

LAMA MICHEL RINPOCHE

AONDE VAIS

COM TANTA

PRESSA?

SABEDORIA E SIMPLICIDADE  
PARA AS NOSSAS VIDAS OCUPADAS

nascente

*A paz interior  
é a base mais sólida  
para a paz no mundo.*

LAMA GANGCHEN RINPOCHE

# Índice

Introdução. Palavras simples.....	15
-----------------------------------	----

## Primeira Parte

### PARAR PARA IR MAIS LONGE

<b>1. Nunca é suficiente</b> .....	21
Tempo ou espaço: o que realmente lhe falta?.....	21
A ilusão da velocidade: não correr apenas, mas correr depressa! .....	25
Um oceano de informações .....	27
Tudo tem uma carga emocional.....	28
O telemóvel, um falso amigo.....	29
O carrossel das sensações .....	30
Cultivar a satisfação .....	32
O mecanismo de recompensa .....	34
Fazer as pazes com a tecnologia .....	35
Ter confiança nas nossas capacidades.....	36
Precisamos de espaços sem ecrãs, sem <i>wi-fi</i> .....	38
Consciência e auto-observação .....	39
Sentir o subtil.....	41
Silêncio dos sentidos.....	43
<b>2. Quando a felicidade é uma ilusão</b> .....	47
O vaivém das emoções.....	47
A regra de ouro da vida.....	49
As armadilhas da felicidade.....	51
Primeira armadilha: os prazeres sensoriais.....	52
Segunda armadilha: os bens materiais.....	54

Terceira armadilha: a autoimagem .....	62
O fio invisível do sofrimento .....	65
<b>3. Como deixar de andar atrás de algo</b> .....	71
O caminho é mais perto do que pensa .....	71
O caminho mais rápido .....	72
Fazer ou ser .....	76
Unir os pontos da vida .....	76
Não temos uma missão predefinida .....	78
A morte, o grande tabu .....	83
A tartaruga .....	86
A preciosidade do caminho espiritual .....	89
Por que motivo as férias nunca são suficientes .....	90
Espiritualidade ou religião? .....	94
Que tipo de idoso se quer tornar? .....	97
<b>4. O que realmente importa</b> .....	99
O que nos une .....	99
Qual é a sua visão do mundo? .....	103
Os cinco filtros .....	104
Os valores do mundo ocidental moderno .....	107
Um mundo possível .....	110
As duas utopias .....	111
A utopia materialista .....	112
A utopia espiritual .....	114
Os extremos .....	116

## Segunda Parte

### O CAMINHO DO EQUILÍBRIO

<b>5. Apaixonar-se pela paz interior</b> .....	123
Os sintomas enganam .....	123
O caminho rumo ao verdadeiro bem-estar .....	126
Os médicos na China antiga .....	127

Porque sofremos? .....	129
A subjetividade vivida como objetividade .....	131
A felicidade não é um sonho inatingível .....	137
E se a crise fosse uma oportunidade? .....	139
Nós conseguimos (mesmo!) .....	142
A autoconfiança .....	147
A montanha que desaparece .....	148
<b>6. Aceitar o caos sem sermos dominados por ele .....</b>	<b>151</b>
Imperfeito e perfeito ao mesmo tempo .....	151
Os meus filtros .....	153
Mundo interno e externo .....	155
Imagens permanentes num mundo impermanente: haverá alguma saída? .....	157
A vida é agora .....	158
Passado, presente e futuro .....	161
Não gosto de sopa .....	162
O passado é impermanente .....	164
Como atualizar as imagens mentais .....	166
A certeza de não ter certezas .....	172
<i>Space box</i> .....	173
Saber vogar pelas ondas da vida .....	175
A equação do agora .....	177
A liberdade é uma questão de perspetiva .....	182
É possível mudar, mas como? .....	184
<b>7. Gerir as emoções difíceis .....</b>	<b>189</b>
Porque gostamos do que nos faz mal? .....	189
Domar o monstinho interior .....	191
O medo do sofrimento .....	194
O melhor antídoto .....	196
Saber não é suficiente .....	197
Vencer a raiva sem a reprimir .....	199

Primeiro degrau .....	200
Segundo degrau .....	201
Terceiro degrau .....	202
Como cultivar o antídoto.....	203
Criar o diálogo interno .....	205
Cultivar o antídoto .....	206
Redirecionar a energia da raiva.....	207
<b>8. As palavras que mudam a vida.....</b>	<b>211</b>
O poder do diálogo interior .....	211
O poder da palavra expressa .....	214
Para lá do «se» .....	216
Vigiar os desejos.....	218
A vida não é preta ou branca .....	219
A lamúria como desporto universal.....	222
A força da verdade .....	224
Aprender a abrir-se para o mundo .....	227

### **Terceira Parte**

#### **ABRIR-SE AO MUNDO**

<b>9. O grande Amor .....</b>	<b>235</b>
A conexão genuína com os outros .....	235
Todos querem ser amados .....	239
Descobrir o amor. Desejo, amor, compaixão.....	242
Amor passivo e ativo, pequeno e grande .....	244
Egoísmo maduro .....	249
Os limites do amor .....	251
Amor e desejo.....	252
Chaves relacionais.....	257
Prestar homenagem.....	258
Oferecer, dar, materializar .....	259
Reconhecer os erros .....	261
Re-alegrar-se .....	262

Treinar-se no amor .....	263
Amor em ação .....	268
Conclusão .....	271
<b>10. As seis qualidades a cultivar .....</b>	<b>273</b>
Nada termina em mim .....	273
Treino interior .....	275
A generosidade como opção de vida .....	276
A moralidade sem dogmas .....	282
A paciência, um superpoder subestimado .....	284
O esforço entusiástico .....	286
Alegrar-se e celebrar .....	289
O poder da concentração .....	293
Como desenvolver a concentração .....	298
Os dois obstáculos à concentração .....	299
Técnicas para desenvolver a concentração .....	301
Eliminar objetos de distração .....	304
A sabedoria, muito mais do que a inteligência .....	306
A realidade impermanente parece-nos permanente .....	306
A realidade interdependente parece-nos independente .....	307
Visões errôneas .....	310
A realidade subjetiva parece-nos objetiva .....	312
Praticar, não apenas compreender .....	316
<b>11. Florescer sem medo .....</b>	<b>319</b>
A coragem de sermos nós mesmos .....	319
Ser budista? .....	321
Um pedido final .....	323
<b>Dedicatórias .....</b>	<b>327</b>
<b>Para aprofundar .....</b>	<b>331</b>
<b>Agradecimentos .....</b>	<b>333</b>

## Introdução

# Palavras simples

Quando eu era criança, tinha apenas cinco anos, apaixonei-me profundamente. Desde então, nunca mais fui o mesmo.

