

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
MESTRADO EM EDUCAÇÃO**

VANESSA CANEVER

**CONTRIBUIÇÃO DO BUDISMO PARA A AUTOCONSTRUÇÃO DO SER
HUMANO NA PERSPECTIVA DE UMA EDUCAÇÃO PARA A INTEIREZA**

Porto Alegre

2015

VANESSA CANEVER

**CONTRIBUIÇÃO DO BUDISMO PARA A AUTOCONSTRUÇÃO DO SER
HUMANO NA PERSPECTIVA DE UMA EDUCAÇÃO PARA A INTEIREZA**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, para obtenção do título de Mestre.

Orientadora: Prof^a. Dra. Leda Lísia Franciosi Portal

Porto Alegre

2015

VANESSA CANEVER

**CONTRIBUIÇÃO DO BUDISMO PARA A AUTOCONSTRUÇÃO DO SER
HUMANO NA PERSPECTIVA DE UMA EDUCAÇÃO PARA A INTEIREZA**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, para obtenção do título de Mestre.

Aprovada em 23 de outubro de 2015

BANCA EXAMINADORA:

Orientadora: Prof^a. Dra. Leda Lísia Franciosi Portal (PUCRS)

Prof^a. Dra. Miriam Pires Corrêa de Lacerda (PUCRS)

Prof^a. Dra. Luciana Fernandes Marques (UFRGS)

Prof. Dr. Daniel Fernando de Almeida (UFRJ)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C221c Canever, Vanessa
Contribuição do budismo para a autoconstrução do ser humano na perspectiva de uma educação para a inteireza. / Vanessa Canever. – Porto Alegre, 2015.
197 f.

Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, PUCRS.
Orientação: Prof^a. Dra. Leda Lísia Franciosi Portal

1. Educação. 2. Professores – Formação profissional.
3. Desenvolvimento educacional. 4. Budismo. 5. Ser humano integral. 6. Educação para a inteireza. I. Portal, Leda Lísia Franciosi. II. Título.

CDD 370.71

Aline M. Debastiani
Bibliotecária - CRB 10/2199

*Dedico todo o trabalho, o mérito e a satisfação
em realizar essa investigação
para o benefício de todos os seres.*

AGRADECIMENTOS

Realizar esse mestrado, para mim, foi a concretização de um **sonho**. Não sei se conseguirei expressar em palavras o sentimento de gratidão que sinto nesse momento e mencionar todas as pessoas que merecem um agradecimento, pois penso que hoje sou fruto de todas as experiências que acumulei na vida e todos que passaram por ela tem uma parcela de contribuição...

Um agradecimento especial, com muito amor no coração:

*Ao **João, meu marido**, que não só me apoiou desde o início, como participou de todo o processo, incentivando-me, dando carinho, atenção, entendendo minhas ausências, lendo, relendo, sugerindo. Esteve ao meu lado em todos os momentos, principalmente nas horas mais difíceis. Meu amor, meu porto seguro, meu companheiro, minha eterna gratidão.*

*Aos **meus pais, Elizabeth e Virgílio**, que me deram a vida, educação, carinho, cuidado e torcem por mim. Meu “paizinho” teve a persistência de ler todas as páginas dessa dissertação e me agraciar com seus “pitacos”.*

*À minha querida **orientadora Leda Lísia**, incansável na arte de fazer a gente ser o melhor que podemos ser. Quando pensamos que está bom, ela vem e faz ficar melhor ainda.*

*À **Lama Sherab**, sempre disponível para me dar todo o suporte e mesmo quando eu não acreditava em mim, dizia: “vai”.*

*Aos **sujeitos da pesquisa**¹, professores budistas e não budistas que, sem eles, esse estudo não seria realizado. Foi maravilhoso conhecê-los, conviver com eles, aprender e presenciar tantas transformações proporcionadas pelo budismo.*

*Aos amigos que participaram do **grupo piloto** (Igor, Kathia, Mara, Paty, Ellen, Tainá, Ale), sou muito grata pela colaboração e principalmente por me ajudarem a ver que era possível desenvolver os encontros.*

*Aos parceiros nessa jornada, **meus amigos mestrandos e doutorandos**, o apoio recíproco parece que nos fez uma família.*

*À **Carol Kummer**, que foi a primeira a defender a sua dissertação e nos presenteou com seu exemplo.*

¹ Infelizmente não posso nominá-los, em razão do anonimato.

Á **Bárbara** que me inspirou a fazer um mestrado com qualidade e leveza. Nos momentos de estresse era nela que eu pensava para dizer a mim mesma: é possível fazer mestrado e ser feliz ao mesmo tempo.

À minha grande amiga e colega **Dinorá** que esteve ao meu lado em todos os momentos, sempre com um sorriso no rosto e palavras amorosas de incentivo. Fez com que eu não desistisse de realizar os encontros.

Aos **grandes amigos** que me apoiaram, às vezes com palavras de incentivo, às vezes me escutando, dando dicas, ajudando a “destravar” e até lendo alguns rascunhos (Sarah, Raphael, Jordana, Anthony, Camila, Dani Pistorello, Fabíola Possamai).

Ao meu amigo **Jeferson**, estatístico, que mesmo abismado com uma amostra tão pequena, conseguiu fazer com que eu pudesse criar tantos gráficos.

Aos meus **colegas de trabalho da 27ª Vara do Trabalho e meu chefe José Américo**, pela paciência comigo nesse período e, sobretudo, o convívio e a amizade.

A todos que fazem parte do Programa de Pós-Graduação em Educação da **PUCRS** que, de uma forma ou de outra, possibilitaram a realização desse estudo.

Aos **Budas e Bodisatvas²** que nos deram a oportunidade de estar estudando e vivenciando esses preciosos ensinamentos.

² Bodisatva: Ser humano que fez os votos de atingir a iluminação para o benefício de todos os seres.

RESUMO

A presente investigação objetivou pesquisar a contribuição do budismo na vida pessoal e profissional de professores, considerando a autoconstrução do Ser Humano Integral (CATANANTE, 2000). Teve como objetivos específicos: revisitar o SER professor e seu FAZER docente; identificar os aspectos que o budismo agrega na vida pessoal e profissional dos professores, nas suas dimensões constitutivas: social, emocional, espiritual e racional; analisar as possibilidades de autoconstrução do ser humano, por meio dos ensinamentos budistas; interpretar os benefícios dos ensinamentos budistas ao longo do tempo para autoconstrução do ser humano na perspectiva de uma educação para a inteireza. A investigação é qualitativa, numa perspectiva compreensivo-interpretativa (TURATO, 2003) e baseada no entendimento de que a mudança do externo ocorre com o autoconhecimento e a transformação interna (NÓVOA, 2009; PALMER, 2013). A pesquisa foi desenvolvida com dois grupos de sujeitos: o primeiro, constituído por quatro educadores que já incorporaram no seu dia a dia, há mais de cinco anos, os ensinamentos do budismo tibetano, da linhagem Nyingma; o segundo, com seis professores, não praticantes dessa filosofia. Foram realizadas como estratégias de busca de dados: encontros semanais para estudo e prática dos ensinamentos budistas (CHAGDUD, 2013); entrevistas semiestruturadas; e dois instrumentos, denominados *Roda da Vida – Ser Integral* e *Formulário Ser Integral*, ambos criados pela presente pesquisadora, com vistas a subsidiar aos sujeitos a reflexão atenta ao ser humano em sua integralidade. Os encontros semanais foram analisados pela Análise Qualitativa Básica (CRESWELL, 2010) e por meio de etapas apresentadas por Severino (2000); as entrevistas semiestruturadas foram analisadas utilizando a Análise Textual Discursiva (MORAES & GALIAZZI, 2011); e os instrumentos, a Análise Estatística Descritiva (APPOLINÁRIO, 2006). A investigação revelou que a contribuição do budismo depende da prática dos sujeitos, da aplicação dos ensinamentos no cotidiano e com a prática restou evidenciado que o budismo contribui para a autoconstrução do ser humano na perspectiva de uma educação para a inteireza, de forma expressiva. Houve a confirmação do quanto são eficazes os métodos de Buda. Os sujeitos que praticaram o budismo durante dois meses experimentaram, em síntese, mudança nas suas percepções, ações e, conseqüentemente, nos resultados obtidos. Com uma postura de observador dos próprios pensamentos,

sentimentos e falas, tornaram suas ações mais responsáveis e amorosas e colheram, portanto, uma vida mais significativa, tranquila e feliz. Os professores budistas demonstraram que possuem uma vida muito diferente da que tinham antes de conhecerem o budismo, mais positiva, compassiva, com menos sofrimentos, após vários anos de prática. Os resultados deixaram em aberto espaços para novas pesquisas, não só para ampliar o conhecimento, mas com o intuito de proporcionar transformações pessoais e melhorias na educação e na sociedade, pela autoconstrução de um ser humano integral na perspectiva de uma educação para a inteireza.

Palavras chaves: Budismo. Autoconstrução. Ser Humano Integral. Educação para a Inteireza.

ABSTRACT

This research aimed to investigate the Buddhist contribution to personal and professional lives of teachers, considering the self-construction of the Integral Human Being (Catanante, 2000). It had the following objectives: revisit the being a teacher and his teaching DO; identify aspects that Buddhism adds into personal and professional lives of teachers in their constitutive dimensions: social, emotional, spiritual and rational; analyze the possibilities of self-construction of human being, through the Buddhist teachings; interpret the benefits of Buddhist teachings over time for self-construction of the human being from the perspective of education for wholeness. The research is qualitative, a comprehensive-interpretative perspective (TURATO, 2003) and based on the understanding that changing the external occurs with self-knowledge and inner transformation (NÓVOA, 2009; PALMER, 2013). The research was conducted with two groups of subjects: the first, made up of four educators who have incorporated in their day to day, for more than five years, the teachings of Tibetan Buddhism, the Nyingma lineage; the second with six teachers, who are not practitioners of this philosophy. It was performed as data search strategies: weekly meetings to study and practice the Buddhist teachings (CHAGDUD, 2013); semi-structured interviews; and two instruments, called *Wheel of Life - Being Integral and Form Being Integral*, both created by this researcher, in order to support the subjects to careful reflection to the human being in its entirety. The weekly meetings were analyzed by Qualitative Analysis Basic (CRESWELL, 2010) and through steps presented by Severino (2000); semi-structured interviews were analyzed using the Text Analysis Discourse (MORAES & Galiazzi, 2011); and the instruments, the Analysis Descriptive Statistics (Appolinario, 2006). The investigation revealed that the contribution of Buddhism depends on the practice of the subjects, applying the teachings in daily life and the practice remains evident that Buddhism contributes to the self-construction of the human being from the perspective of education for wholeness, significantly. There was confirmation of how the Buddha are effective methods. The subjects who practiced Buddhism for two months experienced, in short, change in their perceptions, actions and consequently the results. With an observer stance of own thoughts, feelings and words, made them more responsible, loving actions and reaped therefore a more meaningful, peaceful

and happy life. Buddhist teachers who have demonstrated a completely different life that they had before knowing Buddhism, more positive, compassionate, less suffering, after several years of practice. The results leave open spaces for further research, not only to expand knowledge, but in order to provide personal transformations and improvements in education and society, the self-construction of a whole human being from the perspective of education for wholeness.

Key words: Buddhism. Self-construction. Integral Human Being. Education for Wholeness.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração 1 - Metodologia Ensino Superior	22
Ilustração 2 - Budismo	22
Ilustração 3 - Pesquisa CAPES 1	25
Ilustração 4 - Pesquisa CAPES 2	26
Ilustração 5 - Pesquisa CAPES 3	26
Ilustração 6 - Pesquisa CAPES 4	27
Ilustração 7 - Metodologia	40
Ilustração 8 - Professores não budistas	41
Ilustração 9 - Professores budistas	42
Ilustração 10 - Formulário Ser Integral	48
Ilustração 11 - Roda da Vida – Coaching	50
Ilustração 12 - Roda da Vida – Ser Integral	51
Ilustração 13 - Experimentação	52
Ilustração 14 - Desvirtudes e Virtudes	72
Ilustração 15 - Ciclo do Sofrimento	83
Ilustração 16 - Venenos Mentais	87
Ilustração 17 - Iluminação e Cotidiano	91
Ilustração 18 - Avaliação de Reação	98
Ilustração 19 - Nobre Caminho Óctuplo	104
Ilustração 20 - Roda da Vida – Álvaro	148
Ilustração 21 - Dimensões – Álvaro	148
Ilustração 22 - Roda da Vida – Fabiana	149
Ilustração 23 - Dimensões – Fabiana	150
Ilustração 24 - Roda da Vida – Cinara	151

Ilustração 25 - Dimensões – Cinara	151
Ilustração 26 - Roda da Vida – Felipe	152
Ilustração 27 - Dimensões – Felipe	152
Ilustração 28 - Dimensão Social – Roda da Vida Ser Integral	153
Ilustração 29 - Dimensão Emocional – Roda da Vida Ser Integral	154
Ilustração 30 - Dimensão Espiritual – Roda da Vida Ser Integral	154
Ilustração 31 - Dimensão Racional – Roda da Vida Ser Integral	154
Ilustração 32 - Ser Integral – Álvaro	155
Ilustração 33 - Ser Integral – Fabiana	156
Ilustração 34 - Ser Integral – Cinara	157
Ilustração 35 - Ser Integral – Felipe	158
Ilustração 36 - Dimensão Social – não budistas	159
Ilustração 37 - Dimensão Emocional – não budistas	159
Ilustração 38 - Dimensão Espiritual – não budistas	160
Ilustração 39 - Dimensão Racional – não budistas	160
Ilustração 40 - Ser Integral – Gustavo	161
Ilustração 41 - Ser Integral – Lúcio	161
Ilustração 42 - Ser Integral – Sérgio	162
Ilustração 43 - Ser Integral – Carla	162
Ilustração 44 - Dimensão Social – budistas	163
Ilustração 45 - Dimensão Emocional – budistas	163
Ilustração 46 - Dimensão Espiritual – budistas	164
Ilustração 47 - Dimensão Racional – budistas	164
Ilustração 48 - Aspectos do Ser Integral	173
Ilustração 49 - Contribuição do Budismo	173

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	15
1 – O PONTO DE PARTIDA	16
1.1 - A pesquisadora: sua história e inquietações	16
1.2 - A trajetória de estudos	18
1.3 - A escolha do tema	20
1.4 - O Budismo: uma das infinitas possibilidades	29
1.5 – Meu encontro com o budismo	32
2 – CONTEXTUALIZAÇÃO	34
3 – INVESTIGAÇÃO	40
3.1 - Sujeitos da pesquisa	41
3.2 - Estratégia de busca de dados	42
3.3 - Experimentação	52
3.4 - Análise dos dados	53
4 – EXPLORAÇÃO	56
4.1 - Os encontros: de si, dos outros e de todos	56
4.2 - (Re)descobrimo o caminho do meio	103
4.3 - Trilhando o caminho do meio	121
4.4 - Visão gráfica integral	147
5 – O PONTO DE CHEGADA	175
REFERÊNCIAS	184
ANEXOS	193

INTRODUÇÃO

Com muita satisfação apresento meu “incompleto” trabalho. Incompleto não por não o ter finalizado, mas porque todo processo de pesquisa não possui um fim; Iniciei com um questionamento e terminei com outros tantos; uma simples hipótese gerou variadas possibilidades.

Início com o **ponto de partida**, no qual me apresento, relatando alguns fatos que me constituíram ao lado da minha trajetória de estudos, pois toda pesquisa fica embebida pelo olhar de quem a desenvolve. Meu histórico desvela o interesse pelo *tema*, justifica o *problema* desencadeador das *questões norteadoras* e dos *objetivos*.

Os capítulos seguintes trazem três fases: a **contextualização**, na qual reitero a importância da pesquisa frente ao contexto em que estamos inseridos; a **investigação**, em que descrevo a metodologia da pesquisa, os sujeitos participantes (professores budistas e não budistas), as estratégias de busca de dados (encontros semanais, entrevistas semiestruturadas e instrumentos denominados *Formulário Ser Integral* e *Roda da Vida Ser Integral*) e a análise das informações obtidas (qualitativa básica, textual discursiva e estatística descritiva). Essa fase trouxe muita informação, que foi estudada, lida, relida, analisada e interpretada, culminando na **exploração**, momento no qual foram construídos quatro metatextos: um relacionado aos encontros com os professores não budistas, outros dois baseados nas entrevistas realizadas e o último com base nos instrumentos utilizados.

Para “finalizar”, apresento o **ponto de chegada**, que, na verdade, é o ponto de partida de novos estudos e novas jornadas.

1 PONTO DE PARTIDA

*Toda grande caminhada
começa com um simples passo.*

Buda

1.1 A pesquisadora: sua história e inquietações

Sou filha de bancários, da região da Serra Gaúcha: Bento Gonçalves. Tive grandes oportunidades por ter morado em seis cidades do Rio Grande do Sul (Porto Alegre, Passo Fundo, Tapejara, São José do Ouro, Caxias do Sul e Canela): conheci diferentes culturas; desenvolvi a capacidade de adaptação; conquistei um olhar positivo frente às mudanças, mas, por outro lado, a dificuldade em fazer escolhas: cada lugar com pontos positivos e negativos, ótimas lembranças e aprendizados. Como dizer qual deles foi o melhor?

Curiosa, inquieta, cheia de energia, gostava de me sentir do mundo (não tinha uma "terra natal"), escolher significava exclusão, queria abraçar o mundo e acabei recebendo o rótulo de "a eterna insatisfeita", sempre querendo fazer tudo e cada vez mais atividades.

Formei-me em Direito para protelar a decisão: concursos, advocacia, promotoria, magistratura, várias possibilidades de atuação. Após sete anos trabalhando como advogada e, "insatisfeita", fiz concursos e testes vocacionais. Fui chamada para trabalhar no Tribunal Regional do Trabalho da 4ª Região (TRT4) e, pelo resultado dos testes, internalizei a ideia de ser educadora.

Não queria mais trabalhar na área do Direito e não me sentia madura para realizar um mestrado em outra área, então, fiz quatro pós-graduações *lato sensu*; cursos de aperfeiçoamento, tanto profissionais como de desenvolvimento pessoal, foram mais de 50, sendo os principais: Relações Humanas do Dale Carnegie, as Formações em *Coaching* e os cursos PSYCH-K para transformação de crenças. Com a realização das especializações percebi que meu olhar e interesse se voltavam para dois temas: a educação e o desenvolvimento do ser humano.

Em paralelo às (in)definições quanto à profissão e aos estudos acadêmicos dediquei-me a um hobby: a dança. Criança e adolescente participei de grupos folclóricos e, já adulta, busquei a dança de salão. Adolescente, coordenei e ensinei um grupo mirim de dança gaúcha folclórica e adulta, comecei a dar aulas de dança de salão. Dediquei-me com profundidade aos estudos dessa modalidade (mesmo

sendo um hobby), viajando pelo Brasil e Buenos Aires, culminando na abertura da Escola de Dança de Salão Oito Tempos, em Caxias do Sul. Quando mudei para Porto Alegre, vendi a Escola e abri um Escritório de *Coaching* - ambos os empreendimentos aconteceram em paralelo com a atividade principal desenvolvida no TRT4.

Esse é o meu cenário "externo" ao longo dos anos, o "interno" era composto, basicamente, de uma "insatisfação incompreensível". Havia algo que não estava bom, confortável, feliz. Muitas vezes, busquei no externo essa satisfação: um salário melhor, um novo curso, uma profissão diferente, outro marido. Batalhava, conquistava e... a insatisfação não passava: *"estou tão bem, tenho um marido que eu amo, tenho uma família com harmonia, tenho amigos, ótima saúde, um trabalho que gosto e me proporciona um bom salário, por que afinal de contas me sinto infeliz?"*

Empiricamente, via-me como um ser integral e buscava alternativas de como me tornar um ser humano melhor, mais pleno e feliz, nas diferentes dimensões: *social*, pedindo apoio e conselhos para família e amigos; *emocional*, buscando diferentes tipos de terapia, freudiana, humanista, cognitiva, sistêmica, do renascimento, do desenho, constelação familiar; *espiritual*, conhecendo várias religiões, católica, evangélica, adventista, espírita, umbanda, budista ou assuntos afins, como a conscienciologia³; e *racional*, descobrindo respostas em livros e cursos⁴.

Em resumo, minha busca e meus estudos foram impulsionados por um desejo de encontrar uma solução tanto para minhas inquietações como para ajudar quem estivesse na mesma situação.

³ Conceito na p. 18/19. Ver nota 8.

⁴ A visão de ser humano integral, com as dimensões social, emocional, espiritual e racional aqui mencionada é proposta por Bene Catanante (2000).

1.2 A trajetória de estudos⁵

*Quem quer estudar o amor
nunca deixará de ser estudante.*
Sarah Bernhardt

Nos *Cursos de Especialização em Pedagogia Empresarial e Gestão de Pessoas* tive a oportunidade de entrar no mundo da Administração e conhecer seus conceitos, em especial, na área de Relações Humanas. Aprendi sobre Cultura Organizacional, Negociação, Organizações de Aprendizagem, Responsabilidade Social, Mudança Organizacional, Andragogia, Treinamentos, Desenvolvimento de Pessoas, Benefícios, entre outros assuntos.

No *Curso de Especialização em Formação para Educação a Distância* vislumbrei a oportunidade de conhecer a área da educação, seus conceitos, linguagem, pensamento, etc., num assunto que pensava ser, na época, “do futuro”: educação à distância. O primeiro aprendizado foi que o assunto, “do futuro”, era bastante antigo⁶, o novo estava nas interações via web. Aprendi sobre os materiais pedagógicos, orientação acadêmica, tutoria, gestão, avaliação e outros temas que me fizeram perceber que não há diferenças entre as modalidades – presencial ou à distância, existem, apenas, características especiais numa ou noutra, mas a educação é uma só⁷. O que importa são os princípios que norteiam as propostas pedagógicas – construção, socialização ou transmissão do conhecimento? Educação centrada no professor, no aprendiz ou na relação?

Estudar autores como Edgar Morin, Peter Senge, Fritjot Capra, Boaventura de Souza Santos me proporcionou uma nova visão de mundo, em que tudo está interligado, o todo é muito mais do que a soma das partes e as verdades são relativas. Esse novo paradigma trouxe o interesse por assuntos como a *Neurolinguística*, a *Física Quântica* e a *Conscienciologia*, que estuda a “consciência” (ego, alma, espírito, essência, eu, individualidade, personalidade, pessoa, “*self*”, ser

⁵ A trajetória de estudos aqui relatada refere-se à minha caminhada a partir do ano de 2005, período que decidi mudar de área.

⁶ No Brasil, a primeira notícia que se tem da EAD, data de 1891, em que foi publicada em jornal a oferta de um curso de datilografia à distância. Em 1939 é criado o Instituto Monitor e em 1941 o Instituto Universal Brasileiro que são responsáveis pelo atendimento de mais de três milhões de alunos abertos de iniciação profissionalizante até o ano 2000.

⁷ Para mim, a educação é uma só, pois, em poucas palavras, busca tornar os seres humanos pessoas melhores, como conseguir atingir esse objetivo é que a divide em várias teorias.

e sujeito) em uma abordagem integral, holossomática, bioenergética, multidimensional, projetiva e autoconsciente⁸.

O *Curso de Especialização em Dinâmica dos Grupos* proporcionou, além de um grande autoconhecimento, um amplo aprendizado sobre o funcionamento dos grupos, como ele se forma, como as pessoas normalmente se comportam e todos os fenômenos grupais, na teoria e na prática.

Com a Formação Internacional de *Coaching* Integrado aprendi uma metodologia que ajuda as pessoas a desenvolverem as habilidades necessárias a fim de conquistarem seus objetivos.

Quando estudei a construção do conhecimento, na Especialização em Formação para a Educação a Distância, aprendi que o professor deixa de ser aquele que “transmite” o conhecimento e passa a ter um papel fundamental no processo de aprendizagem. Não fornece simplesmente as respostas, mas incentiva o aprendiz a buscá-las. Nas palavras de VASCONSELLOS (2002):

O trabalho principal do professor não é fazer os alunos se debruçarem sobre os livros didáticos, mas sim debruçarem-se sobre a realidade, tentando entendê-la. (p.41)

(...)

O papel do educador, dessa forma, não seria apenas de ficar passando informações, mas de provocar no outro a **abertura para a aprendizagem** e de **colocar meios** que possibilitem e direcionem esta aprendizagem. (p. 77)

Nessa mesma concepção, o *coaching*, sua essência, é ajudar cada *coachee* (cliente) *aprender a aprender*. Para DOWNEY (2010), o *coach* trabalha com a capacidade do indivíduo de aprender. A sua principal responsabilidade, portanto, não é ensinar, mas facilitar o aprendizado. O *coaching* não dá respostas prontas às pessoas, mas sim, questiona, por meio de perguntas poderosas (termo usado nessa metodologia) para que o próprio indivíduo encontre as melhores respostas e o melhor caminho que ELE vai seguir.

No mestrado em Educação da PUC escolhi a linha de pesquisa PESSOA E EDUCAÇÃO pela ênfase na pessoa do professor com o entendimento de que para mudar os resultados dos processos educacionais é imprescindível refletir sobre o SER. Estudei autores com um enfoque na integralidade do ser humano, em suas diversas dimensões o que reforçou meus estudos quanto à importância do "olhar para dentro", pois o FAZER do professor desvela o seu SER e, para mim, é nesse

⁸ Definição extraída do sitio www.iipc.org/ciencias/conscienciologia.php

aspecto que há o poder de melhoria na área da educação, como consequência. O processo é individual, passa a ser coletivo pelo exemplarismo e atinge a sociedade pela soma das transformações individuais.

Seja a mudança que você quer ver no mundo.

Gandhi

Simultâneo a essas construções, encontrei, nos ensinamentos budistas, respaldo de tudo o que estava estudando: o foco no SER do professor, na área da educação; os conceitos de desenvolvimento pessoal do *coaching* e a percepção que o indivíduo cria a própria realidade da física quântica⁹, pois o enfoque do budismo é a transformação da própria mente, todos os seus métodos levam a um caminho individual de auto-observação, autoconhecimento, auto responsabilidade e auto transformação.

1.3 A escolha do tema

Tente mover o mundo.

O primeiro passo será mover a si mesmo.

Platão

A conclusão que cheguei, após os estudos realizados para encontrar uma solução para as minhas inquietações é que não há uma solução, existem várias; *infinitas possibilidades*, como diriam os físicos quânticos. E para cada pessoa, soluções diferentes e, quanto maior o autoconhecimento, maior a probabilidade de eficácia.

Entendo autoconhecimento como a busca individual por conhecimento de si e que, por mais que possam haver semelhanças nunca será igual, pois cada um tem um DNA, um histórico de vida, experiências que o constituíram, família, conjunto de crenças, princípios. Nenhum ser humano é igual ao outro e, portanto, difícil encontrar soluções que se apliquem a todos.

