escutar a sensação da fome ou da saciedade em nós. Cumprimentamos um vizinho após refletir e decidir que podíamos fazê-lo, como se essa relação com o outro não fosse primordial

na vida humana. De tanto estarmos conscientes, nos esquecemos de estar presentes. De tanto pensar, nos esquecemos de gozar. Nosso primeiro reflexo é o do distanciamento. Inclusive na prática da meditação: mantenho-me à distância para poder controlar minha respiração, meus pensamentos, minha expiração. E, de tanto ser autoconsciente e me posicionar no centro da tela, esqueço a presença.

A meditação, a hipnose ou ainda a psicanálise nos libertam dessa influência esmagadora da ideologia da consciência, desse primado artificial que nos mutila. Elas estão aí para nos lembrar de que o ser humano é antes de tudo um ser vivo que sente e se ressent, tem emoções, é atravessado por experiências muito mais amplas do que o limite da tela da consciência.

De tanto querermos verificar tudo, nos aterrorizamos. Quando aceitamos nos abrir por meio de nossas percepções sensoriais, o mundo se revela em sua imensidão. Podemos então, como diz o poeta William Blake, “ver o mundo num grão de areia”.

Escutar o canto de um pássaro não é apenas ouvir um som. Mas para isso é preciso saber estar presente...

## CAPÍTULO 8

# Pare de querer ser perfeito

## *Aceite as adversidades*

*Imponha sua sorte, agarre sua felicidade e vá ao encontro do seu risco: olhando para você, eles se habituarão.*

René Char, *Les Matinaux*

Quando, vinte e cinco anos atrás, comecei a meditar, eu tinha um projeto: ser menos frágil, menos tímido, complicado, impaciente, e mais calmo, seguro, sólido, relaxado. Listei tudo de que eu não gostava em mim e de que esperava me livrar, como se me livrasse de uma espinha, e tudo que eu gostava em mim – mas não havia muita coisa – e que desejava fortalecer. Minha lista era comprida, do tamanho de um braço, delineando o retrato preciso do personagem que eu queria ser. Ele não se parecia muito comigo: era perfeito, adorável, eu pensava. Eu então estava convencido de que os outros eram perfeitos, em todo caso muito mais próximos do que eu da perfeição. Eu acumulava, aos meus próprios olhos, as falhas e aspectos desagradáveis.

Queremos ser perfeitos porque recusamos o fracasso, o consideramos uma catástrofe, uma vergonha, um ponto final no nosso percurso, seja ele profissional ou sentimental. Somos educados para esquecer que, na vida de verdade, o fracasso não só é inevitável, como sobretudo indispensável: é ele que nos faz crescer. Se não aprendermos a fracassar, fracassaremos em aprender. A criança que não quer cair jamais aprenderá a andar. Aquele que se

angustia porque ultrapassou a linha do desenho de colorir nunca aprenderá a colorir, nem a se coordenar. A cultura anglo-saxã valoriza os fracassos e os insere em seus currículos: eles são a prova de que tentamos, mesmo não sendo bem-sucedidos. Eles são a demonstração de que temos vontade de ir mais longe, de abraçar a vida.

Eu mesmo era um aluno ruim, daqueles considerados “fadados ao fracasso”. Eu só passava de ano graças à capacidade do meu pai de convencer os professores de que eu ia finalmente me aplicar nos estudos. E a catástrofe não se produziu, ao contrário: passei no vestibular, fiz faculdade, e os tropeços em minha escolaridade não impediram que eu me tornasse doutor em filosofia.

Nós condenamos a ideia de cair, afastar-se, desviar-se do objetivo. Edison, o improvisador genial que, no fim do século XIX, inventou, entre outras coisas, a lâmpada (logo, a iluminação elétrica), registrou, durante sua vida, 1.093 patentes. A um interlocutor que um dia zombava dele: “Você errou mil vezes com a lâmpada elétrica”, ele respondeu seriamente: “Consegui descobrir mil maneiras diferentes de não alcançar meu objetivo, para em seguida consumir sua realização”. Sorte a nossa que ele não estava na fixação do tudo ou nada, que não se deixou paralisar pelos fracassos, ainda mais numerosos do que suas centenas de descobertas! Nós o admiramos. Mas por que recusamos o que admiramos nele, a saber, o direito de não ter sucesso plenamente, desde a primeira tentativa, no que empreendemos? Por que morremos de vergonha, desde criancinhas, tão logo fracassamos? Por que a palavra “fracasso” é vergonhosa?

Levei tempo para perceber a capacidade paralisante do medo do fracasso – eu mesmo simplesmente não cogitava me lançar numa empreitada na qual arriscava fracassar. Quinze anos atrás, eu já tinha alguns livros publicados quando recebi um telefonema de Catherine Barry para participar do programa televisivo de domingo *Voix bouddhistes*, no canal France 2. Fiquei apavorado: falar sobre meditação na televisão me parecia tão importante, tão grave, que eu não conseguia mais dormir por causa disso. Aceitei, mas tremendo de medo. E no dia D, eu, que praticamente não bebo, bebi boa parte de uma garrafa de uísque antes de ir para o programa. Eu queria que fosse perfeito: a

incrível doçura e a inteligência de Catherine me ajudaram a ser simplesmente eu mesmo. Foi uma bela lição de vida! Pois, no fundo, só posso ser o que sou. E passei a ver o que me parecia mais constrangedor em mim como uma espécie de presente que é preciso aprender a aceitar.

Queremos ser perfeitos para passar uma imagem neutra de nós mesmos, que não seja manchada pela irrupção das emoções, em especial as dolorosas. Temos vergonha de confessar, até para nós mesmos, que sentimos vontade, raiva, decepção. E, quando sentimos, julgamos não poder mais ser felizes “de verdade” – no nosso funcionamento dualista, binário, esse “de verdade” é capital para nós: ou somos “felizes de verdade” ou não somos absolutamente felizes. Ocultar nossas emoções dolorosas (ou negativas), censurar-nos por experimentá-las e exprimi-las, é, contudo, recusar alguma coisa da nossa parte de humanidade, constituída não só por nossas alegrias, como pelas nossas aflições, imperfeições, angústias, desequilíbrios. Como não se cansa de repetir Jack Kornfield, mestre budista norte-americano que ensina *mindfulness* há quase quarenta anos, desconfie daquele que nunca sente qualquer emoção, que nunca está triste, infeliz ou com raiva: é um psicopata. Ou então, está morto...

Estranhamente, temos vergonha de chorar em público, embora fiquemos emocionados com aqueles que ousam exprimir suas emoções. Ficamos atarantados quando um colega, que está uma pilha de nervos, cansado, esgotado, desata a chorar: nós não o julgamos, o consolamos do fundo do coração, estendemos-lhe a mão, sem desprezo nem piedade! De Xavier Dolan ao receber o Grand Prix do Festival de Cannes, em 2016, guardamos a voz trêmula, depois as lágrimas. “Prefiro a loucura da paixão à sabedoria da indiferença”, ele declarou nesse dia, citando Anatole France, não para se desculpar por estar chorando, mas para se assumir. *Comme un enfant perdu*, autobiografia do cantor Renaud, publicada em 2016, fez um enorme sucesso porque todos nós reconhecemos nele alguém que não engana, que não dissimula nem suas falhas nem suas feridas, utilizando-as como um combustível para seguir adiante. Quem de nós se permitiria ir tão longe em suas confissões, inclusive em relação aos amigos mais próximos? E, não obstante, quando amamos uma pessoa profundamente, é igualmente pelos

seus momentos de emoções, suas angústias, suas fragilidades, que fazem parte da beleza de seu ser! Nos outros, talvez admiremos a perfeição, mas não a apreciamos porque ela não nos afeta. Por que não se lembrar disso quando se trata de nós mesmos?

Muitas vezes pensei que, ousando ser imperfeito num mundo que valoriza a perfeição, eu seria esmagado e aniquilado. Há dez anos, fui convidado para dar uma conferência de Quaresma na Notre-Dame de Paris. Ao receber o convite, pensei imediatamente nos meus quatro avós, todos judeus poloneses, vítimas diretas do nazismo (todos haviam perdido parte de suas famílias nos campos de extermínio), igualmente vítimas do antissemitismo – foi antes do concílio Vaticano II, uma época em que, em toda Sexta-Feira Santa, os cristãos rezavam “pelos judeus pérfidos também”. Teria sentido muito orgulho se me vissem, a mim, o judeu, tomar a palavra, diante do altar, naquele local símbolo da cristandade.

Eu preparara com esmero minha fala, sopesando cada palavra. Contudo, na hora, arrebatado pela magia da situação, me entusiasmei e passei a improvisar. Mais tarde, muitos vieram comentar a conferência comigo. Não havia sido a lógica da minha reflexão, de que eu estava tão orgulhoso, que os impressionara, mas minha emoção. É sempre assim. É quando estamos mais desnudos, quando nos mostramos mais autênticos, quando não trapaceamos, que existe a possibilidade de encontrar os outros de verdade. Como se houvesse um risco que tivéssemos obrigação de correr para que se abrisse um canal de um coração ao outro. Procurar ser perfeito é sufocar em nosso peito essa fonte tão preciosa.

Nossa obsessão pela perfeição leva-nos a praticar, contra nós mesmos, um assédio moral que infringiria a lei se fosse aplicado a um terceiro! Querendo ser perfeitos, nos proibimos de reconhecer nossos sucessos, julgamos que tudo que fazemos não é o bastante e nos desvalorizamos permanentemente, comparando-nos aos outros. Consegui minha promoção? Sim, mas meu colega teve uma promoção melhor, ele então foi melhor do que eu. Corri, hoje de manhã, sete quilômetros de bicicleta? Meu irmão (ou meu vizinho) faz doze quilômetros por dia. Passei num exame? O mérito não é meu, ele não estava tão difícil. E assim por diante!

O mandamento da perfeição começa na escola, com essa observação que todos os alunos viram rabiscada em seu caderno escolar: “Pode fazer melhor”. E, no meu caso, isso aconteceu muitas vezes! Por sinal, eu sentia a maior frustração por isso.

Vinte e cinco anos depois, continuo não sendo perfeito. Meditando, nada do que eu previra aconteceu como eu esperara! Conservei meus defeitos e qualidades, minha sensibilidade e minhas fragilidades. Mas minha relação com eles mudou completamente. Minha atitude violentamente agressiva contra mim mesmo deixou de existir. Parei de querer ser perfeito. E, para resumir, estou me lixando para isso. Não confundo mais a amplitude de uma aspiração com a crueza do perfeccionismo.

Sem dúvida decepcionei certo número de aspirantes à meditação ao avisá-los logo de partida que meditar não os tornaria perfeitos e ao dizer que meditar é assumir desordenadamente todos os elementos que os constituem e enterrar a machadinha de guerra. Meditar é um ato de benevolência para consigo, um “sim” profundo. É um movimento profundamente libertador na nossa sociedade dominada por uma visão perfeccionista que não tem absolutamente nada a ver com a realidade da nossa existência humana.

Certamente surpreendi muitas pessoas que me perguntavam a quem se dirigia a meditação, supondo que só aqueles com um temperamento já calmo, já meditativo, pessoas de certa forma perfeitas, podiam se lançar nessa aventura. Mas isso é mentira!

Tenho um vizinho que era um homem de grande inteligência. Um arquiteto talentoso. Eu gostava muito dele, apesar do seu cinismo. Evidentemente, ele zombava da meditação. Para ele, a única coisa importante era ser forte e ativo. Se havia um problema, ele resolvia e pronto. Os que tinham dificuldades, que viviam angustiados, que sofriam de depressão ou dependências, eram, a seus olhos, indivíduos muito fracos. Ele dava de ombros quando eu lhe falava de todos aqueles que padecem as violências infligidas por nossa sociedade, do suicídio, que é a primeira causa de mortalidade entre os jovens, da depressão, que segundo a OMS é a segunda causa dos abandonos de emprego entre os ocidentais. Ele não queria me ouvir quando eu insistia na desumanidade de nosso sistema. Quando eu tentava lhe

explicar que aprender a se escutar, deixar-se em paz, não é um ato de fraqueza, ele ficava impassível. Ele tinha certeza do que dizia.

Quando meu vizinho foi diagnosticado com câncer, ele soube, na mesma oportunidade, que não tinha mais muito tempo de vida. Fez uma cirurgia, mas, em seguida, o homem que eu conhecera como um touro desembestado viu-se no chão. Sugeri meditar com ele. Achei que ele me mandaria embora. Contudo, para minha surpresa, ele aceitou. E durante três meses, diariamente, fui à sua casa. Praticávamos a meditação juntos durante vinte minutos.

Em poucas semanas, ele conseguiu fazer as pazes consigo mesmo. E preparou serenamente sua partida. Sua família me perguntava como eu conseguira transformá-lo. Na realidade, eu não tinha feito nada: foi a meditação que permitiu a ele aceitar o inaceitável, abraçar sua fragilidade sem mais temê-la. Apesar da doença, da quimioterapia e da iminência da morte, aquele homem se tornou radiante...

Para que meditar se você está sempre com o humor inalterável, sejam quais forem as circunstâncias? Se você nunca está triste, com raiva, infeliz ou esmagado por problemas insolúveis? Evidentemente, não conheço ninguém que esteja livre de todas as instabilidades emocionais que compõem uma vida. Em contrapartida, cruzo com muitos que têm plena convicção de serem uma exceção: todo mundo tem um humor estável, menos eles, pensam. A realidade é que ninguém é perfeito – se consideramos que a imutável estabilidade do humor de um computador, ou, amanhã, de um robô, representa a perfeição. Esse perfeccionismo é uma negação da realidade, uma ficção na qual queremos crer a todo custo. Esse ideal que nos impomos (a nós mesmos, não aos outros) não tem nada de humano. Contudo, insistimos em controlar nossa imagem, obcecados pela ideia de dissimular a menor falha, a menor onda, a menor aspereza, mesmo em períodos de desequilíbrio. Nós mobilizamos uma energia extraordinária para alcançar isso.

O “perfeito”, obcecado pelo objetivo, oculta a realidade, tanto e tão bem que frequentemente se revela incapaz de jogar com as situações, de dançar com a vida. O “melhor possível” não faz parte de seu vocabulário, só “o melhor” tem graça aos seus olhos. Conheci professores perfeccionistas que

davam suas aulas com o único objetivo de seguir o ritmo imposto pelos programas do Ministério da Educação. Com eles, o manual escolar é lido até a última página. E azar dos alunos que não acompanham! São eles mais eficientes que os professores cuja ambição não é “fechar” o programa, mas ensinar o melhor possível, adaptando-se à realidade de uma classe, que, por sua vez, nunca é perfeita?

Não seja perfeito, seja excelente! Ser excelente é estar no ápice de sua humanidade e se alegrar com isso, à maneira dos atletas que participaram dos primeiros Jogos Olímpicos, na Grécia Antiga. Seu ideal era “vença o melhor”. Já os atletas de hoje inserem-se numa lógica perfeccionista: para estarem plenamente satisfeitos, não basta vencer, eles precisam bater um recorde. Lembro-me da vitória de Usain Bolt no campeonato de atletismo de Berlim, em 2009. Ele tinha corrido os 100 metros de maneira mágica, bem à frente dos demais concorrentes. Mas o grito do comentarista era: “Ele conseguiu, fez 9,58”. O que contava para ele não era o esplendor da ação, nem o simples fato de ganhar, mas “de quanto” ele ganhara. Por ocasião dos últimos Jogos Olímpicos, no verão de 2016, fiquei impressionado com os comentários, que se concentravam quase exclusivamente no número de medalhas obtidas, mais do que na celebração da beleza do gesto.

Não seja perfeito, seja ambicioso! Aceite as falhas, as lacunas, as imperfeições... Mas faça o seu melhor, a partir do que você é, a partir da realidade que você tem diante de si. Não se isole de você mesmo, não se isole da vida.

Deixar-se em paz não consiste de forma alguma em se negligenciar, mas em aceitar a complexidade e a sutileza do mundo. É aceitar as adversidades, que um perfeccionista enxerga como um ataque. É parar de se autoavaliar e se autocriticar permanentemente. É aceitar viver e se regozijar com a vida, se entusiasmar, sair da angústia para entrar na excitação do fazer e do viver. Deixar-se em paz se baseia em um gesto de confiança. Na capacidade de rir de si.