Estávamos em março de 1987, na festa de aniversário dos trinta anos da minha mãe. Um astrólogo conhecido dela trouxe consigo um casal de amigos, Claudio e Monica. Estes queriam convidar um lama tibetano a ir ao Brasil e traziam uma fotografia dele, que mostraram à minha mãe, perguntando se ela poderia ajudá-los a organizar essa visita. Quando ela viu a fotografia de Lama Gangchen, a imagem tocou-a: identificou uma luz especial naquela figura estranha com a qual não tinha qualquer familiaridade. De forma bastante instintiva, assentiu. Cerca de um mês depois, encontrei-me na presença desse ser maravilhoso. Eu não sabia onde ficava o Tibete, o que era um lama e muito menos o budismo.

Com a minha mãe, o meu pai e a minha irmã, compareci a este encontro, no qual me tinham dito que íamos conhecer uma pessoa «diferente». Quando entrámos no restaurante japonês, deparei-me com este homem, cuja idade não saberia calcular, com uma barba comprida, um sorriso maravilhoso e algo ainda mais extraordinário, a sua presença. Ainda hoje, depois de tantos anos, fico profundamente emocionado ao recordar esse momento. Ao longo de todos os dias que se seguiram, permaneci envolto numa nuvem de amor que ainda hoje persiste.

De certa forma, percebi que naquele momento estava a conhecer a pessoa mais importante da minha vida. Um grande amigo

com quem poderia ser eu mesmo, um mentor de quem receberia conselhos sábios em qualquer tipo de situações, com quem não existia nenhuma espécie de tabu. Um mestre sábio, capaz de me ensinar sem palavras, um guia espiritual que me mostrou o caminho e acreditou profundamente em mim, ensinando-me também a acreditar na minha pessoa.

Não consigo explicar porquê ou como, mas, logo ao primeiro contacto, senti uma profunda confiança e um amor sincero por ele.

Esta relação de amor e confiança cresceu ano após ano. Todos os anos, Lama Gangchen Rinpoche regressava ao Brasil para oferecer ensinamentos e nos esclarecer acerca do caminho budista. Mais do que o ensinamento em si, a maior força era a sua presença: junto dele, todos se sentiam vistos e amados.

Desenvolvi uma profunda admiração por esta pessoa, que se tornou, para todos os efeitos, o meu ídolo. Comecei a perguntar-me o que andava a fazer da minha vida. Embora tivesse apenas dez ou onze anos, refletia muito e questionava-me sobre o sentido de continuar a fazer as mesmas coisas. Sem desmerecer da minha família e dos meus pais, pessoas maravilhosas pelas quais sinto uma imensa gratidão, naquela altura não via à minha volta um verdadeiro exemplo a seguir.

Perguntava-me qual era o sentido de continuar a ir à escola estudar disciplinas clássicas como Matemática e Geografia. A única resposta que encontrei foi que tinha de concluir a escolaridade obrigatória, ir para a universidade e arranjar um emprego de que gostasse e que me proporcionasse um bom salário. Eu vinha de uma família abastada, no seio da qual nunca me faltou nada. À minha volta, encontrava várias pessoas com uma excelente educação, bons empregos, muito dinheiro, mas não conseguia vê-las verdadeiramente felizes, alegres, em paz consigo mesmas. Por mais que procurasse em volta, acabava sempre por regressar ao exemplo de vida que Lama Gangchen

representava. Ao longo desses dois anos, fui-me persuadindo de que queria ser como ele e seguir o mesmo caminho de estudo e formação. Esta convicção levou-me a tomar uma decisão que mudou a minha vida: queria ir viver para a Índia e estudar budismo para ser como ele.

Para provar a mim mesmo que a decisão estava tomada, antes de falar com os meus pais ou com qualquer outra pessoa, anunciei aos meus colegas de escola que ia viver para a Índia e organizei uma festa de despedida. Embriaguei-me e fui parar ao hospital. Não se tratava apenas de ir para a Índia, eu decidira mudar de vida e disse a mim mesmo que, pelo menos uma vez, queria apanhar uma bebedeira. Foi a primeira e a última.

Duas semanas depois, em Borobudur, na Indonésia, na companhia dos meus pais e de Lama Gangchen, manifestei a minha vontade e a decisão já tomada com firmeza interiormente. Agradeço com sinceridade à minha mãe, ao meu pai e à minha irmã, que me deram o seu apoio, mesmo que nem sempre tenha sido fácil. Nos doze anos seguintes, vivi numa grande universidade monástica chamada Sera, no Sul da Índia, e depois estudei durante dez anos no mosteiro de Tashilhunpo, no Tibete. Foram tempos maravilhosos. Tive a oportunidade de conhecer pessoas que me acolheram com amor e me guiaram com sabedoria. Estudei muito, mas posso dizer que aprendi mais com a vida quotidiana, partilhando momentos simples e profundos com pessoas carregadas de sabedoria e cheias de amor. Tenho um grande interesse pelos livros, mas a minha experiência diz que nada nos ensina mais do que o contacto humano. Foram muitos os mestres que me ajudaram, me guiaram com amor e me levaram a ser quem sou hoje.

Com muita simplicidade, Lama Gangchen ensinou-me a partilhar, a abrir o coração e a viver a espiritualidade de forma transversal, como parte fundamental da vida e não algo a estudar e a viver em paralelo a tudo o resto.

Tenho há muitos anos a oportunidade de partilhar abertamente a minha experiência e o meu conhecimento de forma sincera, através de ensinamentos formais, mas com muito mais frequência de forma aberta e informal.

Agradeço do fundo do coração a todos aqueles que sempre me acompanharam nesta jornada, ouvindo-me, fazendo-me perguntas, acreditando e confiando em mim. A força que sempre me impulsionou e que hoje me leva a escrever este livro é a confiança que tenho em cada um de vós, a certeza de que todos podemos encontrar um estado interior de paz, enfrentar as nossas sombras e desempenhar um papel importante na manutenção da paz no mundo.

Reuni várias transcrições desses meus encontros, ocorridos ao longo de vários anos. Escolhi alguns temas que considero importantes e organizei-os nesta coletânea. Não pretendia criar um texto formal, mas uma conversa, um encontro entre nós, de coração para coração. Também por isso, optei por não procurar a elegância no estilo, mas conservar do modo mais intacto possível a coloquialidade e simplicidade desses encontros, preservando a natureza do diálogo. Às vezes reiterando certos conceitos ou palavras muito importantes, não tanto para fazê-los compreender mas para nos ajudar num processo de familiarização\*.

Com este livro, não pretendo ensinar algo ou mostrar nada de especial. Quero simplesmente partilhar convosco esta experiência de vida, tentando expressar em palavras os momentos íntimos que vivi com seres tão especiais.