Vejo, nessa perspectiva, o budismo como uma das possibilidades de adquirir autoconhecimento, autorreflexão e autotransformação, resumindo esses três aspectos na palavra autoconstrução. *Auto*, por entender que a mudança acontece de dentro para fora e *construção* pelo caráter educativo do termo.

⁹ Li alguns livros e assisti alguns documentários sobre a Física Quântica, não tenho um estudo aprofundado.

Assim como aconteceu comigo, muitas pessoas se interessam por uma jornada interior somente quando há sofrimento e a necessidade de sair dessa situação, porém, entendo que esse desenvolvimento pode ocorrer por meio da educação e não apenas como resultado da dor.

Desde pequeno meus bondosos professores no Tibete Oriental me fizeram entender que o essencial nesta vida é desenvolver as qualidades positivas inerentes à mente e usá-las para ajudar os outros. Podemos pensar que somos cultos e competentes por termos passado muitos anos em uma escola ou empresa, ou porque nos dedicamos a um ofício, a uma profissão ou às artes. No entanto, **é pouco provável que algum de nós tenha recebido uma educação formal sobre a bondade ou tenha aprendido algo sobre a verdadeira causa da paz e da satisfação.** (CHAGDUD, 2013, p. 21) – grifo nosso

Há uma preocupação na sociedade em se aprender uma profissão, ganhar dinheiro, ter sucesso, dar melhores respostas, sermos melhores profissionais, mas sabemos o que é necessário para ser feliz? Para termos uma boa saúde? Para sentirmos paz interior?

Para mim, a educação cumpre um dos papéis mais importantes da sociedade: proporcionar situações de crescimento individual e coletivo, melhoria na qualidade de vida das pessoas e do planeta.

O compromisso da Educação é com a formação humana, com o desenvolvimento integral com base em valores humanos, com a aquisição e socialização do conhecimento, preparando o ser para assumir sua missão de vida com consciência. (SAMPAIO, 2010, p. 18)

Cada pessoa, individualmente, tem a responsabilidade pela sua própria vida e influencia quem está a sua volta, positiva ou negativamente.

Se não podemos mudar o mundo para conseguirmos estar satisfeitos com a própria vida, podemos rever nossos padrões internos de conduta para mudar nossa forma de pensar e ver o que acontece nele. Não é o fato em si que nos torna mais felizes ou infelizes, e sim, como interpretamos aquilo que nos acontece! Então, mudar está em nossas mãos! (ZAHAROV, 2010, p. 13)

Algumas profissões, pelas suas características básicas, potencializam essa influência, como é o caso da docência. O professor está à frente de outras pessoas. Sua maneira de ser, agir, pensar e significar influencia os pensamentos, sentimentos, ações e energias dos seus alunos, podendo inspirá-los ou desmotivá-los. Assim, investir no EU professor é investir na melhoria da sociedade.

E quem é o EU que ensina? No EU, estão nossas crenças, nossa forma de pensar, nossos valores, nossos princípios, nossa “bagagem”. Esse EU vai influenciar a metodologia a ser desenvolvida e de acordo com a nossa metodologia (nosso FAZER) teremos os resultados, positivos e/ou negativos desse fazer. Para modificarmos nossos resultados precisamos transformar o EU que ensina, graficamente representado:

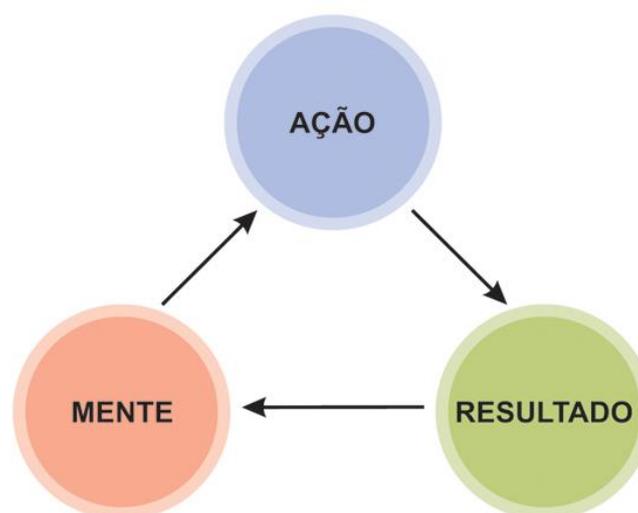
Ilustração 1: Metodologia Ensino Superior



Fonte: Extraído das aulas de Metodologia do Ensino Superior da professora Leda Lísia Franciosi Portal

O budismo nos ensina que *agimos* de acordo com nossos *padrões mentais*, alcançamos os *resultados* de acordo com nossas *ações*, os nossos *resultados* reforçam nosso *padrão mental* e, se quisermos ter resultados diferentes, precisamos mudar a nossa *mente*.

Ilustração 2: Budismo



Fonte: Elaborado pela autora

Graficamente, pode-se visualizar a semelhança entre os conceitos e por isso o foco no EU que ensina¹⁰. Como afirma Nóvoa (2009, p. 50): “(...) o professor é a pessoa, e a pessoa é o professor. É impossível separar as dimensões pessoais e profissionais. Ensinamos aquilo que somos e, naquilo que ensinamos se encontra muito daquilo que somos”.

Palmer (2012, p. 18/19) enriquece e reforça que *"ensinamos quem somos. (...) De fato, conhecer meus alunos e minha matéria depende, em grande parte do meu autoconhecimento. (...) A boa prática docente requer autoconhecimento: é um segredo escondido à vista de todos."*

Por esse motivo, vislumbro a importância do desenvolvimento do SER professor e escolhi a educação na perspectiva de inteireza, como proposta de autoconstrução desse ser humano, pois é

voltada para a interioridade de seu próprio Eu, redescobrimo-se em suas dimensões constitutivas: social, emocional, espiritual e racional, que desenvolvidas de forma equilibrada são essenciais para a ressignificação de sua dignidade. (PORTAL, 2006, p. 77).¹¹

Como seria a nossa vida (e a sociedade) se cada um investisse na sua autoconstrução? Interessando-se no próprio desenvolvimento, na relação com o outro e em todas as dimensões que nos constituem? Investindo em conhecer as causas do sofrimento e como evitá-las; as causas da felicidade e como cultivá-las; em saber mais sobre o amor e como expandi-lo?

Com base na minha trajetória (de vida, acadêmica e profissional), o contexto histórico e estudo teórico realizado, cheguei ao seguinte **PROBLEMA DE PESQUISA**¹²:

COMO O BUDISMO PODE CONTRIBUIR PARA A AUTOCONSTRUÇÃO DO SER HUMANO NA PERSPECTIVA DE UMA EDUCAÇÃO PARA A INTEIREZA?

¹⁰ É importante ressaltar que o caminho budista não fica limitado ao EU, ele vai adiante, por meio de questionamentos filosóficos, postula a ausência de uma existência intrínseca do EU. Este aspecto não foi abordado nesta pesquisa, pois o objetivo estava focado no nível relativo (gerar mérito) e não no nível absoluto (adquirir sabedoria).

¹¹ Esta pesquisa usará as dimensões constitutivas de Bene Catanante (2000).

¹² O projeto de pesquisa foi aprovado pela Comissão Científica, recebendo o protocolo de nº 177/2015.

Esse *problema* contou com duas abordagens: a primeira, relacionada ao estudo da contribuição do budismo ao longo do tempo, com educadores que já incorporaram os ensinamentos budistas no seu dia a dia, considerando as suas dimensões constitutivas: social, emocional, espiritual e racional; a segunda, com a reflexão quanto ao SER do professor e o seu FAZER docente, diante do conhecimento dos ensinamentos do budismo, na perspectiva de uma educação para a inteireza.

Assim, surgiram, duas **QUESTÕES NORTEADORAS**:

- 1) Qual a contribuição do budismo na vida pessoal e profissional de professores que se tornaram budistas há mais de cinco anos, nas suas dimensões constitutivas?
- 2) Como os ensinamentos budistas, apreendidos por meio de encontros semanais, podem contribuir para o SER professor e o seu FAZER docente, na perspectiva de uma Educação para a Inteireza?

A partir daí, delimitei os **OBJETIVOS** pretendidos com a presente pesquisa:

- **Objetivo geral**: conhecer a contribuição do budismo para autoconstrução do SER professor, numa perspectiva de educação para a inteireza.

- **Objetivos específicos**, considerando as questões norteadoras:

- a) Revisitar o SER professor e seu FAZER docente.
- b) Identificar os aspectos que o budismo agrega na vida pessoal e profissional dos professores, nas suas dimensões constitutivas: social, emocional, espiritual e racional.
- c) Analisar as possibilidades de autoconstrução do ser humano, por meio dos ensinamentos budistas.
- d) Interpretar os benefícios dos ensinamentos budistas ao longo do tempo para autoconstrução do ser humano na perspectiva de uma educação para a inteireza.

Busquei junto ao Banco de Teses da CAPES¹³, no endereço eletrônico <http://bancodeteses.capes.gov.br/>, dissertações e teses que pudessem subsidiar o presente estudo (estavam disponíveis, dos anos de 2010 a 2012).

Pesquisando a palavra *budismo*, encontrei apenas 12 trabalhos. Da palavra *budista*, cinco trabalhos e apenas dois que não haviam sido encontrados anteriormente. Na palavra *budistas*, apareceram nove trabalhos e apenas mais três diferentes. Nenhum dos 17, relacionados à área da educação. Seis teses de doutorado e 12 dissertações de mestrado nas áreas de Filosofia (4), Psicologia (3), Letras (3), História (2), Ciências Sociais (1), Geografia (1), Artes (1), Sociologia (1) e Enfermagem (1). Apenas cinco relacionados à presente pesquisa, conforme ilustração a seguir:

Ilustração3: Pesquisa CAPES 1

AUTOR/TÍTULO	NÍVEL/ÁREA	INSTITUIÇÃO DE ENSINO/BIBLIOTECA DEPOSITÁRIA	ASSUNTO
SCIUTO, Bruno. <i>Filosofia Budista, Arte, Educação e Valor: a Experiência do Núcleo de Arte/Educação do Programa "Ação Educativa Makiguti"</i>	Mestrado Acadêmico em Artes	Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho / Biblioteca do Instituto de Artes	Contribuição da filosofia budista para o fazer educacional do núcleo de arte/educação do Projeto Makiguti
MAGALHAES, Elisabete Freire. <i>Despertando a Mente de Iluminação: O Processo de Individuação de Praticantes Budistas Tibetanos Segundo suas Histórias Oraís de Vida</i>	Doutorado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano	Universidade de São Paulo / Dante Moreira Leite do Instituto de Psicologia da USP	Processo de individuação (transformação da personalidade segundo Jung) de praticantes do budismo tibetano, por meio de histórias de vida
CAPUTO, Juliana De Lima. <i>Difusão Histórico-Espacial do Budismo no Brasil e em Minas Gerais</i>	Mestrado Acadêmico em Geografia - Tratamento da Informação Espacial	Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais / PUC-MINAS	História do budismo, difusão no tempo e espaço no mundo, no Brasil e em Minas Gerais
AVELINE, Ricardo Strauch <i>As Transformações Históricas do Budismo e suas Implicações Ético-Sociais</i>	Doutorado em Ciências Sociais	Universidade do Vale do Rio dos Sinos / UNISINOS	História do budismo e sua relação com as ciências sociais
SOUZA, Carlos Henrique Amaral de. <i>Constituição do Campo Sensível: Apegos, Renúncias e Liberdade. Uma Contribuição da Filosofia Budista</i>	Mestrado Acadêmico em Psicologia Institucional	Universidade Federal do Espírito Santo / Central da UFES	A prática da meditação como delineadora de novos contornos para o pensar, o sentir e o agir

Fonte: Elaborado pela autora

¹³ CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, cujo objetivo é facilitar o acesso a informações sobre teses e dissertações defendidas junto a programas de pós-graduação do país.

Pesquisando o substantivo *espiritualidade*, encontrei 248 registros, 46 da área da educação e quatro relacionados à presente pesquisa, uma tese de doutorado e três dissertações de mestrado:

Ilustração 4: Pesquisa CAPES 2

AUTOR/TÍTULO	NÍVEL/ÁREA	INSTITUIÇÃO DE ENSINO/BIBLIOTECA DEPOSITÁRIA	ASSUNTO
OLIVEIRA, Maria Das Gracias Ferreira de. <i>Espiritualidade e Currículo: a Voz dos Professores de uma Escola Confessional do Estado do Piauí</i>	Doutorado em Educação	Pontifícia Universidade Católica de São Paulo / Biblioteca da PUCSP	Formação espiritual do professor com foco na formação integral do ser humano
GODOY, Herminia Prado. <i>A Consciência Espiritual na Educação Interdisciplinar</i>	Doutorado em Educação	Pontifícia Universidade Católica de São Paulo / Biblioteca da PUCSP	Ampliação da consciência espiritual como possibilidade de realizar uma educação interdisciplinar
MORAES, Antonio Douglas de. <i>Um Estudo sobre a Espiritualidade nas Ações Pedagógicas dos Professores</i>	Mestrado Acadêmico em Educação	Universidade Estadual de Campinas / Biblioteca Central	Influência da espiritualidade/ religiosidade do professor no seu fazer pedagógico
NUNES, Alexandra Santos. <i>Espiritualidade e Formação do Pedagogo: a Chegada como Ponto de Partida</i>	Mestrado Acadêmico em Educação	Universidade de Santa Cruz do Sul / UNISC	Importância da espiritualidade nos cursos de formação em pedagogia e na prática docente

Fonte: Elaborado pela autora

Com os termos *educação* e *inteireza*, encontrei oito trabalhos e somente dois relacionados ao tema, uma tese de doutorado e uma dissertação de mestrado:

Ilustração 5: Pesquisa CAPES 3

AUTOR/TÍTULO	NÍVEL/ÁREA	INSTITUIÇÃO DE ENSINO/BIBLIOTECA DEPOSITÁRIA	ASSUNTO
NASCIMENTO, Isabel Cristina Cardoso do. <i>Autoformação como Exercício do Tornar-se Educador(a): uma Reflexão sobre Autoralidade e Microestética do Cotidiano</i>	Mestrado Acadêmico em Educação	Universidade Federal do Ceará / Biblioteca de Ciências Humanas	Autoformação pelo viés da (auto) criação do ser educador(a), mediado pela microestética do cotidiano
ANDRADE, Izabel Cristina Feijo de. <i>A Inteireza do Ser: uma Perspectiva Transdisciplinar na Autoformação de Educadores</i>	Doutorado em Educação	Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul / PUCRS	Proposta pedagógica de autoformação transdisciplinar integral

Fonte: Elaborado pela autora

Para ampliar a pesquisa, pesquisei a expressão *educação integral*. Encontrei 534 registros, 194 sendo da área da educação. Quase a totalidade com referência à educação em *tempo integral* ou à educação integral do *programa mais educação* do Ministério da Educação. Relacionados com a presente pesquisa, encontrei quatro trabalhos, todos no nível de mestrado:

Ilustração 6: Pesquisa CAPES 4

AUTOR/TÍTULO	NÍVEL/ÁREA	INSTITUIÇÃO DE ENSINO/BIBLIOTECA DEPOSITÁRIA	ASSUNTO
PASSOS, Tadeu Ferreira <i>Caminhos da Educação Integral: Histórico, Reflexões e Desafios</i>	Mestrado Profissional em Desenvolvimento Humano e Responsabilidade Social	Fundação Visconde de Cairu / Biblioteca Silvino Marques FVC	Papel da educação integral no desenvolvimento humano e inclusão social
HATAKEYAMA, Marcia Regina Torres. <i>Proposta de Educação Integral do Colégio Militar de Salvador para o Ensino Fundamental: Impactos no Desenvolvimento Humano</i>	Mestrado Profissional em Desenvolvimento Humano e Responsabilidade Social	Fundação Visconde de Cairu / Biblioteca Silvino Marques FVC	Proposta Política Pedagógica baseada na educação integral
VASCONCELOS, Ivar Cesar Oliveira de. <i>Desenvolvimento Humano: como se articulam Informação e Formação no Processo Educacional?</i>	Mestrado Acadêmico em Educação	Universidade Católica de Brasília / UCB	Articulação entre informação e formação para o desenvolvimento integral do ser humano
CARVALHO, Margly Octavia Genofre de. <i>Educar na Biologia do Amor: o Exercício de Valores Humanos entre Alunos do Ensino Médio com o Auxílio de Tecnologia</i>	Mestrado Acadêmico em Educação	Universidade de Sorocaba Aluísio de Almeida	Contribuição para a educação integral, independente da disciplina ministrada e sem interferir no programa curricular

Fonte: Elaborado pela autora

Após essas buscas, foram localizadas, junto às Universidades respectivas, as dissertações e teses mencionadas¹⁴ que, de alguma forma, contribuíram para o estudo do referencial teórico e a verificação da relevância da presente pesquisa.

Nessa investigação, os ensinamentos budistas foram abordados na concepção da espiritualidade e não da religiosidade, pois não há necessidade de ter o budismo nem outro vínculo religioso para praticá-los.

¹⁴ Com exceção das duas pesquisas da Fundação Visconde de Cairu que não estavam disponíveis.

Há vários entendimentos do que é espiritualidade e sofre influência dos paradigmas vigentes. Antes de Descartes, os cientistas buscavam respostas às questões: “*quem sou eu?*” “*de onde viemos?*” “*qual o propósito da vida?*”. No paradigma cartesiano, houve a separação do corpo/mente/espírito e, assim, a espiritualidade, por muitos anos, não foi incluída nos estudos científicos.

A visão dualista inerente ao paradigma newtoniano e cartesiano de ciência, que separa o mundo da matéria do mundo do espírito, tornou ilegítima a consideração das dimensões religiosas da vida humana na investigação da gênese das doenças e na busca de medidas terapêuticas. Por causa da suspeita do modelo newtoniano-cartesiano de ciência em relação à religião, profissionais, professores e pesquisadores do setor de saúde se envergonham de trazer, para o debate científico e para a discussão aberta nos espaços de formação dos recursos humanos em saúde, os saberes e vivências religiosas tão importantes em suas vidas privadas. (VASCONCELOS, 2009, p. 324)

Röhr (2011) em seu artigo “*Espiritualidade e Formação Humana*” apresenta respostas diversas de pessoas declaradas espiritualizadas, questionadas quanto ao que, de fato, isso significa para elas:

As (respostas) mais comuns: a rejeição ao materialismo, seja ele político, econômico, filosófico ou ateísmo em geral; a crença numa força superior ao homem que confere sentido à vida; e, no mínimo, um distanciamento em relação às religiões formais e tradicionais. No demais, os conceitos variam das mais rasteiras declarações de autoajuda até os mais sinceros esforços de harmonizar-se consigo, com a humanidade e com o cosmo. Podem apresentar os coloridos do esoterismo mais folclórico, podem provir dos sectarismos de rituais e poderes inventados e vazios, de consumo de alucinógenos sob a manta de prática religiosa, do sincretismo aleatório de religiões num suposto espírito ecumênico, de um esforço holístico de juntar ciência, filosofia e tradições religiosas, especialmente as orientais e, finalmente, da sincera busca de encontrar nas religiões a sua verdadeira essência. (p. 54)

Não há consenso sobre o conceito de espiritualidade, para Koenig, (2012) significa “*a busca inerente de cada pessoa do significado e do propósito definitivo da vida*” (p.13), para Wilber (2007), pode ser vista como uma linha de desenvolvimento, uma das inteligências múltiplas de Gardner ou o terceiro estágio da evolução de qualquer uma dessas linhas:

Com o desenvolvimento da terceira camada ou desenvolvimento transpessoal, o eu começa a se expandir para além da esfera pessoal e passa para a esfera de imensa vastidão, de claridade resplandecente e de experiências de unidade, todas com uma conotação decididamente espiritual. (p. 121)

A espiritualidade é aqui abordada como uma das dimensões fundantes do ser humano. Foi privilegiada, por ser a dimensão que, embora sua significância e

essência, possui menos estudos acadêmicos e, nos existentes, é apontada como a menos enfatizada pelos sujeitos instigados (PORTAL, 2007 e 2013). O budismo é concebido como um caminho espiritual e, nesta investigação, como uma possibilidade (dentre tantas) de desenvolvimento do ser humano integral.

1.4 O budismo: uma das infinitas possibilidades

A melhor religião é aquela que te faz melhor.

Dalai Lama.

Os ensinamentos de Buda datam de mais de 2500 anos e, atualmente, a neurociência e a física quântica têm realizado estudos e comprovado cientificamente alguns deles.

No que respeita ao diálogo do ocidente com a filosofia budista, estes também têm sido profícuos em materiais em diferentes áreas do conhecimento, desde os conhecidos encontros entre físicos e o XIV Dalai Lama do Tibete, ou entre peritos das ciências cognitivas e diferentes. (FIGUEIREDO, 2006, p. 127).

Antes de falar dos ensinamentos de Buda é necessário contar a história desse homem, chamado Sidarta Gautama, príncipe indiano nascido por volta de 563 a.C. da família Shakya, na região de Lumbini, no norte da Índia, hoje Nepal. Aos 29 anos deixou a vida real para viver como asceta para buscar respostas à cessação do sofrimento causado pelo nascimento, doença, velhice e morte.

Após seis anos, como na afinação das cordas de um instrumento¹⁵, que não podem ficar tencionadas, porque arrebentam, nem soltas, pois não emitem som, Sidarta entendeu a importância do caminho do meio: nem o extremo da luxúria, nem o extremo da renúncia.

Aos 35 anos de idade, atingiu a iluminação e, por isso, passou a ser chamado de Buda que significa *“aquele que despertou”*. Depois de 49 dias sem falar, passou a ensinar os métodos para se atingir a iluminação. *“Tal qual o Buda, nós carregamos todas as qualidades iluminadas dentro de nós, e que podemos também, com a ajuda dos seus métodos, descobri-las”* (NYDAHL, 2007, p. 28).

Buda Shakyamuni morreu aos 80 anos e só após a sua morte é que foram escritos os seus ensinamentos, num total de 84 mil métodos. *“Assim como existem*

¹⁵ Analogia utilizada nos ensinamentos.

diferentes tipos de remédios para diferentes tipos de doenças, existem 84 mil métodos para tratar 84 mil tipos de delusões¹⁶. (CHAGDUD, 2012, p. 27).

O budismo se propagou na Índia por meio de duas correntes, Hinayana ou Theravada e Mahayana. A primeira difundiu-se ao Sul (Sri Lanka, Myanmar, Tailândia, Laos e Camboja) e a segunda, ao Norte (China, Tibet, Coréia, Vietnã e Japão), *“originando um ‘sem número’ de escolas, seitas e sub-seitas nascidas do contato entre diferentes registros culturais”*. (SILVA, 2007, p. 51).

Segundo registros históricos, o budismo entrou no Brasil de forma clandestina, há mais de 100 anos com os primeiros imigrantes japoneses, no Porto de Santos, em São Paulo, período que as pessoas deviam ser cristãs. *“Apesar das dificuldades, no ano de 1936 foi fundada a primeira instituição budista brasileira”*. (AVELINE, 2011).

O budismo tibetano¹⁷ foi propagado para o Ocidente, em virtude da invasão chinesa a partir de 1950 e da tomada do poder de 1959. A mais antiga linhagem da tradição budista tibetana é conhecida por Nyingma. Chegou primeiramente nos EUA em 1969, trazida por Tarthang Tulku¹⁸ Rinpoche¹⁹ que fundou o *Nyingma Institute* em Berkeley, Califórnia, ramificando em outros centros sediados em Amsterdã (Holanda), Colônia (Alemanha) e dois no Brasil: um em São Paulo e outro no Rio de Janeiro.

O Instituto Nyingma do Brasil foi fundado em 1984, como um centro de estudos, no qual pessoas de qualquer formação, religião, ou profissão, podiam desenvolver seus conhecimentos sobre a mente e o ser humano.

Em 1959, um eminente mestre budista da linhagem Nyingma, chamado Chagdud Tulku Rinpoche, fugiu para o exílio e por duas décadas serviu à comunidade tibetana na Índia e no Nepal como lama e médico. Em 1979, a convite de vários alunos americanos, foi para a América do Norte onde fundou centros para

¹⁶ Delusão: ilusão afetiva, sensitiva ou intelectual; engano, delírio. Extraído do Dicionário Houaiss *on line*.

¹⁷ Nesta investigação foi escolhido, para estudo e pesquisa, o budismo tibetano e a linhagem Nyingma, pela proximidade da pesquisadora com essa instituição.

¹⁸ Tulku, no budismo tibetano, significa que aquele ser tornou-se um bodisatva (vide nota 2) e escolheu, conscientemente, reencarnar para continuar trabalhando em benefício dos seres.

¹⁹ A tradução de Rinpoche é “Precioso”. É um título do budismo tibetano que se dá a um lama considerado precioso em função de seu conhecimento e prática.

o estudo e práticas do budismo não somente nos Estados Unidos, mas, também, no Canadá, Europa e Brasil.

Em 1994, Chagdud mudou-se para o Brasil onde fundou o *Chagdud Gonpa*²⁰ Brasil:

O Chagdud Gonpa Brasil faz parte de uma rede internacional de centros cuja origem é o Chagdud Gonpa no Tibete, um monastério fundado no século XV. Estabelecidos em 1994 por S. Ema. Chagdud Tulku Rinpoche, os centros brasileiros oferecem ensinamentos e práticas de meditação da tradição Nyingma do budismo Tibetano Vajrayana. O Chagdud Gonpa Khadro Ling é a sede do Chagdud Gonpa Brasil e está localizado em Três Coroas, no Rio Grande do Sul.
(in <http://br.chagdud.org/quem-somos/>)

Até sua morte, em 2002, estabeleceu mais de vinte centros no Brasil, Uruguai e Chile. Desde sua chegada ao RS e mesmo após sua morte, os ensinamentos e práticas do budismo tibetano Nyingma continuam florescendo e se expandindo.

Na introdução da autobiografia de Chagdud, Ken Wilber aponta as “*muitas coisas*” que não foram escritas pelo mestre budista:

Ele não vai lhes falar sobre a sua compaixão manifestamente ilimitada (...) da sua profunda ciência da natureza absoluta da mente (...) das milhares e milhares de pessoas a quem serviu como professor, mestre espiritual, médico e amigo (...) Poucas de suas extraordinárias realizações nas últimas décadas – especialmente no Ocidente – serão mencionadas. (CHAGDUD, 2005, p. XI)

Esse “*conteúdo*” que não foi escrito faz parte da essência do Chagdud, quando ensinava sobre compaixão, seus alunos viam nele a compaixão, eles a percebiam porque o seu FAZER é desvelador do seu SER: um ser amoroso, compassivo, alegre, que transmitia paz e inspirava outros seres a atingir esse mesmo patamar.

Há divergências de opinião a respeito do budismo ser uma filosofia, uma religião ou se, devido aos seus efeitos visíveis, o budismo seja uma psicologia. Não há consenso, porém, não há dúvida que é um caminho espiritual.