O perfeccionismo tem um aspecto extremo e terrível: chama-se fundamentalismo. O fundamentalista se tortura, se amputa, se destrói e destrói os outros para viver o que chama de sua fé de uma maneira que ele

considera ser absolutamente perfeita – pelo menos, segundo seus próprios critérios. No entanto, independentemente do que faça, por mais longe que vá, ele nunca está sossegado, devendo então aumentar incansavelmente suas exigências. Mas a coisa não funciona, nunca é o suficiente: quanto mais obstáculos ele supera, menos se sente bem e mais deve prosseguir em sua louca carreira... sem jamais extrair dela qualquer contentamento. Essa é a lógica mais insana da preocupação com a perfeição. Esse caso extremo explica por que o perfeccionista jamais será perfeito aos seus próprios olhos. Logo, ele não pode passar sua existência se torturando em vão...

Não tome esse caminho, faça as pazes com suas aflições e as intempéries. Nos seminários de meditação que organizo, um dos aspectos que julgo mais importantes consiste em revelar a cada participante que aquilo que o incomoda, que lhe dá medo, que ele gostaria de arrancar de si, é, não obstante, sua fortuna. Charles começou na prática da meditação ao meu lado há muitos anos. Ele cuida zelosamente da Escola Ocidental de Meditação que fundei. No início, contudo, teve a sensação de não estar à altura disso. Sem se dar conta, colocava uma enorme pressão sobre si mesmo. Uma pressão tão forte que o impedia de explorar seus próprios talentos e ir ao encontro do risco. Ficou um pouco espantado, desestabilizado, por eu não tê-lo incentivado em seus planos perfeccionistas. Simplesmente sugeri que se aventurasse a deixar-se em paz, particularmente nos aspectos em que julgava a coisa impossível. Daí em diante, ele se revelou o melhor...

## CAPÍTULO 9

# Pare de tentar entender tudo

## *Descubra o poder da ignorância*

*Não aprenda senão com reserva. Uma vida inteira não basta para desaprender o que, ingênuo, submisso, você permitiu que metessem em sua cabeça – inocente! – sem pensar nas consequências.*

*Henri Michaux, Poteaux D'angle*

“Segundo as leis da aerodinâmica, o besouro não pode voar: a relação matemática entre sua cabeça, grande demais, e suas asas, pequenas demais, o impede de sustentar seu corpo no ar. Mas o besouro não sabe disso: por isso ele voa”, divertia-se Igor Sikorsky, pioneiro russo-americano da aviação, inventor do helicóptero, ao desenvolver a teoria do que chamava de “o poder da ignorância”.

Um poder de que carecemos cruelmente, nós que somos todos besouros inacabados, aos quais falta a capacidade de ousar. Não concedemos nenhum poder à ignorância, nós a desprezamos e lhe opomos o que julgamos ser nossa superioridade de humanos: a capacidade de compreender tudo. Se fôssemos besouros, teríamos primeiro refletido antes de nos lançar no ar. E, pela lógica, ficaríamos prudentemente grudados no chão, uma vez que, tecnicamente, é impossível voarmos. Teríamos permanecido prisioneiros de nosso esquema de pensamento. Teríamos com certeza morrido em consequência disso.

Desconfiemos de nossa vontade de compreender tudo: ela nos deixa sem rumo. Devo mudar de profissão, ou de empresa, ou de vida, após isso ter revelado os efeitos nocivos que tiveram em mim? Essas são perguntas reais, a partir das quais nos perdemos frequentemente em conjeturas, cálculos e hesitações. Pesamos incansavelmente os prós e os contras, deixamos os meses passarem, depois os anos, repetindo nossos cálculos e nos aterrorizando porque a coluna do “contra” nunca está em branco. Terminamos por permanecer no lugar, mofando e nos arrependendo: “Ah, se pelo menos eu tivesse...”.

Arrastamos os arrependimentos que se acumulam, as dores que se incrustam, os “se pelo menos eu...”. Fazemos terapias para tentar compreender, esperando que a compreensão seja libertadora. Compreendemos muitas coisas, mas isso não nos permite mudar. Quantas pessoas são capazes de explicar a você durante horas todos os seus problemas, a situação de seus pais, suas feridas... Resultado? Elas ficam simplesmente ainda mais fechadas em si mesmas do que antes.

Meus quatro avós escaparam do Holocausto por um triz. Em nossa casa, nunca falávamos desse passado, mas ele não deixava de estar presente e de nos oprimir. Uma das minhas duas avós veio sozinha para a França no início dos anos 1930. Quando os ecos das violências do nazismo na Polônia chegaram até ela, fez de tudo para partir novamente, avisar sua família, ajudá-la a fugir. Não conseguiu. Viveu, até o seu último dia, com remorso. Em sua sala, pendurou o retrato de seus pais e irmão, mortos nos campos de concentração. Em sua cabeça, refazia incansavelmente a história. Sua dor era insustentável, ela a cultivava no dia a dia. Quando, adulto, enfim perguntei a ela sobre isso, ela me respondeu com meias palavras, suspirando que nunca lhes dissera adeus. Li vários livros, falei sobre o assunto com historiadores e psicólogos, fiz perguntas a testemunhas e especialistas, tentei compreender, compreender, compreender, convencido de que, uma vez tendo compreendido por que ela não conseguira chegar à Polônia e como poderia ter conseguido, eu me sentiria libertado e automaticamente melhor. Não é isso que nos dizem todos os dias, desde a escola primária? Quase me tornei um especialista nesse período, conhecia os planos e mapas em cada detalhe, minha cabeça estava

atulhada de fatos, números, dados, mas a opressão continuava presente, minha sensação de incompletude também. À minha revelia, eu me repetia, me emparedava numa dor que eu tinha herdado. Mas eu precisava chegar a algum lugar, tinha que compreender mais, tal como nos intima a ditadura de nossas sociedades.

Eu temia que, perdendo o controle, surgisse uma fissura e meu edifício desmoronasse, me deixando nu diante de uma dor que me devoraria. Não queria entregar as armas da razão, que eu julgava um escudo. Tampouco queria parar no caminho da reflexão que me levaria, eu ainda acreditava, a uma resposta. Parar tudo me parecia quase um ato suicida!

Como costuma acontecer, precisei então que alguém me permitisse fazer isso. “Alguém” só pode ser uma terceira voz: um terapeuta, um confidente, alguém que nos dê essa permissão, que nos apoie ou nos ame profundamente. Larguei portanto a corda podre na qual me agarrava e pulei, julgando pular no vazio, ao passo que na realidade eu corria para a vida. Deixei-me pouco a pouco em paz, isto é, aceitei ficar com minhas dores e interrogações, sem procurar solução, aceitando a provação. Aprendi a coincidir com a realidade, tal como ela é para mim, num dado momento. Aceitei a incerteza.

Não tentei mais compreender o porquê, entrei em relação com essa dor. Desde então, desconfio dos que afirmam ter “compreendido tudo”, e isso inclusive nos seminários que organizo. Pois assim paramos de questionar, descobrir, sugerir. Tomamos posse da equação mágica, nos protegemos atrás da teoria, nos agarramos a ela. E passamos à margem da realidade tal como ela é, tal como ela se encarna, tal como ela se vive. Ter “compreendido tudo” é uma armadilha terrível. Terrível porque, embora a clareza seja necessária, num dado momento ela nos aprisiona. Nossa existência não é uma equação matemática! A única maneira de ser realmente fiel ao que significa a existência humana é não ficar obcecado em compreender tudo. O único meio de devolver à realidade sua respiração, seu ritmo, sua desmedida salutar.

Ao abrirmos mão da preocupação de compreender tudo, uma segunda força se revela para nós: a intuição. Nas universidades anglo-saxãs, onde é realizado todo tipo de estudos, um deles me atraiu em particular. As cobaias

eram dois grupos de estudantes, uns alemães, os outros americanos, e uma pergunta lhes era feita: qual dessas duas cidades americanas, Detroit ou Milwaukee, é a mais povoada? Os estudantes americanos, possuindo naturalmente mais informação quanto à geografia de seu país, refletiram, reuniram os dados e, em sua grande maioria, responderam Milwaukee. Menos informados, obrigados a se orgulhar exclusivamente de sua intuição, os alemães responderam, em sua maioria, o nome da cidade que lhes era mais familiar: Detroit. E era a resposta certa.

Racionalizamos no trabalho quando sentimos, por instinto, que cometemos um erro, que chafurdamos na estupidez. Ficamos fascinados quando outros “têm uma ideia”; nós nos proibimos de sair do processo para procurá-la. Racionalizamos até a nossa vida íntima: todos nós conhecemos homens e mulheres que, para encontrar a alma gêmea, adotam estratégias quase oriundas das técnicas de marketing, racionalizando os meios de abordagem, intelectualizando a maneira de potencializá-los, entrincheirando-se contra os acasos, contra o desconhecido, fixando-se num objetivo traçado a régua, a ponto de perder o essencial: a vida. Anos mais tarde, esses homens e mulheres ainda estão procurando sua alma gêmea.

A intuição a que me refiro não tem nada de esotérica, não é nem um misterioso sexto sentido, nem um poder exclusivo de alguns. Ela se revela quando precisamos tomar uma decisão imediata, sem ter tempo de reunir as informações racionalmente necessárias para essa tomada de decisão. Podemos então ou hesitar e tergiversar, ou passar ao ato. Porém, ao contrário do que poderíamos crer, não saltamos no desconhecido: sabemos muito mais do que pensamos saber. Armazenamos permanentemente um monte de conhecimentos adquiridos por meio de diferentes canais – que não são obrigatoriamente os das transmissões clássicas de saber. Esses dados estão em nós, não vêm necessariamente à superfície de nossa consciência, mas é deles que bebe nossa intuição a fim de nos guiar. Quando “sinto” que o desfecho de um problema será feliz, ou então, ao contrário, que a situação vai degradingolar, não estou usando uma bola de cristal, mas analiso num flash esses indícios e informações que ignoro possuir... e que, portanto, não consigo verificar.

Nesse sentido, a intuição não é irracional, é inclusive uma forma de racionalidade subterrânea que se desenvolve ainda melhor quando nos deixamos em paz. Quando aceitamos nos escutar em vez de ficar na obsessão paralisante das verificações infinitas. Quando abandonamos o sonho de querer saber tudo, controlar tudo, para passar a outro nível de compreensão. A intuição pode ser má conselheira? Evidente que sim, da mesma maneira que nossos cálculos, por mais racionais que sejam, não nos levam sistematicamente ao sucesso.

Cultivando nosso direito à intuição, aceitando não compreender tudo, uma terceira força se revela a nós: a criatividade. Ela não é território de um punhado de artistas, tampouco um dom reservado a poucos: todos a carregamos dentro de nós. Mas a bloqueamos por uma razão muito simples: ser criativo é aceitar perder seus pontos de referência para mudar. Ora, somos naturalmente resistentes à mudança, que nos causa medo em razão da parcela de desconhecido que ela encerra. Ensinamos nosso imobilismo desde a escola, onde, por prudência, com medo do amanhã, formatamos nossos filhos em vez de formá-los, convencidos de que eles estarão mais preparados para se integrarem amanhã no mercado de trabalho.

Estranha aposta em pleno século XXI, quando, em virtude da cadência das inovações tecnológicas, nosso mundo está em perpétuo movimento, em perpétua mudança! A formação de hoje estará caduca amanhã, outras capacidades, outras competências serão necessárias, às quais será muito mais fácil corresponder se tivermos sido formados em revigorar, adaptar-nos, abraçar nossos desafios. Para que serve ler *A princesa de Clèves*?<sup>[1]</sup> Para ser mais humano atrás do seu balcão, mais competente dirigindo uma equipe, mais eficaz navegando de um aplicativo a outro. Para ter consciência da complexidade de uma situação e suas ramificações. Logo, para ser criativo, seja na sua vida profissional, pessoal ou, mesmo diante do seu fogão, na hora de preparar a comida! Wittgenstein, o filósofo vienense, julgava que, “em todo problema filosófico sério, devemos estar sempre prontos a aprender alguma coisa de completamente novo”. Estamos prontos para sair de nosso imobilismo para aprender alguma coisa nova? Prontos para estar sempre desorientados para nos movimentarmos melhor? Toda a questão da

criatividade reside nisso.

Costumo comparar esse procedimento à aprendizagem da natação. Podemos treinar sobre um banquinho, conhecer perfeitamente os movimentos de cada estilo de nado... mas isso não tem nada a ver com o fato de se lançar na água. Na água, precisamos reinventar os movimentos aprendidos no banquinho; sem isso, afundaremos na certa. É exatamente como a vida, que é uma aposta. Deixar-se em paz é lançar-se na água para se abrir a possibilidades que o deixarão ainda mais criativo. É sair dos esquemas, aceitar não saber, não controlar.

## CAPÍTULO 10

# Pare de racionalizar *Relaxe*

*Nunca devemos abrir o ventre do mistério.*

René Char

O projeto de ganhar pela racionalidade é evidentemente formidável. É uma maneira de sair da indefinição, da superstição, das falsas crenças, do reino da subjetividade e da emoção. É uma possibilidade de elaborar uma moldura para o convívio. Mas esse projeto ruiu.

Muitas vezes, nos dias de hoje, a racionalidade deixou de ser racional. Ela joga contra a própria exigência da razão. Colocar tudo em ordem, compreender tudo, controlar tudo, considerar que na racionalização está a solução de todos os problemas: eis um grave defeito da nossa civilização, ainda mais paralisante na medida em que o consideramos um trunfo. Temos muita dificuldade em enxergar a loucura que essa obsessão esconde...

Quaisquer decisões ou compromissos devem ser reiterados pelos especialistas que nos governam alegando seu saber, mas que todavia costumam se enganar em tudo. Eles se enganam porque a base de seu pensamento é muito mais estreita. Devem ser confirmados pelos tecnocratas que tomam decisões decerto “ponderadas”, mas desconectadas da realidade, do coração da vida.

De tanto querer calcular tudo, eles terminam por chafurdar. Seu raciocínio

parece lógico, mas não funciona, e por uma razão que me parece evidente: esses especialistas compreendem teoricamente tudo do problema, mas de maneira abstrata, desumana, reduzindo-o a um conjunto de dados contáveis. Afogados em seus cálculos, não têm tempo de entrar em relação com ele, com a vida de verdade. Param inclusive de se questionar, uma vez que detêm todas as respostas. Para que a realidade, não obstante sempre muito mais complexa do que todos os nossos cálculos, entre no esquema bem definido da reflexão lógica, eles terminam sendo obrigados a simplificá-la. Como eles vomitam seus diplomas de prestígio, não se podem colocar em dúvida os pressupostos sobre os quais constroem seus discursos. Mas cometem um erro crasso contra a razão. Calcular tudo não é conseguir pensar! Quantas vezes, engessados em algarismos e racionalidade, eles se enganam redondamente porque não ousam desviar o olhar das planilhas de dados! Julgam-se então pegos de surpresa: pelas crises da bolsa, pelas inundações, pelos deslizamentos de terra ou as enchentes, pelas boas e más notícias. Mas nunca, nunca mesmo, os ouvimos confessarem: “Eu não soube fazer” ou “Eu não tinha entendido”.

Não sou inimigo nem dos números nem da racionalidade, com a condição de que eles não escondam a complexidade do real, mas, ao contrário, permitam explorá-la com a humildade que todo ser humano deveria ter.

Não atiro a primeira pedra em ninguém – especialistas ou tecnocratas somos todos, de um jeito ou de outro. Todos nós adotamos, cada um em sua escala, esse mesmo esquema de pensamento. Insistimos para que nossa realidade caiba numa planilha. Estamos dispostos a forçá-la artificialmente, a fim de que a construção intelectual nos dê a ilusão de estar no caminho certo. Somos os sabichões aos quais Paulo, o discípulo de Cristo, declara que eles não compreendem o essencial, acrescentando esta frase que jamais deveríamos esquecer: “A letra mata, mas o Espírito comunica a vida” (2Cor, 3, 6). Nossos processos estão matando a vida.

A racionalidade concebe que o que é verdade pode ser compreendido segundo a ordem do cálculo. Ora, existem muitas outras maneiras de se relacionar com a verdade: o sentido da vida política, da ética, da arte, das relações de afeto. No entanto, tudo que constitui a base de nossa humanidade comum está liquidado. Em nome da racionalidade, são adotados mecanismos,

métodos e protocolos que desprezam a realidade humana. Compreende-se que as taxas de suicídio, depressão, angústia crônica, estresse não cessam de aumentar nos países ocidentais. É hora de compreender que isso não é “uma moda”, para repetir a expressão do ex-chefe da France Télécom, Didier Lombard, em setembro de 2009, a respeito da onda de suicídios que afetava os funcionários de sua empresa. Tampouco é um problema psicológico que afeta alguns, e sim a brutalidade de uma racionalização administrativa que não sabe o que fazer com a saúde física e mental de seus empregados.