---

\* Tendo em conta a linguagem simples e despreziosa, procurou-se vertê-la num português apurado, sem contudo se buscar obsessivamente a expressão «perfeita» ou linguisticamente mais «correta». Procurou-se desse modo preservar o espírito do autor e reforçar a fidelidade com a sua intenção. [N. da T.]

**Primeira Parte**

**PARAR PARA  
IR MAIS LONGE**

# 1. Nunca é suficiente

*Durante o dia estamos distraídos,  
à noite dormimos,  
os objetos de conhecimento são muitos,  
mas, logo depois, morremos.*

ATISHA DIPANKARA



## **Tempo ou espaço: o que realmente lhe falta?**

Uma das imagens que tenho dos tempos em que vivemos é a passadeira de corrida. Um dia, quando voltava das aulas no centro de *dharmā*<sup>\*</sup>, no Brasil, vi uma cena que me ficou gravada na memória. Da rua, avistei um ginásio apinhado de pessoas, algumas a correr sem saírem do mesmo lugar, outras a subir escadas sempre no mesmo nível, outras ainda nas bicicletas estáticas... Ao ver aquela cena, pensei: «É uma metáfora clara da vida que muitas vezes vivemos», porque corremos, corremos, corremos, preenchemos a vida com um monte de coisas. Temos uma sensação interior de plenitude para, no fim, não chegarmos a lado nenhum.

Quando cheguei a Itália, por volta de 2006, após doze anos na universidade monástica de Sera Mey, no Sul da Índia, percebi que não era bom, não era *cool*, não estar ocupado. Se quisermos ser alguém, temos de estar ocupados; se temos tempo

---

<sup>\*</sup> Local dedicado ao estudo, à prática e à divulgação dos ensinamentos de Buda.

disponível, significa que não temos nada para fazer, que ninguém nem o mundo precisa de nós, que não fazemos nada de importante, não produzimos... É um sinal de «derrota». Também me senti nessa espécie de turbilhão de ter de correr, de ter de fazer as coisas com pressa. No entanto, tive a grande sorte de passar muitos anos num contexto bastante diferente, onde havia calma, ritmo. Lembro-me dos tempos em que vivia com um dos meus mestres, chamado Gen Lhagpa-la. Todos os dias acordava às três da manhã, fazia três horas de meditação, depois tomava o pequeno-almoço — muitas vezes na minha companhia — e então ia trabalhar para o mosteiro. Gen Lhagpa-la fazia um pouco de tudo: da construção de templos à administração. Trabalhava mais ou menos das sete da manhã às cinco da tarde, depois jantava, ouvia as notícias durante meia hora enquanto comia, fazia as últimas orações e, por volta das dez, ia para a cama. Havia constância, havia calma ao fazer as coisas, havia a sensação de ter o espaço necessário para tudo...

Há uma história que reza assim: um dos homens mais ricos do Brasil encontra-se com um dos homens mais ricos da América. Reúnem, conversam por algumas horas, gostam um do outro e, no fim do encontro, decidem voltar a ver-se. Nesse momento, o primeiro pega na sua agenda e começa a analisá-la:

— Não... aqui estou em Paris, ali estou em Tóquio, aqui estou na Europa, depois tenho de ir para ali. Mas, olha, neste período poderia...

Nesse momento, o outro olha para ele e diz:

— Posso mostrar-te o que significa ser verdadeiramente rico?

— Sim.

— Repara: a minha agenda está vazia, faço o que quero quando quero.

Resumindo, qual é o recurso mais precioso que temos na vida? O tempo. O fluir da própria vida; é cada encontro, cada escuta, cada pensamento, cada palavra. A vida desenrola-se no tempo.

A certa altura, comecei a responder a toda a gente: «Não tenho tempo, não tenho tempo.» Até que um dia disse para mim mesmo: «Não é verdade que não tenho tempo! Tenho o tempo que existe desde que acordo e a Terra gira sobre si mesma. Isto corresponde a um dia. Tenho tempo.» Basta-me escolher as minhas prioridades.

Muitas vezes, não é uma questão de quanto tempo «de relógio» tenho, mas de quantas coisas consigo fazer nesse período. Se tenho meio dia disponível e, nesse período, acumulo muitas coisas, entre elas algumas que quero ou acho que devo fazer fisicamente e outras que não preciso de fazer necessariamente, e se, além disso, começo a pensar no futuro e no passado, esse espaço fica cheio. No final, não consigo fazer nem uma coisa nem outra, nada, fico ali, no meio daquela sensação de ter de andar a correr. Ou faço tudo e sinto-me mal, sem espaço.

Decidi investir os meus recursos principalmente no que tem interesse para o coletivo. Portanto, estar com toda a gente, ensinar, cuidar das coisas respeitantes aos centros de *dharma* e dar menos importância, em termos de prioridade, aos encontros pessoais. Antes de me organizar desta forma, tentava satisfazer todos os pedidos que me chegavam; dormia pouco, comia quando podia, andava sempre de um lado para o outro, de carro. Anos assim, até que a certa altura disse: é melhor pensar um pouco a médio e longo prazo. Portanto, tenho de dormir melhor, comer bem, ter vagar para refletir sobre certas coisas e dedicar tempo de qualidade àquilo que quero construir, caso contrário, algumas coisas não acontecerão. Ao tomar esta decisão, precisei de dizer não a muitas coisas, o que, na minha opinião, é bom. Embora não goste muito de ser escravo da agenda, tive de me resignar.

A questão não é se temos ou não tempo para fazer uma coisa ou outra. A questão é onde queremos investir a nossa energia, como queremos usar o nosso espaço interior, os nossos pensamentos e, conseqüentemente, as nossas palavras e ações. É como

se pegássemos numa mala e tivéssemos de fazer uma viagem. Quando era miúdo e viajávamos, eu levava os quilos que queria, ninguém dizia nada. Sempre que ia à Índia, levava quarenta e cinco quilos de livros, óleo, etc... Até o esfregão levava! Há algum tempo, os quilos passaram a ser extremamente precisos. Temos os clássicos vinte e três quilos e não os podemos ultrapassar. Também para a nossa vida existe um limite. Contamos com um espaço, como que uma mala, e temos de escolher o que queremos colocar lá dentro. Se enchermos tudo com calças — não é o meu caso —, depois não temos espaço para o resto. Não é que não tenhamos espaço para a camisa, para o livro de orações, para o incenso; decidimos apenas levar mais calças. O que não levamos é decisão nossa, é a nossa liberdade.

Vivemos num contexto em que há muito e pouco a fazer ao mesmo tempo. Não sei se já alguma vez tiveram a sensação de correr, correr e, a certa altura, dizerem para vós mesmos: «O que estou a fazer? Não sei. O que estou a fazer? O que fiz hoje? Sei lá!» O interessante é perceber que não é uma necessidade, mas um hábito que criámos de alguma forma e do qual participamos, e tudo à nossa volta faz parte disso. Sob certo ponto de vista, esse hábito é também uma forma de dependência. Uma corrida rumo às sensações de fazer, de produzir, de nos sentirmos úteis, de consumir informação.