“*Por que precisamos de um caminho espiritual?*” Chagdud (2010) faz este questionamento no início do livro *Portões da Prática Budista* e responde contando a história de um homem que estava resignado com a sua morte por ter entalado a cabeça em uma janela estreita sem ver possibilidade de sair, até que alguém lhe

²⁰ Gonpa, basicamente, significa local de prática e meditação.

disse para tirar a cabeça da mesma forma que a colocou²¹. Com essa história ele nos ilustra o propósito dos ensinamentos budistas: entender o que nos causa sofrimento, descobrir as causas da felicidade duradoura e desvelar a verdadeira natureza da mente e que esse propósito não pode ser alcançado por ninguém, a não ser nós próprios.

1.5 Meu encontro com o budismo

Fui com uma turma de amigos para Três Coroas, fazer *rafting*²². Antes da “empreitada” fomos almoçar no restaurante tibetano que tem nessa cidade. Adriana da Rocha Shack, sócia-proprietária, com sua voz doce e seu jeito calmo, nos atendeu. Aquela postura chamou minha atenção profundamente, porque o “budismo” remetia-me a “monges budistas”, não imaginava alguém no cotidiano. Pensei: *quero ser como ela, eu quero ter essa calma, essa tranquilidade*. E foi nesse momento e nesse espaço, que comprei meu primeiro livro: *Os Portões da Prática Budista*, de Chagdud Tulku Rinpoche.

Perguntei à Adriana se existiam vários tipos de budismo e ela respondeu: *o budismo é como um prato de massa, a base é a mesma (a massa), o que mudam são os temperos, os molhos, tem para todos os gostos*. Isso me encantou, primeiro porque me fez compreender o assunto, sem falar tecnicamente, mas com base no contexto em que estávamos – um restaurante e segundo porque ela não disse que havia melhor ou pior, mas sim, estilos diferentes para pessoas diferentes. Demonstrou empatia, acolhimento e liberdade.

Comecei a ler e a procurar os centros de prática de meditação. Com minha essência curiosa, fui buscando conhecer e entender cada vez mais. No primeiro ano eu já tinha devorado vários livros; frequentado palestras e retiros, de diferentes linhagens do budismo tibetano; participava semanalmente das práticas de meditação e estava satisfeita auto denominando-me “estudante do budismo”. Não tinha interesse nenhum em ser budista, para mim, incorporar essa filosofia em minha vida era o suficiente.

²¹ No budismo, é comum utilizar histórias, analogias e metáforas, como recursos, para ilustrar os ensinamentos.

²² O *rafting* é a prática de descida em corredeiras em equipe utilizando botes infláveis e equipamentos de segurança. Conceito extraído de <https://pt.wikipedia.org/wiki/Rafting>

Quando comecei a ler as palavras de Pema Chödrön na introdução do livro *Sem Tempo a Perder: um guia útil para o Caminho do Bodhisattva* (2008a), estava em casa, sozinha, num lindo sábado de sol. Chorei. A emoção tomou conta de mim. Lembro-me de ter pensado: *quero seguir esse caminho*. Tornei-me budista e penso que isso não me tornou melhor, apenas trouxe-me mais responsabilidade em viver de forma coerente com os preceitos.

Continuei acreditando não ser necessário tornar-se budista para usufruir os profundos benefícios que o budismo proporciona. Experimentei, e experimento, esses benefícios, por isso já parti do pressuposto, nessa pesquisa, que o budismo contribui para a autoconstrução do ser humano, minha curiosidade era saber *como*: Será que as mudanças que senti em minha vida outras pessoas também sentem? É da mesma forma? Há diferença entre a pessoa ser budista e não ser? O que acontece depois de vários anos de prática?

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

*A obra de arte cria-se com o seu contexto histórico, como uma
estátua se cria com a pedra de que se faz.*

Vergílio Ferreira

É importante contextualizar, vislumbrar de que ponto de referência estamos partindo, de qual paradigma estamos falando. Não é o intuito dessa pesquisa aprofundar esse tema, apenas, contextualizá-la.

Maria Cândida Moraes (2007), em sua obra, “O Paradigma Educacional Emergente” explicita, seguindo o conceito de Thomas Kuhn, que paradigma *“refere-se a modelo, padrões compartilhados que permitem a explicação de certos aspectos da realidade. É mais do que uma teoria; implica uma estrutura que gera novas teorias. É algo que estaria no início das teorias”*. (p.31) e segundo conceito de Edgar Morin,

um paradigma significa um tipo de relação muito forte, que pode ser de conjunção ou disjunção, que possui uma natureza lógica entre um conjunto de conceitos-mestres. Para esse autor, esse tipo de relação dominadora é que determinaria o curso de todas as teorias, de todos os discursos controlados pelo paradigma. Seria uma noção nuclear ao mesmo tempo linguística, lógica e ideológica. (2007, p.31)

Menezes (2006) complementa afirmando que os paradigmas são limitadores, porque modelos não são a completa expressão da realidade, porém é por meio deles que *“formamos nossa compreensão da realidade, que estreitamos a nossa ligação com a natureza e que nos sentimos capazes de viver no mundo.”* (p.40). O problema, afirma o autor, é querermos encaixar tudo dentro desses modelos que foram criados.

Depois de uma era dominada pela Igreja, veio o conhecimento científico como forma de dar algumas respostas à humanidade, respostas que podiam ser provadas e não baseadas na fé.

O período que se pode dizer iniciado por Descartes (e por isso pensamento cartesiano) estuda as partes para entender o todo, considera ciência apenas o que pode ser realmente comprovado. *“O que não é quantificável é cientificamente irrelevante.”* (BOAVENTURA, 2002, p.15).

O paradigma cartesiano, mecanicista foi muito importante para a humanidade. Muitas descobertas foram feitas, os avanços tecnológicos são incalculáveis, porém,

HÁ INADEQUAÇÃO cada vez mais ampla, profunda e grave entre os saberes separados, fragmentados, compartimentados entre disciplinas, e, por outro lado, realidades ou problemas cada vez mais polidisciplinares, transversais, multidimensionais, transnacionais, globais, planetários. (MORIN, 2004, p.13)

“Ver” o mundo de forma fragmentada não é errado, apenas incompleto; o desafio é não só estudar as partes, especializando-se em determinados assuntos ou objetos, mas, sim, relacioná-las com o todo; perceber suas ligações/influências com/sobre esse todo.

[...] a superação de um paradigma científico não o invalida, não o torna errado ou nulo, mas evidencia que seus pressupostos e determinantes não correspondem mais às novas exigências históricas. A passagem para um novo paradigma não é abrupta e nem radical. É um processo que vai crescendo, se construindo e se legitimando. (BEHRENS, 1999, p. 27)

É difícil dizer onde um novo paradigma surge, quando um novo pensamento é discutido. O quanto demorou para que o pensamento cartesiano/mecanicista realmente fizesse parte do cotidiano das pessoas?

A mudança de paradigmas requer uma expansão não apenas de nossas percepções e maneiras de pensar mas também de nossos valores. (...) A mudança de paradigma inclui, dessa maneira, uma mudança na organização social, uma mudança de hierarquias para redes.” (CAPRA, 2001, p. 27)

Se hoje estamos falando em outros paradigmas, não significa que os antigos não são válidos. Se estamos tendo novas ideias acerca de algo é porque as atuais não respondem às nossas indagações/expectativas. Talvez, porque as soluções que temos encontrado para resolvermos nossos problemas não estejam sendo adequadas ou porque, como diria Piaget, já não conseguimos mais assimilar os fatos conforme nossos conhecimentos, nem acomodá-los, é necessária a construção de novos saberes.

Um repensar sobre o assunto passa a ser requerido. Novos debates, novas ideias, novas articulações, novas buscas e novas reconstruções, com base em novos fundamentos. Em consequência, inicia-se um processo de mudança conceitual, surge uma forma de pensamento totalmente diferente, uma transição de um modelo para outro, tudo isso decorrente da insatisfação com modelos predominantes de explicação. É o que se chama crise de paradigmas e que geralmente leva a uma mudança de paradigma. A crise provoca sempre um certo mal-estar na comunidade envolvida,

sinalizando uma renovação e um repensar. Em resposta ao movimento que ela provoca, surge um novo paradigma explicando os fenômenos que o antigo já não mais explicava. (MORAES, 2003, p.55)

Falamos em ecologia, pensamento sistêmico, visão holística: “*O novo paradigma pode ser chamado de uma visão de mundo holística, que concebe o mundo como um todo integrado (...) pode também ser denominado visão ecológica.*” (CAPRA, 2001, p. 25).

De acordo com a visão sistêmica, as propriedades essenciais de um organismo, ou sistema vivo, são propriedades do todo, que nenhuma das partes possui. Diferentemente do pensamento cartesiano que divide o todo em tantas parcelas quanto for possível e requerido para melhor entendê-lo (BOAVENTURA, 2002, p.15), no pensamento cartesiano, a natureza do todo é sempre diferente da mera soma de suas partes. Enquanto na visão mecanicista a análise significa isolar alguma coisa a fim de entendê-la; na visão sistêmica significa colocá-la no contexto de um todo mais amplo. (CAPRA, 2001, p.40/41)

Edgar Morin ensina que não se deve apenas observar o mundo de forma fragmentada, ou seja, observar somente as partes, assim como não se deve observá-lo somente no todo, holisticamente: “*é mais do que isso, pois cada parte apresenta sua especificidade e, em contato com as outras modificam-se as partes e também o todo.*” (PETRAGLIA, 2000, p. 48).

Um sistema não é simplesmente um todo constituído de partes; um sistema é qualquer coisa – como sabem muito bem os sistêmicos – que tem qualidades, propriedades que não existem no nível das partes isoladas. Ou seja, o todo é mais que a soma das partes. Mas, há também – e eu me permito insistir nisso – qualidades e propriedades das partes que são frequentemente inibidas pelo todo: portanto, o todo é também menos que a soma das partes. (MORIN, 2004, p. 81/82).

O filme, *O Ponto de Mutação*, inspirado na obra de Fritjot Capra traz ensinamentos de fácil entendimento acerca do pensamento sistêmico e da importância de percebermos como uma atitude micro tem uma repercussão macro.

Quanto mais estudamos os principais problemas de nossa época, mais somos levados a perceber que eles não podem ser entendidos isoladamente. São problemas sistêmicos o que significa que estão interligados e são interdependentes. (CAPRA, 2001, p. 23)

Capra compara essa interligação com uma rede. Vivemos em uma rede na qual tudo está relacionado, interligado. “*Esse novo paradigma que emerge considera*

o mundo uma rede de relações na qual tudo está relacionado com tudo, numa grande teia de relações e conexões." (OLIVEIRA, 2003, p. 29).

Boaventura escreve que *“o paradigma a emergir dela <sociedade> não pode ser apenas um paradigma científico (o paradigma de um conhecimento prudente), tem de ser também um paradigma social (o paradigma de uma vida decente)”* (2002, p. 37). O autor apresenta quatro pressupostos: 1 – Todo o conhecimento científico-natural é científico-social; 2 – Todo o conhecimento é local e total; 3 – Todo o conhecimento é autoconhecimento; 4 - Todo o conhecimento científico visa constituir-se em senso comum.

Hoje não se trata tanto de sobreviver como de saber viver. Para isso é necessária uma outra forma de conhecimento, um conhecimento compreensivo e íntimo que não nos separe e antes nos una pessoalmente ao que estudamos (BOAVENTURA, 2002, p. 53/54)

Todas essas questões tiveram forte influência na educação. Behrens (1999), assim, resume a repercussão do "velho" paradigma na educação da seguinte forma:

A forte influência do pensamento newtoniano-cartesiano fragmentou o saber, repartiu o todo, dividiu os cursos em disciplinas estanques, em períodos e em séries. (...) E com esse processo burocrático restringiu a Ciência e cada profissional a uma especialidade, impulsionando a especificidade, promovendo a perda da consciência global, e provocando o afastamento da realidade em toda sua plenitude. (p. 22)

Além da (super) especialização, outra influência desse pensamento é que a forma de ensino se caracteriza pela reprodução do conhecimento, com alunos sentados em fileiras, um atrás do outro, ouvindo o que o professor tem a dizer, sem questionar, como se as verdades fossem absolutas.

Behrens intitula de “conservadores” os paradigmas educacionais que se baseiam na reprodução do conhecimento: tradicional, escolanovista, tecnicista e “inovadores” os que objetivam a produção (construção) do conhecimento.

No paradigma tradicional, o aluno é uma *“tábula rasa”* ou um *“pen drive virgem”* que nada sabe, *“um ser receptivo e passivo”* que aprende aquilo que o professor ensina. Esse apresenta os conteúdos de forma fragmentada e inquestionável, numa aula expositiva.

O paradigma escolanovista trouxe a ideia da educação centrada no aluno, preocupada com seus interesses e provocando experiências de aprendizagem: *“cada aluno precisa se desenvolver segundo suas próprias capacidades e recursos em função da sua ação e esforço individual.”* (BEHRENS, 1999, p. 48), o professor é

o “*facilitador da aprendizagem*” que auxilia o desenvolvimento “*livre e espontâneo*” do aluno.

No paradigma tecnicista o que importa não é a atuação do professor ou o interesse do aluno, mas, sim, “*a organização racional dos meios. O planejamento e o controle asseguram a produtividade do processo.*” (BEHRENS, 1999, p. 51). A grande contribuição desse paradigma foi o planejamento das atividades composto por objetivos, conteúdos, procedimentos, recursos e avaliação, porém, a ênfase foi a reprodução do conhecimento e os treinamentos em massa, a fim de atender o mercado.

Behrens (1999) entende que para a prática do novo paradigma educacional deve haver a aliança de uma visão sistêmica ou holística, com a abordagem progressista e com o ensino com pesquisa, formando uma verdadeira teia. Moraes (2003) denomina Paradigma Emergente a aliança entre as abordagens construtivista, interacionista, sociocultural e transcendente.

Independente da nomenclatura, mudança paradigmática requer reforma de pensamento, de percepções, de valores. Para que as pessoas comecem a se preocupar com a repercussão de suas atitudes, a ver os problemas de forma global, é necessária uma nova forma de educação, também mais global e menos especializada, afirma Morin na sua obra: “*A Cabeça Bem-Feita. Repensar a reforma, reformar o pensamento*”.

A primeira finalidade do ensino foi formulada por Montaigne: mais vale uma cabeça bem-feita que bem cheia.

O significado de “*uma cabeça bem-cheia*” é óbvio: é uma cabeça onde o saber é acumulado, empilhado, e não dispõe de um princípio de seleção e organização que lhe dê sentido. “*uma cabeça bem-feita*” significa que, em vez de acumular o saber, é mais importante dispor ao mesmo tempo de: - uma aptidão geral para colocar e tratar os problemas; - princípios organizadores que permitam ligar os saberes e lhes dar sentido. (MORIN, 2004a, p. 21)

E é nesse paradigma que a presente pesquisa se insere. Numa “*realidade*” que ainda separa/compartimenta, mas que está buscando ver/relacionar com o todo, que entende a reforma do pensamento como o ponto de partida para a mudança e que busca olhar o ser humano de forma integral.

Falar em ser integral me remete a alguns autores como Röhr (2011), que, numa perspectiva da integralidade do ser humano, considera cinco dimensões básicas: física, sensorial, emocional, mental e espiritual. Bene Catanante (2000) aponta quatro:

A natureza humana é reconhecida essencialmente como social, emocional, espiritual e racional. Quando atuamos com todos esses aspectos em equilíbrio, atingimos a excelência em 360 graus. Significa que agimos com a alma, o coração e a razão totalmente integrados em nossa vida pessoal, profissional e comunitária. (p. 45)

Ken Wilber (2007) apresenta uma abordagem integral do ser humano, por meio de cinco elementos: quadrantes, níveis, linhas, estados e tipos, afirmando que não são meros conceitos teóricos, mas aspectos da existência do ser humano, contornos da sua própria consciência.

Independente da composição proposta pelos autores citados, o principal é essa busca pela integralidade do ser humano e a percepção de que qualquer olhar sobre a realidade é incompleto.

3 INVESTIGAÇÃO

Antes de começar, é preciso um plano, e depois de planejar, é preciso execução imediata.

Sêneca

Investigar é conhecer o desconhecido, é descobrir um mundo novo, é olhar com outros olhos, é encantamento. Foi o que senti nesse momento, por desvendar espaços ainda não vividos.

Considerando o problema de pesquisa, as questões norteadoras, os objetivos e o referencial teórico estudado previamente, optei pela pesquisa qualitativa, porque os *“métodos qualitativos enfatizam as especificidades de um fenômeno em termos de suas origens e de sua razão de ser”* (HAGUETTE, 1992, p.63) e a intenção foi investigar fenômenos subjetivos, numa perspectiva compreensivo-interpretativa, *“pois seu objeto são as significações ou os sentidos dos comportamentos, das práticas e das instituições realizadas ou produzidas pelos seres humanos”* (TURATO, 2003, p.195).

A seguir, um resumo da metodologia:

Ilustração 7: Metodologia

SUJEITOS	ESTRATÉGIAS DE BUSCA DE DADOS	ANÁLISE DOS DADOS
Professores não budistas	Encontros semanais	Análise Quantitativa Básica (CRESWELL, 2010) Análise e Interpretação de Texto (SEVERINO, 2000)
	Entrevistas semi-estruturadas	Análise Textual Discursiva (MORAES & GALIAZZI, 2011)
	Instrumentos: <i>Formulário Ser Integral</i> e <i>Roda da Vida Ser Integral</i>	Análise Estatística Descritiva (APPOLINÁRIO, 2006)
Professores budistas	Entrevistas semi-estruturadas	Análise Textual Discursiva (MORAES & GALIAZZI, 2011)
	Instrumento: <i>Formulário Ser Integral</i>	Análise Estatística Descritiva (APPOLINÁRIO, 2006)

Fonte: Elaborado pela autora

3.1 Sujeitos da pesquisa

Decidi, por sugestão da Lama Sherab²³ e da minha orientadora, analisar a contribuição do budismo com dois grupos de pessoas: um formado por professores que incorporaram o budismo no seu dia a dia há mais de cinco anos e outro, com professores que conheceriam alguns ensinamentos budistas durante dois meses.

Professores não budistas

Seis professores não praticantes do budismo aceitaram o convite²⁴ para participar dos encontros que aconteceram, das 14h às 17h, na sala 350, do prédio 15 da PUC, com exceção do último, realizado no sítio de uma das participantes. Quatro deles, eu conhecia previamente. Em razão do anonimato os nomes foram trocados²⁵:

Ilustração 8: Professores não budistas

PROFESSOR	GÊNERO	IDADE	FORMAÇÃO	ÂMBITO DE ATUAÇÃO
Álvaro	Masculino	27 anos	História	Professor Universitário
Fabiana	Feminino	34 anos	Educação Física	Professora de Dança de Salão
Cinara	Feminino	44 anos	Pedagogia	Professora de Educação Infantil
Felipe	Masculino	35 anos	Comunicação Social	Professor Universitário
Márcia	Feminino	54 anos	Pedagogia	Professora Universitária
Cristina	Feminino	43 anos	Administração	Professora de Pós-Graduação (Gestão de Pessoas)

Fonte: Elaborado pela autora

Os dados constantes na tabela servem para a identificação dos sujeitos, não foram analisados nessa pesquisa.

Após os encontros, realizei entrevistas semiestruturadas com quatro dos seis participantes, a fim de terminar a investigação com a mesma quantidade de sujeitos em cada um dos dois grupos. Foram entrevistados os primeiros quatro

²³ Em entrevista individual.

²⁴ Os professores foram convidados por meio de carta convite (ANEXO A), na qual descreve os objetivos da pesquisa e o comprometimento com os encontros.

²⁵ Ordem estabelecida de acordo com a frequência. Três primeiros com 100%, dois com 87,5% e última com 75% de presença.

participantes da tabela (Álvaro, Fabiana, Cinara e Felipe), em razão de frequência e disponibilidade.

Professores budistas

Quatro professores budistas foram indicados pela Lama Sherab, professora residente do Templo budista *Khadro Ling* (Três Coroas-RS) e pelo Coordenador do *Yeshe Ling* (Porto Alegre-RS), ambos do Chagdud Gonpa Brasil. Somente um deles eu conhecia previamente. Em razão do anonimato os nomes também foram trocados²⁶:

Ilustração 9: Professores budistas

PROFESSOR	GÊNERO	IDADE	TEMPO DE BUDISMO	FORMAÇÃO	ÂMBITO DE ATUAÇÃO
Gustavo	Masculino	38 anos	18 anos	Piano e Filologia	Professor particular de Piano e Alemão
Lúcio	Masculino	47 anos	16 anos	Filosofia	Professor corporativo
Sérgio	Masculino	36 anos	8 anos	Engenharia Química	Professor Universitário
Carla	Feminino	46 anos	17 anos	Pedagogia	Professora de Ensino Fundamental

Fonte: Elaborado pela autora

Tal como na indicação dos professores não budistas, os dados constantes na tabela são apenas para identificação dos sujeitos da pesquisa, sem participação de análise na investigação.

3.2 Estratégia de Busca de Dados

Foram várias as estratégias utilizadas nessa pesquisa: encontros semanais, entrevistas semi estruturadas e dois instrumentos que denominei *Formulário Ser Integral* e *Roda da Vida Ser Integral*. A seguir explico cada uma das referidas estratégias e instrumentos.

²⁶ Ordem cronológica das entrevistas realizadas.

Encontros semanais

O objetivo foi realizar os encontros, com uma concepção não religiosa²⁷ dos ensinamentos budistas e por meio de processos educativos, num espaço de sala de aula, com uma proposta pedagógica relacional que “visa a sugar o mundo do educando para dentro do mundo conceitual do educador”. (BECKER, 2001, p. 10), registrando os acontecimentos, as falas dos participantes e minhas percepções em diários de campo (ZABALZA, 2004).

Utilizei a metodologia de pesquisa colaborativa para a realização dos encontros:

A pesquisa colaborativa deixa de investigar sobre o professor, passando a investigar com o professor, contribuindo para que este se reconheça como produtor ativo do conhecimento, da teoria e da prática de ensinar, transformando o próprio contexto de trabalho (NUNES e IBIAPINA, 2008, p.9).

Essa metodologia foi escolhida pela relação teoria-prática e pelas ações reflexivas, configurando-se como:

[...] espaço para autoconhecimento e para novas produções; como contexto de empoderamento, mas também, e centralmente, como espaço de criticidade dos diferentes modos de ser profissional, de pensar e agir, na relação com outros; dos modos como entendem seus papéis na atividade com base em experiências sócio históricas acadêmicas e políticas (MAGALHÃES; LIBERALI, 2011, p. 299-300).

Para a escolha dos temas dos encontros, além da história do budismo, selecionei os seguintes ensinamentos do *Treinamento Bodisatva*²⁸ para a Paz, constante no livro *Para Abrir o Coração* de Chagdud Tulku Rinpoche (2013): motivação pura, meditação, os quatro pensamentos básicos (nascimento humano precioso, lei de causa e efeito, impermanência e ciclo de sofrimento) e as quatro qualidades incomensuráveis (compaixão, amor, equanimidade e regozijo).

Selecionei essa obra por diversos motivos: conter os ensinamentos budistas que me parecem essenciais; possuir o formato dos retiros budistas²⁹; apresentar meditações no final de cada capítulo e por oferecer:

²⁷ No budismo, os ensinamentos são transmitidos oralmente por pessoas que possuem um grau de prática e realização e seguem uma tradição.

²⁸ Ver nota 2.

²⁹ Nos retiros os mestres dão ensinamentos e depois abrem espaço para perguntas. No livro, após a exposição dos ensinamentos constam perguntas com as respostas do Rinpoche, tornando-o bastante prático.

(...) métodos que podem ser usados por qualquer pessoa, de qualquer credo, que deseje expandir as qualidades positivas da mente, fontes de benefício para si e para os outros, ao mesmo tempo em que reduz seus hábitos egoístas e negativos, que são fonte de sofrimento para todos. (CHAGDUD, 2013, p. 21)

A aproximação com os ensinamentos budistas poderia se dar de diversas formas, como por exemplo, pela leitura de um livro budista ou pela participação de um retiro introdutório³⁰, entretanto, dois fatores preponderaram na escolha pelo formato de encontros semanais:

- 1) Motivação pessoal de me experimentar num ambiente de ensino, considerando o objetivo principal do mestrado: estar apta para ministrar aula.
- 2) Importância, por mim percebida, da aplicação dos ensinamentos budistas na vivência do dia a dia, tornando o intervalo semanal imprescindível como oportunidade de prática no cotidiano.

Oito encontros apresentaram-se, na minha avaliação, tanto viáveis para o estudo dos ensinamentos budistas escolhidos como um prazo razoável de atividades para os participantes.

Os ensinamentos budistas foram abordados com recursos e ferramentas afins, agregando outros conhecimentos da pesquisadora, na área do *coaching*³¹ e funcionamento de grupos, com propostas metodológicas diversas, usando-se como referencial teórico FREITAS (2008) e ANASTASIOU (2003). Para essa autora,

As estratégias visam à consecução de objetivos, portanto, há que ter clareza sobre aonde se pretende chegar naquele momento com o processo de ensinagem. Por isso, os objetivos que norteiam devem estar claros para os sujeitos envolvidos – professores e alunos – e estar presentes no contrato didático. (2003, p. 71)

Os encontros tiveram como ações estratégicas de desenvolvimento a aula expositiva dialogada, problematização, dinâmicas de grupo, vídeo, meditação, reflexão, sendo *“fundamental a interação, o compartilhar, o respeito à singularidade,*

³⁰ No Khadro Ling os retiros introdutórios ocorrem em um final de semana, com ensinamentos e práticas de meditação conduzidas por Lamas.

³¹ As ferramentas de *coaching* foram utilizadas também no que se refere à atitude questionadora e incentivadora do professor. *“O coaching é um meio para se chegar a um fim, não um fim em si. É um meio destinado a ajudar as pessoas a viver felizes e realizadas, alcançar seu potencial e desenvolver-se em toda a sua plenitude.”* (LAGES; O’CONNOR, 2010, p. XIV).

a habilidade de lidar com o outro em sua totalidade, incluindo suas emoções." (ANASTASIOU, 2003, p. 76).

Em todos os encontros foi entregue material teórico, com a respectiva bibliografia utilizada, filmografia e definidos “*prazeres de casa*”³², atividades que deveriam ser realizadas durante a semana para aprofundamento, prática e reflexões. A principal leitura sugerida foi o livro que inspirou os encontros (CHAGDUD, 2013).

Embora não tenha constado no planejamento, solicitei a presença de um budista em todos os encontros, pelo cuidado em ser o mais fiel possível aos ensinamentos. “*Existem estudos nos quais o observador não se torna um componente do campo observado*” (FLICK, 2004), o que foi o caso dessa pesquisa, seu papel foi de observar a minha atuação, tão somente, para verificar a veracidade do que estava sendo discutido, já que era alguém com conhecimento sobre o budismo.