Deixar-se em paz é aprender a se livrar do cálculo, a se dar conta da violência e da desumanização radical que ele implica. É permitir que exista uma inteligência muito mais profunda em nós. Uma inteligência que não se forja apenas em nosso cérebro, seja o lado esquerdo, o da racionalização, ou o direito, o das emoções. Uma inteligência que também precisa, para ser de verdade, de nossos sentidos e nosso corpo, nossos olhos e nosso coração. Que precisa da realidade, do mundo. Que precisa de altura. Que precisa ter um panorama da sorte dos seres humanos. Seu bem-estar. Sua realização.

Sejamos claros: não declaro guerra à racionalidade, penso inclusive que ela é indispensável. Quando tenho um dia complicado, me esforço, como todo mundo, para estruturá-lo o melhor possível, “racionalizar” meu tempo e meus deslocamentos, preparar minha agenda. Quando estou doente, consulto um médico que segue um método lógico e racional, baseado em provas. Mas também faço questão de me deixar em paz para descobrir o enigma de nossa existência. Para compreender o que significa ser um homem, para além das normas que terminam por amortecer tudo e nos colocar em perigo.

A obsessão pela racionalidade é tanto mais assustadora na medida em que não corresponde mais à existência legítima da razão, e sim à ditadura da eficácia. A racionalidade está presente para que tudo seja submetido a essa potência esmagadora.

Tampouco declaro guerra à eficiência: eu mesmo tento ser o mais eficiente possível no meu trabalho! Em contrapartida, não deixo que a eficiência se torne uma ditadura, uma regra que dê o tom a toda a minha existência. Em algumas coisas, é formidável ser eficiente. E, em outras situações, essa exigência é despropositada – por exemplo, quando diz respeito a como eu

cuido dos meus filhos, como eu falo com um amigo, passeio num jardim ao cair da noite. É insano falar em “transporte escolar”, “gestão do tempo de trabalho”, “recursos humanos”.

Administremos nossa conta bancária, mas não nossas emoções ou nossos filhos. Administremos um orçamento, mas não os funcionários de uma empresa.

A meditação faz parte dessa racionalização totalitária. Meditar para ser mais eficiente, mais rentável, não ter mais nenhum sentimento. Estar consciente de tudo para controlar tudo melhor. Aumentar a produtividade. Estimular a desumanização. Fazer com que ela seja total, globalizada...

Basta de tudo isso. Vamos aprender a deixar a vida jorrar em sua pura efervescência...

## CAPÍTULO 11

# Pare de se comparar com os outros *Seja você mesmo*

*Confie no que você sente, mesmo quando for o único a senti-lo.*

Henri Michaux

Desde pequenos, a maioria de nós se compara aos outros para se situar, ter pontos de referência. No pátio da escola, nos medimos para saber quem é o mais alto, o mais forte, ontem para ver quem lançava suas bolinhas de gude mais longe, hoje para alcançar determinado nível no videogame. Na sala de aula, incentivam-nos a comparar nossas notas, nossos méritos. Adolescentes, nos comparávamos para nos tranquilizar. Adultos, para nos reconfortar.

Comparar-se é uma inclinação natural no ser humano. O problemático é a regra paradoxal que seguimos cada vez mais sob o efeito da sociedade de consumo: seja como todo mundo, não se afaste do rebanho, mas ao mesmo tempo seja diferente. “*Think different*” [Pense diferente], como nos ditava o famoso slogan da Apple, que contudo vende os mesmos computadores, os mesmos tablets e os mesmos celulares em dezenas de milhões de exemplares, no mundo inteiro. Diferencie-se fazendo como todo mundo!

Essa dupla imposição, de uma violência extrema, é conhecida pelos psicólogos pelo nome de *double bind*, a coerção de duas orientações opostas que, com o tempo, pode resultar em graves distúrbios psiquiátricos. Ela é a mola do assédio moral, eis que se tornou a do marketing de todas as marcas

e, mais amplamente, a do capitalismo do nosso século XXI. Somos convencidos de que, comprando tal carro, usando tais sapatos ou exibindo tal bolsa, frequentando tal restaurante, nos afastaremos do rebanho. Ora, nada fazemos senão seguir um vasto movimento, participando ainda mais da ditadura da uniformização geral. O mais terrível é que não nos damos conta de que nos tornamos ovelhas: não somos intimados a “pensar diferente”? Criticar o capitalismo tornou-se paradoxalmente a própria mola do desenvolvimento da inquietante uniformização do capitalismo atual...

De tanto refletir e agir sob efeito dessa dupla imposição terminamos por não fazer mais ideia do que queremos efetivamente, do que desejamos, independente do que querem ou desejam os outros, independente da regra. Meu objetivo não é condenar, em nome de um moralismo qualquer, nossa tendência a nos comparar, nem sequer a “seguir o fluxo”: ela é natural, repito, e, afinal de contas, comparar-se não é, em si, tão grave.

Fazemos parte de pequenos grupos que desenvolveram uma cultura própria – por exemplo, a torcida de um time. Integramo-nos a ela compartilhando referências, um vocabulário. Pertencemos a essa grande família aderindo a seus critérios, maneiras de ser e até mesmo de se vestir. Frequentei grupos, no caso, grupos de meditação. Mas, de uma forma ou de outra, a cultura de grupo prevalece, uma norma se impõe, somos forçados a entrar nesse molde em que compartilhamos a mesma vivência, sob pena de ficar “por fora”.

O que não é realmente problemático na escala de um pequeno grupo, frequentado em determinados momentos, para uma determinada atividade, e que podemos abandonar para nos juntar a outro grupo, revela-se opressivo quando não temos mais a liberdade pessoal de deixar esse grupo. Sem sequer nos darmos conta, sem outras referências, nos vemos prisioneiros de uma violência que nos aprisiona. Paramos de nos questionar, hesitar, ter dúvidas. É tão mais fácil! Mesmo quando, lá no fundo, uma vozinha diz “não”, “não” quero ser moldado, nós a fazemos calar e seguimos o movimento. Temos medo de ser excluídos, isolados, rejeitados. O problema torna-se particularmente crítico quando somos prisioneiros da sociedade inteira.

Sejamos claros: não tomo a posição de crítica radical da sociedade de

consumo. Ser “anti” é continuar sendo prisioneiro daquilo a que nos opomos e que é determinado pelo objeto da vingança diante do qual perdemos toda liberdade, toda latitude de nos questionarmos e mesmo nos reinventarmos. Ser “anti” consiste exclusivamente em se opor a algo. Eu me coloco em uma visão mais construtiva e mais em sintonia com a realidade. Meu propósito não é ingênuo a ponto de me fazer crer que posso dispersar o fluxo do rebanho, mas acredito que posso encontrar coragem para ver a amplitude do fenômeno e, assim, conseguir ter uma relação mais livre com ele.

Eu não contesto a sociedade; contesto a maneira pela qual, comparando-nos uns com os outros, somos intimados a ser todos idênticos, uniformizados. Concedo-me o direito de usar roupas coloridas se elas me fazem bem, de chutar o balde quando os códigos do decoro me obrigariam a usar de delicadeza... De ser singular, porque somos todos singulares, e aceitar que minha singularidade não é uma entidade imutável, mas que ela evolui diariamente em função dos encontros, leituras e experiências da vida.

Quem sou eu? Eu não sei e volto a saber constantemente. Quero ser livre para me comparar e ser eu mesmo, seguir a corrente ou me manter à parte, me conformar ou me singularizar. Livre para me questionar e saber o que desejo. Livre para não me oprimir sufocando minhas fragilidades e diferenças. Livre para me amar, da maneira como descreveu Jean-Jacques Rousseau, que já criticava essa doença da comparação, na qual via a fonte de nossa perpétua insatisfação:

“O amor a si mesmo, que só a nós diz respeito, satisfaz-se quando nossas necessidades estão satisfeitas; mas o amor-próprio, que se compara, nunca está satisfeito e não o poderia estar, porque tal sentimento, em nos preferindo aos outros, exige também que os outros nos prefiram a eles; o que é impossível. Eis como as paixões ternas e afetuosas nascem do amor a si mesmo, e como as paixões violentas e irascíveis nascem do amor-próprio”.

O amor de si a que ele se refere é o que prefiro chamar de benevolência para consigo mesmo, uma benevolência que não comporta a mesma carga emocional que o amor. É esta exatamente a ideia de deixar-se em paz... Paro de me julgar, de me avaliar, de me comparar, de ter que ser assim ou assado.

Se hesitamos em agir e nos libertar dos mecanismos de que somos

prisioneiros, no fundo invejando aqueles que ousam, é primeiro em razão de um medo irracional que carregamos dentro de nós: o medo de sermos rejeitados, de ficarmos sozinhos, afastados dos outros. O medo de não sermos aceitos porque não somos como todo mundo. O medo de nossas diferenças e do desconhecido que se abre para nós assim que aceitamos assumi-los. Tive medo, eu também. Tive muito medo de que assumir o que sou fosse considerado, pelos que me cercam, uma traição.

Meus pais queriam que eu trabalhasse com eles na sua pequena empresa familiar de confecção. Era tudo que eu não queria. Eles queriam que eu estudasse, me casasse, tivesse filhos. Não fiz nada disso: voltei-me para a meditação. No começo, eles pensaram que eu estava me juntando a uma seita e inclusive procuraram informações. Mas eu tinha encontrado meu caminho. O que me dizia alguma coisa, me apaixonava. O que eu queria estudar. Estava me lixando para a “profissão decente” que eles esperavam de mim. Eu não nadava em ouro. Durante anos vivi de biscates, muito modestamente. Tinha o que comer, e isso me bastava porque eu vivia a grande aventura. Era feliz...

Claro, tinha medo de decepcionar. Ninguém compreendia o que eu estava fazendo. Na época a meditação parecia uma coisa tão estranha! Conheci meu medo sem ter vergonha disso. Tomei consciência dele e parei de me manipular: aos poucos fui conseguindo domá-lo.

Reconheço que, ao sairmos do rebanho, passamos pela experiência de uma certa forma de solidão. Mas de uma solidão salutar que não é o isolamento: é, ao contrário, plenitude. Domestiquei a solidão, ela se tornou minha amiga. Num primeiro momento tive medo, evitava meus encontros com ela, inspirado, no turbilhão social, pela ideia de que ela me faria perder meu tempo. De toda forma, eu a instiguei, a despeito de minhas apreensões. Fomos apresentados, me familiarizei com ela e agora me permito passar algumas horas ou dias para revê-la regularmente. Às vezes, a fim de me reencontrar, me dou de presente algumas horas sem qualquer atividade: não mergulho num livro, não assisto a um filme, não arrumo meus armários. Abro minhas portas e janelas interiores e deixo a riqueza dessas horas se oferecer a mim. Habito a solidão e volto a ouvir. Travo uma relação real comigo mesmo, e revelam-se a mim coisas que eu ignorava – ou que em

geral recuso escutar. Descubro-me em comunhão comigo, com os outros, com o mundo.

É difícil? Todos nós vivenciamos a experiência dessa solidão que revigora e consola: quando passeamos sozinhos na natureza, quando interrompemos uma tarde de férias para relaxar numa espreguiçadeira, quando saímos de nosso ronronar habitual para constatar: “Estou tão bem!”. Meus parênteses de solidão não são diferentes disso. Uma solidão incrivelmente plena, uma vez que modelada no convívio com a minha própria existência...

Desaprender os mecanismos assimilados desde a infância para se impedir de ser você não é assunto de poucas semanas ou meses. É obra de uma vida, obra destinada a permanecer inacabada: no fundo, continuarei sendo um enigma para mim mesmo, um enigma na minha relação com o mundo, na minha relação com os outros. O caminho pessoal não é sinalizado como um mapa rodoviário. É uma aventura. Suas etapas, independentemente do que digam os ensaios que se multiplicam sobre esse assunto, não estão definidas de antemão. Os caminhos clássicos da introspecção são engodos. Ser você não é se definir, não é um assunto resolvido por um teste de personalidade num psicólogo. Não é se estudar, é se esquecer.

Olhar no fundo de si é se perder. Gosto dessa declaração de Bernanos, no prefácio dos *Grands Cimetières sous la lune* [Grandes cemitérios sob a lua]: “Conhecer-se é a tara dos imbecis”. É fruto de um aprendizado que deveria idealmente começar na escola, onde os professores estariam à escuta da singularidade de cada criança. Uma aprendizagem que continuaria na adolescência, quando se incentivaria cada jovem a discernir em si a centelha de alegria que o move. Quando ele está feliz de realizar uma tarefa que lhe agrada. Essas tarefas que nos fazem progredir são as que mais bem executamos. Mas não nos ensinam o elo de causa e efeito entre alegria e êxito... Ao contrário, explicam-nos que seremos felizes se tivermos êxito! Mas o que quer dizer êxito? Tirar boas notas, mais tarde ter um bom emprego e um carrão? Mentira!

É porque somos felizes fazendo o que fazemos que podemos ter êxito: eis uma imensa mudança de perspectiva. Deixando-nos em paz, descobrimos em nós recursos que não conhecíamos, riquezas cuja existência ignorávamos e

que podem nos surpreender se, por um momento, não fizermos nada. Se nos abandonarmos à situação para começar a coincidir com ela...

Inauguramos, no nosso sistema educacional, “centros de informação e orientação” que acolhem os adolescentes com uma pergunta principal: “O que você quer fazer depois?”. Mas como o adolescente pode saber? Que meios tem para descobrir o que faz sentido para ele antes de experimentar situações reais? Antes de abrir seu olhar para o mundo e se deixar guiar por suas próprias aspirações? Por outro lado, concedemos-lhe o direito de tomar um caminho singular? Afastar-se das autoestradas que todos percorrem para escolher seu próprio caminho, talvez mais tortuoso, mas com o qual ele se comprometeria apaixonadamente, porque é o caminho que de fato lhe convém? De tanto nos comparar, não ousamos mais saber o que queremos realmente, o que nos diz algo, nos interessa, o que temos realmente vontade de fazer. Insistimos numa ideia congelada, fossilizada, da nossa identidade.

Cézanne, o fundador da arte moderna, teria existido se tivesse se recusado a se escutar? Ele buscava pintar quadros no estilo de Poussin, um dos grandes mestres clássicos do século XVII. Não conseguiu. Poderia ter pendurado os pincéis e fazer outra coisa na vida, preferiu ser fiel ao que lhe dizia algo e que sabia fazer. Seu objetivo não era se diferenciar nem ser original, e sim, mais prosaicamente, redescobrir a respiração da grande pintura apoiando-se na experiência direta que podia fazer sobre seus modelos. Recusado ano após ano no Salon, onde os pintores expunham seu trabalho, perseverou. Émile Zola, seu amigo de infância, criticava-o por ele não cuidar da expressão de seus personagens e, inclemente, o abandonou. Os críticos de arte não compreendiam sua obsessão em trabalhar mais os volumes do que os detalhes. Cézanne felizmente persistiu no caminho que era o seu. Não com o objetivo de revolucionar a arte, mas confiando em sua mão que segurava o pincel. Deixando-se levar por sua intuição.

Cézanne não se tornou Cézanne estudando o fundo de sua alma, mas esquecendo-se de si mesmo. Seguindo seu caminho. Fazendo o melhor que podia. Recomeçando mais uma vez. Observando a montanha Sainte-Victoire, algumas maçãs numa mesa, sua mulher sentada numa cadeira. Sempre insatisfeito e movido por um desejo cada vez mais amplo e profundo de

libertar a realidade. Não eram seus sentimentos que importavam, mas a experiência da pintura.

Ser você mesmo não é uma afirmação egocêntrica de nosso individualismo. Tampouco a afirmação de nossa singularidade contra todas as ordens existentes. Somos, já dizia Aristóteles, criaturas em relação, criaturas políticas. Ser você mesmo é descobrir laços, obrigações, compromissos.

Quando comecei a meditar, minha mãe, que ficava nervosa com meu comprometimento, me dizia: “Não entendo por que você fica o tempo todo olhando para o seu umbigo”. Mas meditar não é olhar o próprio umbigo, preocupar-se com sua interioridade, mas preocupar-se com a realidade que nos interpela, para apreendê-la como ela é. Esquecer-se para se abrir para o mundo. Deixar-se ser.

Um dos ciclos de meditação que ensino diz respeito à confiança. Parar de se comparar exige confiança! Mas não entendo por isso nem a autoconfiança, nem a autoestima. Pessoalmente, não confio nessa entidade chamada “eu”. Confio na profundidade da meditação, porque percebo seus frutos. Quando tomo a palavra, confio no que digo, porque o experimentei.