Certa vez, uma amiga no Brasil tirou férias depois de oito anos a viver num ritmo muito intenso. Pela primeira vez, foi de férias sem telemóvel; parou tudo por três semanas. Quando voltou ao trabalho, teve um pequeno AVC. Foi ao médico e exclamou:

— Mas como é possível?! Foi a primeira vez em oito anos que tive umas férias maravilhosas em que desliguei de tudo.

— O motivo é exatamente esse! — respondeu o médico: — Tem de tirar férias com mais frequência ou não as tirar de todo.

Se nos habituamos a um certo ritmo durante muito tempo e, a certa altura, paramos por completo, quando o retomamos,

o sistema tem dificuldade em acompanhar. O meu conselho não é nunca arranjar tempo para si, mas ter um ritmo saudável. Caso contrário, mais cedo ou mais tarde, entrará em colapso.

### **A ilusão da velocidade: não correr apenas, mas correr depressa!**

Este hábito de correr também se aplica à velocidade com que queremos obter as coisas. Vimos de uma época em que, há muito pouco tempo, se quiséssemos comprar algo, perguntávamos aos nossos amigos onde encontrar o produto, íamos procurá-lo numa loja especializada, fazíamos o caminho até lá. Agora chegámos a um ponto em que, em poucos minutos, concluímos a compra pelo telemóvel e, se o produto não chegar no dia seguinte, ficamos nervosos; já nos parece tarde.

Temos uma ilusão na qual acreditamos: quanto mais depressa, melhor. Acreditamos na estranha loucura de que, quanto mais depressa consigo fazer as coisas, mais tempo tenho. Se comprar rapidamente, não preciso de perder tempo. No entanto, o curioso é que, no fim, andamos sempre a correr, a correr, a correr, sem sequer estarmos presentes no tempo que tanto desejamos.

Pergunto-me se as gerações dos nossos avós e dos nossos pais, há cerca de quarenta anos, experienciavam a sensação subjetiva de ter mais tempo disponível. Se as pessoas que vivem no campo e que têm de cortar lenha, cultivar a terra, ir buscar água experienciam a sensação subjetiva de ter mais tempo. Lembro-me de um documentário que vi uma vez sobre Ladakh. Havia uma senhora que dizia: «Vivo numa aldeia longe da capital, no meio das montanhas. Para beber chá ou água, para lavar alguma coisa, temos de caminhar pelo menos meia hora até à nascente ou ao rio e depois é preciso trazer a água de volta... Para fazer lume, cozinhar ou aquecer a casa, precisamos de ir buscar lenha e ter cuidado para que as brasas não se apaguem. Se quisermos falar

com alguém, descemos uma montanha, subimos outra, vamos à aldeia mais próxima e falamos com essa pessoa.» Usando uma forma muito simples, esta senhora dizia: «Mas há uma coisa que não consigo entender. Quando vou visitar a minha irmã à cidade, em casa dela, se quiser água, rodo uma coisa... e sai água. Se quiser lume, rodo outra coisa... sai fogo. E se quiser falar com alguém? Levanto aquela outra coisa e falo com a outra pessoa... É tudo tão fácil! Ainda assim, sempre que a vou visitar, ela nunca tem tempo para falar e estar comigo! Em vez disso, sempre que me vem visitar, tenho todo o tempo do mundo para falar com ela.» Afinal, o mais precioso não é a velocidade ou a quantidade, mas a qualidade; vale mais falar alguns minutos com alguém com qualidade, presença, atenção, carinho, do que falar muitas vezes, rapidamente, sem nos olharmos nos olhos. Vale mais aproveitar esse momento para escrever uma carta bem escrita a alguém do que ficar a enviar mil mensagens à pressa.

Atualmente, temos muitos objetos de interação. A nossa cabeça está cheia de coisas do futuro e do passado: coisas que quero fazer, espetáculos que quero ver, livros que quero ler, pessoas a quem tenho de responder, o que me foi dito, o que li, a publicidade que vejo, as informações que recebi, todos aqueles com quem falei durante o dia. É uma loucura, a quantidade de informações que recebemos hoje! E não é por termos de fazer muitas coisas para sobreviver; a nossa vida já não é consumida pela sobrevivência. É porque, na realidade, a nossa cabeça e os nossos pensamentos estão cheios de coisas. Não há espaço na nossa mala interior, no nosso ser. Cada informação ocupa um espaço; enchemo-nos de coisas que obstruem a possibilidade de relaxar, de olhar para algo de forma mais profunda, de refletir, de simplesmente estar connosco e viver o momento presente com uma certa consciência. Toda essa correria, no fim, conduz-nos à sensação de termos menos tempo. Na verdade, ao fazermos

menos, fazemos mais, uma coisa de cada vez, com um pouco mais de atenção, sem interpor mil outras.

## Um oceano de informações

A quantidade de informação que recebemos num dia corresponde à que uma pessoa da Idade Média recebia numa vida inteira! O que recebemos num dia é mais do que Leonardo da Vinci recebia num ano. Temos de nos proteger desta correria constante, desta enorme quantidade de informação que consumimos sem parar. Chegamos inclusive a um ponto em que temos a sensação de que algo não corre bem, de que somos esquisitos, de que não estamos atualizados se não consumirmos toda essa informação. E já não conseguimos ficar sem ela. Entramos em abstinência. A certa altura, paramos. Não há informação: ahhh, que bom! Mas não, o coração começa a bater com mais força, uma sensação subtil de desconforto, de agitação interna, de inquietação; começamos a sentir um vazio. Não sabemos o que fazer, experimentamos tédio, e então... pegamos no telemóvel para obter algum estímulo, procurando algo novo! «Não, espera, tenho só de ver se esta pessoa me respondeu...»

Mas será que acreditamos realmente que isso não tem qualquer efeito no nosso cérebro, no nosso ser e na nossa vida quotidiana? Temos uma dependência que cria velocidade interior, a qual se manifesta enquanto ansiedade e diminui a criatividade, a compreensão, a concentração, a capacidade de análise, de aprofundar as coisas, a empatia para com o outro e a capacidade, por conseguinte, de ver o outro, e que, obviamente, causa mais stress. Torna-nos frágeis e hiper-reativos.