Entrevistas semiestruturadas

Para análise da contribuição do budismo, planejei realizar entrevistas individuais semiestruturadas³³, revisitando, de alguma forma, o SER e o FAZER dos professores (de ambos os grupos), contemplando duas perguntas abertas:

- 1) Como os ensinamentos budistas contribuíram para sua vida pessoal?
- 2) Como os ensinamentos budistas contribuíram para a sua vida profissional?

Nessa oportunidade os professores poderiam expor livremente, de acordo com suas percepções, a influência dos ensinamentos budistas em suas vidas. A separação das perguntas, em pessoal e profissional, foi intencional à proposta, embora as perceba inseparáveis e complementares.

Comecei por entrevistar os professores budistas. A minha vontade era de continuar e entrevistar outros tantos. Primeiro, em razão do aprendizado, segundo, porque eram momentos gratificantes e, terceiro, porque não senti chegar ao ponto de saturação: “*Entende-se que a saturação é atingida quando a introdução de novas informações na análise já não produz modificações nos resultados.*” (MORAES,

³² Nomenclatura extraída de grupos realizados na Unipaz.

³³ Antes das entrevistas foi apresentado e assinado o Termo de Consentimento constante no ANEXO B.

2011, p. 17). Porém, como esta era apenas uma das etapas da pesquisa, entrevistar outros professores não era viável.

Após essas entrevistas, realizei os encontros com os professores não budistas e, ao término, enviei por e-mail as perguntas abertas pensando que suas respostas poderiam substituir as entrevistas individuais semiestruturadas, porém, após análise das respostas entendi importante cumprir o planejado e, passados dois meses, entrevistei quatro dos seis professores.

Todas as entrevistas foram gravadas e os conteúdos degravados para posterior análise e interpretação.

Instrumentos *Formulário Ser Integral e Roda da Vida Ser Integral*

As duas perguntas abertas eram viáveis, a meu ver, para vislumbrar a contribuição do budismo na autoconstrução dos participantes enquanto seres humanos, porém, nesse formato, não havia indicadores de que falariam numa perspectiva integral, numa concepção de Educação para a Inteiraza, com enfoque na integralidade do ser humano, nas dimensões que o constitui, assim, criei dois instrumentos: *Formulário Ser Integral* e *Roda da Vida Ser Integral*.

Esta pesquisa não teve o intuito de analisar quais são as dimensões que constituem o ser integral, escolhi, dentre os autores que estudam essa perspectiva, Bene Catanante (2000), porque, além de definir as dimensões que entende constituir o ser integral: social, emocional, espiritual e racional, a autora apresenta, didaticamente, as características/aspectos de cada uma dessas dimensões.

Segundo essa autora, o Ser Integral com a *dimensão social* desenvolvida tem consciência do valor que sua presença agrega ao ambiente; muda postura/hábitos/attitudes com o passar do tempo e tem coerência entre o que crê/pensa/sente/expressa/faz.

Com a *dimensão emocional* desenvolvida, o ser integral: reconhece defeitos e virtudes; administra as próprias sombras, tem equilíbrio entre sombra e luz; possui parcerias consistentes, tem redes de relacionamento; seus relacionamentos transcendem diferenças de personalidade; é transparente, coerente; sua comunicação é eficaz, de acordo com a sua imagem; tem como hábito observação constante (instrumento de transformação humana).

O ser humano com a *dimensão espiritual* desenvolvida: põe a alma no que faz; tem espírito de equipe, clareza da sua missão, consciência dos benefícios que

agrega, bem como da diferença que faz no mundo, em termos pessoal, profissional e da comunidade; preserva a natureza; tem responsabilidade social e consciência da unidade e da interdependência na sociedade; propicia benefícios coletivos; há equilíbrio entre ter/ser/fazer/servir; reconhece seus talentos; confia totalmente na vida; acredita que está fazendo o que deve ser feito; tem alma, coração e razão conectados; serve ao bem comum, é solidário, preocupa-se com o ganho coletivo, exerce a cidadania; tem fé/devotão/religião; pratica meditação; tem compreensão profunda e nível elevado de consciência; é auto motivado.

E com a *dimensão racional* desenvolvida: compreende o ser integral; faz observação contínua, escolhas conscientes (aceitar também é uma escolha); tem responsabilidade, sabedoria, aprendizados/experiências; tem o hábito de refletir; tem intuição/razão integrados; possui competências de análise e síntese; tem visão de mundo, conhecimento diversificado/integrado que, quanto maior, maior também o discernimento nas tomadas de decisão.

O instrumento *Formulário Ser Integral* contém as quatro dimensões: social, emocional, espiritual e racional e um resumo das características/aspectos apresentados por Catanante (2000), com oito itens que julguei sintetizar cada uma das dimensões, conforme ilustração a seguir.

Ilustração 10: Formulário Ser Integral

SER INTEGRAL

Atribua um valor de **0 a 10** para as afirmações, no que você entende possuir o referido aspecto

O budismo contribuiu nesse aspecto? Resposta **S** para SIM, **N** para NÃO e **P** para EM PARTE

Dimensão social:	0 a 10	S/N/P
1. Tenho consciência do valor que minha presença agrega ao ambiente	()	()
2. Tenho consciência da minha energia	()	()
3. Tenho consciência do meu corpo	()	()
4. Tenho consciência dos meus pensamentos	()	()
5. Tenho consciência das minhas emoções	()	()
6. Tenho uma imagem fortalecida perante os outros	()	()
7. Mudo postura/hábitos/attitudes com o passar do tempo	()	()
8. Tenho coerência entre o que creio/penso/sinto/expresso/faço	()	()

Dimensão emocional:	0 a 10	S/N/P
1. Reconheço meus defeitos e minhas virtudes	()	()
2. Administro minhas próprias sombras, tenho equilíbrio entre sombra e luz	()	()
3. Possuo parcerias consistentes, tenho bons relacionamentos	()	()
4. Meus relacionamentos transcendem diferenças de personalidade	()	()
5. Sou transparente	()	()
6. Minha comunicação é eficaz	()	()
7. Sou um observador de mim mesmo	()	()
8. Estou preparado para o sucesso e para o fracasso	()	()

SER INTEGRAL

Atribua um valor de **0 a 10** para as afirmações, no que você entende possuir o referido aspecto

O budismo contribuiu nesse aspecto? Resposta **S** para SIM, **N** para NÃO e **P** para EM PARTE

Dimensão espiritual:	0 a 10	S/N/P
1. Coloco a alma no que faço	()	()
2. Tenho espírito de equipe	()	()
3. Tenho clareza da minha missão	()	()
4. Tenho consciência da unidade e da interdependência na sociedade	()	()
5. Há equilíbrio entre o que tenho/sou/faço/sirvo	()	()
6. Reconheço meus talentos	()	()
7. Confio na vida, acredito que estou fazendo o que deve ser feito	()	()
8. Sirvo ao bem comum, sou solidário, preocupo-me com o ganho coletivo	()	()

Dimensão racional:	0 a 10	S/N/P
1. Compreendo o ser integral	()	()
2. Faço escolhas conscientes (aceitar também é uma escolha)	()	()
3. Sou responsável pelas minhas escolhas, assumo as suas consequências	()	()
4. Tenho o hábito de refletir	()	()
5. Tenho intuição/razão integrados	()	()
6. Possuo competências de análise e síntese	()	()
7. Tenho visão de mundo, conhecimento diversificado, integrado	()	()
8. Tenho discernimento nas tomadas de decisão.	()	()

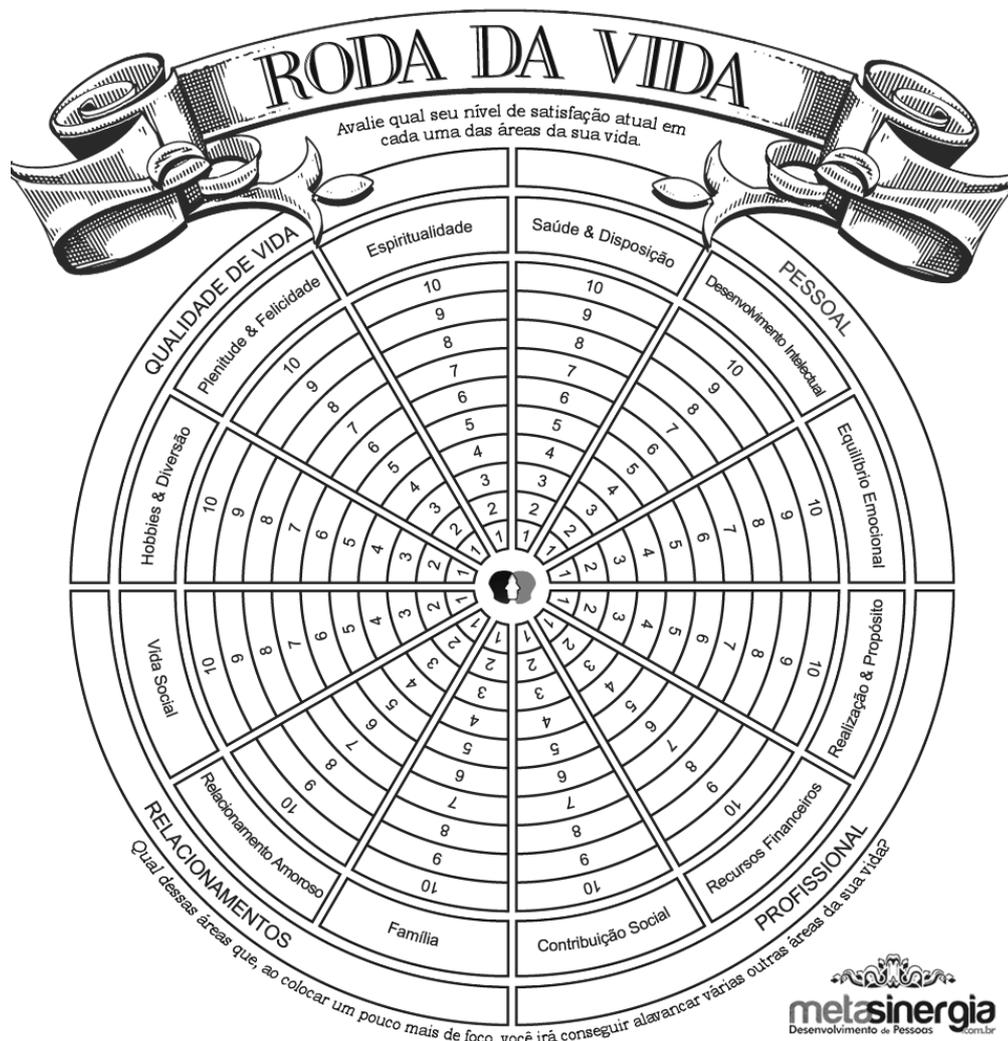
Fonte: Elaborado pela autora

Os sujeitos avaliaram, de acordo com sua auto percepção, possuir ou não os referidos aspectos, numa escala de 0 a 10 e analisaram se os ensinamentos budistas contribuíram (sim, não ou em parte) no desenvolvimento dessas características.

O Instrumento *Roda da Vida Ser Integral* foi criado apenas para o grupo de não budistas, com a finalidade de observar o seu nível de autoconhecimento antes e depois da realização dos encontros, sendo adaptado da metodologia do *coaching* chamado Roda da Vida:

A roda da vida é um sistema de auto avaliação, originalmente desenvolvido pelos hindus, e é uma das ferramentas mais simples e mais utilizadas por coaches profissionais para mapear como estão as principais áreas da vida de uma pessoa em um determinado momento”.
(in <http://www.mrcoach.com.br/roda-da-vida.php>)

Ilustração 11: Roda da Vida - *Coaching*



Fonte: Modelo da metodologia *coaching*, disponível na Internet

Substituí as áreas da vida pelas quatro dimensões do Ser Integral (CATANANTE, 2000) e representei cada uma das dimensões sob três aspectos

(sublinhados), partindo de uma perspectiva interna para a sua repercussão no externo:

Dimensão Social: o nosso corpo e a energia que dele emana reverbera no ambiente.

Dimensão Emocional: a emoção subjacente à fala estabelece o nível das relações.

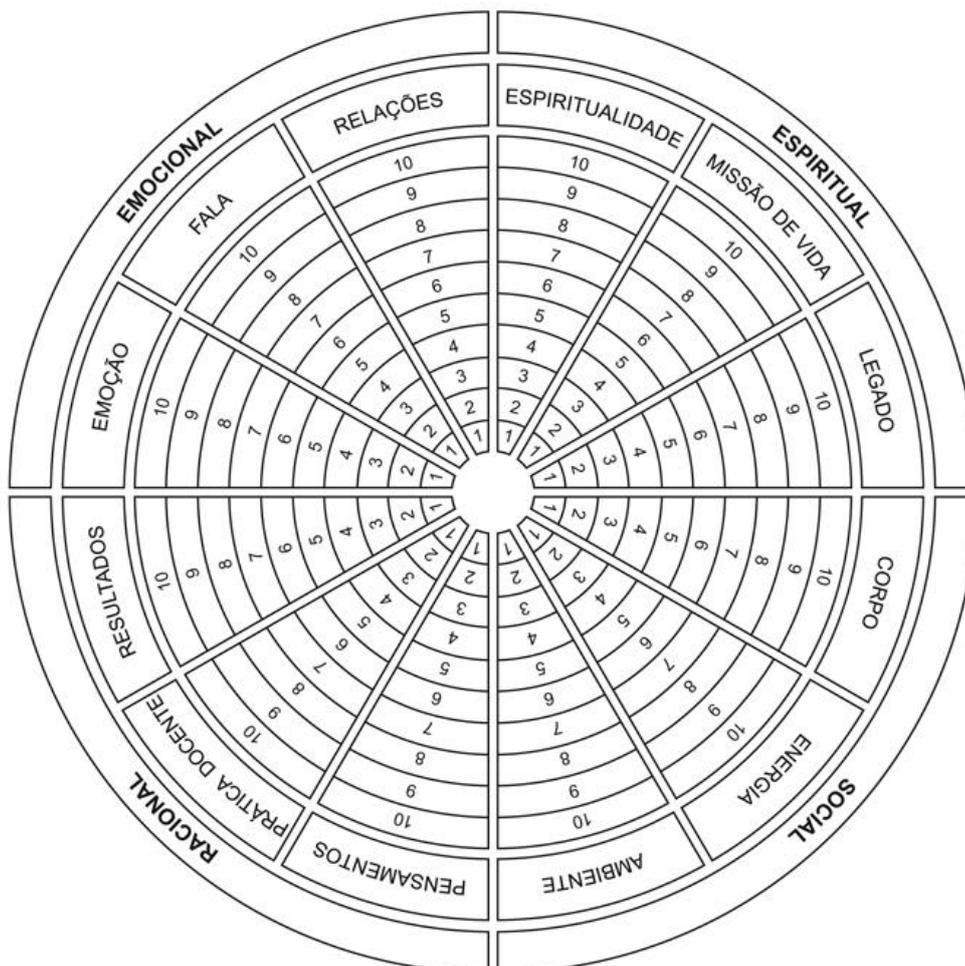
Dimensão Espiritual: a espiritualidade influencia nossa missão de vida que, por sua vez, contribuiu para o legado que deixamos.

Dimensão Racional: os nossos pensamentos, nosso SER, desvela nosso FAZER, nossa prática docente que define os resultados que vamos colher.

Ilustração 12: Roda da Vida – Ser Integral

RODA DA VIDA

Avalie, de 0 a 10, qual seu nível de auto conhecimento nas dimensões abaixo.



3.3 Experimentação

Para validar as estratégias de busca de dados, os instrumentos de pesquisa e a proposta metodológica dos encontros foi realizado um teste piloto. Segundo Danna (2012, p. 1), “*é um momento em que o pesquisador consegue vivenciar como será a coleta de dados e o diálogo com os sujeitos de sua pesquisa*”.

O teste piloto pode ser considerado uma estratégia metodológica que auxilia o pesquisador a validar o instrumento de pesquisa desenhado, pois é aplicado antes dele entrar em contato com os sujeitos delimitados para o estudo. (DANNA, 2012, p. 2)

Esta experimentação/teste piloto consistiu na realização de: uma entrevista semiestruturada com um praticante budista; oito encontros com um grupo piloto³⁴ e a aplicação dos instrumentos *Formulário Ser Integral* e *Roda da Vida Ser Integral* com esses sujeitos. As estratégias de busca de dados, os instrumentos de pesquisa e a proposta metodológica dos encontros restaram validados, com apenas alguns ajustes.

Ilustração 13: Experimentação

SUJEITOS	TESTE PILOTO
9 pessoas não budistas	Encontros semanais
	Instrumentos: <i>Formulário Ser Integral</i> e <i>Roda da Vida Ser Integral</i>
1 praticante budista	Entrevistas semi-estruturadas
	Instrumento: <i>Formulário Ser Integral</i>

Fonte: Elaborado pela autora

Essa validação foi de extrema importância, não só pela avaliação das estratégias, mas porque possibilitou realizar o planejamento e execução dos oito

³⁴ Foram convidadas pessoas do círculo de amigas da pesquisadora, nove foram as pessoas que possuíam disponibilidade para participar do grupo piloto. Permaneceram até o final sete pessoas e cinco com mais de 75% de frequência.

encontros, e ainda, pela grande oportunidade do convívio, do aprendizado, do incentivo à pesquisa e das transformações vivenciadas por todos nós.

3.4 Análise e interpretação dos dados

Considerando a diversidade de estratégias de busca de dados, necessário se faz adequar as metodologias de análise e interpretação das informações, de acordo com os instrumentos utilizados.

De início, pensei em não analisar os **encontros semanais**, pois consistia, no meu entendimento, o meio pelo qual os professores não budistas teriam acesso ao budismo, porém, ao descrevê-los, acabei por analisá-los de forma genérica. Creswell (2010) considera essa abordagem uma Análise Qualitativa Básica: “*nessa abordagem, o pesquisador coleta dados qualitativos, analisa-os por temas ou perspectivas, e relata entre quatro e cinco temas.*” (p. 217). Nessa investigação os temas foram construídos com base nos encontros realizados.

Foram realizadas duas avaliações: uma parcial, após o quarto encontro e uma geral, ao final das atividades; nessas ocasiões, a análise, embora ainda básica, foi um pouco mais ampla. Segundo Creswell (2010) dependendo do tipo de estratégia utilizada, pode haver a análise genérica e alguns passos de análises mais específicas:

(...) os investigadores qualitativos com frequência usam um procedimento geral e comunicam, na proposta, os passos seguidos na análise dos dados. Uma situação ideal é misturar os passos gerais com os passos específicos da estratégia de pesquisa (CRESWELL, 2010, p. 218).

Assim respaldada, nesses dois momentos, os dados foram analisados seguindo algumas etapas sugeridas por Severino (2000) e por mim adaptadas:

- a) Análise textual: leitura atenta buscando uma visão panorâmica e de conjunto do raciocínio da mensagem dos participantes.
- b) Análise temática: compreensão da mensagem procurando ouvir os sujeitos da pesquisa, apreendendo, sem intervir no conteúdo de sua mensagem.
- c) Análise interpretativa: tomada de posição própria a respeito das ideias enunciadas, superando-as, lendo nas entre linhas, para explorar a fecundidade das ideias expostas, chegando a uma crítica na qual o

pesquisador busca determinar até que ponto atingiu os objetivos que se propusera alcançar com a realização dos encontros.

Para a interpretação e discussão dos dados levantados nas **entrevistas individuais semiestruturadas** utilizei a metodologia da Análise Textual Discursiva³⁵ (MORAES & GALIAZZI, 2011), atendendo as três etapas:

- 1) Unitarização: identificação das unidades de significado, interpretando e isolando ideias cheias de sentido.
- 2) Categorização: formação de um conjunto de unidades, agrupando-as de acordo com seu significado.
- 3) Construção do metatexto: síntese e reorganização do que emergiu das categorias.

O pesquisador necessita justificar os tipos de leituras que realiza em seu exercício de unitarização. Não há leitura neutra e objetiva. Por isso é preciso que o pesquisador defina de que perspectivas faz suas interpretações e leituras. (MOARES & GALIAZZI, 2011, p. 54)

Decidi pela categorização emergente, por utilizar o método indutivo e por não assumir nenhuma teoria específica *a priori*. Por serem várias as unidades de significado construídas, categorizá-las foi uma tarefa complexa, pois além da preocupação em abarcar todas as informações importantes, sabe-se que a forma em que os textos são interpretados pode lhes trazer maior ou menor sentido.

Categorias constituem conceitos abrangentes que possibilitam compreender os fenômenos que precisam ser construídos pelo pesquisador. Da mesma forma como há muitos sentidos em um texto, sempre é possível construir vários conjuntos de categorias a partir de um mesmo conjunto de informações. (...) Esse esforço não envolve apenas caracterizar as categorias, mas também estabelecer relações entre os elementos que compõem as categorias (MOARES & GALIAZZI, 2011, p. 29).

Emergiram da análise duas categorias, denominadas: *(Re)descobrimdo o Caminho do Meio e Trilhando o Caminho do Meio*, em virtude do que se tornou mais evidente em cada um dos grupos de sujeitos. A fala comum, dos participantes, professores que não eram budistas, era relacionada a uma nova perspectiva de olhar, novas percepções e compreensões, nova maneira de se relacionar e interagir,

³⁵ Processo integrado de análise e síntese que se propõe a fazer uma leitura rigorosa e aprofundada de conjuntos de materiais textuais, com o objetivo de descrevê-los e interpretá-los no sentido de atingir uma compreensão mais complexa dos fenômenos e dos discursos a partir dos quais foram produzidos (MORAES e GALIAZZI, 2011, p. 114).

(Re)descobrir o Caminho do Meio, caminho que os professores budistas, entrevistados, demonstraram estar *Trilhando*.

A produção de um metatexto requer *um esforço construtivo no intuito de ampliar a compreensão dos fenômenos investigados*. (MORAES & GALIAZZI, 2011, p. 29). Com vistas à construção de validade e confiabilidade dos resultados, foram utilizadas citações dos sujeitos nos metatextos, com grifos em negrito das falas mais significativas.

Os **instrumentos** *Formulário Ser Integral* e *Roda da Vida Ser Integral* foram analisados segundo a metodologia da análise estatística descritiva: *“que tem por finalidade descrever, resumir, totalizar e apresentar graficamente dados de pesquisa”* (APPOLINÁRIO, 2006, p. 146). Embora tenha sido utilizada essa metodologia de análise, própria da pesquisa quantitativa, não a caracterizo como tal, pois não foi a intencionalidade dessa pesquisa e não há uma amostra significativa da população para que se pudesse apresentar conclusões gerais.

Como as amostras geralmente são grandes e consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. (...) A pesquisa quantitativa recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc. A utilização conjunta da pesquisa qualitativa e quantitativa permite recolher mais informações do que se poderia conseguir isoladamente. (FONSECA, 2002, p. 20)

Reforçando essa questão da utilização de métodos quantitativos e qualitativos, Bauer & Gaskell (2002) afirmam que:

(...) diferentes metodologias têm contribuições diversas a oferecer. Necessitamos de uma noção mais clara das vantagens e desvantagens funcionais das diferentes correntes de métodos, e dos diferentes métodos dentro de uma corrente. (p. 26)

Por esse motivo as descrições obtidas com os gráficos foram complementadas e validadas pela fala dos sujeitos da pesquisa, porque *“os dados não falam por si mesmos, mesmo que sejam processados cuidadosamente, com modelos estatísticos sofisticados”* (BAUER & GASKELL, 2002, p. 26)

Os dados fornecidos pelos questionários dificilmente permitem que o contexto de cada resposta seja revelado, o qual somente pode ser obtido pelo uso explícito de métodos adicionais, como entrevistas complementares, para uma parte da amostra. (FLICK, 2004, p. 276)

Em razão da escolha desse método de análise, denominei-a, na fase da exploração dos dados, de *Visão Gráfica Integral*.

4 EXPLORAÇÃO

*Ao término da nossa exploração
deveremos chegar ao ponto de partida
e conhecer esse lugar pela primeira vez.*

T. S. Eliot

A exploração dos dados obtidos nessa pesquisa foi um exercício maravilhoso, grandes aprendizados, reflexões e a certeza de que é incompleta, pois o anseio, ao final, era de reiniciá-la.

4.1 Encontros: de si, dos outros e de todos

Os encontros realizados proporcionaram conhecer a si, os demais participantes e todos os seres, pois temos muito em comum, como por exemplo, o desejo de ser feliz e não sofrer. Quanto mais nos autoconhecemos, mais conhecemos e compreendemos o outro.

Descrevo os encontros enfocando objetivos, conteúdo e os resultados, com minhas considerações, registradas em diário de campo. Ao longo das semanas foram nítidas as reflexões e transformações, evidenciadas nas falas dos participantes (grifadas em negrito e extraídos os vícios de linguagem).

Primeiro encontro: Criando vínculo

Data: 12-03-15
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conhecer os participantes e alinhar as expectativas. ➤ Apresentar a proposta de trabalho e sanar eventuais dúvidas. ➤ Elaborar coletivamente questões a serem respeitadas nos encontros³⁶. ➤ Apresentar as dimensões do Ser Integral (CATANANTE, 2000). ➤ Obter uma "fotografia" da realidade dos participantes. ➤ Apresentar a história de Buda e do budismo.

³⁶ No quadro negro ficou registrado o acordo firmado: - sigilo; - liberdade de expressão; - respeito; - não julgamento; - celular somente emergências; - pontualidade, com tolerância; postura de aprendiz, pesquisador, observador.

Conteúdo
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Breve reflexão sobre a Mente e a Meditação ❖ Ser Integral ❖ História de Buda e do budismo

O foco nesse dia era que todos pudessem se conhecer e criar um vínculo, entre si, com a pesquisa e com os ensinamentos budistas. Para isso, todos se apresentaram, entreguei o planejamento dos encontros e conversamos sobre a história de Buda e do budismo³⁷.

A apresentação foi realizada seguindo os aspectos sugeridos: nome, professor de que área, crenças relacionadas à religião, Deus e reencarnação e as expectativas a respeito dos encontros e da pesquisa. Essas, estavam alinhadas com a proposta e o interesse pela pesquisa e deu-se por diversos motivos, em resumo:

- Ferramenta de autoconhecimento.
- Busca de mais tranquilidade e paz interior.
- Curiosidade pelo tema.
- Vontade de ter uma vida mais leve.
- Inspiração pelo exemplo pessoal da pesquisadora.
- Harmonia para enfrentar os problemas da vida.
- Busca de algumas respostas.
- Conhecimento do budismo.
- Possibilidade de auto transformação.
- Aprendizado maior acerca da meditação.

Os seis participantes creem em Deus; cinco são de família católica, e um de família evangélica luterana; três não acreditam em reencarnação e nenhum pratica a religião de origem, na forma que aprendeu.