A verdadeira confiança, a que gosto de ensinar, é absoluta. É uma confiança no nada, na minha humanidade, na humanidade em mim que sabe mais do que eu. Uma confiança na vida que me permitirá encontrar recursos no coração de toda situação. É uma confiança muito mais radical do que a simples confiança, muito mais radical do que a simples autoconfiança, um estado de ser que me permite enraizar-me na minha presença no mundo. Ser, em suma...

## CAPÍTULO 12

# Pare de sentir vergonha *Seja vulnerável*

*Seja humano se quiser ser original, ninguém mais é!*

Max Jacob

Eu tinha onze anos, a idade dos amores inocentes e, para mim, um tanto complicados: eu me apaixonava por garotos que, por sua vez, como quase todos os garotos do pátio do recreio, gostavam das garotas. Eu tinha 12 anos, quando, um dia, dei um berro no pátio. Berrei porque não aguentava mais a dureza daquele mundo em que eu era um ET.

Minha única alegria era o que eu sentia por um colega da minha turma. Eu estava apaixonado por ele e lhe confidenciei que garotas não me interessavam. Naquela manhã, eu só lhe dissera isso. Fitamo-nos demoradamente. Eu sentia que, para ele, podia contar. De fato, ele continuou a gostar das garotas, mas não me rejeitou: continuei seu amigo.

Mas eu não podia contar para todo mundo. Com meus pais, era um jogo de cartas marcadas. Eu pressentia que, para eles, minha homossexualidade seria uma catástrofe. Eles tinham horror a gays e às vezes falavam deles como uma monstruosidade patológica. Eu temia chocá-los. Não via, contudo, realmente, onde residia o problema: estar apaixonado é uma das experiências mais belas! Aprendi a calar minha diferença, mas continuei a amar, e ficava sempre extasiado: quando amamos, somos tragados pela luz, não somos mais nós

mesmos, saímos de nós para encontrar o outro, nos redescobrimos vivos...

Aos 20 anos, reencontrei por acaso o colega de turma dos meus 12 anos. Relembramos a cena no pátio, ele disse que sabia que eu estava apaixonado por ele. Sabia, mas eu tinha permanecido seu amigo. Minha coragem de interpelá-lo diretamente e confiar nele o havia impressionado. A partir desse dia comecei a me assumir como vulnerável, frágil, muito sensível. Não procurei mais esconder minhas lágrimas quando elas me vêm aos olhos. Não procurei mais me blindar a todo custo, com medo de receber golpes. E comecei a rir de um provérbio francês que diz mais ou menos assim: “O coração ou explode ou vira pedra”...

Quando se é atacado, ferido ou traído, a tendência é ficar tenso. Não querer mais se abrir. Isso é o mesmo que jogar fora o bebê junto com a água do banho, é renegar uma parte de nossa própria humanidade. Há outro caminho: encontrar forças para não se blindar.

“Aguerrir-se e blindar-se são duas coisas diferentes. Confundem-se muitas coisas nos tempos atuais. [...] Creio ser aguerrida todos os dias, mas provavelmente jamais me blindarei”, escreve Ety Hillesum em 1942 em seu *Diário*. Aguerrir-se é encontrar uma forma de solidez para continuar a assumir riscos, amar, extasiar-se, ter esperança. Blindar-se é aplicar camadas de cimento em seu coração e se fechar até a vida se esvaír. É recusar a fragilidade inerente ao ser humano, constitutiva de sua humanidade. É recusar ser humano para não ser mais do que a carapaça atrás da qual decidimos nos proteger, por falta de confiança em nós mesmos, na vida, isolando-nos automaticamente de tudo que nos cerca.

Comovido diante da fragilidade da rosa, temendo que ela pegasse um resfriado ou fosse agredida, o Pequeno Príncipe a protegia sob uma redoma, após tê-la regado. Assim protegida, ela o torturava com seus reiterados caprichos. Até o dia de sua partida, quando a rosa, o coração enfim desnudo, admite que foi tola: “É preciso que eu suporte duas ou três larvas se quiser conhecer as borboletas. Dizem que são tão belas! Do contrário, quem virá visitar-me? Tu estarás longe... Quanto aos bichos grandes, não tenho medo deles. Eu tenho as minhas garras...”

Deixemos claro: aceitar suas fraquezas não significa desfazer-se em

lágrimas a todo momento, nem abandonar suas garras e ver-se desprotegido quando se aproximam os “bichos grandes”. Permitir-se ser sensível não implica deixar-se vencer por todos os sofrimentos do mundo, mas permitir-se ser sacudido e emocionar-se, assustar-se, ter raiva da injustiça, do infortúnio e do mal. Ser vulnerável não é uma deficiência: é uma formidável capacidade de ser tocado. Mas temos vergonha de ser como somos. A vergonha é o rosto social da culpa. Sentimos culpa de ser como somos, nos torturamos para tentar ser “melhores”, envenenamos nossas vidas. Afinal, do que eu deveria me sentir culpado?

“Não devemos nos consolar. A verdade é ser inconsolável e feliz”, escreve Henry Bauchau com muita propriedade. Inconsolável de toda dor, a nossa e a do mundo. Ser inconsolável é fazer as pazes com sua ferida e assim se abrir para a possibilidade de uma felicidade profunda e real, completamente diferente, mas muito mais bonita do que a felicidade caricata, hoje tão enaltecida, que implica superar todas as suas falhas e defeitos. Sentir-se bem “na sua pele” significaria ser liso e sem nenhuma aspereza? Balela! Qual de nós não carrega fraquezas? Enquanto alguém assim as considera, elas continuam a ser fraquezas, até mesmo deficiências. Se nos dispusermos a aceitá-las, até mesmo amá-las, elas se transformam em molas para avançar. Sentir-se bem “na sua pele” é estar bem com tudo que somos.

A prática da meditação estando sentado, as costas firmes e eretas, o peito relaxado e aberto, exprime perfeitamente a atitude que adotei na vida. Adquiri solidez, mas sinto ternura. Acontece-me de chorar, mas alguma coisa em mim está além das lágrimas – precisamente porque chorar não me incomoda. É uma experiência que posso viver e que me diz alguma coisa que devo escutar.

Eis o que constitui o que chamo de terceira via: nem rejeitar sua vulnerabilidade, nem ser esmagado por ela. Observe e viva suas emoções com doçura e humor. O fato de reconhecê-las, admiti-las, o impedirá de ir a pique. Você está triste ou comovido. Não tenha mais vergonha de dizer isso, de viver isso. É vão acreditar que poderíamos suprimir a emoção que sentimos, como se controlássemos tudo que sentimos! Eis uma pretensão insensata.

Ao me tornar amigo de minha própria fragilidade, descobri um fato que eu ignorava quando me escondia atrás de trincheiras: não sou o único ser sensível ou vulnerável. Todos o somos, em graus diversos. Tentamos esconder o sentimento, um pouco mais, um pouco menos, pois temos vergonha dele. Vivemos essa fragilidade como uma tara, uma experiência traumatizante, uma falta de amor ou de não sei qual outra coisa que tentamos fazer vir à superfície vasculhando nosso passado. Fiz isso também, atribuindo essa falha, como eu a julgava, à ausência dos meus pais, que trabalhavam duro até horas impossíveis e nunca tiravam férias. Eu me analisava, acusava, até que terminei por compreender que a fragilidade é inerente à humanidade. Ela é a dignidade do coração humano.

Chega de achar que os super-heróis de aço existem, mas que não somos um deles! Houve um tempo em que os próprios super-heróis assumiam suas fragilidades, eram seres humanos incrivelmente humanos. Aquiles, o herói da guerra de Troia, perde completamente as estribeiras, mas seu ardor também lhe permite ser o incomparável herói grego de tão delicada ternura. Lancelot é apaixonado pela mulher do rei Arthur, o que não o impede de ser o cavaleiro de coração puro, disposto a enfrentar tanto os perigos como as convenções. Perceval, o galês, é um rapaz mal-educado, um pouco rude, mas cuja inocência lhe permite ignorar as pequenas intrigas e os estratagemas tacanhos e, assim, vencer com elegância.

Grande parte de nossos heróis contemporâneos não possui fragilidades nem defeitos. Iron Man e Robocop, por exemplo, nos transmitem uma imagem do heroísmo destituído de sua dimensão humana. São heróis porque são “máquinas impiedosas” mais do que humanos. O heroísmo que consistia em deixar irromper toda a sua humanidade tornou-se hoje a ausência total dela. A mensagem que é transmitida é a de que precisamos suprimir em nós uma vulnerabilidade que se tornou vergonhosa...

Mas nossos super-heróis continuam também, apesar de tudo e felizmente, o bombeiro em lágrimas após salvar uma criança de uma casa em chamas. Esse bombeiro nos comove mais por seu momento de fraqueza, quando desperta uma fração de nossa humanidade dissimulada, do que por sua valentia. Por que insistimos em recusar em nós aquilo que, no entanto,

admiramos nos outros? No meio das chamas, esse bombeiro revelou uma integridade que talvez ele próprio ignorasse possuir. Aguerrido, forte, não se blindou. Sem dúvida porque é aguerrido, autorizou-se a exprimir a fragilidade que reprimimos. Por trás de nossas fachadas, vemos essa fragilidade como uma grandeza.

Vinte e cinco anos de meditação me ajudaram a admitir que a minha diferença, minhas diferenças, minhas dificuldades não são um problema e que não há razão alguma para transformá-las em problema. Não me sinto mais obrigado a me encaixar numa classificação rígida. E tenho orgulho de viver num país em que, apesar da pressão que descrevi, tenho a possibilidade de viver como bem entendo. De amar a quem eu quiser.

Como fazer, me perguntam regularmente, para conseguir superar a vergonha que temos de nossa fragilidade? Serei sincero: não disponho de uma receita mágica nem de um plano bem organizado, como se bastasse seguir sucessivas etapas para aprender a se assumir.

Isso seria o oposto do próprio sentido do que compreendi. Disponho, em contrapartida, do exemplo do percurso daqueles que praticaram meditação comigo nos últimos quinze anos. Cada um no seu ritmo, com sua vivência, suas falhas, seus medos e, às vezes, seus terrores. Assisti a todos eles se abrirem para a alegria de poder ser como são, de se deixar em paz, pelo menos durante um tempo. Vi todos eles compreenderem que a meditação não é uma técnica com um manual a ser seguido ao pé da letra. Ela não se destina a tornar alguém mais eficiente, nem mais sólido, nem maior, nem mais autônomo. Vi-os aceitando os acasos, assumindo riscos, ousando ser o que são e se livrando do medo de não conseguir chegar lá. Vi-os aprendendo a existir...

A experiência da prática liberta de muitas armaduras e grilhões inúteis. A meditação, por essa razão, embora nem sempre confortável, é sempre libertadora. É libertadora porque não faz com que nos adaptemos a um molde. Ela não nos pede nada. Abre um espaço onde somos autorizados a nos deixar em paz. Não sei se é preciso meditar todos os dias ou duas vezes por semana. Sei apenas que a meditação dá errado quando a instalamos em nossa vida como uma nova regra. Pouco importa se você não consegue meditar em

determinados dias. Se, às vezes, você se levanta imediatamente depois de sentar. Não tente vencer um desafio ou superar o que quer que seja. Essa liberdade, você não pode aprender. Mas você pode se dar essa liberdade de presente. Ela se oferece a você, mas é preciso um certo tempo para aceitá-la.

## CAPÍTULO 13

# Pare de se torturar *Seja seu melhor amigo*

*Todo elemento aterrador é, no fundo, algo impotente que pede  
nossa ajuda.*

Rainer Maria Rilke

“Que idiota eu sou, que idiota eu sou!” Isso aconteceu, alguns anos atrás, no metrô. Mas acontecia o tempo todo. Uma mulher que, mergulhada em seus pensamentos, acabara de perder sua estação, exclamou em voz alta o que murmuramos ao longo do dia, à maneira de um mantra – com variantes: “Isso não foi feito para mim”, “Não estou à altura disso”, “Sou uma nulidade”, “Não sou capaz de...” e assim por diante.

Somos nossos piores juízes. Uma vizinha insidiosa dentro de nós, da qual sequer nos damos conta, comenta permanentemente cada uma de nossas ações, cada um de nossos pensamentos, com uma severidade da qual seríamos incapazes com qualquer outra pessoa. Com uma parcialidade e uma obsessão que nada têm a ver com crítica, mas com assédio. Pela força do hábito, não prestamos mais atenção a essa voz, mas ela está aqui, bem presente, nos recriminando, martirizando, minando. Esse trabalho de nos solapar funciona muito bem. A prova? Sentimo-nos permanentemente obrigados a nos desculpar, começando uma conversa ou um e-mail com: “Sinto muito”, “Perdão”, “Desculpe o incômodo, mas...”. Uma maneira de

dizer: “Sei que não valho muita coisa para você”.

Um poema de T.S. Eliott descreve perfeitamente o inferno no qual sabemos tão bem mergulhar:

O que será esse eu íntimo, esse observador silencioso,  
Severo e mudo crítico que nos atemoriza  
E nos impele a atividades sem sentido,  
Para no fim julgar-nos ainda mais severamente  
Pelos erros que suas próprias censuras nos fizeram cometer?

Nós nos observamos, nos julgamos e assim fracassamos. E eis-nos com novas razões para nos detestar.

Círculo vicioso e sem saída. Crueldade terrível desse “eu interior” que precisamos, pelo menos momentaneamente, deixar na geladeira...

Quando acontece de nos insurgirmos contra essa voz, nós tratamos o mal passando a uma etapa superior de assédio, de certa forma dobrando a aposta: “Fui estúpido de acreditar que isso não funcionaria”; “Fui tolo de pensar que sou tolo...”. Nós chafurdamos em miasmas, caímos nas nossas próprias redes, esse método de autoajuda que adotamos escrupulosamente nos impede de progredir – qual uma criança a quem repetiríamos o tempo todo que ela é uma nulidade e que, terminando por se convencer disso, perderia qualquer vontade e desejo de fazer melhor.

É muito mais raro ousarmos nos congratular, e, quando isso acontece, é mediante muitas precauções: “Por uma vez, consegui”, “Como é possível eu ter conseguido?”, “Incrível, eu ganhei!”

Os velhos métodos pedagógicos nos marcaram profundamente: não dizemos a uma criança que ela é bonita, “ela ficaria insuportável”. Não parabenizamos um membro da equipe que conseguiu resolver um assunto complicado, “ele vai relaxar e pedir um aumento, quem sabe uma promoção”. A menos que ele tire um dez, evitamos dizer “muito bem” a um aluno: ele não vai mais tentar melhorar, vai dormir sobre os louros.

Estamos convencidos de que só fazemos progressos mantendo a tensão. Grave erro! Métodos pedagógicos menos violentos provaram que, quando ajudamos uma criança a valorizar as qualidades que possui, ela vai relaxar e descobrir em si dons que a ajudarão a “fazer melhor”. De tanto nos criticar

sem nunca ousar nos parabenizar, nós nos humilhamos. Terminamos por nos convencer realmente de nossa incompetência. Sufocamos o entusiasmo que nos habita. Montaigne tem razão: “Falar menos de si do que há é tolice, não modéstia”.

Sei disso muito bem, uma vez que me autoflagelei durante muito tempo, em especial pela minha impaciência. Isso não me deixou mais paciente, e sim mortificado. O “Que idiota eu sou!” da mulher no metrô havia sido um disparador para mim. Observando-me, experimentei a dureza, a tirania e a violência que eu exercia contra mim mesmo.

Compreendi que essa violência não se manifesta mais como violência: nós a consideramos absolutamente normal. Terminei por sentir ternura por essa pessoa permanentemente repreendida por mim mesmo. Por sentir um pouco de benevolência por esse eu que eu submetia a imposições, críticas permanentes. Eu era tolo por ter esquecido meu guarda-chuva, estúpido por ter desperdiçado tempo, idiota por ter deixado meu celular no modo silencioso, preguiçoso por não ter corrido rápido o suficiente e perdido o metrô – sendo que o trem seguinte chegaria em dois minutos.

Façamos, num primeiro momento, a experiência dessa violência: observemo-nos no cotidiano, constatemos a amplitude do cerco que nos infligimos antes de procurar uma solução para nos arrancar dessa atmosfera que envenenamos à nossa volta. Contemos, pura e simplesmente, o número de vezes em que nos censuramos e nos xingamos num único dia.