Lembro-me de uma história de Kyabje Zong Rinpoche, um dos mestres de Lama Gangchen Rinpoche, que era muito direto. Um dia, durante uma prática de meditação, a certa altura, visualizou no seu coração um disco lunar, que representa

compaixão e amor, e, sobre ele, um *vajra* branco (um objeto ritual com cerca de doze centímetros), que representa a mente da sabedoria. Durante as práticas, há pausas muito definidas para beber chá. Ora, nessa ocasião, alguém serviu o chá na hora errada. O responsável pelo coro, chamado *umze*, não queria beber o chá frio e, precisamente a meio dessa bela visualização, parou e fez a oração para o beber. Kyabje Zong Rinpoche tentou conter-se, mas a certa altura «explodiu» e disse-lhe: «Agora pega no *vajra*, mergulha-o no chá e come-o.» Isto para vos dizer que estamos num período em que qualquer notícia, qualquer chamada, mensagem ou atualização que chega se torna quase uma prioridade, uma obrigação mais importante do que o que se está a fazer naquele momento. Existe a sensação de que todos devemos estar sempre disponíveis apenas pelo facto de termos um telemóvel connosco. «Leste a minha mensagem, então porque não respondes? Se ficaste *online* há uma hora... porque não me respondes? Estás a ignorar-me! Que falta de respeito...» Temos dificuldade em estar presentes naquilo que estamos a fazer e, no fim, acabamos por não viver bem nem uma coisa nem outra.

Quando finalmente reservamos tempo, paramos e sentimo-nos cansados. Às vezes, para descansar, enchemo-nos de mais informações ainda. Assistimos a séries inteiras, do início ao fim, ou ficamos presos nas redes sociais. E, como sabemos, quando estamos cansados, não temos espaço para nada senão regressar ao círculo vicioso que nos impede de relaxar realmente.

### **Tudo tem uma carga emocional**

Cada encontro que temos, cada coisa que fazemos, cada informação que recebemos deixa um impacto emocional, diferente para cada um de nós. Pode ser atração, aversão, gratidão, alegria, raiva, rancor; mil coisas podem surgir, dependendo dos vários

encontros... Encontro uma pessoa por quem sinto uma certa atração, um sentimento de alegria... e, enquanto estou com ela, pego no telemóvel e leio uma mensagem sobre algo que me deixa nervoso, que me irrita, e sintonizo-me com isso... A certa altura, passo para algo mais neutro, depois aquele encontro chega ao fim e vou falar com outra pessoa, e há uma parte emocional que vem do primeiro encontro que vivi e que levo comigo... No fim dessa misturada, chego a casa e, interiormente, há uma sopa de coisas, todas as que se acumulam umas em cima das outras porque não consigo, a nível emocional, ser «hermético».

Às vezes, quando fechamos os olhos, no meio da escuridão, recebemos estímulos com certas imagens ou luzes. Não se trata de uma experiência mística, mas da memória do nervo ótico. Da mesma forma, se ando a correr e tenho pressa e sinto muitos, muitos estímulos na mente e a certa altura decido parar, dou com toda essa inércia de pensamentos e emoções, por isso preciso de me conceder um pouco de espaço para os deixar assentar.

Inevitavelmente, dependendo dos tipos de emoções que vivemos, precisamos de mais ou menos tempo para digerir, decantar, compreender. Mais do que tempo físico, é necessário espaço interior para processar. Permanece essa névoa interna a nível emocional, o que significa que não sei o que estou a sentir em relação a uma coisa em vez de outra. Depois, sobrepomos uma emoção à outra e reagimos de um modo que não tem nada que ver com a causa que a provocou.

## O telemóvel, um falso amigo

No primeiro livro de Lama Gangchen Rinpoche, intitulado *Autocura I*, há um conceito importante: temos de saber distinguir amigos verdadeiros de falsos. Basta perceber quem nos faz

bem e quem nos faz mal. Não é necessariamente uma pessoa, pode ser uma coisa, uma atitude, uma dinâmica, uma interação. Às vezes, temos o inimigo no bolso ou na mesinha de cabeceira ao lado da cama e tratamo-lo como se fosse o nosso melhor amigo.

Por exemplo, o telemóvel, a Internet, os ecrãs e o *scrolling* criaram essa cultura da pressa, da correria. Difundiram esse estilo de vida até nos convencerem de que não podemos viver sem ele. Se tentamos, entramos em abstinência; temos uma verdadeira dependência, o que constitui um problema muito grave. Chegámos a um ponto em que, pelo menos, temos a sorte de nos encontrarmos num contexto em que já conseguimos estar conscientes deste problema e divisar os efeitos colaterais negativos do mesmo. Então, cabe-nos parar e perguntar: será que quero continuar assim?

## O carrossel das sensações

No fundo, o que nos atrai? A sensação ou o objeto? Somos muito mais atraídos pela sensação. Basta pensar que, se conseguirmos experimentar uma sensação semelhante com um objeto diferente, deixamos de querer saber do anterior.

Vivemos o mundo, a realidade, através da sensação. É desta forma que avaliamos o mundo, apuramos se para nós foi uma experiência boa ou má, se merece a nossa atração ou aversão, se queremos repeti-la ou evitá-la. O nosso ponto de referência, para querermos ou não repetir essa coisa, não é tanto o discernimento, mas principalmente a sensação. Basicamente, fazemos grande parte do que fazemos para tentar manter certo tipo de sensação e evitar outro.

Buda descrevia o ser dando especial ênfase às sensações e ao discernimento, precisamente porque grande parte dos

conflitos que vivemos são causados pela atração e pela aversão face à sensação e ao discernimento. Este último é o valor que atribuímos às coisas, o nome que lhes damos; por assim dizer, é o «na minha opinião». Grande parte das escolhas que fazemos, dos conflitos que vivemos, nascem da atração e da aversão pelas sensações. E, quando alguém consegue ultrapassar o apego à sensação, qual é o próximo nível? O apego ao discernimento, a atração e a aversão pelas ideias. «Na minha opinião, é assim porque a Terra é redonda», mas o outro diz: «Não, eu acho que é quadrada.» Podemos ficar dias a discutir. Portanto, as duas coisas fundamentais sobre as quais entramos em conflito, pelas quais sofremos e através das quais permanecemos num círculo vicioso são o apego às sensações e ao discernimento. O apego é isto: agarrar-se fortemente a algo e não querer largar. Naturalmente, sinto atração por uma sensação à qual me apego e aversão pela outra, que é o seu oposto ou a ameaça de perder aquilo a que me apeguei.

Usando uma terminologia um pouco mais moderna, existem três substâncias químicas no nosso corpo especialmente ligadas às sensações de bem-estar e felicidade: dois neurotransmissores, a dopamina e a serotonina, e uma hormona, a ocitocina.

A dopamina oferece-nos uma sensação de prazer, algo que vem de fora e nos envolve completamente, mas, quando essa experiência chega ao fim, sentimos a sua falta e, então, surge uma impressão de vazio. Este processo influencia o sistema de recompensa do cérebro, que é importante porque nos motiva a agir, a explorar, a aprender coisas novas. A dopamina desempenha um papel importante na nossa curiosidade e motivação.