Esclareci que o motivo de saber das crenças de cada um era ter respeito e acolhida sobre elas, sem o objetivo de convencer alguém a mudar de crença e porque alguns conceitos budistas utilizam a ideia da reencarnação. Nesse ponto, sempre que houve a necessidade de falar no assunto, achei importante ressaltar: *“para quem acredita em reencarnação”*.

³⁷ Material constante no item 1.4

Essa postura é presente no meio budista e foi inspirada, especialmente, na atitude da Lama Sherab na palestra "*Pacificando Coração e Mente*", ocorrida no dia 27/11/14, em Porto Alegre, inclusive mencionada pelo professor budista Gustavo:

Gustavo: Eu achei que nessa palestra, a Lama Sherab fez muito isso, "*partindo-se do ponto de que a gente acredita no renascimento a gente faria*" (...) ela foi super sensível para isso, as pessoas que talvez não estejam acreditando na mesma coisa.

Em momento anterior a esse, para um grupo fechado de pessoas, a Lama respondeu quanto à existência da reencarnação: "*Não há prova da reencarnação, assim como não há prova de que não existe a reencarnação. Na verdade, acreditamos, ou não, de acordo com a nossa lógica de raciocínio*". Ou seja, é importante respeitar a crença individual das pessoas.

Chagdud (2013) ensina a não criticar ou julgar o caminho espiritual dos outros, "*é um erro pensar que o seu é o melhor ou o único caminho. Apesar do propósito básico das religiões ser o de ajudar as pessoas, ter apego pela sua e aversão pela dos outros causará desunião e conflito*" (p. 287).

Foi mencionado que o foco do budismo é desvendar a verdadeira natureza da mente. Mingyur (2007) ensina que é difícil descrever o que é a mente; nenhum budista ou cientista ocidental foi capaz de concluir onde a mente está, qual a sua aparência e como funciona:

Não é uma "coisa" que podemos apontar tão facilmente como podemos identificar o corpo ou a fala. Por mais profundamente que investiguemos esse aspecto do ser, não podemos de fato localizar qualquer objeto definido que possamos chamar de mente. (p. 27/28)

Chagdud (2013) complementa:

Se tentarmos descrever a mente, descobriremos que ela não tem cor, forma ou tamanho. Se tentarmos localizá-la, não encontraremos o lugar que ela ocupa. Portanto, não podemos dizer que a mente existe, pois ela escapa à investigação racional. Também não podemos dizer que ela não existe, pois a própria mente é a fonte dessas observações, bem como de toda a nossa experiência da realidade. (p. 173)

Segundo o budismo, "*a fonte de todas as dificuldades e conflitos está na mente; portanto, a solução de todas as dificuldades e conflitos está na transformação da mente. Para isso, praticamos a meditação.*" (CHAGDUD, 2013, p. 172). A meditação não é um ensinamento exclusivo do budismo e, atualmente, a

ciência tem realizado experiências que comprovam os seus benefícios na vida das pessoas.

São inúmeros os tipos de meditação, alguns são exercícios introdutórios e possuem o mesmo nome – não importa a nomenclatura, mas, sim, a prática. Nessa pesquisa, foram escolhidas duas meditações, oriundas do budismo tibetano, da linhagem Nyingma, praticadas a partir do segundo encontro – Shamata e Contemplativa. Nesse primeiro encontro, foram realizados três exercícios e conversado sobre a postura de meditação.

O primeiro exercício foi realizar 10 respirações profundas, com o objetivo de observar a mente, se ela fica no foco da respiração ou se distrai. Os motivos de distração da mente, relatadas pelo grupo foram: dúvidas quanto à prática correta, preocupações diárias, sono, distrações visuais, ansiedade. Foi esclarecido que se dar conta do que a mente faz é a própria meditação.

O segundo exercício tinha como foco sentir-se um SER INTEGRAL, realizado após a leitura dos aspectos apresentados por CATANANTE (2000)³⁸. O grupo relatou sentirem-se bem e os pensamentos que nortearam a prática foram que poderiam fazer melhor ou o que poderiam estar fazendo para viver uma vida integral.

Foi mencionado que o foco era a observação dos pensamentos, sem julgamento e que a mente, ao imaginar uma meta, muitas vezes, se volta ao processo até chegar lá; esse exercício consistiu em imaginar a meta atingida, sentir-se um ser integral, um ser pleno, para evitar limites impostos pela mente, com pensamentos de “*eu não consigo*”, “*não sou capaz*” ou “*é muito difícil*”.

Para obter a “fotografia” da realidade dos participantes foi solicitado que preenchessem o instrumento *Roda da Vida – Ser Integral* e, ainda, que escrevessem, em uma folha em branco, como se viam, no momento presente, nas dimensões emocional, espiritual, racional e social, de forma livre e sigilosa (para que pudessem expor suas opiniões e conceitos, sem melindres).

Esta última atividade não constou no planejamento, mas foi incluída como mais um subsídio para posterior análise. A *Roda da Vida – Ser Integral* e as anotações foram guardadas num envelope, que foi lacrado e recolhido para ser devolvido no último encontro.

³⁸ Material constante no item 3.2, p. 46/47.

Após, houve um diálogo sobre a história de Buda e do budismo, com base nos conhecimentos prévios dos participantes e do material teórico entregue.

Buda foi o nome atribuído a Sidarta Gautama quando atingiu a iluminação, ou seja, ele não foi um ser extraordinário, mas um ser humano e, assim como ele, todos nós temos o potencial de transformar a própria mente e despertar. Ele nos deixou 84 mil métodos para atingir a *iluminação*. Esse termo não é exclusivo do budismo, é também usado no cristianismo, no hinduísmo e por diversos mestres, por exemplo: Sai Baba, Krishna, Eckart Tolle, Osho.

Descrever a Iluminação não é fácil, pois é um estado de Ser que não atingimos ainda e quem atingiu não possui parâmetro para explicar. Chagdud (2013) nos ensina que o maior objetivo não é alcançar alguma meta externa, e sim revelar e estabilizar a realização da verdadeira natureza da mente até que essa seja a nossa experiência contínua: *“Isso é a iluminação, o estado desperto, um estado de completa liberdade. Com essa liberdade poderemos beneficiar incessantemente quem quer que nos veja, ouça, toque ou se lembre de nós”*. (CHAGDUD, 2013, p. 200) - grifo nosso

Para atingir a iluminação, não precisamos aprender os 84 mil métodos ensinados por Buda, mas sim, sabermos que há diferentes formas de chegar ao mesmo patamar, descobrir o que funciona para cada um e, principalmente, acreditar na possibilidade de alcançar essa meta. Para isso, foi realizado um último exercício, que consistiu em contemplar a “natureza búdica” que todos temos e a oportunidade de despertar.

Foi mencionado, ainda, que os primeiros ensinamentos de Buda foram as *Quatro Nobres Verdades*: 1) existe o sofrimento; 2) existe uma causa para o sofrimento; 3) existe a cessação do sofrimento e 4) existe um caminho para a cessação do sofrimento.

O termo, na verdade, é *dukka* (sânscrito), que foi traduzido como *sofrimento* por não haver sinônimo específico na língua portuguesa: *“Dukka é uma forma de olhar o mundo, um estreitamento da visão, ou melhor, são as aflições que sentimos ao perdermos a capacidade natural de reconhecer a dimensão ilimitada do espaço diante dos nossos olhos”*. (SAMTEN, 2010, p. 20)

Segundo o budismo, todos os seres querem sair do sofrimento (livrar-se de *dukka*) e ser felizes. Podemos caminhar em busca desse objetivo, seguindo os passos de Buda.

Ao final, os participantes escolheram um entre os três exercícios meditativos realizados para replicar ao longo da semana, como *prazer de casa*. Fiquei satisfeita com o resultado do primeiro encontro. Senti que o grupo era ótimo, comprometido, participativo, analítico e de excelente qualidade.

Segundo encontro: Estabelecendo a motivação de beneficiar os seres

Data: 17-03-15
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aprender a meditação shamata ➤ Conhecer os 3 pilares do budismo - conduta/ensinamentos/meditação ➤ Diferenciar a motivação da motivação pura. ➤ Observar a mente, os pensamentos, as intencionalidades.
Conteúdo
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Meditação: Shamata (não conceitual) ❖ Três pilares: ensinamentos/meditação/conduta ❖ Motivação Pura

O encontro iniciou com os participantes expondo a sua prática durante a semana.

Álvaro: Tive muita dificuldade em meditar, acredito porque nunca fiz. Eu não sei onde me perdi, eu era tão positivo que meus amigos reclamavam, minha fala era “*já deu certo*”, eu tinha um lado espiritual e agora sou racional.

Fabiana: Veio um sentimento de culpa essa semana. Eu mais otimista, mas eu acho que por influência das pessoas com quem eu convivo e da universidade, eu fiquei totalmente racional.

Cinara: Fiz as meditações, mas tive dúvidas se estava fazendo correto.

Felipe: Em uma reunião senti serenidade e isso não é comum (referindo-se a uma possível ligação com os exercícios meditativos).

Marcia: Estou num momento de valorizar o tempo.

Cristina: Meditar pra mim é tirar o olhar da irritação.

Foi ótimo ver o empenho na realização dos exercícios. As inquietações que surgiram, relacionadas às práticas, se estavam ou não fazendo corretamente ou dificuldades diversas, foram respondidas ao longo do encontro, em especial com um vídeo assistido no final, sobre o exercício da observação (MOOJI)³⁹, pois ele trazia exatamente a fala dos participantes como exemplos do que acontece quando se observa a mente: muitos pensamentos, muitas distrações, dificuldade em permanecer observando e a importância de não resistir, apenas continuar observando: *“Em vez de tentares parar um pensamento, o que o torna mais forte (...) deixa vir os pensamentos, permanece simplesmente como testemunha deles”* (MOOJI – 3min44/4min12). Esse vídeo foi complemento dos ensinamentos e prática da meditação shamata e de outro vídeo ilustrativo *“Meditação em um instante”*⁴⁰.

A meditação da concentração, sem esforço ou shamata, consiste em observar os pensamentos, sem dar atenção a eles. Criamos um distanciamento entre nós e a mente, passamos a observar os pensamentos. A prática consiste em focalizar um objeto, que pode ser a respiração ou outro objeto e, cada vez que surgir um pensamento, direcionamos a atenção à respiração ou ao objeto.

Essa meditação traz vários benefícios: relaxamento, paz interior, tranquilidade, concentração, controle dos pensamentos, das emoções, proporciona saúde mental, emocional e física.

No budismo, as emoções estão ligadas ao estudo da mente, pois é dali que se originam. É por isso que as pessoas têm diferentes reações frente a acontecimentos semelhantes. Uma das formas de cessar, transformar as emoções aflitivas é com o treino da meditação não conceitual. No momento em que a emoção surgir o foco pode ser redirecionado para qualquer outro lugar, ao exemplo de quando os pensamentos surgem e muda-se o foco para a respiração/objeto.

Além da *meditação* foi conversado sobre a necessidade de ter presente os *ensinamentos* e a *conduta*, que são os **Três Pilares do budismo**.

O primeiro pilar está para *conhecimento*. (...) Se desejamos um cotidiano sem perturbações, um mundo interior rico em experiências ou uma vida

³⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=fACrThhwkQY>

⁴⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=IPrOlrYHsoQ>

como buda entre os budas, conhecimento e questionamento são em todos os casos indispensáveis. (...) A *meditação* é o pilar do meio do ensinamento de Buda. Meditação é o meio pelo qual o que foi aprendido e compreendido se torna experiência prática. (...) O terceiro pilar cimenta o fundamento e protege o que foi alcançado. (...) Por isso é imprescindível assegurar o que já foi alcançado na meditação com o *comportamento* correto. (NYDAHL, 2007, p. 83/84).

Ler, ouvir, contemplar os ensinamentos, compreendê-los, meditar sobre eles, saber reproduzi-los, colocá-los em prática no dia a dia, ter uma conduta com a diligência de melhorá-la, por meio dos ensinamentos e da meditação. É um ciclo que não possui início e o fim é a iluminação.

Em todos os encontros, a partir desse segundo, houve o enfoque nos **três pilares**: diálogo e reflexão sobre os **ensinamentos**, prática de **meditação** e a postura de observador como **conduta**.

Os ensinamentos desse encontro enfocaram a **Motivação Pura**. Essa motivação não é externa, não é relacionada a motivar o outro, mas, sim, à intencionalidade interna de cada um. Com auto-observação podemos descobrir qual a motivação existente por trás de tudo o que fazemos. É para benefício próprio, da família, dos amigos ou da humanidade? É para satisfação do ego ou do bem comum? Agimos sem pensar, por hábito, sem nem saber o porquê ou sabemos das nossas intenções?

A motivação, no budismo, é denominada de pura quando é estabelecida em benefício dos seres. *"Almejamos que cada ato do nosso corpo, fala e mente contribua para a felicidade temporária e definitiva de todos os seres"* (CHAGDUD, 2010, p. 141)

Ela pode ser estabelecida no início do dia, antes de alguma atividade ou, idealmente, antes de tudo o que fizermos. Quanto mais pura, maior a capacidade de benefício. *"Agir por interesse próprio, apego ou aversão é como cozinhar em uma panela suja. Mesmo que os ingredientes sejam ótimos, preparados com cuidado e por muito tempo, a sujeira da panela estragará a comida."* (CHAGDUD, 2013, p. 27).

Por hábitos arraigados, agimos sem pensar. Nem sempre temos clareza das nossas ações: *"O que torna uma ação boa ou má"*, segundo Patrul Rinpoche (2008, p. 62) *"não é o que ela parece ser, nem se é grande ou pequena, mas a motivação, boa ou má, por trás dela."*

Igualmente, não é suficiente apenas querer ajudar os seres, temos que nos empenhar em sermos pessoas melhores, termos capacidade e os meios hábeis necessários para atingir esse intuito:

É preciso mais do que o desejo de ajudar. Você pode querer salvar uma pessoa que está se afogando, mas, se não souber nadar ou se não tiver uma corda ou um barco, não será de muita valia. É preciso aprender a nadar antes de poder socorrer os outros. (CHAGDUD, 2010, p. 30)

É por esse motivo que se fala em auto formação, em autoconhecimento e auto-observação. O objetivo é ajudar os outros, mas o olhar é para dentro, o foco é no autodesenvolvimento.

Apesar da boa intenção, nosso poder de ajuda é limitado. Qualquer influência positiva que tivermos será temporária, porque a nossa capacidade espiritual ainda é diminuta. Devemos nos dedicar a expandir essa capacidade e a desfrutar de nossas qualidades positivas inerentes. (CHAGDUD, 2010, p. 31)

O estabelecimento da motivação pura é uma das formas de modificarmos nossos hábitos. Antes de meditar ou, idealmente, no início de qualquer atividade, podemos nos observar para verificar qual a nossa intenção ao realizar aquela prática. Se nos dermos conta de que a motivação é egoísta podemos transformá-la em altruísta, por meio da mente. Ao final, podemos dedicar o mérito que adquirimos também para o benefício de todos os seres.

Gostei muito do resultado desse encontro, principalmente porque senti que o grupo procurou refletir sobre os assuntos e meditar durante a semana e, também, porque tive a impressão de que eles saíram com vontade de praticar, acredito que influenciados pelo vídeo apresentado ao final (MOOJI) que trazia o resultado de permanecer na postura de observador, em especial, o sentimento de paz que naturalmente brota. Hoje, nos identificamos com a mente, após o treino, podemos perceber que não somos os nossos pensamentos, nesse momento *“tu não vais mais desejar voltar para a tua mente. Não conseguirias caber dentro dela. Seria demasiado pequena.”* (10min07/10min14).

No budismo, fala-se muito em observar as ações de **corpo, fala e mente**. Nesse momento, o foco era a auto-observação da mente, já que foi um assunto abordado desde o primeiro encontro, assim, terminamos o encontro definindo como *prazeres de casa*: estabelecer a motivação pura, de manhã; observar os

pensamentos ao longo do dia e fazer uma meditação shamata, durante cinco minutos todos os dias da semana.

Terceiro encontro: A preciosidade da vida humana

Data: 26-03-15
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ter consciência da importância do ser humano na vida pessoal, profissional e comunitária. ➤ Aprender a meditação contemplativa ➤ Transformar energias de reclamações em energias de agradecimento. ➤ Observar o corpo, o modo de agir e a saúde.
Conteúdo
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Os quatro pensamentos básicos: nascimento humano precioso ❖ Meditação: Contemplativa (conceitual)

Dois participantes faltaram nesse encontro, os demais falaram sobre a sua semana:

Álvaro: Tenho até medo de falar... estou achando que esse é o meu melhor semestre. **Estou conseguindo vencer os medos.** A meditação funcionou. Fiz a meditação no meio do furacão.

Fabiana: Tive uma semana boa. Me sinto **com mais consciência**, não sei quanto perdura. Eu tinha um lado otimista que eu tinha perdido e vi que **somos capazes de reverter**. Meditei mais. Depois do encontro **parece que eu fiquei em meditação o restante do dia**. Estar participando dos encontros me deu um **discernimento**, que eu já tinha, mas **resgatou**. Em um momento fraquejei. Numa situação com uma pessoa, falei mal com ela. **Conseguir pensar** que isso não precisava me afetar mais e **consegui ficar bem**, mas fiquei chateada de na hora ter reagido mal.

Cinara: Tive dificuldade em ter uma conexão comigo mesma. Parecia que na minha cabeça estava tudo solto, como se um caminhão tivesse passado por cima, sem energia. Veio auto cobrança. Falta cuidado comigo.

Felipe: Tive uma semana difícil, parecia que algumas coisas estavam me testando. Senti medo, culpa. Consegui meditar dois dias.

Marcia: (ausente).

Cristina: (ausente).

Minha percepção foi de que todos praticaram a auto-observação, cada um no seu nível de aprendizagem. Alguns conseguiram ser mais positivos consigo,

outros mais "cobradores" de resultados melhores. Porém, todos pareceram estar em um processo de auto observação e reflexão constante. Em razão das auto críticas foi realizado um exercício de amor próprio e auto aceitação e reforçado o objetivo de tirar o foco do julgamento, tanto de si, como dos outros, e voltar sempre à postura de observador.

A seguir, foi conversado sobre **os quatro pensamentos básicos** ou os quatro pensamentos que transformam a mente, considerados o alicerce do budismo, pois com seu estudo desenvolvemos a compreensão dos fatos fundamentais da nossa vida: 1) o nascimento humano precioso; 2) a impermanência; 3) a lei de causa e efeito e, 4) o ciclo de existência.

A contemplação dos quatro pensamentos sustenta a nossa prática da mesma forma que um alicerce serve de suporte para um edifício. Ao erguermos uma estrutura, se dispusermos as pedras do alicerce de forma tal que não cedam e que possam sustentar com firmeza, poderemos construir uma boa casa, capaz de nos abrigar por muito tempo. Se, ao contrário, pegarmos as coisas que fomos achando pela frente e as empilharmos de qualquer jeito, ao final não teremos nada de útil. Mais cedo ou mais tarde a construção toda virá abaixo. (CHAGDUD, 2010, p. 62)

Segundo Khadro (2003), com a contemplação dos quatro pensamentos é possível tanto explorar a relevância pessoal quanto o significado universal da doutrina budista e, ainda, fortalecer e renovar a prática espiritual.

Nesse encontro, o enfoque foi o primeiro pensamento, que fala sobre a preciosa oportunidade de nos libertarmos do sofrimento, ter uma vida significativa e beneficiarmos incontáveis seres com nossas ações positivas. Ter um nascimento humano não é algo comum e se torna precioso no momento em que nos empenhamos em fazer bom uso dele.

Imagine que você tenha trabalhado arduamente em seu emprego, ano após ano e, um dia, seu patrão o gratifica, dando-lhe uma tarde de folga. Então você vai fazer um piquenique com seu melhor amigo. Você estende uma toalha, desembulha um almoço delicioso e abre uma garrafa de vinho. Não demora, vocês começam a discutir sobre onde se sentar, quem vai ficar com a coxa do frango e porque é que o seu amigo derramou o vinho. Enquanto isso, o sol se põe, começa a garoar e o piquenique acabou. (CHAGDUD, 2013, p. 196)

Como ter uma vida significativa, aproveitar ao máximo o nosso **nascimento humano precioso**? Bel Cesar (2004) sugere usarmos nossos talentos e habilidades em nome de algo maior, como nos tornar pessoas melhores, mais flexíveis e disponíveis aos outros e não apenas em função da própria sobrevivência.

Para saber se nossa vida tem sido significativa, basta nos perguntarmos se nos sentimos prontos para morrer. Se surgir a sensação de arrependimento, é porque ainda estamos perdendo tempo e temos de nos empenhar mais em nossos propósitos! (CHAGDUD, 2010, p 181)

Foi realizado um exercício para que todos pudessem refletir a respeito do que tornava sua vida humana preciosa, de quais eram suas prioridades e de como estavam utilizando o seu tempo.

Os mestres alertam que desperdiçar a vida humana é o mesmo que ir para uma ilha cheia de tesouro e voltar sem nada. Podemos perceber que geramos a consciência da preciosidade da vida quando acordamos de manhã, nos sentimos alegres por estarmos vivos e brota um sentimento de urgência em fazer algo positivo (Lama Michel *in* Lo Djong)⁴¹.

Chega-se nesse ponto, segundo o budismo, com a prática da **meditação contemplativa**, também chamada de **conceitual, analítica ou com esforço**. "A contemplação tem o poder de mudar os padrões da mente ao substituir os hábitos negativos por pensamentos virtuosos." (CHAGDUD, 2013, p. 178). Consiste em imaginar-se colocando em prática os ensinamentos no dia a dia; pensar nas diversas formas de usá-los em benefício dos seres ou, ainda, lembrando-se de situações desafiadoras e imaginando novas formas de reagir a elas. Contemplamos os ensinamentos examinando-os de forma crítica ou no próprio momento em que vivenciamos algo. Com o passar dos dias, mudamos, positivamente, nossa maneira de pensar.

A meditação contemplativa pode ser feita "*centenas de vezes ao longo do dia, quer estejamos caminhando, falando ou comendo*". (CHAGDUD, 2013, p. 178) ou de maneira formal, como ensinada por Chagdud (2013, p. 193):

Comece contemplando os ensinamentos (...) Quando sentir que a mente está cheia de conceitos, estagnada, embotada, abandone a contemplação e relaxe até que a mente permaneça verdadeiramente relaxada. Quando notar que se distraiu, (...) gere compaixão relacionada com o tópico que acabou de contemplar até que a sinta genuína e poderosa. Então, deixe a mente descansar. Mais uma vez, quando começar a perder a meditação em função dos pensamentos pense em um compromisso que esteja disposto a fazer, ligado ao que estava contemplando. Em seguida, deixe a mente descansar. E, de novo, quando a mente ficar ativa, formule uma oração relacionada ao mesmo tópico (reze ao objeto de sua fé pela bênção de alcançar algo que seja benéfico para si e para os demais). Deixe a mente descansar.

Para cada tópico, repita quantas vezes puder esse processo com esforço de contemplar, gerar compaixão, estabelecer um compromisso e rezar, em alternância com a meditação sem esforço.

⁴¹ <https://www.youtube.com/watch?v=gg4d-CX-gX4>

Normalmente, as pessoas começam a praticar a meditação shamata, não conceitual e sentem dificuldade em relaxar e se verem “livres” dos pensamentos. Chagdud (2013) compara essa dificuldade a um cavalo selvagem que irá empinar, ou fugir, se quisermos domá-lo com uma corda curta:

Do mesmo modo, se quisermos controlar a mente com rigor excessivo, só conseguiremos agitá-la. Não se trata de suprimir a capacidade de conhecimento da mente. Em vez disso, permitimos que ela use sua função natural de conceituação para se engajar em pensamentos positivos, como quem constrói um grande curral, no qual o cavalo pode correr livremente. A mente se sentirá livre, ainda que esteja correndo dentro do curral da virtude.(p. 177)

Ambas as meditações, shamata e contemplativa, são importantes:

A meditação com esforço trará um certo nível de compreensão e algumas mudanças nos hábitos da mente, mas não trará, por si só, a iluminação. Isso só se consegue com a meditação sem esforço, que é o descansar no reconhecimento da natureza da mente. (CHAGDUD, 2013, p. 178).

Foi realizada uma meditação em conjunto, com a contemplação do nascimento humano precioso e reforçada a importância de fazê-la continuamente para perceber as mudanças na forma de pensar e que é melhor repetir várias vezes ao longo do dia, de forma breve do que apenas uma vez ao dia.

Não é suficiente fazer uma ou duas horas de meditação formal pela manhã e deixar a mente correr solta o resto do dia. Num jogo de cabo de guerra, se houver duas pessoas de um lado contra vinte e duas do outro, quem ganhará? Precisamos praticar o mais que pudermos, contemplar ou relaxar a mente por períodos curtos, muitas vezes ao longo do dia. (CHAGDUD, 2013, p. 191).

A gratidão pode brotar, espontaneamente, quando contemplamos a preciosidade do nascimento humano ou podemos desenvolvê-la, mas reconhecer a preciosidade da vida é mais do que ter gratidão, é aproveitá-la. Comer, trabalhar, ter família, bens materiais, relacionamentos, é necessário e tem que cuidar, porém, segundo o budismo, há algo mais importante, que é o nosso desenvolvimento enquanto ser: ter paz, equilíbrio, diminuir o egoísmo, desenvolver o amor, compaixão, paciência, por todos os seres.

Como *prazeres de casa* ficaram estabelecidos: meditar: alguns minutos de shamata (foco na respiração ou num objeto) e alguns minutos de contemplativa (contemplando o nascimento humano precioso); observar o corpo: doente (anotar dores, problemas, alergias) e saudável (como me movo no mundo, como me comporto,

falo, pego um objeto, etc.) e desenvolver o sentimento de gratidão por essa oportunidade.

Fiquei apreensiva em virtude das faltas, mas satisfeita com os relatos, pois foi nítido que o grupo estava procurando aplicar no dia a dia os ensinamentos. Tive a percepção que, mesmo os resultados negativos, foram vistos, após o encontro, como positivos, pois antes nem sequer eram percebidos e por nesse momento terem vindo à tona, oportunizou a possibilidade de transformá-los.

Quarto encontro: Criamos nossa realidade

Data: 01-04-15
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Compreender a Lei de causa e efeito ➤ Refletir sobre o que cada um está plantando, cultivando e colhendo. ➤ Treinar meditação shamata e contemplativa, com foco no carma. ➤ Observar a fala.
Conteúdo
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Os quatro pensamentos básicos: Lei de causa e efeito ❖ 10 desvirtudes/virtudes ❖ Purificação de carma ❖ Novos hábitos – fases da aprendizagem

Iniciamos com os comentários feitos pelos participantes acerca da semana:

Álvaro: Tenho refletido sobre o julgamento, a competitividade. Estou fazendo o exercício de **não julgar**, mas quando a gente vê, já julgou. Alguém falou sobre o amor e eu pensei sobre o nascimento humano precioso e pensei também em **tomar cuidado**, porque a gente já se pega querendo que todo mundo possa aderir aos conceitos. Às vezes eu estou mega chateado, mas **que bom que está incomodando**, depois eu arrumo, **está me chacoalhando**. **Estou achando ótimo meditar**. O momento agora está desafiador, **parei de pensar que é difícil e ruim**. Show de bola, não tenho do que reclamar.