A segunda etapa consiste em agir conosco exatamente como com um verdadeiro amigo, isto é, com muito mais indulgência do que costumamos ter com a nossa pessoa. Logo, não se trata de procurar amar a si mesmo, por exemplo mirando-se horas a fio no espelho, fazendo-se elogios sem conta, mas de ter uma atitude doce e benevolente para consigo mesmo. Deixar-se ser. Quando um amigo comete uma gafe, dizemos isso para ele sem necessidade de socá-lo ou atacá-lo nem de repetir dez vezes para ele que aquela gafe foi desastrosa, fatal. Conversamos com ele sobre a maneira de repará-la, meios que ele poderia adotar para melhorar e não reincidir. Não o culpamos até o fim de seus dias por esse erro, não lhe repetimos “você deveria ter...”. Damos-lhe os parabéns quando ele merece, o reconfortamos

quando ele se violentou, ajudamos a curar suas feridas. Não o recriminamos o tempo todo por suas falhas. No fundo, gostamos dele com seus defeitos, até mesmo por causa deles!

Essa é a atitude que devemos ter para conosco mesmos, quando nos tornamos nosso melhor amigo. Mas essa segunda etapa é geralmente mal compreendida. Pensamos que ser indulgente conosco consiste em nos congratular, ser bonzinho de maneira ingênua, nos consolar e reconfortar o dia inteiro de uma forma narcisista, nos presentear com um vestido ou comer um chocolate “para se fazer bem”, como nos aconselha um certo número de gurus de desenvolvimento pessoal. Ora, ficar repetindo para mim mesmo que me amo e me parabenizar porque esqueci meu guarda-chuva apesar do céu ameaçador é uma atitude ridícula e sem efeito. Não temos mais benevolência por uma criança quando a repreendemos o tempo todo do que ao satisfazermos todos os seus caprichos sem jamais lhe dirigir qualquer crítica.

Deixando-nos em paz, a severidade que exercemos sobre nós mesmos surge em toda a sua evidência. Eu me repreendo, fui educado para me repreender o tempo todo. Tomar consciência disso me faz sorrir, torna a repreensão menos pesada, menos severa. É, com efeito, ridículo.

Tão ridículo como os “eu deveria ter...” com que pontuamos cada instante de nossa existência, nos agarrando a um passado que ficou para trás e que não podemos mais mudar, em vez de desenvolver nossa energia a partir da situação presente, tal como ela é. Sim, eu deveria ter pegado meu guarda-chuva. Não o peguei. Será realmente útil passar o dia me flagelando? Meu guarda-chuva aparecerá num passe de mágica em minhas mãos? Eu me repreendo tanto que passo ao lado do vendedor de guarda-chuvas e não o vejo. Estou ocupado demais em me mortificar...

“Vou me deixar em paz” é, além do aprendizado, um mantra que é indispensável aprender a repetir assim que nos sentimos mergulhar no lado obscuro dos mecanismos que nos governam. Um contramantra face ao mantra “sou uma nulidade”, que repetimos quase automaticamente, em todas as circunstâncias. Não sou uma nulidade, não sou um prodígio, aceito-me incondicionalmente como sou, para poder, a partir daí, ver o que posso fazer, o que posso melhorar. Sim, sou estouvado, impaciente ou nervoso.

Justamente pelo fato de me aceitar e rir do que sou, torno-me menos estouvado, menos impaciente, menos nervoso. A benevolência que desperto em mim é o antídoto mais eficaz.

Ser amigo de si mesmo é um trabalho difícil, por precisarmos nos desfazer de mecanismos incrustados em nós. Esse trabalho não é da ordem da compreensão: pouco importa por que eu me detesto, por que sou irascível; constato que sou assim. Não procuro analisar, aprendo a saudar a realidade. Tampouco procuro me avaliar: isso significaria me colocar numa escala, me comparar a uma norma que não existe. Considero simplesmente com tolerância e benevolência o que experimento e como o experimento.

Em nossa cultura ocidental, somos particularmente vítimas da violência contra nós mesmos: tornamo-nos peritos em nos fazer sofrer. Este é, aliás, o principal obstáculo com que se deparou a transmissão da meditação no Ocidente: os primeiros mestres orientais que chegaram aqui, vindos da Índia, do Tibete, do Vietnã ou do Japão, não faziam noção da falta de benevolência que um ocidental tem para consigo mesmo. Eles não compreenderam nossa dificuldade de sermos amigos de nós mesmos, uma atitude muito mais banal em sua própria cultura – confrontada, em contrapartida, com outros tipos de dificuldades.

Não me canso de contar esta história incrível. No fim dos anos 1980, o Dalai Lama convidou vários professores ocidentais de meditação para irem a Dharamsala, na Índia, onde ele reside. No seu estilo habitual, começou por fazer uma pergunta: qual é a principal dificuldade que eles encontram para transmitir a meditação. Após um momento de reflexão, todos concordaram que essa dificuldade reside na severidade que os ocidentais se infligem. É nesse ponto que a história se torna surpreendente: o Dalai Lama simplesmente não conseguia compreender suas explicações. O tradutor testava, contudo, diversas maneiras e, finalmente, o Dalai Lama captou o sentido de sua resposta. Ficou estupefato: “Mas todo ser humano deveria conhecer a benevolência!”, exclamou. Para ele, para o budismo no qual fora criado, a compaixão é essencial. Uma compaixão para com todos os seres vivos... inclusive você mesmo.

Largamos aqui com uma desvantagem: nossa crença na maldade

fundamental do homem, que surge com a invenção bíblica do pecado original e se amplifica, a partir do século XVIII, com o mito do homem egoísta e mau no âmago do pensamento político (através de Hobbes), do pensamento econômico (através de Adam Smith), de todo o pensamento demográfico (com Malthus), da psicanálise de Freud. Estamos convencidos de que somos criaturas más, de que devemos nos censurar permanentemente para erradicar o mal em nós. Se temos tanta dificuldade para nos deixar em paz, é justamente porque tememos confiar em nós. Desconfiança. Se eu me deixar em paz, descobrirei um monstro horrível dentro de mim.

Essa convicção é quase nossa tábua da lei; tudo, pensamos, é movido por egoísmo, inveja e ciúme. Sobretudo, jamais devemos baixar a guarda. Isso nos cega. Nos deixa incapazes de enxergar que, ao lado da maldade, cuja existência não temos a ingenuidade de negar, existe também, no fundo de nós, uma capacidade de bondade, de generosidade possível, que coexiste com a capacidade do mal. O homem não é sistematicamente o lobo do homem: essa simplificação apressada da realidade, de nossa complexidade, nos leva a viver permanentemente na defensiva. A nos corroer.

Quando aprendi a prática da meditação, punha-se a ênfase na necessidade da compaixão – pelo outro. A benevolência para consigo mesmo era, e permanece, um dos grandes tabus de nossa sociedade. Continua-se a pensar que aprender a ser menos duro consigo, tornar-se seu próprio amigo, dar um basta ao culto da autoflagelação e da culpa exacerbada, é uma forma de egoísmo, quando não um luxo. Contudo, no fundo, o egoísta, ao contrário de se amar em excesso, se ama de menos. Essa falta de afeto por si mesmo engendra um vazio e frustrações compensadas por uma avidez infinita de obter satisfações. O egoísta é uma criança imatura que precisa do outro para obter o que ele não consegue encontrar em si. A começar pela amizade por si próprio.

Damos a largada com uma desvantagem: o ego, que é nosso veneno e que terminamos por transformar num objeto de tortura. Ao menos, o ego com o sentido que atribuímos a ele e que exprimimos em frases culpadas como: “É o meu ego”, “Você tem um ego inflado”, “Ele afaga o seu ego”.

Esse ego não é o da filosofia ocidental, não é o *ego cogito* de Descartes,

“uma coisa que pensa, isto é, que duvida, afirma, nega, conhece poucas coisas, ignora muitas, quer, não quer, imagina também, e sente” (*Meditações metafísicas*). Esse ego, Descartes denomina indiferentemente “espírito”, “entendimento” ou “razão”, e considera que ele não existe senão através da *cogitatio*, duvidando, pensando, se questionando.

Ele tampouco é o ego do budismo, que, na realidade, não existe: quando esse termo é utilizado, é para mostrar que não precisamos nos identificar com nossas identidades sempre provisórias e relacionais. Em outras palavras, se existe um eu, ele é apenas relacional e relativo; a verdade de seu ser não é um ego tacanho, mesquinho e culpado que você deveria temer pelo resto dos seus dias, mas o não ego!

Em contrapartida, o ego tal como o entendemos no Ocidente é uma espécie de eu pessoal e psicológico, uma vitrificação do eu. Um eu solidificado. Um eu culpado de ser. Culpado antes mesmo de ter dito ou feito o que quer que seja. Ele é a exclamação de uma fisioterapeuta a quem eu agradecia pelos cuidados que me dispensara, que me respondeu: “É graças ao método que aplico e que hoje gosto de ensinar. As pessoas que eu formo são igualmente excelentes. Mas esse é meu ego falando...”. Eu fiquei pasmo. Por que ela precisava se justificar, se desculpar pela excelência do método que ela aplicava tão bem e ensinava sem dúvida igualmente bem? Por que essa violência gratuita contra si mesmo?

Somos muito desastrados com respeito a nós mesmos. Julgamos agir corretamente, mas batemos a cabeça na parede. Terminamos presos na sopa culpada que nos é servida junto com a noção de ego. Viramos aquele homem fechado num quarto, descrito pelo filósofo Ludwig Wittgenstein. Esse homem procura sair. Tenta inicialmente pela janela, mas ela é muito alta. Tenta em seguida pela chaminé da lareira, mas ela é muito estreita. Está desesperado. No entanto, bastaria voltar-se para constatar que a porta estava o tempo todo aberta. Deixar-se em paz é justamente voltar-se e deixar imediatamente sua prisão.

Essa ausência abissal de benevolência que corrói nossas existências e nossa sociedade me levou a praticar e ensinar, ao lado da plena presença ou da presença atenta, meditações sobre a benevolência amante. Elas são as duas

asas de um pássaro: quando volto ao momento presente, estou plenamente disponível, aberto, atento ao que é, como é; essa plena presença encerra uma dimensão de ternura, amizade, apaziguamento, uma dimensão de amor que a torna inexoravelmente benevolente.

Entretanto, em nossa cultura, na qual já é muito suspeito sentir benevolência para consigo, a prática do amor benevolente (ou da benevolência amante) suscita às vezes algumas reticências. Nós a consideramos uma forma de egoísmo, ao passo que, ao contrário, é um ato de heroísmo aceitar-se plenamente, sentir ternura por si mesmo, a despeito de nossos defeitos, junto com nossos defeitos. É aceitando-os que eles se transformam. Minha impaciência não se dissolveu com a meditação: ela permanece em mim, mas não me domina mais. Rio muito dela...

Eu gostaria de dizer aqui uma palavra acerca da via régia para se reconciliar consigo mesmo, tornar-se seu melhor amigo e se abrir para o mundo numa abordagem mais serena: a prática do amor benevolente. Nessa forma de meditação, invocamos deliberadamente a benevolência para conosco, revivendo um momento em que nos sentimos verdadeiramente amados. Quando procuramos bem, compreendemos que não se trata obrigatoriamente de um momento de paixão amorosa, e sim, mais frequentemente, de um episódio que, visto de fora, pareceria banal. No que me diz respeito, é um episódio de minha adolescência.

Eu tinha 13 ou 14 anos. Como muitos adolescentes, não estava bem comigo mesmo, sentindo-me um estranho nesse mundo bizarro. Passava férias na casa de meus avós, que moravam numa pequena aldeia no sul da França. Eu sentia uma ternura especial pelo meu avô, sobretudo depois de um dia em que ele entrou no meu quarto, onde eu me dedicava à minha ocupação favorita, desenhar, e ele olhou meus desenhos com curiosidade. Para mim, foi uma revelação. Meus pais, que me deixavam comprar tintas e papel à vontade, nunca tinham tido tempo de parar e olhar o que eu fazia. E quando eu saía de férias, a pretexto de arrumar meu quarto, eles jogavam tudo no lixo. Não faziam isso por maldade; contudo, eu recebia a coisa como um ato de violência. Depois que meu avô ficou admirando meus desenhos, meu próprio olhar sobre eles mudou.

Eu então estava de férias na casa dos meus avós, era início da primavera, eu caminhava com meu avô e, de repente, como quando era criança, tive necessidade de lhe dar a mão. Avançamos assim alguns metros, sem falar. Eu não tinha mais idade para dar a mão a um adulto, percebia a estranheza da situação. Mas sentia que, com aquela mão, eu finalmente estava autorizado a ser como sou. Meu avô pegou minha mão carinhosamente. Senti seu amor. Fui invadido por uma profunda sensação de alívio.

Essa experiência é para mim a imagem da benevolência. Minha mão aninhada na do meu avô durante uma fração de minuto. Na prática, dedico alguns minutos a recordar a situação e sentir sua bondade. Permito-me reviver o alívio que eu senti. Tento em seguida sentir as qualidades dessa experiência, o calor, a abertura, o alívio, independentemente de seu contexto. Só então posso dirigir minha afeição para os meus próximos e, mais amplamente, para o mundo. Desenvolvendo em primeiro lugar a benevolência por mim mesmo, descubro a radicalidade surpreendente da benevolência amante e a amplo.

É só me reconhecendo o direito de ser tal como sou que reconheço plenamente nos outros, na humanidade e no mundo, o direito de serem tais como eles são...

## CAPÍTULO 14

# Pare de querer amar *Seja benevolente*

*Os que procuram o amor não fazem senão manifestar sua própria carência amorosa, e os sem-amor nunca encontram o amor. Só o encontram aqueles que são amantes, e estes nunca precisam procurá-lo.*

D.H. Lawrence

Minha avó me amava muito. Em todo caso, sempre repetia isso quando me encontrava. Era sincera, não duvido. Seu “eu te amo” era sistematicamente seguido da mesma ladainha: ela me pedia para telefonar mais para ela, não me esquecer de falar com meu primo e depois com meu tio, que, dizia ela, me amavam muito, de pedir notícias suas com mais frequência – coisa que eu fazia, como neto querido. Eu também devia cortar o cabelo, parar de estudar coisas inúteis como filosofia... Seu amor era maravilhoso, mas também era uma tortura, por colocar uma culpa enorme sobre meus ombros: eu falhava em todos os meus deveres.

Sem segundas intenções e sem qualquer maldade, minha avó repetia aquele “se” que tanto nos vem aos lábios: “Se você me ama... lave as mãos, comporte-se, termine seus deveres etc.”. Punha nisso todo o seu amor, eu via um amor incondicional... No fundo, ela nunca viu quem eu era, e, de toda forma, nada tinha a fazer. Seu amor era profundo, ela me desejava o melhor,

mas o melhor na perspectiva dela.

Bem mais tarde compreendi que minha avó nunca conseguira fazer as pazes com sua própria solidão: pedia-me para libertá-la desse peso, o que era evidentemente impossível. Não importava o que eu fizesse, eu não era capaz de corresponder à sua expectativa.

Eu estava no colégio, tinha um professor de filosofia com quem às vezes tomava um café. Um dia estávamos na varanda de um bistrô quando me vi diante de uma evidência: aquele homem estava feliz pelo fato de eu ser como sou. Nesse sentido, gostava de mim profundamente. Se eu lhe dissesse que estava tocado pela maneira como ele me amava, não faria nenhum sentido para ele. Ele não pensava nisso de maneira afetada nem sentimental, estávamos apenas contentes de estar juntos naquela tarde, naquela varanda do café.

Empregamos com muita frequência a palavra “amor” sem qualquer benevolência. Mas com muita frequência, também, o amor se manifesta sem ser dito: ele é benevolência. Essa palavra foi tão degradada que seu uso se complicou, ensejando diversos mal-entendidos. Tornou-se aterrorizante. Nós a repetimos ao longo do dia, com a condição de ela não carregar nenhum significado real. Em contrapartida, nós a calamos quando ela está pedindo para ser dita. Nós a percebemos então como algemas, tememos que não seja completamente verdade, que estejam zombando da gente, que sufoquemos ou sejamos sufocados. No fundo, os que não evocam espontaneamente a palavra “amor” para qualificar sua relação (por exemplo, meu professor de filosofia com quem eu tomava um café) são às vezes mais amantes no sentido próprio do termo, isto é, aqueles que se regozijam sinceramente com o fato de você ser quem é e que desejam que você sempre seja melhor naquilo que é.

Paremos de querer amar e nos obrigar a dizer um “eu te amo” artificial, ou condicional, ou conveniente. Sejamos benevolentes. É assim que o amor começa. Quando nos sentimos autorizados a ser realmente nós mesmos. Quando descobrimos que somos mais nós mesmos junto ao outro. Quando queremos o outro como ele é. Quando despertamos com uma nova relação com a vida. Quando podemos relaxar.

O amor é difícil. Pois é sempre uma espécie de graça. Por que eu te amo?