Depois, há outra sensação interior: não é uma onda de prazer, mas uma impressão de satisfação; o que tenho é suficiente, estou bem onde estou, não preciso de procurar mais nada. Esta outra sensação está relacionada com a serotonina.

Ambas são agradáveis, mas são coisas diferentes.

E há uma terceira: a ocitocina, ligada a uma sensação de prazer que não é nem o prazer dos sentidos nem o prazer da satisfação, mas o prazer da ligação, da pertença. É a sensação interior de bem-estar que resulta da troca, ao olhar nos olhos, ao tocar, ao abraçar, ao amar e sentir-se amado, quando conseguimos sentir-nos vistos e conseguimos ver o outro. É o que uma mãe ou um pai sente pelo filho.

O prazer da dopamina é breve. A sensação de satisfação da serotonina demora mais tempo a ser criada, mas depois é algo que permanece por mais tempo. A sensação de conexão da ocitocina é um pouco mais intensa, mas também tem de ser alimentada. Não é algo garantido. Um dos grandes erros que cometemos é projetar a nossa felicidade na dopamina e negligenciar a serotonina e a ocitocina.

### **Cultivar a satisfação**

Quando estamos desequilibrados na busca de sensações, na corrida pelos sentidos, quimicamente falando, quanto mais dopamina temos, com menos serotonina contamos. Uma consome a outra. Por outras palavras, quanto mais experimento uma sensação de prazer intenso, externo, sensorial, menos satisfação sinto, menos tenho a impressão de prazer por estar no lugar certo, a sensação de calma, e assim por diante. E porquê? A sensação de prazer também gera agitação, velocidade interior, ao passo que a satisfação gera mais calma. São opostas nesse sentido. Findo um prazer, pouco depois, tento repeti-lo e, portanto, não consigo manter um estado de satisfação, visto que continuo à procura da sensação de prazer.

Uma vez fui a um restaurante em Gressoney-La-Trinité. Normalmente não ligo muito à comida, como quando preciso. Nesse dia, porém, estava com fome, depois de uma longa caminhada, e acabei por entrar naquele restaurante. A comida era

tão boa que, mal saí, me perguntei como poderia repetir a experiência. Cheguei a descarregar a aplicação do Guia Michelin. Comecei a ver onde poderia encontrar bons restaurantes perto de Verbania. Essa ideia foi ocupando um espaço considerável dentro de mim. Quando o percebi, parei imediatamente.

É interessante ver que a dopamina, que gera mais ansiedade, provém do receber, enquanto a serotonina está mais ligada ao dar, ao partilhar; quanto à ocitocina, manifesta-se em vermos-nos mutuamente, na troca. Muitas vezes, os chamados relacionamentos amorosos que se baseiam mais em receber do que em dar ou partilhar revelam-se insalubres e causam sofrimento.

Quanto mais alguém se apega à necessidade de obter prazer e sensações, mais egoísta, individualista e incapaz de partilhar se torna. Portanto, eu deveria cultivar a satisfação por me encontrar num estado em que me sinto melhor. Este cultiva-se com serotonina e ocitocina, ao dar e receber. Não resulta de ter mais, resulta de valorizar o que se tem. Resulta de agradecer, de oferecer, porque, se ofereço algo a alguém, isso significa que tenho o suficiente. Este estado surge quando sentimos um amor sincero por alguém e conseguimos ter um momento profundo de partilha, no qual se oferece, se recebe, sendo como se finalmente relaxássemos. São esses momentos mágicos que imagino que já todos tenham vivido. Quando surge essa sensação de satisfação, a mente acalma-se. O diálogo e o ruído interno reduzem-se.

A satisfação permite alcançar a concentração com muito mais facilidade. Uma das dificuldades para quem quer meditar ou aprofundar experiências é a falta dela. Quanto mais nos prendemos à mente insatisfeita, que quer outra coisa e anda constantemente a tentar repetir determinada experiência de prazer, de dopamina, mais difícil se torna meditar, ficar em silêncio, estar presente no agora. Quanto maior for a satisfação, mais a mente consegue concentrar-se. E mais conseguiremos segurar as rédeas da mente.

## O mecanismo de recompensa

Quando conseguimos algo que desejamos e sentimos prazer por isso, ocorre uma descarga de dopamina. A nossa experiência diz: «Quero mais.» Então, tenho de me esforçar, de fazer o que for necessário para o conseguir. Se, pelo contrário, vejo algo que me faz mal, naturalmente quero evitá-lo. Portanto, mesmo que seja penoso, esforço-me. São mecanismos naturais do nosso corpo, para a nossa sobrevivência, que nos permitem enfrentar as dificuldades e empenharmo-nos. Ora, se a fome não fosse desagradável e se comer não fosse gratificante, não faríamos o esforço de comer!

Entrar em contacto com uma novidade gera uma descarga de dopamina, algo equivalente a um prazer! Gostamos de viajar e conhecer novos lugares... outra novidade, por isso estamos dispostos a fazer um esforço para isso. E aqui entra em jogo um mecanismo que devemos conhecer: o da recompensa. É muito simples: se vivo algo que é agradável, faço um esforço para experimentar outro prazer ou recompensa. E aqui surge o problema dos nossos tempos: o que acontece se conseguir obter as recompensas sem ter de fazer um esforço? Vou dar um exemplo banal: gosto muito de comer massa, poderia fazê-lo todos os dias. Sempre que como massa, sinto prazer. Se alguém me disser: «Olha, tens de andar cinco quilómetros para chegar ao restaurante e depois pagar para comer massa», responderei: «Como aqui e não pago nada.» Para mim, é normal, sempre foi assim. Quando a recompensa se torna automática, fácil de obter, deixamos de estar dispostos a esforçarmo-nos para obtê-la. Qual é o verdadeiro problema? Estraga-se o mecanismo de recompensa. Habitamo-nos a ter uma recompensa imediata, portanto, dopamina. Depois, temos dificuldade em esforçarmo-nos, temos dificuldade em enfrentar as dificuldades, em construir algo e seguir em frente, em ser resilientes... E o que acontece aos

mais novos, que são mais propensos a desenvolver um hábito de gratificação imediata? Como aprenderão a esforçar-se, a ser resilientes, a enfrentar as dificuldades? Os ecrãs, através de sons, luzes e movimentos, ativam o sistema dopaminérgico em crianças pequenas e também em nós, adultos; no entanto, tornam as crianças mais suscetíveis à gratificação imediata. Isso pode influenciar negativamente o desenvolvimento do sistema de recompensa do cérebro, levando a dificuldades em tolerar a frustração e em conseguir lidar com... a espera, o esforço.

Quanto mais recompensas imediatas temos, mais insatisfeitos ficamos. Entramos em abstinência e consumimos a serotonina, ficando, conseqüentemente, mais tristes. Precisamos de estímulos cada vez maiores, mais fortes, mais frequentes... Resulta deste fenómeno mais abstinência, mais vazio, mais insatisfação, menos sentido nas coisas e na vida, mais egoísmo, mais distanciamento, mais afastamento...