Fabiana: Sobre o **não julgamento** – estou numa fase que **estou me olhando e tento falar de um jeitinho melhor**. Não consegui perceber uma mudança real, vi que tenho muitas observações a cerca do comportamento das pessoas, mas **agora estou percebendo**. Eu **me irritava com mais facilidade**. Com relação ao corpo tinha enxaqueca – agora sumiu (há um tempo), não notei mudança de comportamento, não consigo relacionar dores físicas com comportamento.

Cinara: Essa semana foi melhor, mais contato de “mim my self”. Como se eu tivesse **consciência de alguns nós e começando a desatar**. Nas meditações **muita reflexão**. Tive dúvida com relação à meditação contemplativa (falou como estava fazendo e estava correto). Sobre julgamento - é automático – sinto que eu ainda faço, mas **agora eu começo a me dar conta. E não preciso me culpar, posso contemplar**. Estou fazendo o exercício de **não julgar**. Quanto ao físico tive dores de cabeça e depois tive medo porque elas demoraram a passar

Felipe: Pensei agora que eu estou me colocando em testes. E por que estou me colocando nisso? As respostas começaram a vim. Aceitação do meu processo. Aceitei que tenho isso. Quais as crenças que estão por traz disso? **Permitiu uma análise bacana**. A frase: aquilo que você critica no outro está revelando uma grande obscuridade em você mesmo. Meu nível de crítica estava elevado. Vinha um ímpeto de me defender, **consegui ficar quieto, analisar**. Quanto ao corpo, senti dor de estômago.

Marcia: Parece que há um inconsciente coletivo sobre a morte, a dor. **Fiz a observação de mim, dos meus ambientes. Me questionei muito**, se eu estava **julgando ou observando** com o olhar da educadora.

Cristina: Senti falta do encontro de semana passada. Eu já tenho uma prática que é parecida com aqui. Estou me sentindo culpada, porque eu não estou conseguindo estudar o que estamos fazendo aqui. Muitas vezes durante o dia eu me observo e faço reflexão – isso em razão até da terapia. Por exemplo, estou escolhendo as amizades, quando tem alguém que tem valores muito diferentes, me agride, estou procurando me afastar. **Não quero julgar**. Estou num momento que estou agradecendo muito. Esse é o meu momento. **Estou valorizando cada coisa**.

Meditações e reflexões ocorreram durante a semana e ainda houve auto cobrança, porém com mais aceitação e um olhar positivo, pois relataram observações e *insights*. Duas questões surgiram de forma mais aparente nas falas: 1) reflexões sobre o ato de julgar; 2) Observações de irritações.

Foi ilustrada a importância de apenas observar sem julgar com a história do monge que carrega a mulher nas costas ao atravessar o rio, quebrando os votos de não tocar em mulheres. Depois de uma hora outro monge, que estava em sua companhia diz: - *Como você pôde ter desobedecido as regras dos monges e carregado aquela mulher? - Pelo menos eu a deixei na margem do rio, você a está carregando (em pensamento) até agora*⁴². Às vezes “carregamos” preocupações, culpas, julgamentos, por horas, dias, sem nenhuma utilidade.

Realizada uma auto-observação referente às dores no corpo ou doenças e entregue um material sobre as causas metafísicas dos problemas físicos e todos afirmaram que tinham muita relação com o que vivenciavam. Embora esse aspecto

⁴² História contada pela Monja Coen no documentário *Eu Maior*, de autor desconhecido. História completa in CHÖDZIN, 2003.

não seja budista, achei importante mencionar para aprimorar o olhar integral, ou seja, não ver o físico separado do emocional e do espiritual, por exemplo. Para ampliar a consciência do próprio corpo (saudável) foi realizada uma meditação sugerida por Thich Nhat Hanh (2009).

Proposta a reflexão da **Lei de Causa e Efeito**, em seus diferentes aspectos, com um exercício realizado em grupo. Também chamada de lei da ação e reação ou lei do carma/karma. A palavra carma, basicamente, significa "ação". Tudo o que fazemos, todas as nossas ações geram uma consequência, que, no budismo, é chamado de fruto do carma, ou seja, "plantamos" ações/carmas e "colhemos" os resultados/frutos.

LIVRE ARBÍTRIO: capacidade de plantar o que você quiser.

JUSTIÇA: colher, exatamente, o que você plantou.

Mychele Magalhães Velloso

A lei de causa e efeito ensina, portanto, que não existe o acaso, não há sorte e azar. Tudo o que acontece tem uma causa. Quando são questões naturais é mais fácil de visualizar. Um tsunami, um maremoto, por exemplo, acontece em virtude de acúmulo de grande quantidade de água e energia. Quando algo de ruim ou de bom acontece em nossas vidas, pensamos "que sorte" ou "que azar". Porém, tudo tem uma causa.

Budismo começa com responsabilidade própria. Porque aqui apreendemos a ver as experiências como resultado de ações passadas, sem procurarmos outros "culpados" para elas. E começamos a semear nós mesmos, com consciência, as causas que trazem felicidade. (NYDAHL, 2007, p. 36/37)

O budismo apresenta um grupo de dez desvirtudes para o ser humano dar atenção e transformá-las em virtudes, relacionadas ao corpo, à fala e à mente, a seguir apresentadas:

Ilustração 14: Desvirtudes e Virtudes

	DESVIRTUDE	VIRTUDE
CORPO	Matar	Proteger a vida
	Roubar	Praticar a generosidade
	Ter conduta sexual imprópria	Praticar a moralidade em assuntos sexuais
FALA	Mentir	Falar a verdade
	Difamar	Falar harmoniosamente
	Falar de forma rude	Usar palavras reconfortantes
	Tagarelar (conversa fiada / fala inútil)	Falar com descrição e significado
MENTE	Cobiçar	Regozizar-se com a riqueza e a qualidade dos outros
	Desejar maldade (pensamentos nocivos)	Ter benevolência (pensamentos bondosos)
	Ter visão errônea	Cultivar visão correta

Fonte: Elaborado pela autora

As causas de nossas experiências são fruto do que plantamos com nossas ações. Se agimos de forma virtuosa, vivenciamos resultados positivos, se plantamos desvirtudes, automaticamente, teremos experiências negativas. Não é difícil imaginar a consequência natural dessas ações e somente a prática dessas virtudes já pode ser considerado um caminho espiritual.

Quase todas as religiões ensinam o mesmo fundamento: se formos bons, a nossa experiência futura será boa; se formos ruins, será negativa. (...) Seja qual for o seu caminho espiritual, se você se abster de prejudicar e tentar ajudar os outros, sua experiência futura e a daqueles que estão à sua volta, irá melhorar. Não prejudicar os outros é como não ingerir veneno. Ajudar os outros é como tomar remédio. (CHAGDUD, 2013, p. 220)

“Se desejamos felicidade, precisamos aprender a semear felicidade”, afirma Chopra (2008, p. 39); precisamos fazer escolhas conscientes e agir com menos condicionamentos. Para isso, segundo o autor, podemos fazer duas perguntas: *“Quais serão as consequências da escolha que estou fazendo?”*; *“Essa escolha trará felicidade a mim e aos outros ao meu redor?”* (2008, p. 41). E uma terceira pergunta pode ser acrescentada: *Qual a escolha que trará benefício ao maior número de seres?*

Às vezes, não visualizamos a Lei de Causa e Efeito, pois imaginamos que *“eu não fiz algo tão ruim para merecer isso”*, porém, não nos damos conta que

pequenas ações geram grandes resultados, de uma pequena semente brota um pé de manjeriço, um bambu, uma macieira, etc., mas nunca algo do tamanho dela, sempre maior. Percebemos isso tanto nas ações negativas, como nas positivas.

Com a contemplação desse ensinamento, além de darmos mais atenção ao que fazemos, falamos e pensamos, percebemos que somos os responsáveis por tudo o que nos acontece na vida, e, o melhor, temos o poder de transformar nosso futuro, agindo, no presente, com mais consciência. Paramos de culpar os outros pelos nossos infortúnios e desenvolvemos compaixão pelos seres, pois cada um está criando sua realidade, boa ou má, e por todos terem a natureza búdica (o potencial divino) todos tem a possibilidade de melhorar sua condição de vida.

*Se você quer saber como foi seu passado,
olhe para quem você é hoje.
Se quer saber como vai ser seu futuro,
olhe para o que está fazendo hoje.*

Provérbio Chinês

O foco no presente é importante, pois é o momento que estamos criando a nossa realidade, mas o que fazer com aquilo que plantamos, de negativo, no passado? Segundo o budismo, podemos purificar as ações passadas, por meio do arrependimento e compromisso sincero de não mais repetir ações desvirtuosas. A purificação pode ser feita no exato momento que nos damos conta de algo negativo, no final do dia ao lembrarmos de nossas ações ou quinzenalmente, em dias de lua cheia e lua nova.

Para modificarmos nossa forma de agir, precisamos observar nossos hábitos e transformá-los. Segundo M.J.Ryan (2010, pg. 119/121), a aprendizagem de um novo hábito acontece em três fases as quais precisamos estar conscientes a fim de não desistirmos de nossas metas:

1) POST HOC: repetimos o padrão habitual, mas reconhecemos, *após a ação*, que queríamos ter realizado de modo diferente.

2) AD HOC: *antes de agir* conforme o hábito, temos consciência de que desejamos fazê-lo de um modo diferente, mas ainda o repetimos.

3) PRE HOC: somos capazes de fazer as coisas de modo diferente, mas ainda precisamos ficar diligentes.

Entramos no ciclo da aprendizagem quando reconhecemos que queremos fazer algo de forma diferente e saímos dele quando o novo hábito é adquirido.

Após o diálogo sobre esses temas, foram realizadas as meditações shamata, contemplativa e purificação de carma, e como *prazeres de casa* ficou definido: *meditar* (shamata e contemplativa da lei de causa e efeito) e *observar a fala*.

Saí satisfeita do encontro, por perceber a auto cobrança diminuindo; os participantes estavam se auto observando e refletindo a respeito de suas ações. A sensação que tive é que o assunto tratado no encontro ajudou nessas reflexões, em especial, quanto às consequências e à responsabilidade dos seus atos.

Avaliação Parcial

No final desse quarto dia, enviei duas perguntas aos participantes, por e-mail, a fim de avaliar o desenvolvimento dos encontros até então realizados. A seguir, apresento as duas perguntas, com as respostas de quatro (dos seis) participantes:

A forma como os encontros estão sendo desenvolvidos está favorável para o autoconhecimento e crescimento individual?

Álvaro: Sim. A partir dos encontros tenho percebido um movimento constante em minha vida, que é o de **reencontro comigo mesmo**. Este, tem me possibilitado o **autoconhecimento**, e a **compreensão** de aspectos que anteriormente por não ter o entendimento que agora nos é mostrado **passavam despercebidos, ou simplesmente não os entendia**. Hoje reflito que no meu caso especificamente, são esses aspectos, muitas vezes pequenas nuances, que fazem com que **a minha vida tenha uma outra significação, um sentido realmente diferente** do que vinha tendo antes do nosso estudo em grupo. A impressão é nítida, há de fato a partir desse processo, dos estudos que fazemos, uma evolução. Trata-se, no meu ponto de vista, da **ressignificação da vida** que estamos fazendo através do contato com os ensinamentos budistas.

Fabiana: Acho ótima a forma como os encontros foram estruturados. O espaço de uma semana entre cada encontro possibilita-me **refletir** sobre o tema abordado e **observar minha conduta ao longo dos dias**. A sequência dos conhecimentos parece estar numa ordem excelente para o **desenvolvimento da aprendizagem**. A partir da aprendizagem tenho me **autoconhecido** e **mudanças no meu comportamento têm ocorrido**. Estou muito **feliz** em participar dos encontros.

Cinara: Sim, esses quatro encontros me possibilitaram e continuam me estimulando a **me olhar de forma mais serena e tranquila**, mas, também, **firme**. Me percebo um pouco **mais atenta ao que sinto, penso, falo e faço**. Sei que posso melhorar muito, mas o importante está sendo poder **perceber** que estou caminhando, dando pequenos **passos**, mas ao mesmo tempo tenho bem presente que são **significativos** e que estão **provocando mudanças** também **significativas** na minha forma de ser.

Cristina: Sim, as aulas estão **unindo teoria e prática** o que favorece o aprendizado.

Há aspectos que podem ser melhorados? Caso afirmativo, quais?

Álvaro: Penso que não.

Fabiana: Não me ocorrem solicitações de melhoria. Acho que tudo está ótimo

Cinara: Estou muito feliz com a forma como os encontros estão sendo conduzidos. Gratidão!!!

Os termos budistas poderiam ser explicados sempre que mencionados, pois os conceitos, por não serem familiares, são esquecidos (sugestão trazida no encontro).

Cristina: Creio que os encontros poderiam ter uma carga horária menor, ou menos encontros, ou seja, poderiam ter menos encontros, com a mesma carga horária, ou a tarde toda com 4 horas, assim não necessitaríamos ir tantas vezes e diminuiria o período. Talvez em um mês, com 4 encontros de 4h. Hoje estamos fazendo 8 com 3h, total 24h. Talvez pudesse reduzir para 20 horas, enfim, mas não sei se tem condições pela quantidade de ensinamentos. E na realidade pra mim está mais puxado em virtude das minhas demandas.

Embora dois participantes não tenham respondido as perguntas concluí, pelas respostas obtidas, não ser necessário ajustar o planejamento.

Nessa avaliação parcial e nas falas ao longo dos encontros, pude vislumbrar que os ensinamentos, até agora abordados, geraram nos participantes, auto observações, reflexões, novas percepções e compreensões, maior atenção e consciência, auto conhecimento, reencontro consigo, ressignificação da vida, mudanças de comportamento e sentimentos de felicidade, serenidade e tranquilidade.

Muito gratificante vislumbrar as observações, a ampliação de consciência e as transformações que ocorreram ao longo das semanas.

Quinto encontro: A impermanência é permanente

Nada é permanente, exceto a mudança.

Heráclito

Data: 09-04-15
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Compreender a lei da impermanência. ➤ Diminuir o estresse gerado por preocupações com as mudanças ➤ Usufruir o momento presente. ➤ Treinar meditação shamata e contemplativa, com foco na impermanência
Conteúdo
❖ Os quatro pensamentos básicos: Impermanência

Nessa semana, resolvi começar o encontro com a meditação shamata (com quatro objetos diferentes) e só depois ouvir sobre as vivências da semana. Pareceu-me que o grupo ficou mais calmo e presente.

Todos falaram e percebeu-se que os participantes que mais colocam em prática os ensinamentos são os que demonstram melhores resultados:

Álvaro: Estou **me reencontrando comigo mesmo**. Sabe quando você parece que está reencontrando algo que você já fazia ou buscava (o budismo)? Estou buscando falar o menos possível. Sempre fui de ouvir, em especial aos mais velhos. Procurei não gastar energia falando.

Fabiana: Tenho percebido que é fácil conviver com as pessoas. A partir de agora, o que importa é eu ser do meu jeito, não preciso agir diferente para tentar agradar. Tem um estado de ser que tem que ser mantido. Sempre falei impulsivamente, **consegui perceber os momentos que falei mal**. Teve um momento que não falei, mas escondido, fiz careta (risos). **Perceber isso foi muito legal porque pode transformar**. Às vezes deu dor de estômago, um cansaço até físico por ficar **me observando 24h por dia, mas estou gostando. Criar um ser que se quer e adotar para as 24h do dia. Percebi mais o jeito que eu falava com as pessoas**. Antes eu ficava chateada de não ter os resultados que eu queria, mas hoje vejo que **o meu posicionamento que não era o melhor e por isso não tinha o resultado desejado. Hoje vejo que existem outras formas melhores de fazer. A responsabilidade é minha** – está tudo sob controle quando pensamos que fomos nós que causamos aquilo. **Fiquei feliz de perceber que somos responsáveis pelo que acontece com a nossa vida**, mas que também **precisamos olhar para podermos fazer diferente**.

Cinara: Estou conseguindo organizar melhor as minhas atividades. Sinto que ainda tenho muitas questões para fazer. **Me sinto mais atenta ao que falo, faço, ao que os outros falam e como eu reajo.**

Felipe: Como as identidades se manifestam pela fala eu percebi que tudo o que as pessoas falavam eu posso ver como algo positivo. Decidi que era Deus através de um mestre (a pessoa) me ajudando. Resignifiquei as conversas nesse sentido. **O controle das tuas emoções, tudo está dentro de ti...** Sentia uma profunda **compaixão** por aquele que “me desafiava”. Tive uma semana **mais leve, mais tranquila**. Com essa resignificação você pode conversar com Deus o tempo todo. **Mudei o filtro do olhar.** O que temos visto aqui tem tudo a ver com minha busca. Disse a mim mesmo “relaxa q tu está indo bem – vive o presente.”

Marcia: Em todos os aspectos eu me observei num alto grau de estresse. Observei que eu estava querendo as coisas do meu jeito, mas cada coisa tem seu tempo. **Isso foi bom, me dar conta.** Acho que temos dois caminhos: ou posso ficar me fazendo de vítima ou eu decido que vou tratar bem as pessoas e... estou vivendo o agora.

Cristina: **Estou me observando mais em todos os sentidos.** Tive muita dor de cabeça. Dor no ombro. Na minha mente muito pensamento e pensamentos tortuosos. E continuo falando demais. Continuo fazendo coisas que quero muito mudar.

Em um primeiro momento, pensar que tudo o que vivemos é fruto do que nós mesmos criamos pode gerar um certo desânimo ou um pensamento “*como sou ruim*”, caso estejamos num momento de sofrimento, porém, após maior análise e contemplação acontece o que foi descrito por Fabiana, nos sentimos capazes de ter uma vida melhor.

Em virtude desse momento ser exatamente a metade dos encontros, resolvi fazer uma revisão dos conteúdos abordados o que foi fundamental para o grupo visualizar o entrelaçamento dos ensinamentos e a importância de que, a cada semana, eles se somam.

Refletimos e dialogamos sobre a **Lei da Impermanência:** dos objetos, das emoções, das situações, dos fenômenos; sobre a importância de viver o presente, aproveitar a preciosidade da vida humana e sobre o que levamos e o que deixamos na vida.

Trabalha como se vivesses para sempre.

Ama como se fosses morrer hoje.

Sêneca

Existe algo que podemos dizer que é permanente? O universo, a terra, a família, a vizinhança, os relacionamentos, o corpo, nosso carro, residência, trabalho, nossos interesses e valores, nosso relógio, nosso tempo, nossos pensamentos?

Embora tudo seja impermanente, buscamos segurança e estabilidade. Embora a morte seja inevitável, preferimos não falar, e sequer pensar, sobre ela. Refletir sobre a morte e entender a impermanência nos possibilita lançar uma nova perspectiva sobre a nossa vida. Quando nos damos conta de que a morte pode acontecer a qualquer momento, provavelmente damos mais atenção à vida, aos que estão ao nosso redor, abrimos mão de certas situações comuns e mudamos nossas prioridades.

Quando olhamos cada aspecto da nossa vida como impermanente (os nossos bens, as nossas relações, nosso corpo), valorizamos cada momento presente, pois sabemos que não durará para sempre e, quando perdemos, sofremos menos por já estarmos cientes de que esse dia chegaria.

E assim como nossas alegrias e tudo o que nos traz felicidade um dia termina, os dias tristes, difíceis e tudo o que não gostamos, também acabam e isso nos auxilia a encararmos qualquer desafio de forma mais otimista.

A consciência de que nada é duradouro confere equilíbrio às nossas vidas. Percebemos que o que quer que aconteça de bom ou ruim é impermanente, mais cedo ou mais tarde o pêndulo irá para a direção oposta. Quanto mais apegados formos a alguma coisa, mais infelizes ficaremos quando a perdermos. No entanto, não rejeitamos a felicidade por sabermos que é impermanente; em vez disso, tornamo-nos menos apegados às condições que a produziram. (CHAGDUD, 2013, p. 213)

Foi proposta uma reflexão em conjunto, baseada nos ensinamentos de Lama Michel (LO DJONG)⁴³ sobre “*a certeza da morte e a incerteza do momento da morte*”, orientada por quatro questionamentos: 1) Vou morrer? 2) Quando? 3) Se eu morresse hoje o que seria de mim? o que levo comigo e o que deixo para os outros? 4) O que estou fazendo hoje para cultivar o que continua e o que vou deixar para os outros? Foram realizados dois exercícios em que os participantes imaginaram-se com apenas mais um ano de vida e outro, com apenas mais um dia e, ao final, foi proposta uma meditação contemplativa sobre o assunto.

⁴³ <https://www.youtube.com/watch?v=gg4d-CX-gX4>

Contemplar a aproximação da morte muda as nossas prioridades e nos ajuda a abrir mão do envolvimento obsessivo com coisas comuns. Se permanecermos sempre conscientes de que cada momento pode ser o último, intensificaremos a prática para não desperdiçar nem fazer mau uso da nossa preciosa oportunidade humana. (CHAGDUD, 2010, p. 79)

De *prazeres de casa* ficou acordado a *observação* da impermanência no cotidiano e continuar praticando a *meditação* shamata e contemplativa, não apenas em relação ao assunto desse encontro, mas também aos abordados anteriormente.

O grupo fazia anotações e demonstrava estar totalmente comprometido. Senti que o grupo ficou “mexido”, muita reflexão. A impermanência dos objetos e dos fenômenos pareceu-me ser vista de forma positiva, entretanto, a impermanência dos seres, ou seja, a morte, não, pois é um tema mais delicado, porém, tive a sensação de que o grupo ficou motivado a usufruir mais seu nascimento humano precioso, o presente e as pessoas que amam.

Sexto encontro: Encontrando as causas da felicidade

Data: 16-04-15
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entender as raízes do sofrimento ➤ Compreender a dualidade, os venenos da mente e os padrões mentais e emocionais. ➤ Entender as raízes da felicidade temporária e permanente ➤ Treinar meditação shamata e contemplativa, com foco nas causas da felicidade temporária e definitiva.
Conteúdo
❖ Os quatro pensamentos básicos: ciclo de sofrimento

Nesse encontro, foi solicitado a cada participante que trouxesse uma imagem do seu objeto de devoção para ser o foco de concentração da prática de shamata. Para os que não trouxeram, foram disponibilizadas imagens de Budas⁴⁴. Pôde-se perceber que os participantes estão mais familiarizados com a meditação shamata, inclusive pela sua postura durante a prática (mais concentrados e menos agitados).

⁴⁴ Buda Shakiamuni foi o primeiro Buda histórico da nossa era, existem outros tantos.

Nas suas falas observou-se, novamente, que os participantes que colocaram os ensinamentos em prática obtiveram maior ganho. *“Sabemos que a nossa contemplação sobre a impermanência está dando resultado, quando não ficarmos tão abalados com as mudanças”*. (CHAGDUD, 2013, p. 213):

Álvaro: A impermanência para mim foi um esclarecimento e me levou a **ganhos importantes**. Desde **buscar contato com pessoas** e a **compreensão** que isso é uma passagem, quanto a não perder tempo, **viver mais no presente**. Foi maravilhoso. Parece que foi **pouco tempo, mas muito ganho**.

Fabiana: **“Mudanças de planos”** foi o que procurei observar e era o que me causava uma certa chateação. **Agora é mais fácil**. Não que seja uma ferramenta para ficar mais fácil, mas está ficando mais fácil. Não tive problema para **observar essa semana, foi mais tranquilo**.

Cinara: Para mim a semana foi boa. É bom quando a gente **se permite olhar** e busca **ser mais clara na comunicação**, o quanto fica mais tranquilo o retorno do outro. Com que intenção eu falo ou eu faço alguma coisa? Quando eu falo de forma amorosa, a pessoa pode até sofrer na hora, mas ela vai saber que minha intenção não era ferir e, no tempo dela, ela vai poder entender. O filme Poder Além da Vida foi um presente.

Felipe: (não pôde estar presente por doença em pessoa da família)

Marcia: “As respostas estão dentro de você”, só que quando a gente não está bem, esse pensamento não funciona, e **a meditação tem me ajudado a compreender**. Em uma situação eu posso ficar desesperada ou dizer ok. Mesmo diante dos momentos desafiadores podemos dar conta. A meditação me mostra que eu tenho a essência divina, mesmo no momento desafiador. A semana foi **mais tranquila**.

Cristina: Tenho ido muito à missa, sou católica, mas tenho tudo em casa, desde Yemanjá até Buda. Fiquei feliz por colocar mais a yoga, e eu queria colocar mais coisas, e coloquei mais uma atividade aeróbica. Tenho feito tudo com intensidade, com vontade. Eu **me sinto mais calma, mais tranquila, e me sinto aceitando o que está vindo**.

Após todas as falas, Cristina afirmou:

Cristina: Agora percebo como minha fala foi fútil, relacionado a academia, corpo, em comparação com os outros, estou me sentindo culpada.

Essa afirmação trouxe o gancho para desenvolver o assunto da *culpa*, que embora não constasse no planejamento geral, foi incluído e demonstrou ter sido realmente importante.

Foi conversado sobre o assunto, realizado um exercício, para que todos pudessem refletir sobre a inutilidade da culpa e mencionado que o ensinamento do encontro também poderia clarear esse aspecto.

No budismo não há culpa, mas sim responsabilidade. A culpa traz um sentimento negativo, um pensamento “*sou ruim*” ou “*não devia ter feito isso*”, “*isso é errado*” e, normalmente, “*pesa*”, o que dificulta “*sair*” desse sentimento. Foi mencionado um exemplo, extraído do vídeo Lo Djong⁴⁵, sobre a criança que fez algo “errado”, não é positivo dizer “*não foi nada*” nem “*como que você fez isso*”, mas sim acolher e ter compaixão, dizer “*ok, não foi bom, mas você pode melhorar*”. Conosco acontece da mesma forma, não resolve ficarmos nos culpando, nem justificando (“*só agi assim porque o fulano ou a sociedade...*”), mas, sim, assumirmos a responsabilidade, reconhecendo o ato desvirtuoso e fazendo um compromisso sincero de não repetir.

Após, foi realizado um exercício em que todos ficaram com a visão prejudicada, mas cada um de uma maneira diferente (em virtude de estarem usando um óculos com formatos e lentes de cores diversas), com o intuito de ilustrar o fato de que vemos o mundo e os fenômenos do nosso modo e, embora diverso do outro, interagimos como se todos enxergássemos do mesmo jeito.