Posso naturalmente fazer uma lista dos motivos. Felizmente, ela não diz nada do essencial. No fundo, não sei por que te amo, eis por que te amo. Te amo por você ser quem é. É simplesmente o fato de você existir que me completa, me apazigua, me alegra.

Te amo porque você existe. Mas o que deveria alegrá-lo o preocupa. Você tem dificuldade para aceitar que não tem nada a fazer. Que lhe basta deixar-se em paz para descobrir a arte de amar...

## CAPÍTULO 15

# Pare de controlar seus filhos

## *Meditação não é Ritalina*

*Bateu-se em todas as portas que a nada conduzem, e na única por onde se poderia entrar, e que se procuraria em vão durante cem anos, esbarra-se por acaso, e ela se abre.*

Marcel Proust

Eu estava na casa de uma amiga quando sua filha, uma pré-adolescente transbordando de vida, chegou da escola. Sem dúvida ela tinha mil histórias para contar à sua mãe e não sabia por onde começar, saltitava de felicidade e seu entusiasmo dava prazer de ver. Minha amiga não a deixou ir em frente: “Você precisa meditar”, disse. E a menina exclamou: “Mas mamãe, eu estou calma!”.

Essa visão da meditação me deixou abalado. Achei-a inclusive, e peso minhas palavras, monstruosa. Às vezes recebo pais que vêm se queixar a mim do temperamento irascível de seus filhos ou do que julgam ser sua incapacidade de se concentrar. Eles me pedem, grosso modo, que pratique algumas sessões de meditação com essas crianças e as devolva bem-comportadas, uns santinhos. Respondo invocando a agressividade daquela iniciativa: Afinal, digo, vocês querem uma criança atrofiada? A mesma criança, mas sem nada que ultrapasse os limites e lhes desagrade? Uma criança sob medida?

Quando uma criança está nervosa e a mandamos para o quarto até se acalmar, deixamos subentendido que, na solidão, ela vai refletir sobre seu comportamento e compreender que se comportou mal. Evidentemente, não é isso que acontece na realidade: a criança vai se isolar, mas vai ruminar a injustiça desse castigo e se lamentar, não por seu comportamento, mas pela atitude dos pais. Desse ponto de vista, o castigo não terá servido para nada: a criança continuará a ficar nervosa e seus pais, a castigá-la<sup>[1]</sup>. Pedir-lhe que medite para se acalmar segue exatamente a mesma lógica... Ora, por um lado, a meditação não é um exercício de introspecção. Por outro, “fazer” uma criança meditar é uma aberração: não a “fazemos” meditar, meditamos junto com ela. A meditação não é um projeto para o meu filho, mas um estado de presença que compartilhamos, o que oferece uma perspectiva completamente diferente sobre a prática.

Afirmo de uma vez por todas: a finalidade da meditação não é acalmar os adultos, muito menos as crianças. Ela não existe para impedi-las de serem crianças, mas, ao contrário, para autorizá-las a serem crianças, a se renovarem, a viver, a desabrochar, num momento em que colocamos uma pressão incrível sobre elas e não sabemos mais o que significa ser criança.

Uma sessão de meditação não é igual a um comprimido de Ritalina. Ela não acalma, mas apazigua. Uma criança calma é, segundo nossos critérios, uma criança que não é agitada, isto é, um menino que brinca sozinho no seu canto sem perturbar o nosso sossego. Estar apaziguado significa que as tensões e conflitos não têm mais espaço para existirem. A disciplina da meditação não consiste em fazer a criança entrar na forma da “criança bem-comportada”, e sim em inventar uma maneira melhor de entrar em sintonia com ela mesma tal como ela é, bem-comportada ou não. A meditação desenvolve na criança a curiosidade pelo que ela é no mundo que a cerca, no momento presente. E não tem outra finalidade senão autorizá-la a ser.

Pesquisas recentes sobre o cérebro da criança mostraram os danos que ele sofre em função da violência comum: sob o efeito do estresse, o desenvolvimento das neuroses se modifica, as conexões interneurais se organizam diversamente (por exemplo, as que intervêm no controle das emoções, das capacidades relacionais, da empatia). O cérebro “enguiça” de

certa maneira, como sob efeito de um uso regular de psicotrópicos. Fisiologicamente, estresse chama estresse e violência gera violência. Ora, as pressões do “você pode fazer melhor”, as imposições com que bombardeamos nossos filhos, são uma forma de violência e uma imensa fonte de estresse para eles.<sup>[2]</sup>

Não temos mais o direito, agora que o conhecemos, de não aceitar o desafio de inventar uma nova forma de educação benevolente – e a meditação pode participar dessa inversão copernicana após séculos de educação coercitiva. Em vez de considerar o filho a “nossa” criança, devendo, portanto, corresponder aos nossos projetos, devemos enxergá-la como um amigo ou convidado a quem tentamos conquistar, sem juízo prévio ou pressuposto, mas com benevolência. Não pedimos a um convidado para ser igual a nós ou corresponder ao nosso projeto!

Deixar-se em paz tampouco é um incentivo à permissividade. Embora a criança deva crescer, aprender, obedecer a regras: a ausência de regras é tão angustiante quanto seu excesso! Ajudá-la a avançar, com benevolência e respeito, não significa permitir seus caprichos, deixá-la sem tomar banho se não tiver vontade, ou não estudar se isso a entedia. Há outra maneira de levá-la a entrar no jogo. Não conversar e romper a relação trancando-a em seu quarto não é uma solução. Repetir o eterno “assim não é possível”, tampouco. Ser benevolente e respeitoso com seu filho não consiste nem em ser bonzinho nem em torturá-lo, mas em distender a situação para que ela se torne uma dança: entro em relação com meu filho, vejo as coisas ao seu lado, mais do que contra ele. Ensino-lhe as regras do jogo, explico o que espero dele, o que a sociedade esperará dele mais tarde. Ajudo-o a enfrentar a vida, em vez de torturá-lo para que entre em minha vida. Compreendo melhor o que o toca, o que o magoa, o que o comove. Vejo sua realidade, entendo-a e interajo com ela. Distingo o que ele é, e compreendo. A meditação é um gesto de amor em que lhe permito ser plenamente o que ele é.

Treinar uma criança na prática da meditação é também ensinar-lhe o verdadeiro sentido da atenção, aquela que se desenvolve quando não estamos sob tensão ou pressão – da internet, de um videogame, de uma prova no colégio, de uma competição esportiva, amistosa mas que deve ser vencida.

Evidentemente, certos desafios são necessários! Vibrei de entusiasmo ao ouvir a história do jogador de futebol Antoine Griezmann, que, para realizar seu sonho, deixou sua família aos 14 anos e escolheu o exílio na Espanha. Mas essa escolha era sua, não um fruto do desejo voraz de seus pais. Foi, para ele, uma maneira de se realizar, não de ser esmagado.

Ajudando a criança a dominar certa forma de silêncio, a meditação lhe permite partir para a descoberta de outro modo de vida, no qual não há tanta excitação, mas tudo é muito vivo. Tampouco se trata de proibir o acesso à internet e aos games, e sim de descobrir esse *continuum* cujo fio é “ser vivo” de diferentes maneiras e modalidades.

Ensinei meditação às crianças, sei que elas compreendem imediatamente o que entendo por isso. Elas compreendem ainda mais facilmente do que os adultos, pois ainda não estão impregnadas de nossas ideologias e automatismos, ainda não são prisioneiras do claustro no qual a sociedade nos encarcera. Meditar, para elas, é um estado natural: elas sabem deixar-se em paz, sabem ter uma relação amistosa com elas próprias. Não são amputadas, como nós, de seus corpos e sensações. Confiam mais em sua experiência. Quando lhes peço para sentarem e entrarem por alguns minutos “em casa”, captam na hora o que significa esse gesto supersimples.

Costumo promover seminários de meditação e, durante uma ou duas semanas, os pais às vezes vêm com os filhos. Há atividades programadas para eles, com monitores, mas todas as manhãs convido-os a praticar um pouco em nossa companhia – basta isso para eles entrarem imediatamente no ritmo, ali onde um adulto precisa de tempo para estar realmente presente, para se cumprimentar, saudar seu corpo, seu coração, seus pensamentos. Pablo era uma dessas crianças. A naturalidade de seus gestos era cativante. Ele não tentava encarnar um papel nem forjar um personagem para si, não se levava a sério como costumam fazer os adultos e não tinha absolutamente a impressão de se entregar a um ritual místico-mágico qualquer. Certa manhã, pedi-lhe que ocupasse meu lugar e meditasse de frente para o grupo. Sua atitude exprimia bem melhor do que uma enxurrada de palavras a única mensagem que eu queria transmitir: sentem-se e deixem-se em paz.

Hoje, Pablo é dez anos mais velho. Não é um meditador assíduo, mas vejo-

o de tempos em tempos, quando vem praticar comigo. Escreveu-me recentemente. Pedi-lhe autorização para publicar seu e-mail. Ei-lo:

“A principal lembrança que guardo de minha experiência da meditação, quando criança, é a facilidade que eu tinha então de me colocar no espaço. À medida que crescemos, a tensão e a angústia diante do silêncio se acentuam, a prática torna-se mais difícil com o passar dos anos... Ter praticado muito jovem permite um olhar diferente sobre a passagem à adolescência, depois à idade adulta: prestar atenção à sua experiência do instante presente desde os 10 anos de idade faz com que nos vejamos crescer. A relação com o mundo evolui, e esta é toda a riqueza do que vivi: dirigindo um olhar simples e meditativo para o que vivemos, entramos profundamente na complexidade de ter de crescer e mudar. A meditação me ensinou a me ‘deixar em paz’, e isso ajuda muito quando, adolescente, tudo parece ficar cada vez mais complicado e opressivo, difícil e angustiante. Eu daria dois conselhos para ensinar as crianças a meditar. O primeiro: contentar-se com sessões curtas, uma criança não precisa do mesmo tempo que um adulto para encontrar um assento e se relacionar com sua experiência (posso garantir!). O segundo: explicar que, se porventura sentirem dificuldade para meditar dentro de alguns anos, isso é absolutamente normal. Avisado disso, não me senti culpado quando sentar na almofada ficou menos natural, a partir dos meus 13 ou 14 anos”.

# Conclusão

*A realidade só se revela quando iluminada por um raio poético.*

*Tudo é sono à nossa volta.*

*Georges Braque, Le Jour et la Nuit*

Por certo tempo fui muito reticente em falar da profunda felicidade que o fato de se permitir ser proporciona. Eu tinha medo de que confundissem essa experiência profunda e libertadora com a concepção simplória e enfeitada da felicidade, tal como ela nos é apresentada nas páginas de revistas e na profusão de obras dedicadas ao bem-estar pessoal.

Não é a essa felicidade açucarada e confortável que associo o ato de deixar-se em paz. Não é a ela que associo a meditação. A felicidade tal como a entendo é uma verdadeira aventura, com seu lado heroico, seus episódios inesperados, os medos que às vezes desperta, o sentimento de liberdade que nos proporciona e as vitórias que nos faz viver. Confrontamo-nos com nossas dificuldades, progredimos, descobrimos novas paisagens. A felicidade sobre a qual eu gostaria de falar hoje está mais próxima do êxtase do que do bem-estar...

Não é um estado abstrato de felicidade constante que nada pode represar, consiste em viver uma existência rica e plena de sentido que também inclui momentos difíceis. O sofrimento faz parte deles, assim como faz parte da vida. Um sofrimento que não se tenta evitar, o que é inútil, e sim compreender melhor. É dessa forma que podemos amenizá-lo, ou mesmo curá-lo.

Sair de si: eis o caminho das pedras para o êxtase. Abrir-se, desobstruir-

se, descobrir-se. Permitir-se ser, a despeito do pensamento dominante que tenta restringir nosso campo de visão. Assumir riscos para ganhar em amplitude de vida. Confiar na vida.

Temores, contudo, nos assaltam... Poucos meses antes de morrer, Kafka começava a escrever um romance extraordinário, *O covil*, um texto pouco conhecido, que permaneceu inacabado. O narrador é uma criatura meio animal, meio humana, da qual não se sabe muita coisa, exceto que está em vias de construir a casa perfeita, que a protegeria de seus inimigos invisíveis – acerca dos quais nada sabemos e dos quais nunca vemos qualquer indício que prove sua existência real. Um bunker, onde ela viveria, por prudência, separada do mundo exterior. A criatura multiplica os labirintos, subterrâneos, becos sem saída, tortura-se imaginando planos ainda mais complexos, acumula víveres, e sua paranoia vai aumentando num crescendo à medida que sua casa se transforma em fortaleza inexpugnável. Mas é realmente inexpugnável? Somos essa criatura, obcecada por mecanismos de defesa que não a defendem mas que, ao supostamente lhe permitirem sobreviver, a impedem de existir.

Permiti-me pouco a pouco me extasiar diante de três cerejeiras em flor embaixo do meu prédio, me conceder um tempo para contemplá-las, irreconhecíveis em sua eclosão primaveril. Eu ficava feliz com isso por nada, ou melhor, por tudo: via a vida renascer e se desenvolver à minha frente, como uma espécie de bondade primordial. “Era como uma dessas festas singulares, poéticas, efêmeras e locais que a gente vem contemplar de muito longe em datas fixas, mas esta era dada pela natureza”, escreve Marcel Proust, igualmente em êxtase diante das cerejeiras em flor...

Extasio-me ao escutar um concerto de Mozart, pois ele me ensina a não ter medo de perder o controle. Faz com que eu saia de mim. “Sempre que o escuto, sinto-me transportado para o limiar de um mundo bom e ordenado, faça chuva ou faça sol, seja dia ou noite; vejo-me, enquanto homem do século xx, transbordante de coragem (sem jactância), ardor (sem precipitação), pureza (sem tédio), paz (sem apatia)”,<sup>[1]</sup> escreve Karl Barth, dirigindo-se a Mozart, através das décadas. Com a música, Barth redescobre como confiar em sua inteligência, como parar de procurar a calma para descobrir uma paz

mais profunda, como confiar no dinamismo da vida, esse desejo ardente que nos pede para ser realizado...

Temos uma imagem muito mecânica de nossa “meteorologia interior”. Partimos do princípio de que nosso barômetro só depende dos acontecimentos exteriores; isso nos foi ensinado, não se discute. No entanto, a vida é muito mais rica do que algumas dificuldades passageiras, por mais aborrecidas que sejam. Ser auditado pelo fisco não me impede, contudo, de ser feliz. De me abrir para os presentes que a vida continua a me dar.

Dito isso, extasiar-se não significa esquivar-se da realidade, nem sonhar com os olhos abertos. Extasiar-se não é recusar se confrontar com as dificuldades do cotidiano – e deixar seu ônus para os outros. Extasiar-se não é deixar-se devorar por essas dificuldades, é também enfrentá-las, mas admitir que elas não constituem senão parte da realidade. Cabe a nós procurar onde está a outra parte, reconhecer, num primeiro momento, que nem tudo vai mal e que se trata simplesmente de pequenos dissabores, que não conseguirão estragar toda a nossa existência. Esse êxtase aparece inclusive em situações extremas. Acompanhantes de pessoas em situações caóticas, inclusive pessoas no fim da vida, costumam me contar o raio de luz que aparece quando eles tocam a quintessência da humanidade. Que emerge do âmago do ser e que traz finalmente a paz.

“Viver é tão subversivo que deixa pouco espaço para as outras ocupações”, escreve Emily Dickinson, uma poeta que aprecio. Mas estamos tão assoberbados por essas outras ocupações que nos esquecemos de existir. Habitamos permanentemente um personagem: aqui sou mãe (ou pai) e devo me comportar de determinada maneira, ali sou enfermeira ou enfermeiro e devo agir de determinada maneira, ou funcionário público e cumpre-me atuar como funcionário público. Sou essas máscaras que eram usadas no teatro grego antigo para definir o personagem: um homem ou uma mulher, um cômico ou um trágico, um humano ou um deus, um herói ou um vilão. Vamos de máscara em máscara, por trás das quais nos dissimulamos. Mas quando é que eu sou eu? Quando é que toco a vida nua e crua, essa coisa que não controlamos, que não decidimos, que não dominamos e que está aqui, só podendo, no fundo, nos extasiar? Prisioneiro de todas as minhas identidades,

tenho a impressão de ser apenas a minha função, minha posição social, meu lugar na família. Quando me deixo em paz, desaproprio-me dessas funções, volto a existir como um ser humano, apenas um ser humano. E isso é um alívio extraordinário...