Primeiro, precisamos de estar conscientes das dinâmicas físicas e mentais em que nos encontramos, para então podermos decidir o que realmente iremos fazer pelo nosso bem-estar psicofísico.

## **Fazer as pazes com a tecnologia**

Gosto de ler notícias em aplicações e tenho a obsessão de consultar pelo menos três fontes diferentes. Comecei a perceber que tinha tendência para as percorrer rapidamente, lendo os títulos, mas nem via os subtítulos, apenas as gordas. E depois, a certa altura, já nem as lia bem, passava apenas por elas. E percebi que era cada vez mais difícil aprofundar as coisas. Quando me dei conta disso, decidi ler em média dois artigos por dia, de algo que me interesse e que ache que faça sentido, e lê-los do início ao fim, aprofundando.

Parece-me que temos cada vez menos disponibilidade para compreender as coisas difíceis, para nos envolvermos no processo de aprender, de entender. Cada vez mais, queremos coisas já mastigadas, já feitas, já prontas. Isto não diz respeito apenas aos habitantes de Milão; encontro-o inclusive no Tibete, no mosteiro de Tashilhunpo. Parece-me um hábito que se criou a nível mundial.

Lembro-me de ter lido a *Divina Comédia* depois de ouvir um comentário feito por Benigni. Há uma frase maravilhosa, que Benigni citou: «A qualidade mais difícil é a humildade, porque basta acreditar que a temos para deixarmos de a ter.» Isto recorda-me da maravilha que é pegar num texto difícil e depois, a certa altura, o compreendermos e abrir-se um horizonte. Contudo, para percebermos certas coisas, precisamos de espaço para isso. Esse espaço é alcançado quando não há obstruções, distrações, notificações, velocidade interior... Vamos reconectar-nos com a beleza de aprofundar. Convido-vos a pegar em algo que vos interesse e a aprofundar um pouco, não pondo nada de permeio. Permitam-se ir ao fundo, reservem-se um espaço para aprofundar.

### **Ter confiança nas nossas capacidades**

A nossa capacidade de memorização piorou. Antigamente, sabíamos os números de telefone de cor. Com a tecnologia, estamos a descobrir ferramentas para não nos cansarmos mentalmente, da mesma forma que arranjamos ferramentas para não nos cansarmos fisicamente. Agora chegámos ao ponto em que temos de treinar no ginásio, senão ficamos doentes. O meu avô, com cem anos e todos os dentes, teve de fazer uma tomografia. Disseram-lhe: «Tire a dentadura.» Que dentadura?! Noutra ocasião em que estive no hospital, a certa altura ficou um pouco irritado: «Já chega de massas e sopas. Se não mastigar algo em

breve, vou perder os dentes. Deem-me algo para trincar, algo duro!» O nosso corpo, o nosso ser, tem esta característica: *use it or lose it*. É uma frase utilizada em certos âmbitos científicos, especialmente no que diz respeito às funções cerebrais. Ou se usa ou perde-se.

A questão não é tanto o que estou a fazer ou como estou a usar a tecnologia, mas como essa experiência me faz desenvolver uma parte de mim em vez de outra. Vou dar um exemplo pessoal: consigo traduzir do tibetano razoavelmente bem. Há algum tempo, pediram-me para traduzir um texto relativamente curto, oito versos de quatro linhas de uma oração. Eles tinham pressa, mas eu não dispunha de tempo nem grande vontade, para ser sincero, porque queria fazer aquilo com calma. Usei um programa de inteligência artificial que traduziu noventa e oito por cento do texto corretamente. Só tive de corrigir três pormenores, mas ele traduziu de tibetano para inglês um texto de *dharma*\* escrito de forma poética! Enviei-o a quem mo pediu, dizendo: «Olhe, não fui eu que traduzi. Revi apenas o que a inteligência artificial desenvolveu; por uma questão de honestidade, estou a informá-lo.» Na vez seguinte: preciso de uma tradução, recorro imediatamente à inteligência artificial sem sequer pensar e verifico que, depois das poucas vezes que usei essa ferramenta, a minha confiança em mim para traduzir diminuiu. Não foi preciso muito. Se começar a perder a capacidade de pesquisa, a capacidade de análise, a capacidade de julgamento, como poderei fazer escolhas na minha vida? Terei um assistente virtual?! Ao qual irei dizer: «Olha, tu que conheces toda a minha vida, diz-me o que hei de fazer neste momento?» É provável que se trate de uma visão distópica, mas, infelizmente, muito real e possível.

Não tenho medo das tecnologias, pelo contrário, gosto delas. O que me preocupa é o impacto na psique humana de se deixar

---

\* Ensinamentos espirituais em tradições orientais como o budismo e o hinduísmo.

de fazer certas coisas. Já não usamos a mente de uma determinada maneira. O que acontece então se eu perder a minha capacidade de pesquisa, de comparação, de análise? Alguém o fará por mim? Torno-me mil vezes mais manipulável. Estamos a perder a curiosidade, que também é uma competência importante. O facto de haver menos capacidade de análise, de pesquisa, de decisão, menos compreensão das coisas, acaba por afetar, na minha opinião, a nossa autoestima, criatividade e intuição.

O meu conselho a este respeito é: quando formos fazer algo, tentemos ver não só o que fazemos mas também como nos treinamos num sentido ou noutro. O que estou a aprender com isto? Em que me estou a exercitar? Devemos dar importância à pessoa em quem nos transformamos, mais do que àquilo que estamos a fazer.

### Precisamos de espaços sem ecrãs, sem *wi-fi*

Já no século XI, no Tibete, Atisha\* queixava-se de que havia demasiados objetos de distração. Às vezes imagino o que ele comentaria em Milão em 2025. No Tibete, dizia-se que um *gonpa*, local de meditação, deveria estar a uma certa distância de onde as outras pessoas viviam; fisicamente, devia estar longe. Por esse motivo, eram necessários três a quatro dias de caminhada para alcançar os mais importantes. O termo tibetano para estes locais, os templos, significa «lugar longe das distrações».

Quando Kyabje Pabongka Dechen Nyingpo\*\* ia visitar o seu mestre, tinha de caminhar durante alguns dias. Ao avistar no horizonte o edifício onde ele se encontrava, começava a fazer

---

\* Atisha Dipankara Shrijnana (982–1054) foi um mestre budista indiano fundamental para a difusão do budismo no Tibete.