Esse é um dos problemas que enfrentamos diariamente, cada um tem uma visão, um pensamento, uma expectativa e se o outro não corresponde, há conflito. Ter consciência da diversidade da realidade que o outro vê ou está vivenciando pode proporcionar maior compreensão e interação de acordo com a sua visão (como quando conversamos com uma criança e falamos segundo a linguagem dela) e, conseqüentemente, conquistamos harmonia nos relacionamentos⁴⁶.

Em seguida, foi solicitado a cada um que fizesse uma tabela com três colunas, preenchendo as duas primeiras com uma lista dos seus sofrimentos pessoais e na segunda, suas causas.

O budismo pode ser visto como algo negativo por falar em sofrimento, porém, como os mestres ensinam, só é possível tomar um remédio eficaz se soubermos qual a doença que temos. Além do mais, não haveria razão de falar em sofrimento se não houvesse uma forma de evitá-lo (quarta nobre verdade: existe um caminho para a cessação do sofrimento).

⁴⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=gg4d-CX-gX4>

⁴⁶ A fim de ilustrar o fato de que os fenômenos dependem da visão do observador assistimos ao vídeo *Mecânica Quântica. O experimento da fenda dupla*. (<https://www.youtube.com/watch?v=GXAYW4a3OZY>).

Ao compreendermos o ciclo de sofrimento começamos a ter vontade de sair dele e buscar algo que nos traga não felicidade temporária, mas, sim, duradoura, uma paz interior.

Quando tomamos consciência do sofrimento e das limitações da existência cíclica, isso nos motiva a encontrar uma saída, da mesma forma que, quando nos damos conta de que estamos doentes, buscamos remédio. (CHAGDUD, 2010, p. 110)

Quando entendemos o carma e a impermanência, por exemplo, entendemos o que nos causa alegria e tristeza, apego e aversão e que tudo o que um dia nos causou felicidade pode nos causar sofrimento: um novo celular, que depois fica defasado, nos deixa viciados ou presos por termos que estar 24h por dia disponível; uma casa nova, linda e maravilhosa, que depois exige gastos e tempo com manutenção ou acaba ficando pequena quando aumentamos a família; um novo amor que acaba sendo um ser insuportável de conviver ou alguém que morre e sentimos saudade.

Ao compreender que a virtude e a desvirtude determinam se a nossa experiência será de felicidade ou de tristeza, de prazer ou de dor, cabe-nos uma escolha: podemos mudar as nossas ações e cultivar qualidades virtuosas buscando liberação para nós e para todos os seres, ou podemos continuar a criar desvirtude, perpetuando o sofrimento. (CHAGDUD, 2010, p. 110)

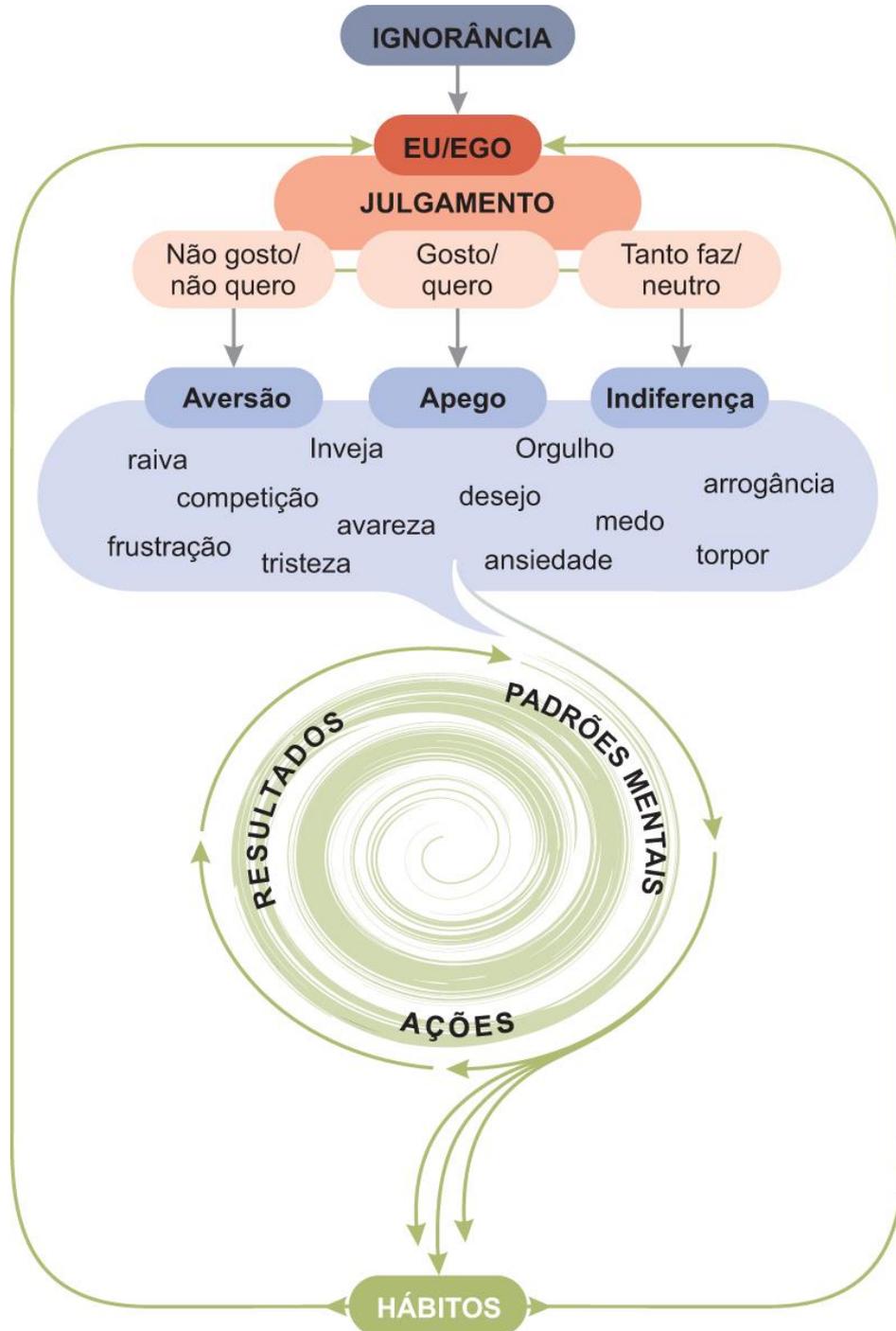
Como sair do ciclo de sofrimento?

O segredo para acabar com o sofrimento e encontrar a paz está na transformação da mente: remover a nossa negatividade, incrementar as nossas qualidades positivas e revelar a nossa verdadeira natureza. (...) Quatro tipos de obscurecimentos impedem a percepção da nossa natureza. O primeiro é o obscurecimento intelectual, ou dualismo: acreditar que o eu, o outro e tudo o que acontece entre os dois realmente existe. O segundo são os cinco venenos da mente⁴⁷. O terceiro é seguir as idas e vindas do apego e da aversão, o que cria o carma. O quarto são hábitos: os padrões mentais e emocionais estabelecidos e reforçados pelo carma e pelos venenos da mente, que são levados de uma vida para a outra. Ao remover estes quatro obscurecimentos, arrancaremos a raiz das causas do sofrimento. (CHAGDUD, 2013, p. 157)

Com base nos ensinamentos, criei um gráfico que pudesse ilustrá-los, a seguir apresentado:

⁴⁷ São vários os venenos da mente, mas os cinco principais, segundo o budismo, são: ignorância, apego, raiva, inveja e orgulho.

Ilustração 15: Ciclo do Sofrimento



Fonte: Elaborado pela autora

Esse gráfico ilustra o fato de que tudo começa com um “eu” que se identifica e cria a dualidade, olhando o outro, as coisas e os fenômenos com uma opinião, um *juízo*, de *gosto / não gosto / tanto faz*, chegando a *quero / não quero / neutro*. Com isso surgem os *venenos mentais*, pois se quero algo, não quero perder, portanto sinto *medo* e/ou *apego*; se perco, sinto *frustração* e/ou *raiva*; se quero algo e não tenho, sinto *tristeza*; se outro tem, sinto *inveja*; se tenho muito, sinto *orgulho*;

se tenho a possibilidade de ter, sinto *ansiedade*; se não quero algo e tenho, sinto *aversão, tristeza* ou *raiva*; se não quero algo, mas posso ter, sinto *medo*; se sinto *indiferença* sinto *apatia, torpor*.

Esse padrão de *pensamento* propicia uma determinada *ação* que desencadeia um *resultado* e que vai reforçar o padrão de pensamento, gerando o carma (ensinamento do quarto encontro). Com a prática contínua dessas ações originam-se nossos *hábitos* que, às vezes, são tão fortes que acreditamos “sermos” de determinada maneira, ou seja, pessoas raivosas, difíceis, medrosas, controladoras, competitivas, invejosas, depressivas.

E isso tudo ocorre porque na base há “*avidya*”, que pode ser traduzida por ausência de visão, cegueira ou *ignorância*. “*Vidya, em sânscrito, significa sabedoria, visão lucidez, avidya significa perda da visão*” (SAMTEN, 2010, p. 41). Se temos sabedoria para ver como as coisas verdadeiramente são, deixamos de sofrer.

Há métodos budistas para solucionar e/ou desenvolver qualquer um desses pontos. Para uma determinada pessoa será mais eficaz os ensinamentos sobre transformação de hábitos, para outra, sobre carma, para outra, sobre os venenos mentais, outra ainda, sobre dualidade ou sabedoria ou vacuidade, etc. O gráfico ilustra o ciclo do sofrimento, sem incluir os ensinamentos que nos levam a sair dele, em virtude de sua vasta dimensão.

Após refletirmos sobre o sofrimento e as causas do sofrimento cada um pôde olhar para a sua tabela (com a lista de sofrimentos) e vislumbrar o que havia definido como causa do sofrimento e, caso fosse algo externo, substituir por interno, pois todo sofrimento, segundo o budismo, é fruto da própria mente (segunda nobre verdade: existe uma causa para o sofrimento) e, portanto, possível de eliminação (terceira nobre verdade: existe a cessação do sofrimento).

Foi solicitado que cada um fizesse uma nova tabela com três colunas, preenchendo novamente as duas primeiras com uma lista de felicidades e, ao lado, as causas dessas felicidades. Após o preenchimento, refletimos: *Há nos itens alguma felicidade que seja permanente? Há a possibilidade de ter aquele item e permanecer feliz?* Ambas as respostas sendo negativas, concluiu-se que a lista referia-se a felicidades temporárias e que a felicidade permanente é o resultado da eliminação dos obscurecimentos da mente, momento em que brotam as qualidades incomensuráveis (assunto do próximo encontro) e emerge um sentimento de paz interior.

No final do encontro, um dos participantes afirmou ter compreendido que nada acontece de forma externa, tudo é interno e outro, a importância da auto observação e não do julgamento e da culpa, o que me trouxe satisfação, pois minha aspiração era de que, pelo diálogo e reflexão, os participantes tivessem um sentimento de aceitação e responsabilidade no lugar da culpa. Também fiquei satisfeita em perceber que a auto observação estava acontecendo de forma mais relaxada.

Os *prazeres de casa* da semana foram: praticar meditação (shamata e contemplativa); incluir nas colunas em branco das duas tabelas, os meios para eliminar as causas dos sofrimentos e os meios para atingir uma felicidade mais duradoura e elaborar uma nova lista com venenos mentais (emoções perturbadoras), ações, resultados e antídoto, podendo ampliar para novas ações e novos resultados. Foi mencionado também, que para o último encontro todos os participantes deveriam fazer um mapa mental/desenho/mandala, representando os ensinamentos, os encontros e/ou os aprendizados⁴⁸.

Sétimo encontro: Alegria, amor e compaixão por todos os seres

Data: 24-04-15
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Refletir sobre os venenos mentais, seus antídotos e o resultado das ações sob a influência de ambos. ➤ Refletir sobre a retribuição e o legado. ➤ Expressar amor ➤ Despertar a compaixão ➤ Sentir regozijo ➤ Desenvolver a equanimidade ➤ Treinar meditação shamata e contemplativa, com foco nas quatro qualidades incomensuráveis
Conteúdo
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Os venenos mentais ❖ As quatro qualidades incomensuráveis: compaixão, amor, regozijo e equanimidade

⁴⁸ Fornecidas cartolinas aos participantes para a realização do exercício.

Iniciamos o encontro com a meditação shamata, seguida dos depoimentos dos participantes sobre as vivências da semana, evidenciando, novamente, auto observação, reflexões e aprendizados:

Álvaro: A semana foi barra pesada, mas interessante de **perceber** algumas coisas. Eu me perdi quando eu deixei de perceber que as respostas estão dentro, aí me perdi nos acontecimentos da semana. **Recorri muito ao que tinha aqui.** Ficava mal por não ir dentro de mim mesmo. **Lembrava da impermanência.** No olho do furacão **tentava meditar. Difícil, mas prazeroso.**

Fabiana: Eu sempre releio o que vimos aqui, mas desta vez reli mais, reli os anteriores para fazer o prazer de casa (o mapa mental) e foi muito bom. Minha **observação está constante**, mesmo que eu não tenha conseguido meditar tanto. **Consegui melhorar com relação a “atucanação”**

Cinara: Semana bem especial. Pude **contemplar a impermanência** na quinta e como é bom olhar para as coisas com relação a isso, **fica leve.** Está tudo tão diferente, as coisas estão encaixando... como uma rede. Consigo aqui compartilhar com os colegas. As trocas tem sido muito importantes pra mim. **Eu antes criava fantasmas.**

Felipe: A semana parecia um vulcão em erupção, mas mesmo assim consegui contemplar a beleza. Parece que mesmo no inferno é possível contemplar um carinho.

Marcia: Tem uma coisa no universo que parece estar desafiando as pessoas. “Por que comigo?” Tem mais gente pior do que eu. Importância de olhar as coisas boas que existem. Na filosofia também tem “não julgar”.

Cristina: (ausente por motivo de doença).

Essa última fala me fez pensar na dificuldade que temos em incluir em nossas vidas os ensinamentos, pois quando internalizamos a Lei de Causa e Efeito entendemos que tudo o que acontece conosco é fruto do que plantamos e a pergunta “*por que comigo*” é rapidamente respondida e também dissipa o pensamento de que o Universo, Deus ou qualquer fato externo esteja “*desafiando as pessoas*”. Além de nos trazer compreensão, nos dá a oportunidade de melhorar a nossa vida, transformando nossas ações em virtudes.

Quando contemplamos a natureza búdica, vemos todos como iguais, com o mesmo potencial e não olhamos para o lado, pensando que há alguém melhor ou pior (para assim nos sentirmos bem). Lembramos que nós, e o outro, somos, em essência, Buda e desenvolvemos compaixão por aquele que ainda não conseguiu se livrar do sofrimento.

Elaboramos uma lista contendo os venenos mentais, as ações e os resultados advindos dessas ações, com base nas reflexões realizadas em casa:

Ilustração 16: Venenos Mentais

VENENOS MENTAIS	AÇÕES	RESULTADOS
Orgulho	Age com prepotência, não quer aprender nada. Acha que só ele(a) sabe, que é superior(a).	Perde oportunidades de aprendizagem. Perde parcerias. Pode ficar desatualizado(a).
Inveja/ competitividade	Fica se comparando o tempo todo. Quer ficar acima dos outros. Age querendo provar sua superioridade. Fica mal qdo não consegue ganhar. Diminui o outro.	Rivalidades, inimizades, conflitos.
Desejo/apego	Fica acomodado, limitado. Não experimenta outras possibilidades. Age com egoísmo. Briga para ter o que quer e para não perder.	Sufrimento, tristeza, raiva. Medo. Sofre se perde ou se não tem o seu objeto de desejo.
Ignorância	Responde de forma equivocada às coisas. Só enxerga a sua versão. Não vê as coisas como elas são.	Fica a mercê da sua ignorância. Não tem poder de transformação, de escolha.
Ganância/ avareza	Junta tudo (lixeiro). Tem foco exagerado em ter. Vive para acumular.	Acaba tendo menos e mesmo que tenha o que quer, fica com a sensação de não ter. Nunca sacia. Medo de ficar sem.
Raiva/ aversão/ irritação	Rebate. Quer vingança. Age com impulsividade, com descontrole. Sente incomodado por tudo. Agride as pessoas, verbalmente e fisicamente. Acha que estão contra ele. Tem mania de perseguição.	A vida é um inferno, acontece muitas coisas ruins. Não consegue ter boas relações com ninguém. Desperta o medo e aversão das pessoas. Pode ficar sozinho(a). Pode ficar paranóico.
Medo/ insegurança	Desconfia. Paralisa. Age com agressividade, na defensiva. Não se entrega. Não vai além da sua zona de conforto. Fica acomodado, limitado.	Não se desenvolve. Não vive novas experiências. Não atinge seus objetivos e sonhos.
Tristeza	Fica abatido, desanimado(a). Sem vontade de fazer nada. Não enxerga o lado positivo da vida.	Acaba isolado, sozinho e deprimido.
Culpa/ arrependimento	Fica com pensamentos recorrentes. Dificulta a tomada de decisões. Fica com foco no passado.	Perde de viver o presente e de ter clareza para encontrar soluções para os problemas.
Carência	Está sempre atrás de algo. Acha que falta algo ou alguém que preenche as suas necessidades emocionais. Reclama se não correspondem à sua expectativa.	Torna-se uma pessoa chata e afasta as pessoas do seu convívio. Acaba ficando sozinho.
Julgamento/ crítica	Sempre achando culpados, achando defeitos, nunca está satisfeito. Ninguém é bom o bastante para conviver com ele. Faz fofoca. Age com prepotência. Cria confusões entre as pessoas, atrito.	Rivalidades, inimizades, conflitos.

49

Fonte: Elaborado pela autora

⁴⁹ Julgamento e crítica não são venenos mentais, mas foram incluídos pela importância de análise.

Visualizar as ações que são realizadas com os venenos mentais trouxe vários benefícios: autoconhecimento, para poder olhar para si e compreender sob qual veneno mental (emoção perturbadora) estamos agindo; motivação para sair deste padrão, por olhar os resultados negativos; maior compreensão pelo outro, quando age sob os efeitos dos venenos mentais e compaixão tanto de si como dos demais que acabam sofrendo os resultados negativos de seus atos.

Importante mencionar que nenhum participante listou, previamente, o apego como veneno mental ou emoção perturbadora, (sendo que no encontro anterior tal fato já havia sido mencionado), demonstrando que ele não é percebido como algo negativo e causador de sofrimento.

Em seguida, conversamos sobre os antídotos, em especial, **as quatro qualidades incomensuráveis**, que agem como catalisadoras do desenvolvimento espiritual, dissolvendo o egocentrismo e criando um sentimento de conexão com todos os seres sencientes (KHADRO, 2003). Dzigar Kongtrul (2014, p. 41) recomenda fazer das quatro qualidades incomensuráveis a prática principal a ser realizada todos os dias, pois para ele é a melhor forma de transformar a mente.

Buscamos ser pessoas menos raivosas, competitivas, orgulhosas, por meio do cultivo da compaixão, amor, equanimidade e regozijo, pois essas qualidades já existem em nós, são inerentes a todos, fazem parte da nossa essência, apenas estão obscurecidas pelos venenos da mente. *"Quando purificamos estes venenos, as 'Quatro Incomensuráveis' são reveladas como o reflexo da natureza da mente e se manifestam espontaneamente."* (CHAGDUD, 2010, p. 140/141).

O **amor** é o antídoto para a raiva, o medo e a aversão. É o desejo de que todos os seres encontrem felicidade temporária e definitiva.

Começar uma relação na esperança de que o outro nos faça feliz leva a um resultado muito diferente do que uma aproximação que é feita com o desejo sincero de proporcionar o bem-estar do outro. É pouco provável que uma relação seja duradoura se o nosso contentamento depende do outro. Em vez de querer que as pessoas satisfaçam as nossas expectativas, deveríamos nos perguntar como melhor atender às necessidades delas. Essa simples mudança de foco equivale a uma excelente prática. (CHAGDUD, 2013, p. 102/103)

Com visão amorosa podemos ver as qualidades positivas do outro e ajudar na sua transformação, como ensina Lama Samten (2006, p. 47): *"pelo amor, pela capacidade de ver algo positivo e estimular aquele aspecto positivo, termina eclodindo, amadurecendo e gerando uma manifestação também positiva"*

Ilustrando a diferença entre o amor romântico e o amor genuíno foi apresentado um vídeo da Jetsunma Tenzin (Amor Romântico e Amor Genuíno).⁵⁰

A **compaixão** é o antídoto para o desejo, o apego egoísta ou avareza. É a aspiração de que o sofrimento de todos os seres acabe.

Foi apresentado um vídeo do Dalai Lama (Compaixão Genuína)⁵¹ falando sobre os dois níveis de compaixão: biológica e genuína. A primeira, sentimos de forma espontânea por nossos familiares/amigos, é tendenciosa, sentimos só por quem nos faz bem e não precisa ser treinada; a segunda, não é tendenciosa, podemos sentir por todos os seres e podemos treiná-la, por meio da razão e contemplação do sofrimento alheio.

A compaixão não é uma teoria. É um sentimento, uma experiência. Não é algo que possa ser adquirido nem é criada por qualquer processo bioquímico. A compaixão brota de forma imediata no momento em que nos deparamos diretamente com o sofrimento e percebemos a sina dos seres que, quase sempre, reagem de uma forma que apenas intensificará a sua trágica condição. (CHAGDUD, 2013, p. 86)

Ao agir, antes de tudo, podemos pensar na nossa motivação: Estamos agindo por compaixão ou com raiva e aversão? Se realmente queremos ajudar os outros, além da motivação, devemos refletir sobre o impacto das nossas ações: Quem vamos beneficiar? Nós, quem amamos ou todos os envolvidos? O benefício será momentâneo ou duradouro? *“Quando você age por compaixão, a sua mente fica mais flexível e espaçosa, permitindo-lhe pensar com cuidado sobre o efeito potencial de suas ações a curto e a longo prazo”* (CHAGDUD, 2013, p. 93/94).

Ser compassivo não é sinônimo de ser “bonzinho”:

O caminho da compaixão nem sempre significa ter um sorriso nos lábios ou fazer tudo o que nos pedem. Significa tentar sempre assegurar o bem-estar dos outros e nunca hesitar em nossa intenção fundamental de trazer benefício. (CHAGDUD, 2013, p. 96)

Foi realizada uma meditação, entoando o mantra do Buda da Compaixão: OM MANI PEME HUNG⁵², com o objetivo de eliminar os venenos mentais.

OM: limpia todas las impresiones dañinas que surgen del orgullo.
MA: limpia todas las impresiones dañinas que surgen de la envidia y los celos.

⁵⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=gjV5zaGd0gA>

⁵¹ <https://www.youtube.com/watch?v=fnqcCsUn7q4>

⁵² Cada sílaba também representa uma das Seis Paramitas (perfeições): generosidade, moralidade/disciplina, paciência, diligência, meditação/concentração e sabedoria.

NI: limpia todas las impresiones dañinas que surgen del apego y el deseo.
 PE: limpia todas las impresiones dañinas que surgen de la ignorancia.
 ME: limpia todas las impresiones dañinas que surgen de la codicia y la avaricia.
 HUNG: limpia todas las impresiones dañinas que surgen de la ira y el odio.
 (NYDAHL, 2009, p. 118)

O **regozijo** é o antídoto para a inveja e a competitividade. É a capacidade de nos alegrarmos com o êxito e a felicidade dos outros. O regozijo é uma das maneiras mais rápidas de gerar virtude, segundo os mestres (CHAGDUD, 2013, p. 106, KONGTRUL, 2014, p. 57). Quando nos damos conta que sentimos inveja de alguém podemos modificar nosso pensamento e nos regozijar pela conquista daquela pessoa. Podemos a todo o momento transformar nossas ações, pensamentos e palavras negativas em virtudes.

A contemplação da impermanência de tudo pode auxiliar no desenvolvimento dessa qualidade de regozijo. Apreciamos cada dia que passa, porque ainda estamos vivos. A vida é breve e pode terminar a qualquer momento, portanto, mais uma vez alegremo-nos e usamos o tempo que temos para criar o maior benefício possível. (CHAGDUD, 2013, p. 106)

A **equanimidade** é o antídoto para o orgulho, o julgamento, o preconceito, a propensão à crítica. Consiste em ter igual consideração por todos os seres. “O desafio é deixar de lado nossos julgamentos e preconceitos, inclusive a distinção que fazemos entre vítima e agressor” (CHAGDUD, 2013, p. 47). Agir sem preferências, independente de gostar ou não gostar, sem abalar-se com coisas boas ou ruins, vitórias ou derrotas.

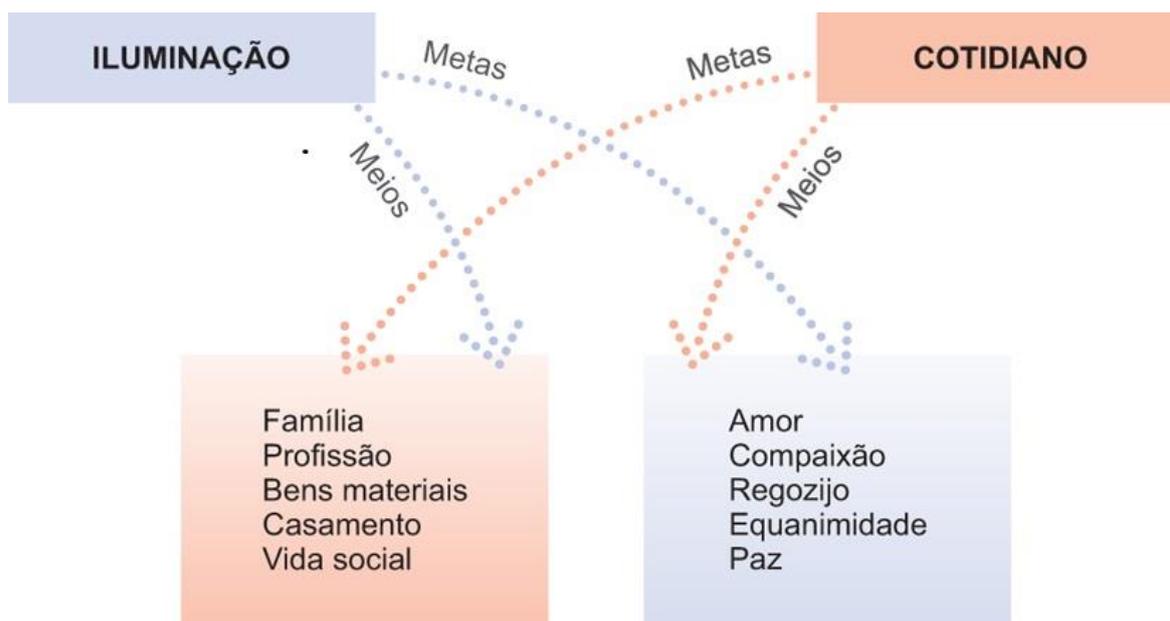
Existem várias maneiras de despertar a equanimidade, uma delas é reconhecer que todos os seres, sem distinção, querem encontrar a felicidade e se livrar do sofrimento. Outra maneira é reconhecer que a natureza, a essência de todos é pura. Os seres não são maldosos, se fazem algo que prejudicam os outros ou a si mesmos é por ignorância, por não saberem fazer de outra forma.