Não se pode habitar permanentemente o êxtase: nós o perdemos o tempo todo e precisamos buscá-lo. É impossível fabricá-lo ou inventá-lo, só nos resta aprender a descobri-lo, deixá-lo aparecer e redescobri-lo de maneira inédita. Ele não é o especialista nem o velho que existem em nós, que pretendem compreender e analisar tudo. Ele é a criança que se extasia com um círculo na água, a primeira flor num campo, um balão solitário no céu. Conheço pessoas que têm tudo para ser felizes; talvez tenham demais e não saibam se extasiar com sua felicidade. Conheço outras que, a despeito de dificuldades e problemas, cultivam esse espírito dentro de si: têm confiança numa sorte que as ultrapassa, que os religiosos chamam Deus, que prefiro designar como nosso tesouro interior.

Se continuo a praticar meditação todos os dias ou quase isso, é para continuar a tocar na vida. Meu êxtase permanece intacto... mesmo quando "as coisas vão mal". Aprendi a ter confiança na minha capacidade de me extasiar. Deixo-me em paz com mais facilidade e experimento então a estranha sensação que é a gratidão. Gratidão para com a vida, para com a minha vida. Afinal, ela existe... Confesso que precisei de um longo tempo até falar do êxtase que eu sentia: era um discurso que me parecia muito frouxo, eu temia que ficasse aquém da radicalidade que me chamava, da urgência de deixar-se em paz. Dou-me conta de que, na verdade, trata-se do mesmo discurso: deixar-se em paz é simplesmente permitir-se participar desse êxtase, descobrir o espírito infantil soterrado sob nossas palavras de especialista. Essa felicidade não depende das circunstâncias e é uma profunda libertação...

## Posfácio

Deixar-se em paz não é desistir. Não é parar de se comprometer, de criar, de se esforçar. É possível confundir, eu sei. Essa confusão é fruto de uma cegueira atrelada ao pensamento ocidental: nós nos convencemos de que não devemos nos deixar em paz, sob pena de afundar na passividade e na apatia. Erro grave!

Reconheço que precisei de muitos anos até perceber que, entre passividade e ativismo, existe outra coisa. Um entusiasmo de que todos necessitam para serem mais vivos.

Deixar-se em paz é um gesto simples, mas nada fácil. Ao contrário! De minha parte, foi com um longo trabalho durante os últimos trinta anos – o que atestam meus livros anteriores, mais técnicos e eruditos – que consegui apreender essa maneira de ser e vislumbrar suas consequências espantosas e libertadoras.

\*

O primeiro autor que me ajudou nesse caminho foi Nietzsche. Ele denuncia com firmeza o que faz nosso controle voluntarista parecer ambição. Essa vontade, ele nos diz, é pura e simplesmente ódio da vida. É o que ele vai denominar “niilismo” e que, segundo ele, ameaça nossa época: preferir nossas ideias abstratas à experiência concreta e cotidiana. Essa escolha se manifesta particularmente no uso intempestivo do verbo “gerir”, usado a torto e a direito. “Gerir” não é acolher, mas planejar. É colocar toda a realidade sob a ordem do calculável. A vida torna-se assim uma regra estatística. Ela não é amada, mas brutalizada. Ora, todo o desafio do pensamento de Nietzsche é encontrar a vida e aprender finalmente a amá-la.

Isso exige um gesto surpreendente: dizer “sim” ao que é. O que Nietzsche

chama de *amor fati* – o amor de seu destino – é o meu “deixe-se em paz”. O *amor fati* foi comparado, erradamente, a um fatalismo. Ora, diz Nietzsche, não se trata em absoluto de se resignar, mas de se reconciliar com a realidade. É a possibilidade de engendrar outra vontade, criadora e feliz.

\*

Heidegger também me ajudou a compreender o sentido profundo da confiança que está no âmago do movimento ao qual eu convido – uma confiança com a qual temos tanta dificuldade. Querer ser perfeito, querer ser calmo, querer se comparar (os títulos dos capítulos deste livro) são maneiras de não confiar.

O problema vem da concepção filosófica dualista que temos do ser humano – uma concepção que nos desorienta gravemente. Julgamos que o homem é um corpo mais um espírito, o que os filósofos denominam o sensível e o inteligível. Assimilamos dessa maneira um irremediável conflito. Separamos uma sensibilidade imperiosa – as paixões –, que consideramos idiota, e um intelecto que não vê senão abstrações. Nós os consideramos irreconciliáveis.

Assim nunca consigo confiar. Ou estou na minha sensibilidade ou na minha inteligência. A única possibilidade de ficar em paz consiste em sacrificar uma parte de si mesmo. A moral torna-se então o controle das paixões. Se deixamos a inteligência falar, frustramos a sensibilidade. Se deixamos a sensibilidade se exprimir, atormentamos a inteligência.

Em seu livro *Ser e tempo* (1927), que foi um terremoto na história da filosofia ocidental, Heidegger estima que somos muito mais unitários. Se sou feliz, esta é tanto uma experiência de meu entendimento quanto de minha sensibilidade, uma experiência corporal ou intelectual. Minha alegria se manifesta tanto pelos meus gestos e expressões como através de meus pensamentos.

A questão aqui não é retomar as análises complexas sugeridas por Heidegger para repensar de ponta a ponta o que significa “ser” para um homem. “Ser”, ele conclui, não é tentar ter um controle total sobre si e sobre o mundo – querer ser perfeito, compreender tudo, controlar tudo –, mas

confiar na abertura que nos constitui. A relação que tenho com a xícara de chá, com a criança que anda na minha direção, com o sol que entra no quarto, não supõe uma teoria, ela não precisa ser elaborada em minha consciência. É direta.

É o *deixar ser* de Heidegger, uma experiência no cerne de seu pensamento, que às vezes é traduzido por “serenidade” (*Gelassenheit*). É o que chamo aqui de “deixe-se em paz”. Trata-se, explica Heidegger, de um movimento que é ao mesmo tempo um deixar e um fazer. Para ele, esse movimento pode libertar nossa época da catástrofe que nos ameaça.

\*

O filósofo Wittgenstein aborda o problema de outro ângulo. Ele também constata a perturbação em que nos vemos mergulhados ao julgar que só a nossa vontade interior nos permite decidir, comprometer-nos, construir nossa vida.

Ora, como ele enfatiza, quando uma criança se machuca e grita, ela não transmite à sua mãe uma informação que obteve por introspecção. Manifesta pura e simplesmente a dor, e sua mãe a consola. O espírito não está escondido em nós, mas impregna nosso comportamento. Deixar-se em paz é dissolver a ilusão de um interior face a um exterior.

O pensamento ocidental foi estruturado pela ideia segundo a qual, para alguém encontrar-se, é preciso se isolar do mundo, se separar dos outros. Errado: eu só sou eu mesmo me abrindo para o mundo!

A análise que desenvolvo neste livro a fim de compreender por que um adolescente não pode saber o que fará mais tarde baseia-se nas análises de Wittgenstein e no questionamento do mito de uma interioridade fechada: o adolescente só descobre o que é e o que quer fazer em contato com a realidade.

Essa inversão também me permitiu compreender em que medida a meditação é um gesto de abertura, de abertura para si, os outros e o mundo, e em absoluto uma forma de introspecção, de inversão necrosada sobre si mesmo.

\*

Para escrever este livro, encontrei vários terapeutas, que, sem exceção, atestaram como o trabalho mais profundo consiste, para eles, em permitir ao paciente deixar-se em paz para recuperar o gosto de viver. Pude avaliar a profunda eficácia do movimento que eu proponho.

O trabalho de um terapeuta autêntico opõe-se efetivamente à ideia de que seria possível nos livrarmos de nossas dificuldades como nos livramos de uma roupa velha. Dizer a alguém deprimido que ele precisa se mexer, a alguém que tem problemas alimentares que tudo é uma questão de vontade, não só não ajuda, como gera muita culpa.

A revolução da psicanálise é ter compreendido que não nos livramos das dores da existência, mas podemos aceitá-las e conviver com elas. É assim que elas se transformam. Várias pessoas que fizeram uma terapia psicanalítica bem-sucedida comprovam serem as mesmas que antes, mas agora em paz. Conseguiram, mediante a análise, deixar-se em paz com o que são. O conflito que as impedia de viver se apaziguou.

De Jung a Lacan, a herança desse caminho desembocou numa compreensão cada vez mais sutil do gesto de abandono e escuta, que é o único a libertar.

\*

Essa singular revolução também está no âmago do trabalho de Erickson, que estabeleceu as bases da hipnose moderna. Erickson estuda a maneira como somos frequentemente prisioneiros de diversos medos e limitações. Seu trabalho é romper com os esquemas mentais que nos aprisionam. É isso a sugestão hipnótica... operar uma brecha a partir da qual alguma coisa de novo pode aparecer.

Em caso de problema, nem sempre há solução, ao contrário do que somos levados a crer. Em geral, é inclusive a ideia de que haveria uma solução que nos impede de evoluir. O essencial é, ao contrário, nos colocar novamente em nossa vida.

Minha mulher me abandonou, perdi o emprego, estou atravessando uma crise: acreditar que preciso encontrar uma solução é me impedir de fazer o único trabalho capaz de me apaziguar.

Deixar-se em paz é o gesto que a hipnose proporciona: abandonar-se plenamente à situação em que estamos. O que não implica desistir de mudar, mas compreender que a mudança não reside num ato voluntário. Não é porque decidi não ficar mais angustiado, ciumento, com os nervos à flor da pele, que vou conseguir isso. É criando uma brecha na situação em que estou confinado que posso transformar minha experiência – perspectiva que encontramos igualmente na escola de Palo Alto.

\*

A transmissão da meditação no Oriente também joga luzes sobre esse mesmo fenômeno. Nós identificamos a meditação com um esforço para realizarmos o vazio em nós e alcançarmos o nirvana. No entanto, a tradição Zen, tal como criada no Japão no século XII, por Dogen, repousa na descoberta fulgurante de que a meditação consiste em abandonar toda e qualquer meta. O que eu chamo de “Deixe-se em paz” reitera o sentido do célebre Shikantaza: “Estar unicamente concentrado no fato de estar sentado”. Você abandona qualquer outro projeto. Você está exclusivamente ali onde você está.

Na tradição tibetana, o sentido do caminho culmina no que é denominado “dzogchen”, experiência de não esforço fundamental. Com efeito, todo esforço para você se acalmar, longe de acalmá-lo, o afasta de seu próprio ser. Limite-se a ficar aberto para o que é, volte ao que Dzogchen chama de “sua verdadeira natureza”. Não procure destruir suas dificuldades para alcançar um outro lugar que seria agradável. Volte ao presente. Ao seu presente. É o que é chamado “alcançar o fundo”, tocar na própria base do “ser”, daquilo “que é”. Deixar-se em paz consiste em voltar a esse espaço primordial. Considerar tudo à luz do que Chogyam Trungpa chama de “o ângulo da abertura, do espaço, do inevitável”.

Encontramos a mesma compreensão no Ocidente na oração cristã. Essa

prática, nascida entre os padres gregos do deserto, retomada no século XVI por Teresa de Ávila e São Juan de la Cruz, difundiu-se na França, no século XVII, de maneira fulgurante, sob o nome de doutrina do puro amor. Podemos encontrá-la em Madame Guyon e em Fénelon. Toda a questão, nos dizem eles, está em realizar um gesto de pura doação. Deixar-se em paz é minha maneira de nomear o que Madame Guyon chama de “abandonamento”.

A concepção religiosa, moralista, ritualizada e culpada, segundo eles, nos afasta da fonte. Trata-se de amar a Deus sem nada esperar em troca. Sem procurar obter uma recompensa em troca de nossos esforços. Se quero alguma coisa para pagar o meu amor, eu não amo de verdade.

A leitura assídua dos grandes textos sobre a oração me permitiu constatar que deixar-se em paz, não fazer outra coisa senão ser, estar simplesmente aberto para a vida – aberto para Deus, se preferirmos – é um gesto de amor. Deixar-se em paz é retornar à fonte, tão frequentemente esquecida, do amor mais autêntico.

Acredito profundamente que essas abordagens tocam no essencial, bastante desconhecido, dos ensinamentos de Buda e Jesus, ensinamentos que, longe de propor uma religiosidade apática ou um simples moralismo convencional, nos convidam a ser plenamente quem somos para tocar na raiz de nossa humanidade. Ambos nos mostram que o abandono, o abandono mais absoluto, mais radical, longe de desembocar numa desistência qualquer, oferece uma coragem sem igual e um amor sem limites. É a isso que eles nos convidam, a nos deixarmos em paz para melhor nos assumir, para descobrir a profundidade que está em nós, para transformar tudo...

\*

Os relatos iniciáticos do mundo inteiro nos explicam, aliás, que o fruto da busca não se encontra alhures, mas em nós. É este o sentido profundo da *Odisseia* de Homero. Ulisses, após suas viagens pelos mundos mais diversos, quer voltar para si mesmo, para sua casa.

Deixar-se em paz é este gesto: voltar para casa. Você não precisa ir longe para procurar a paz, a felicidade – elas estão aqui mesmo. Sua busca remota

só pode nos desorientar. Uma desorientação que nos leva a querer mais, mais riquezas, mais capital, mais dívidas, sem que jamais nos saciemos. Todas as análises atuais sobre o contentamento, a sobriedade feliz, a necessidade de uma limitação, repousam na intuição de que apenas o fato de nos colocarmos aqui e agora, no nosso ser, pode nos satisfazer e promover a paz no mundo.

\*

Este é igualmente o sentido do mito de Orfeu, que desempenhou um papel considerável em nossa história. Orfeu é uma experiência em que o poeta deixa a poesia atravessá-lo. Não é tanto o autor de seu texto, mas aquele que o recebe. De Píndaro no século VII antes de nossa era a Rainer Maria Rilke no século XX, os poetas meditaram longamente sobre essa experiência. Rilke, num dos textos mais decisivos de toda a sua obra, escreve:

Orfeu canta! A árvore é toda ouvidos!  
E tudo se cala. No entanto, no seio do unânime silêncio  
Realiza-se um novo recomeço, sinal e metamorfose.

Quando a poesia advém, é sempre o canto de Orfeu. E o trabalho do poeta aqui é fazer silêncio para pôr-se à escuta do canto.

Quando alguém quer ler um poema ou mostrar uma música para mim, preciso fazer uma pausa para encontrar uma escuta diferente. Paro tudo: um momento que pode durar um quarto de segundo ou alguns minutos. Mas deixo-me em paz. Então uma escuta nova pode advir, “um novo recomeço” é possível.

Quando eu ensinava fotografia na Universidade de Paris 7, ia com meus alunos a exposições de grandes fotógrafos. O essencial era lhes mostrar que observar uma imagem e apreciá-la é deixar-se tocar por ela, deixar-se, de certa forma, olhar-se por ela. Parar de querer compreender, analisar, refletir.

Aprendi muito em contato com obras de arte, poetas, músicos e pintores. Para eles, deixar-se em paz é uma evidência: é nisso, eles dizem, que reside o talento que nenhum esforço é suficiente para produzir. Pois ninguém pode decidir, somente pela vontade, realizar uma grande obra de arte...

Eles sabem escutar essa voz que fala neles. Sabem abandonar alguma

coisa, reportar-se ao que nos diz algo, mas que não podemos fabricar. O trabalho intenso do artista consiste, na realidade, em aprender a escutar esse dom. Deixar-se em paz é seu gesto.

Um gesto libertador, o único que nos permite sair dessa cegueira que nos leva a nos maltratar e a destruir a Terra, a destruir o sentido da ética e da política...

# Bibliografia

Eis alguns dos livros que me acompanham. Eles me permitiram embasar e aprofundar minha descoberta, segundo a qual o ato de deixar-se em paz é a chave para nos libertarmos tanto no nível pessoal como no coletivo.

*O que devo à filosofia:*

HEIDEGGER, Martin. *La Dévastation et l'attente: Entretien sur le Chemin de Campagne*, trad. fr. Philippe Arjakovsky e Hadrien France-Lenord. Paris: Gallimard, 2011. [ed. bras.: *O caminho do campo*, trad. Ernildo Stein. Porto Alegre, Duas Cidades, 1969].

\_\_\_\_\_. *Séminaires de Zurich*. Paris: Gallimard, 2010. [ed. bras.: *Seminários de Zollikon*, trad. Gabriela Arnhold e Maria de Fátima de Almeida Prado. Petrópolis: Vozes, 2001].

\_\_\_\_\_. *Apports à la Philosophie: De l'advenance*, trad. fr. François Fédier. Paris: Gallimard, 2013.

WITTGENSTEIN, Ludwig. *Remarques Mêlées*, trad. fr. Gérard Granel. Paris: GF Flammarion, 2002. [ed. bras.: *Observações filosóficas*, trad. Adail Sobral e Maria Stela Gonçalves. São Paulo: Loyola, 2001].