\*\* Kyabje Pabongka Dechen Nyingpo (1878–1941) foi um importante mestre do budismo tibetano.

reverências: uma reverência longa, dois passos, outra reverência longa, dois passos. Demorava mais ou menos dois dias a alcançá-lo. Quando partia, fazia o contrário: duas reverências longas e dois passos para trás, até perder o mosteiro de vista. Em todos esses processos, permitia-se tempo para elaborar, para refletir. Mais tarde, do ponto de vista da produção, Kyabje Pabongka Dechen Nyingpo deu-nos muitos livros magníficos. Foi um dos mestres e escritores mais significativos dos últimos séculos no Tibete. Mas dispunha desse espaço, desse tempo interior para poder refletir acerca das coisas.

### Consciência e auto-observação

Um dia, um homem perguntou a Buda:

— Buda, o que é que tu e os teus discípulos fazem?

Buda respondeu:

— Caminhamos, sentamo-nos e comemos.

O homem respondeu:

— Desculpa, Buda, mas todos nós caminhamos, nos sentamos e comemos. Qual é a diferença?

— A diferença é que nós, quando caminhamos, estamos a caminhar, quando nos sentamos, estamos sentados, e, quando comemos, estamos a comer — respondeu Buda.

Quão frequentemente somos capazes de estar verdadeiramente presentes no que estamos a fazer? Muitas vezes, pouquíssimo.

Um dos primeiros passos para desenvolver a consciência é observar o fluxo da parte física, depois o das palavras e, por último, o dos pensamentos. Vou beber água, bebo a água, estou presente, eu e a água. Que boa é! Sinto-a descer, o seu sabor, a sensação de prazer de já não sentir sede, o peso do copo na mão. Mesmo que no início isto talvez nos leve a fazer as coisas um pouco mais devagar, não significa necessariamente fazê-las lentamente.

O mais importante é não sobrepor uma atividade a outra. Posso fazer as coisas rapidamente: pego no copo, vou até ali, bebo a água, pego no *japamala*\* e entoo um mantra\*\*. Posso fazer muitas coisas rapidamente, mas, enquanto estou a fazer uma, estou a fazer essa; enquanto estou a fazer a outra, estou a fazer a outra, mesmo que passe rapidamente de uma para a outra. Quando conseguimos estar presentes no momento, reduzimos o medo, a ansiedade e muito mais; porém, acima de tudo, ganhamos controlo sobre a nossa mente. É como se estivéssemos num cavalo e, a certa altura, tomássemos as rédeas, em vez de as deixarmos soltas.

Quando desenvolvemos um pouco mais o hábito de nos observarmos, o interessante é que, no início, começamos a observar os pensamentos, as ações, as palavras de forma um pouco superficial. Acontece também com um pouco de atraso e só se observa quando já está feito. É como se estivéssemos a ver o depois. Quanto mais avançamos, mais essa diferença temporal diminui, e há um momento em que conseguimos observar o que pensamos, o que dizemos, enquanto o fazemos, enquanto o dizemos. O auge da consciência é chegar a um momento em que conseguimos captar certas emoções, certos pensamentos, quando ainda estão prestes a começar ou a surgir, e somos capazes de decidir «isto sim, aquilo não» e que rumo tomar. É possível, mas requer treino em concentração e consciência.

Convido-vos a reservar uma semana para a consciência. Talvez possamos fazer um plano de três semanas: na primeira, terei consciência das minhas ações, do lugar onde me encontro, do que estou a fazer. Na segunda semana, estarei consciente das palavras, e, depois, dedicarei uma semana à consciência da

---

\* Semelhante a um terço, usado para entoar o mantra.

\*\* Ferramenta espiritual que consiste em palavras ou sons sagrados, geralmente em sânscrito, repetidos durante a meditação ou prática espiritual.

mente, dos pensamentos. Gerar essa consciência do momento presente ajuda-nos a ter mais espaço interior. E isso é algo necessário para todos nós, sem dúvida.

## Sentir o subtil

Para conseguirmos captar coisas mais subtis, precisamos de reduzir a quantidade de estímulos grosseiros que recebemos. Os nossos sentidos têm uma capacidade particular, muito avançada, verdadeiramente surpreendente. São menos sensíveis quando os objetos sensoriais são fortes e grosseiros. Quanto mais subtis são os objetos, mais sensíveis se tornam os nossos sentidos.

Uma pessoa que coma muito picante deve parar de fazê-lo por algum tempo para voltar a ter uma maior sensibilidade do paladar. Se há muita luz, tornamo-nos menos sensíveis à luz. Se há muito barulho, a sensibilidade auditiva diminui, e isso passa a ser válido para todos os nossos sentidos, do tato ao paladar, passando pelo olfato, e assim por diante. O mesmo acontece com o sentido da mente. A mente é considerada no budismo como o sexto sentido. Com tamanha intensidade sensorial e grosseira, não conseguimos sentir, ouvir, conectar-nos com a nossa intuição ou compreender as *nuances*; temos mais dificuldade em observar e compreender os nossos sentimentos, os aspetos mais subtis, mais profundos e delicados da nossa mente. Quanto menos informação recebemos, mais sensível se torna a nossa mente e melhor conseguimos captar as nossas próprias intuições. Conseguiremos começar a ver as emoções à medida que se manifestam, mesmo antes de se tornarem muito evidentes.

Se quero gerar um certo tipo de estado interior, pensamentos e emoções, devo primeiro criar espaço. Vou dar um exemplo muito simples e pessoal: quero sentar-me e ficar em silêncio, permitindo-me permanecer num estado em que a mente se encontra mais relaxada, com poucos pensamentos a passar pela

«Fantástico.» • «Útil e humano.»  
«Um manual iluminador para o crescimento interior.»  
«Um dos livros mais bonitos que já li.»

AMAZON

Com doçura e profundidade, o Lama Michel Rinpoche acompanha-nos numa viagem à redescoberta da felicidade, entrelaçando histórias pessoais e reflexões penetrantes sobre a nossa vida quotidiana.

Com um olhar límpido e autêntico, conduz-nos diretamente ao coração dos ensinamentos budistas, revelando com simplicidade e sabedoria como encontrar uma paz interior que muitas vezes parece distante.

Mas não se trata de lições abstratas ou dogmáticas. O Lama Michel fala-nos com humildade, partindo das dúvidas e dificuldades que cada um de nós encontra todos os dias. A sua linguagem clara ajuda-nos a compreender o que é realmente a felicidade e como podemos treinar a nossa mente para a alcançar, transformando a nossa maneira de viver as relações, o trabalho e os desafios diários.

Este livro é um convite para olharmos para a vida com novos olhos, abandonarmos padrões rígidos e redescobrirmos o valor da consciencialização e da gentileza. Porque cada um de nós, à sua maneira, pode ser parte da solução em vez do problema: nas dificuldades do dia a dia, como diante dos grandes desafios do nosso tempo.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)

[penguinlifestylept](https://www.instagram.com/penguinlifestylept)

[penguinlivros](https://twitter.com/penguinlivros)

ISBN: 978-989-589-789-6



9 789895 697896