\_\_\_\_\_. *Leçons et Conversations*, trad. fr. Jacques Fauve. Paris: Gallimard, 1992. [ed. port.: *Aulas e conversas sobre estética, psicologia e fé religiosa*, trad. Miguel Tamem. Lisboa: Cotovia, 1998].

WEIL, Simone. *Oeuvres Complètes (vol.1-7)*. Paris: Gallimard. [ed. bras.: *Pela supressão dos partidos políticos*, trad. Lucas Neves. Belo Horizonte: Âyné, 2016].

FÉDIER, François. *L'Art en Liberté*. Paris: Pocket, 2006.

*O que devo aos analistas da violência social e da mercantilização do indivíduo:*

MARX, Karl. *Manuscrits de 1844*. Paris: Garnier-Flammarion, 1999. [ed. bras.: *Manuscritos econômico-filosóficos*, trad. Jesus Ranieri. São Paulo, Boitempo, 2004].

FOUCAULT, Michel. *Dits et écrits*. Paris: Gallimard, 2001. [ed. bras.: *Ditos e escritos*, vários tradutores. Rio de Janeiro: Forense Universitária, vários anos].

LEGENDRE, Pierre. *La Fabrique de l'homme Occidental*. Paris: Mille et Une Nuits, 2000.

DIEHL, Bruno & DOUBLET, Gérard. *Orange: Le Déchirement: France Télécom ou La Dérive du Management*. Paris: Gallimard, 2010.

*O que devo ao budismo:*

DOGEN, Shōbōgenzō. *Les Entretiens de Lin-Tsi*, trad. fr. Paul Demieville. Paris: Fayard, 1972.

Existem várias traduções em francês, a mais completa em diversos volumes é a de Yoko Orimo (Sully), mas gosto muito das obras de Charles Vacher (Encre Marine).

TRUNGPA, Chögyam. *Le Chemin est le but*. Paris: Le Seuil, 2007.

\_\_\_\_\_. *The Collected Work (vol.1-8)*. Boulder, Colorado: Shambhala, 2010.

*O que devo à mística cristã:*

GUYON, Jeanne-Marie. *Le Moyen Court et Très Facile de Faire Oraison que Tous Peuvent Pratiquer*. Paris: Mercure de France, 2001.

DE CAUSSADE, Jean-Pierre. *L'Abandon à la Providence Divine*. Paris: Desclée de Brouwer, 2005.

PINY, Alexandre. *L'Oraison du coeur*. Paris: Cerf, 2013.

MERTON, Thomas. *L'Expérience Intérieure: Notes sur la Contemplation*, trad. fr. Micheline Triomphe. Paris: Cerf, 2011. [ed. bras.: *A experiência interior*, trad. Luiz Gonzaga de Carvalho Neto. São Paulo, Martins Fontes, 2007].

*O que devo à hipnose e à escola de Palo Alto:*

ROUSTANG, François. *Jamais Contre, d'abord: La Présence du Corps*. Paris: Odile Jacob, 2015.

ERIKSON, Milton. *Traité Pratique de L'hypnose*, trad. fr. Cécile Bredelet. Paris: Grancher, 2006.

WATZLAWICK, Paul; WEAKLAND, John & FISCH, Richard. *Changements: Paradoxes et Psychothérapie*. Paris: Le Seuil, 1981.

*O que devo à psicologia aplicada:*

BEN-SHAHAR, Tal. *L'Apprentissage du Bonheur*. Paris: Pocket, 2011.

\_\_\_\_\_. *L'Apprentissage de l'imperfection*. Paris: Pocket, 2011.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihali. *Vivre*. Paris: Pocket, 2006.

*O que devo a alguns poetas:*

DICKINSON, Emily. *Poésies Complètes*, trad. fr. Françoise Delphy. Paris: Flammarion, 2009. [ed. bras.: *Poemas escolhidos*, trad. Ivo Bender. Porto Alegre: L&PM, 2007].

RILKE, Rainer Maria. *Correspondance*, trad. fr. Philippe Jacottet. Paris: Le Seuil, 1980.

\_\_\_\_\_. *Oeuvres Poétiques et Théâtrales*. Paris: La Pléiade/Gallimard, 1997.

MICHAUX, Henri. *Oeuvres Complètes*, 3 vols. Paris: La Pléiade/ Gallimard, 1998, 2001, 2004.

# Agradecimentos

A Djénane Kareth Tager, que não só me permitiu escrever este livro, como me incentivou a dar um passo importante para que eu ficasse em paz e descobrisse uma maneira de falar sobre o que me assombra.

Este livro foi inspirado pelas minhas conversas, sempre tão libertadoras, novas, verdadeiras e justas, com Hadrien France-Lanord, François Fédier e François Roustang, que me ajudam a dar uma amplitude maior à necessidade de deixar-se em paz.

Gostaria de agradecer a Léonard Anthony, que acompanhou este projeto, por sua amizade, por jamais se esquivar do que importa, bem como a Susanna Lea, que me abre graciosamente portas, que, sem ela, estariam muito cansadas e tristes para se abrirem.

Também gostaria de agradecer a Nicolas Watrin, que soube propor o desafio que me esperava.

Obrigado a Charles Gallois, que sempre se empenhou em tornar possível a realização de inúmeras tarefas.

Obrigado a Clément Cornet, que, ao meu lado, me permite ensinar a meditação.

**Confira os principais ensinamentos de Fabrice Midal e leia no livro como colocá-los em prática:**

1. Pare de meditar

**NÃO FAÇA NADA**

2. Pare de obedecer

**VOCÊ É INTELIGENTE**

3. Pare de ser sábio

**SEJA ENTUSIASTA**

4. Pare de ser calmo

**FIQUE EM PAZ**

5. Pare de se reprimir

**DESEJE**

6. Pare de ser passivo

**SAIBA ESPERAR**

7. Pare de ser consciente

**SEJA PRESENTE**

8. Pare de querer ser perfeito

**ACEITE AS ADVERSIDADES**

9. Pare de tentar entender tudo

**DESCUBRA O PODER DA IGNORÂNCIA**

10. Pare de racionalizar

**RELAXE**

11. Pare de se comparar com os outros

**SEJA VOCÊ MESMO**

12. Pare de sentir vergonha

**SEJA VULNERÁVEL**

13. Pare de se torturar

**SEJA SEU MELHOR AMIGO**

14. Pare de querer amar

**SEJA BENEVOLENTE**

15. Pare de controlar seus filhos





**MEDITAÇÃO NÃO É RITALINA**





© Arquivo pessoal

Fabrice Midal é doutor em Filosofia pela Universidade de Paris. Fundador da The Western School of Meditation, é considerado internacionalmente como um dos professores do tema. Autor de vários livros, viaja o mundo dando palestras sobre meditação.

-  PlanetaLivrosBR
-  planetadelivrosbrasil
-  PlanetadeLivrosBrasil
-  planetadelivros.com.br

1. Simone Weil, *Note Sur la Suppression Générale Des Partis Politiques*, Climats, 2006.

1. Éditions Universitaires, 1975.

1. Romance caracterizado por discutir questões como adultério, o casamento por conveniência e a luta de uma mulher para ter controle do seu destino. (N.E.)

1. Ver os trabalhos do dr. Daniel Siegel, em especial *La Discipline Sans Drame*, ed. Les Arènes, 2016.
2. Ver dra. Catherine Gueguen, *Pour Une Enfance Heureuse: Repenser l'éducation à la Lumière des Dernières Découvertes sur le Cerveau*, ed. Pocket, 2015.

1. Karl Barth, *Wolfgang Amadeus Mozart*, ed. Labor et Fidès, p. 11.

## Best-seller na França, cinco meses na lista dos mais vendidos

Não se estresse, largue o celular, faça ioga, cultive o bem, sorria. Nos torturamos o tempo todo para fazer o melhor, agir certo, ser politicamente corretos. São tantas as obrigações que sempre achamos que estamos “devendo”. Autor do best-seller *A arte francesa de mandar tudo à merda*, o filósofo Fabrice Midal estourou na Europa pregando justamente que está na hora de nos preocuparmos menos com o que se espera de nós e simplesmente ser o que somos. Em 15 capítulos curtos e dinâmicos, Midal nos estimula a parar de sentir culpa e nos encoraja a nos livrarmos das obrigações que nos impomos. Dê um tempo para si mesmo: esta é, segundo o filósofo francês, que também é um grande especialista em meditação, a chave para encontrar a verdadeira paz de espírito.

**“A chave para a meditação? Comece lendo este livro e clareando a sua mente.”** *Jornal Le Figaro*

**“Fabrice Midal faz um apelo contra a tirania do perfeccionismo e a severidade da sociedade moderna. O mote deste livro – dê um tempo para si mesmo – talvez seja a mais radical resolução de ano novo.”** *Revista Elle*

**“A arte francesa de mandar tudo à merda é convincente, mas também divertido. É desafiador e, ao mesmo tempo, reconfortante. Este livro pode transformar o jeito que você encara a sua vida como um todo, e a maneira como você vive cada momento.”** Tal Ben-Shahar, professor de Psicologia da Universidade de Harvard, cujos cursos sobre felicidade estão entre os mais concorridos da instituição americana

RODRIGO FONSECA

---

21

CHAVES PARA  
A REALIZAÇÃO  
PESSOAL



DESCUBRA A SUA MISSÃO  
UTILIZANDO A INTELIGÊNCIA  
EMOCIONAL

)) Academia

## **21 chaves para a realização pessoal**

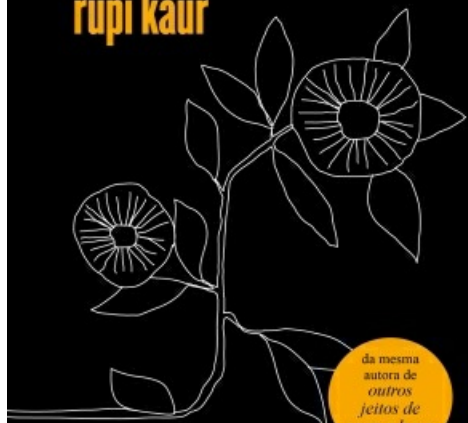
Fonseca, Rodrigo 9788542208153

166 páginas [Compre agora e leia](#)

Utilizando aspectos e conceitos da inteligência emocional, Rodrigo Fonseca, diretor da SBIE – Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional do Brasil – desvenda em 21 chaves para alcançar a realização pessoal os caminhos para que todos alcancem a tão esperada realização pessoal. A partir de um método prático, inteligente e rápido, o leitor será capaz de alcançar objetivos, sejam eles profissionais, pessoais ou emocionais em 21 extraordinárias lições. O método de Fonseca tem cativado milhares de pessoas e tem sido responsável por ajudar famosos como Zilu Godoi, a ex-mulher do cantor sertanejo Zezé Di Camargo, a darem a volta por cima em suas vidas. Por meio de lições práticas, Rodrigo Fonseca oferece no livro orientações sobre como pensamento positivo, mentalização e persuasão podem ser aplicados para concretizar sonhos, atingir metas, equilibrar-se emocionalmente e muito mais!

[Compre agora e leia](#)

**o que o sol faz  
com as flores**  
**rupi kaur**



da mesma  
autora de  
*outros  
jeitos de  
usar a boca*

 Planeta

## **o que o sol faz com as flores**

Kaur, Rupi 9788542212679

256 páginas [Compre agora e leia](#)

"O que o sol faz com as flores" é uma coletânea de poemas sobre crescimento e cura. Ancestralidade e honrar as raízes. Expatriação e o amadurecimento até encontrar um lar dentro de você. Organizado em cinco capítulos e ilustrado por Rupi Kaur, o livro percorre uma jornada dividida em murchar, cair, enraizar, crescer, florescer. Uma celebração do amor em todas as suas formas.

[Compre agora e leia](#)

PJ PEREIRA

AMÃE,  
A FILHA E  
O ESPÍRITO  
DA SANTA



Planeta

DO AUTOR DA  
SÉRIE BEST-SELLER  
DEUSES DE  
DOIS MUNDOS

# **A Mãe, a Filha e o Espírito da Santa**

Pereira, PJ

9788542210095

434 páginas [Compre agora e leia](#)

Do mesmo autor da trilogia best-seller Deuses de dois mundos, o romance A mãe, a filha e o espírito da santa é uma fábula de fé e manipulação, e também um thriller sobre a desvairada religiosidade brasileira. O primeiro anjo deu a ela o poder da palavra. O segundo, o dom do milagre. E o terceiro, que sentiu pena da menina, ofereceu a escolha. Foi aí que danou-se tudo. Inspirado por casos reais de abuso religioso ao redor do mundo, o escritor PJ Pereira volta agora com uma história sombria, violenta e por vezes engraçada do despertar de uma mulher que, conforme relatos, foi anunciada pelos anjos como a nova Messias. A história começa na cidade maranhense de Codó, onde nasce Pilar, filha de uma mãe de santo do terecô. De lá, segue rumo a Brasília, onde conhece o misticismo new age e as igrejas evangélicas, e chega a São Paulo para se tornar a líder espiritual mais poderosa do país.

[Compre agora e leia](#)

"Um thriller de espionagem maravilhoso, escrito por um talento de verdade.  
Se você ama suspense como eu, vai devarar *Preciso saber*." JOHN GRISHAM

KAREN CLEVELAND

# PRECISO SABER

UMA VIDA DE SONHOS  
UMA MENTIRA PERFEITA

 Planeta

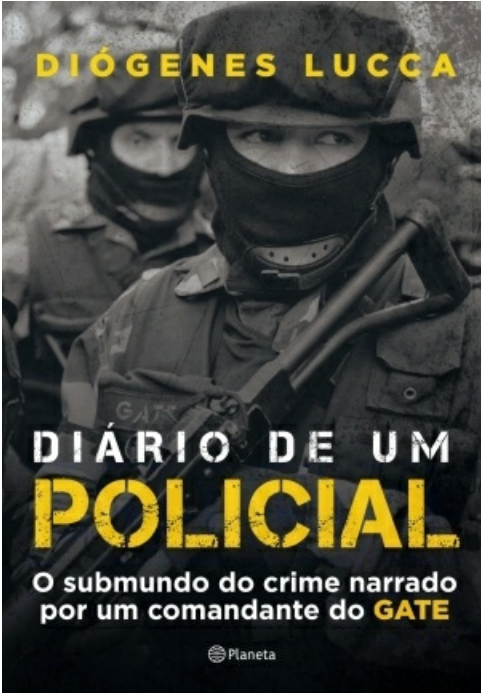
## Preciso saber

Cleveland, Karen 9788542212549

304 páginas [Compre agora e leia](#)

Vivian Miller é uma agente do departamento de contrainteligência da CIA, e sua tarefa é desvendar células infiltradas de inimigos russos em solo americano. A dedicada analista está muito próxima de receber a tão esperada promoção, depois de desenvolver um método revolucionário para ajudar na identificação de agentes secretos da Rússia. Ao conseguir acesso ao computador de um potencial agente russo, Vivian descobre uma pasta de conteúdo altamente confidencial: os inimigos estariam, de fato, vivendo em pleno solo dos Estados Unidos, passando-se por cidadãos comuns. Clique após clique, no entanto, Vivian se depara com uma verdade de consequências avassaladoras, capaz de colocar em xeque tudo o que ela mais ama. Entre a promessa de defender seu país e o desejo de proteger sua família, Vivian é uma mulher dividida. Terá, enfim, de decidir entre a lealdade e o amor? E, diante de uma escolha como essa, em quem ela pode confiar?

[Compre agora e leia](#)



DIÓGENES LUCCA

DIÁRIO DE UM  
**POLICIAL**

O submundo do crime narrado  
por um comandante do **GATE**

 Planeta

# Diário de um policial

LUCCA, DIÓGENES

9788542207125

138 páginas [Compre agora e leia](#)

Um "tropa de elite" de verdade Pouca gente no Brasil conhece a mente e o comportamento de um bandido tão bem quanto o tenente-coronel Diógenes Lucca, hoje na reserva. Em 30 anos na polícia militar, boa parte no comando do Gate, ele participou de mais de 100 negociações para soltura de reféns. Neste livro, Lucca conta os bastidores dessas negociações e revela, em detalhes, casos que marcaram a história policial do país: os sequestros do empresário Abílio Diniz e do apresentador Sílvio Santos, a invasão no Carandiru, o caso Marcola e as rebeliões do PCC, entre outros. Muito mais do que um livro de memórias, Diário de um policial é um thriller de verdade, tão recheado de adrenalina que é impossível parar no meio.

[Compre agora e leia](#)