Com intuito de gerar sentimentos de gratidão, amor, compaixão e equanimidade, propus um exercício de reflexão quanto à gratidão que sentimos pelos amigos quando nos agradam e, depois, acerca de tudo o que nossos pais/cuidadores fizeram por nós durante tantos anos, o que suscitou, também, reflexão quanto à retribuição e ao legado.

Para finalizar, conversamos sobre o que contribui para a iluminação. Normalmente temos como objetivos ter família, profissão, relacionamentos, bens e

utilizamos o amor, a compaixão, o regozijo, como forma para atingir esses propósitos, mas quando o enfoque é a iluminação, a ordem inverte, o objetivo é desenvolver amor, compaixão, regozijo por todos os seres e é por meio da nossa família, nossa carreira, nossos relacionamentos e nossas conquistas que atingimos essa meta.

Ilustração 17: Iluminação e Cotidiano



Fonte: Elaborado pela autora

Todos os encontros estavam previamente planejados, mas a cada semana eu relia todo o material, toda a bibliografia, meditava a respeito do assunto, fazia ajustes em virtude do desenrolar do encontro anterior. Saía sempre com a sensação de que acontecia o que era mais importante, mais produtivo, mais útil e, se faltasse algo, poderia ser visto em outro momento.

Como tudo é impermanente, os encontros estavam chegando ao fim e com ele a sensação de que era a última oportunidade para rever o conteúdo e vislumbrar se algo ficou mal interpretado. Abordar de forma equivocada os ensinamentos pode trazer um resultado negativo para aquele que está contemplando e eu tinha essa consciência, por isso, sentia uma grande responsabilidade. Embora tivesse esse cuidado o tempo todo em mente, sabia das minhas limitações e este seria o último momento para deixar tudo o mais claro possível.

Com esse sentimento de apreensão, responsabilidade, mas ao mesmo tempo, alegria e satisfação, cheguei ao:

Oitavo encontro: A despedida

Data: 01-05-15
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Revisar o conteúdo dos encontros. ➤ Refletir sobre a continuidade da busca do autoconhecimento e, se possível, um compromisso formal. ➤ Obter uma "fotografia" da realidade dos participantes após os encontros. ➤ Avaliar os encontros e o próprio desenvolvimento. ➤ Demonstrar a gratidão pela participação de todos na pesquisa.

Em virtude do encontro ter acontecido no sítio de uma das participantes, o formato restou um pouco diferente, de forma descontraída, com conversa, passeio pelo sítio e um almoço maravilhoso.

O encontro efetivamente iniciou, após o almoço, com a apresentação do mapa mental/desenho/mandala, criado individualmente pelos participantes, em papel cartolina, para representar os ensinamentos budistas ou o que tinha ficado para si de mais significativo.

Todos pareceram empolgados para apresentar seus trabalhos, alguns um pouco nervosos, talvez porque a apresentação foi filmada, mas foi um momento especial. Foi gratificante ver o empenho de todos em demonstrar um resumo do que acontecera ao longo das oito semanas.

Os três participantes que tiveram 100% de presença trouxeram mais ensinamentos budistas em seus desenhos e falas.

O mapa de Álvaro ficou recheado de ensinamentos e seguiu o roteiro dos encontros. Demonstrou que os ensinamentos lhe trouxeram um reencontro com sua natureza, que já era positiva, mas que havia "perdido"; a meditação lhe proporcionou calma e clareza para a tomada de decisões, percepções do que sente, pensa, fala e produz; modificou sua forma de estar no mundo, vivendo mais o presente, procurando não reclamar e aproveitar o tempo para ser produtivo naquilo que acredita, em especial, com relação à coletividade; ressignificou sua existência a partir de novos entendimentos a cerca da vida:

Álvaro:

(...) Quando eu cheguei eu estava meio perdido, eu confesso, e isso tudo me ajudou no sentido de me **reencontrar**, de eu **achar um norte**, novamente **para as coisas que eu penso, que eu acredito**.

(...) veio aqui a questão da meditação shamata e, particularmente, eu coloco como um **reencontro com a calma** porque aquilo me deu realmente um “*vamos respirar, vamos segurar a onda*” e no meio dos furacões (...) eu conseguia parar, meditar e a coisa realmente passava a me dar uma **calma sobretudo para ponderar e pra ver qual a melhor possibilidade de escolha naquele momento**.

(...) sentindo, pensando e falando eu me produzo (...) aí **você vai se dando conta de como você percebe, como você sente as coisas e o que você elabora racionalmente e conseqüentemente o que você concretiza a partir da palavra e o poder que isso tem**, como você se produz.

(...) tivemos contato com a ideia do nascimento humano precioso. Eu lembro que naquela semana foi muito importante pra mim, porque eu passei a **ressignificar várias ações mim e ter uma ideia melhor de como aproveitar inclusive a questão da oportunidade do tempo**, como deslocar isso para **ser produtivo naquilo que eu acreditava**, sobretudo (...) **a importância do que sou e do que eu produzo para o coletivo**.

(...) uma ideia de reencontro, porque eu comentava com vocês eu sempre fui uma pessoa extremamente positiva (...) foi muito bacana me **reencontrar com essa compreensão e de novo, tentar colocar isso em prática**.

(...) lei de causa e efeito – porque a gente sabe que as coisas funcionam assim e a gente continua fazendo? Porque as pessoas tem dificuldade de exercer o perdão? eu me pego com isso e é meio angustiante, mas você tem que respeitar o posicionamento de cada um.

(...) a impermanência e o privilégio de **viver o presente**, hoje eu já **dou outro significado** a isso, **parar de reclamar** e ver o quanto isso aqui é maravilhoso e **o que não é tão bom, ok, passa, como o que é bom também vai passar, mas vão vim outras possibilidades**.

(...) eu estava bem mal naquela época e quando eu pensava em algo de legado eu pensava “*mas eu tenho alguma coisa?*” e **hoje você pensar em outras perspectivas, aproveitar essa oportunidade para tentar fazer algo de bacana, sem pretensão nenhuma**, só tentar mesmo, eu acho que talvez os resultados venham.

Fabiana apresentou um resumo dos ensinamentos, mas seu desenho procurou demonstrar a forma que os internalizou. Foi muito gratificante observá-la apresentar, em apenas três minutos, o que tinha vivenciado ao longo das sete semanas, com tanta clareza e entendimento.

Fabiana:

(...) **Tudo parte da iluminação e tudo termina na iluminação**, pra mim. (...) o desejo de obter a iluminação faz com que a gente consiga pensar a respeito desses ensinamentos que a gente pôde obter através dos

encontros. (...) a ideia, **partindo do desejo de ter iluminação, é adquirir sabedoria e os méritos.** Como conseguimos isso? **A sabedoria por meio da meditação.** As formas que a gente pôde trabalhar algumas vezes, a shamata e a contemplativa. **E os méritos por meio das ações virtuosas.** (...)

(...) eu acabei juntando o nascimento humano precioso com a lei de causa e efeito porque pra mim eram as coisas assim que tinham mais ligação com a pessoa, mais vinculadas ao indivíduo, que seria a **oportunidade de ter um nascimento precioso, mas saber que se tem responsabilidade por esse nascimento** e isso se define pela lei de causa e efeito.

(...) a noção de impermanência e também o ciclo da existência... o entendimento de que existe o sofrimento e eliminar essa cegueira, a partir dos entendimentos... para **acabar com os venenos mentais, acabar com os hábitos e a gente conseguir desenvolver os antídotos que nos levam à iluminação.**

(...) os antídotos que eu imaginei simbolizar com essas setas, em princípio eu ia colocar ao redor, porque pra mim isso tudo estava muito dentro, aquela coisa do **olhar para si, mas o objetivo é que isso (as quatro qualidades incomensuráveis) vá para fora,** que a equanimidade, o regozijo, o amor, a compaixão que isso **saia de dentro e vá para fora, que acho que é o ponto maior.**

(...) de passinho de formiguinha acho que eu **consegui experimentar um pouco essas coisas** e... sou muito grata!

Cinara apresentou os ensinamentos com o desenho de uma espiral, iniciando com o primeiro encontro até o sétimo, demonstrando que para ela, cada ensinamento ia se sobrepondo e complementando o outro, sem uma percepção de término, mas sim de amplitude:

Cinara:

(...) a história de Buda nos inspira a **reconhecer a nossa natureza búdica, esse Deus, essa Santidade, essa energia maior que nos habita** e que muitas vezes a gente ignora ou então não toma consciência disso.

(...) nós reconhecemos q nós temos um nascimento humano precioso, **qual é o valor que nós damos para esse tempo que nós estamos aqui?** (...) Aquela semana foi um ciclo de oportunidades de realmente me **olhar com relação a essa questão do que eu estou fazendo com o meu tempo, como eu estou investido nas coisas que realmente me fazem bem.**

(...) a lei de causa e efeito nos possibilita ou nos ensina que **não existe acaso não ha sofrer ou azar.**

(...) Foi uma semana também de olhar para o corpo, pras doenças, os desconfortos. Foi uma semana que deu um start. (...) muita **vontade de reprogramar alguns padrões mentais** que eu vinha tendo.

(...) impermanência... **fica mais fácil para se lidar com as adversidades e valorizar o momento que a gente está vivendo como realmente uma**

dádiva, como um presente. Estar presente no presente, **estar aqui e agora vivendo este momento da forma mais intensa possível** sem estar “pré-ocupada” com meu projeto que está por fazer. Sabendo que se eu viver bem aqui, esse aqui e agora, amanhã, depois, tudo pode ser muito melhor.

(...) como é que eu pude trazer um pouco dessas informações e tentar transformá-las em conhecimento e quem sabe em sabedoria? **Incorporando no meu dia a dia.** Foi por meio de que movimentos? Da **meditação**; sempre estabelecendo **uma motivação pura** pras coisas que eu faço; **contemplando** as questões que me tocam; tendo uma **postura de observador**; desenvolvendo o sentimento de **gratidão** e **observando a minha fala**, porque muitas vezes a boca fala o que diz o coração e outras vezes não.

Felipe não conseguiu fazer o mapa/desenho, mas contou que também tinha a ideia de apresentar suas percepções num formato de espiral. Trouxe a questão do sofrimento advindo do julgamento e o desafio de procurar ser sempre compassivo e amoroso como forma de deixar brotar a luz (o ser búdico) que há dentro de cada um:

Felipe:

(...) sensação de que o budismo, ele já está presente na minha vida há muito tempo

(...) **o sofrimento existe**, ele é bastante grande nesse planeta onde a gente vive, e **ele é construído pelos julgamentos e pelas crenças**. Quando a gente faz um julgamento a gente joga mais uma teia de sofrimento em cima dessa corrente universal que nos conecta. E quando a gente se priva de fazer um julgamento e usa a compaixão, usa uma das ferramentas, como a compaixão e o amor, tu pega um desses fios e arrebeta com ele. Embaixo desse emaranhado de fios existe uma luz, que é cada um de nós. **O nosso desafio, pessoas que estão despertando a sua consciência, é fazer cada vez menos julgamentos e usar mais a compaixão e o amor** pra ver desabrochar essas luzes que estão hoje cobertas por um fio.

(...) **encontrar o ser búdico** que existe na gente, acho que **é você se tornar um sol e brilhar de dentro para fora** e fazer com que essas teias que a gente colocou em volta da gente ao longo da vida elas se dissipem assim de uma maneira muito pura, muito amorosa, muito afetiva.

Márcia destacou os aspectos que mais lhe trouxeram significado, em especial relacionado à meditação, tema que já se interessa há um tempo e suas reflexões, demonstrando uma compreensão maior e não só uma preocupação com o entendimento dos ensinamentos, mas com relação à sua conduta, enquanto pessoa e educadora, de forma compassiva:

Márcia:

(...) **muitas coisas bem significativas** neste momento, apesar de já ter feito meditação, de ter livros de meditação, de tantos cursos diferentes (...) o que ficou disso tudo, não o que ficou, mas que espaços se abriram para aquilo que vem depois disso... **uma compreensão bem maior das**

coisas. (...) a meditação me traz pra esse momento presente, do que eu tenho do que eu faço. (...) Mais atenta com as minhas atitudes, não julgar, mas ao mesmo tempo não perder o senso crítico.

(...) o conflito é aquele que me ajuda a pensar e aquilo que me ajuda a crescer e eu fiquei pensando na seguinte questão: **compaixão, também é colocar-se no lugar do outro, mas ao mesmo tempo não carregar o sofrimento do outro...** Isso eu ainda tenho que aprender, vendo o noticiário à noite vi um sofrimento e veio tipo uma dor em mim e eu pensei **“eu posso fazer alguma coisa para ajudar essas pessoas?”** (...) Compaixão sim, ajudar os outros sim – mas não querer entrar na vida do outro.

(...) **eu posso, nos meus escritos, no meu estudo na minha postura enquanto educadora, fazer algo mais na educação,** no ensino superior, na formação de professores e de líderes para que isso no futuro não venha a acontecer, porque se alguém está sangrando e eu sangrar junto, talvez não seja este o sentido da compaixão e da solidariedade.

Cristina procurou retratar seu atual momento de vida. A partir dos ensinamentos disse ver uma nova janela se abrindo, com uma concepção de que ela própria faz as coisas acontecerem e tendo um olhar mais positivo diante dos acontecimentos, pois o sofrimento também é impermanente:

Cristina:

(...) para mim o mais importante de todos esses encontros, embora eu tenha faltado dois, é que **abriu uma nova janela na minha vida, para um olhar para as coisas de uma forma diferente.**

(...) para mim os ensinamentos budistas, eles são um **conhecimento precioso (...)** me permitiram ver várias coisas, me motivar e meditar.

(...) “faça você mesmo” tudo começa pela gente, se eu não fizer, se eu não estudar, se eu não buscar, se eu não pensar, se eu não observar, se eu não sofrer... Então tudo parte por mim.

(...) E a gente falava de virtuoso e não virtuoso e eu procurei levar tudo para o lado mais amoroso, tanto que na lei de causa e efeito fiz uma representação: dá amor recebe amor, **amor + amor só pode resultar em amor.** Tudo aquilo que tu faz ele vem pra ti na forma que tu te dedica.

(...) Essa coisa do **sofrimento**, mas que pra mim ficou assim: **ele existe, mas ele passa.** Ele existe, ele é necessário até pra gente aprender, mas ele passa.

Após as apresentações, minha intenção era apenas chamar a atenção para os aspectos que não tivessem sido abordados, porém, acredito que tenha me envolvido demais com as apresentações e não consegui identificar o que faltava realçar, o que me levou, automaticamente, a apresentar todo o resumo que eu havia preparado. Apenas os assuntos do sexto encontro não foram revisados e parcialmente os do sétimo encontro, em virtude do adiantado da hora.

Refletimos a respeito de realizar um compromisso. Segundo Chagdud (2013, p. 289): “*se comprometer formalmente com qualquer coisa, grande ou pequena, que se sintam capazes de cumprir*”, além de sustentar a prática “*é também uma forma de acumular mérito*” (CHAGDUD, 2013, p. 299). Após a reflexão, foi realizada uma cerimônia de compromisso, na qual todos acenderam uma vela frente a um altar montado com os objetos de devoção dos participantes, que, segundo Chagdud (2013, p. 290) simbolizam todos os serem iluminados e são invocados como testemunha do nosso compromisso.

De forma especial, nas margens das águas do sítio foi realizada uma última meditação, chamada *Tonglen – dar e tomar para si*, que consiste, em resumo, tomar para si todas as causas e condições do sofrimento de todos os seres (na inspiração) e enviar para eles todas as suas qualidades positivas e amorosas e todas as fontes concebíveis de felicidade duradoura (na expiração) (CHAGDUD, 2013, p. 117/118).

Foi preenchido o formulário de avaliação de reação dos encontros, refeita a *Roda da Vida – Ser Integral* e respondidas as mesmas perguntas do primeiro encontro (como se viam, no momento presente, nas dimensões emocional, espiritual, racional e social). Após, foram devolvidos os envelopes com os mesmos instrumentos preenchidos no primeiro encontro, a fim de que todos pudessem vislumbrar eventuais diferenças⁵³.

Entreguei um mimo aos participantes, simbolizando a minha gratidão. Para finalizar, realizamos um exercício em que cada um pôde agradecer a presença do outro, reforçando suas qualidades e mencionando o que aquela pessoa colaborou no seu desenvolvimento. Na minha percepção, um sentimento de amor genuíno pairou no ar.

Avaliação Geral

Para avaliar os encontros foram propostas três perguntas abertas e um questionário objetivo, cujo resultado é apresentado a seguir, com uma escala de referência *ótimo/bom/regular/ruim*:

⁵³ Os resultados são apresentados no item 4.4

Ilustração 18: Avaliação de Reação

ITEM	ASPECTO AVALIADO	AVALIAÇÃO/MÉDIA
Conteúdo dos encontros	Adequação aos objetivos propostos	100% ótimo
	Sequência lógica dos assuntos	
	Relevância para a vida pessoal e profissional	
Desenvolvimento dos encontros	Adequação dos métodos de ensino	92% ótimo 8% bom
	Adequação do material didático	
	Adequação da carga horária	
	Adequação entre teoria e prática	
	Adequação do local e da infra-estrutura	
	Atingimento dos objetivos	
Pesquisadora	Domínio do conteúdo	97% ótimo 3% bom
	Didática de ensino	
	Relacionamento com os participantes	
	Administração do tempo de aula	
	Adequada condução das atividades práticas	
Auto-avaliação	Nível de interesse e participação nas atividades propostas	39% ótimo 50% bom 17% regular 6% ruim
	Avaliação da sua contribuição nos encontros	
	Avaliação das suas atividades extras (ao longo da semana)	
Avaliação Geral	Avaliação do seu grau de satisfação com os encontros	100% ótimo

Fonte: Elaborado pela pesquisadora

Com relação ao conteúdo, acredito ter sido a escolha coerente com a proposta da pesquisa e com a linhagem Nyngma do budismo tibetano. Quanto ao grupo, percebi interessado, comprometido e competente, do início ao fim. O clima dos encontros sempre pareceu favorável ao aprendizado.

As respostas extraídas das três perguntas abertas também evidenciaram que os participantes ficaram satisfeitos com o resultado dos encontros:

Quais argumentos destacaria como fundamentais para justificar a realização dos encontros?

Álvaro: • Ainda que pareça óbvio, a oportunidade de **conhecer os ensinamentos budistas**, dentro da possibilidade de tempo estipulado à pesquisa; • A condução da prática orientada de um dos três pilares do budismo, a saber, a **meditação**, em suas modalidades shamata e contemplativa; • A chance de **aprender a lidar com a complexidade que é a vida humana em suas diversas relações**, através de uma forma ainda desconhecida de **compreensão e leitura do mundo**.

Fabiana: Para a **aprendizagem dos ensinamentos** o contato pessoal foi de extrema relevância. Acredito que para a mestrandia a experiência de abordar os assuntos de cada encontro e poder ter contato com nossos relatos e nossas reações corporais nos encontros tenha sido muito positivo para a pesquisa.

Cinara: A necessidade que todos temos de buscar o **“encontro conosco”**, a importância e a necessidade que temos de reconhecermos a nossa natureza búdica. Entendo essencial termos a oportunidade, ou melhor, o desejo de **desenvolver a nossa consciência** certos de que **o que temos é o aqui e agora**. Entendo, a partir dos nossos encontros, que para que esse “encontro conosco” ocorra necessitamos de ferramentas, de ensinamentos, de orientação que podem ser conquistadas por meio do **estudo, da meditação, contemplação** do que vivenciamos e do que buscamos esclarecimento, da **observação do como agimos e reagimos** por meio dos nossos **pensamentos, falas, ações, atitudes em relação a nós mesmos e aos outros seres...** e os ensinamentos budistas nos instrumentalizam para **esse “encontro conosco” sempre atentos e em benefício aos outros seres**.

Felipe: A possibilidade de trocas de percepções sobre os ensinamentos budistas, sua **aplicabilidade no dia-a-dia** e a percepção de padrões comuns aos participantes foram um motivador para seguir com os encontros. No entanto, a filosofia budista e seu poder de nos fazer **questionar nossas próprias verdades**, sem dúvida, foi o motor de tudo.

Marcia: 1º - A oportunidade inicial de partilha, de saber-se ouvido, de sentir-se acolhido porque hoje mais do que em outros tempos esse tempo para si e de encontro com o outro é semelhante ao “nascimento precioso”. 2º - Os ensinamentos, a oportunidade de aprender e de experimentar. 3º - Um **aprendizado aplicável de imediato**.

Cristina: Algumas questões foram determinantes, tais como, Interesse no tema, necessidade de **autodesenvolvimento** e aprimoramento de questões que considero importantes para meu crescimento e a facilidade de serem realizados na própria universidade facilitou.

Alguma consideração sobre a oportunidade oferecida com o tema desenvolvido nessa dissertação, no ambiente da universidade?

Álvaro: Não.

Fabiana: Achei incrível como me senti à vontade no ambiente onde nos encontramos. A oportunidade foi maravilhosa. Senti-me privilegiada em ter sido convidada. **Pude experimentar mudanças notáveis e que sei que tiveram reverberações positivas para outras pessoas também, o que me deixa muito feliz**

Cinara: A minha eterna **gratidão**. (...) Só posso e tenho que agradecer a você Vanessa, pela iniciativa em desenvolver a sua pesquisa oferecendo a um grupo de colegas professores a possibilidade de conhecer os ensinamentos budistas e desses usufruir. Agradeço a sua dedicação em organizar com tanto amor e carinho esses 08 (oito) encontros, os quais se revelaram em **oportunidades divinas para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional**. Agradeço a PUCRS, na pessoa da Professora Leda Lísia, por ter permitido a você Vanessa desenvolver essa Pesquisa junto aos colegas professores. Minha eterna gratidão – **foi um momento de grande transformação**.

Felipe: Que a academia permita que **mais experiências como esta possam ser realizadas e estudadas!**

Marcia: Uma excelente **oportunidade!** Que deveria ser mais divulgada, oportunizada para outros alunos e quem sabe até funcionários e professores. Por que não um projeto extensivo pós mestrado?

Cristina: Creio que todos os temas que envolvem a nossa espiritualidade, bem como a possibilidade de **nos conhecermos melhor e conhecermos novas teorias e práticas**, são válidas para qualquer pessoa e para as universidades. **Parabenizo a universidade** por possibilitar este estudo para nós alunos e agradeço a colega pela oportunidade.

Outros comentários, observações, sugestões que entender pertinentes.

Álvaro: Nenhum.

Fabiana: Gostaria de agradecer. Acabei, durante os encontros, **refletindo muito sobre minha conduta**. Às vezes não "linkava" tão bem às questões profissionais. Acho que precisei de um certo tempo, inicialmente, para me "organizar" e, depois, poder **expandir as práticas dos ensinamentos para todas as áreas e ambientes do meu dia a dia**.

Cinara: Se houver a possibilidade de nos encontrarmos, em breve, para compartilhar vivências a partir da prática dos ensinamentos budistas, desde o nosso último encontro, ficarei imensamente feliz.

Felipe:

Marcia: Se um dia fores repetir com outro grupo tenho a dizer que teu trabalho foi MUITO BOM. O tempo bem administrado, as atividades trazendo ênfase ao que te propunhas ensinar

Cristina: **Seguir multiplicando estes ensinamentos** para que mais pessoas conheçam e possam se desenvolver mais, tanto no campo pessoal quanto no profissional.

Pôde-se vislumbrar que o budismo, ao longo desses últimos quatro encontros, continuou gerando auto observações, reflexões, novas percepções e compreensões, modificações no olhar de si e do outro, mais aceitação, mais facilidade em lidar com as mudanças, melhoria no convívio e sentimentos de calma e tranquilidade.

Antes e durante os encontros eu tinha uma grande preocupação: ser o mais fiel possível ao que os ensinamentos budistas significam, levando em consideração que nem sequer eu tinha, e tenho, o entendimento que a profundidade do budismo traz.

Estudar o budismo, aplicar os ensinamentos no dia a dia, meditar, já era parte do meu cotidiano, mas tudo tornou-se mais intenso, pois além de ter uma motivação que vinha da partilha com os colegas, havia o exemplarismo, a busca de ser sempre verdadeira e coerente.

Sabia que os participantes estavam tendo acesso ao budismo, não por meio de um professor “autêntico”, portanto, meu nível de responsabilidade era extremamente alto. Buscava refúgio nas palavras da Lama Sherab⁵⁴:

Não temos como ajudar os seres, pois não somos Bodisatvas, mas como aspirantes, temos que ir treinando, ajudando da melhor maneira possível, com a consciência de que vamos errar por ainda não termos a sabedoria da verdadeira natureza da mente e dos fenômenos.

Assim, com humildade e respaldo do observador budista, procurei compartilhar com os colegas os ensinamentos budistas, de forma mais literal possível, apreendida nos livros e retiros que participei, vivenciando e experienciando-os ao longo desses anos de estudo. Penso ter me dedicado ao máximo, mas se reiniciasse hoje, faria diferente, pois a cada passo há mais maturidade e novos aprendizados.

O objetivo geral dos encontros era que os professores não praticantes do budismo pudessem ter acesso a alguns ensinamentos budistas para, posteriormente, serem questionados acerca da contribuição desses ensinamentos em sua vida pessoal e profissional.

Vários fatores podem ser destacados como influenciadores no desenvolvimento dos encontros: o planejamento; o conteúdo selecionado; o método escolhido para seu desenvolvimento; cada palavra utilizada; a administração da carga horária; a abertura dos participantes; o momento de vida de cada um dos presentes; não ter a presença de um Lama; a ausência aos encontros, a dedicação nos prazeres de casa, a bibliografia disponibilizada. Cada um desses aspectos, se modificado, poderia proporcionar variação no resultado da pesquisa e isto considero importante realçar.

⁵⁴ Em consulta particular

Independente desses fatores acredito que o objetivo proposto de proporcionar acesso aos ensinamentos budistas foi atingido, por meio do material teórico disponibilizado e das reflexões geradas nos encontros.

A fala dos participantes⁵⁵ demonstra que o sentimento que predominou, de forma unânime, no final dos encontros, foi a gratidão:

Álvaro: Primeiramente quero mais uma vez te **agradecer** pelo acolhimento e atenção. Acabei de ler o gráfico com o resultado da Roda da Vida, tu mais uma vez me trazes **informações preciosas**, as quais procurarei **estar atento** e **colocá-las ainda mais em prática**, a exemplo dos ensinamentos.

Fabiana: Gostaria de **agradecer**.

Sou muito **grata**.

Cinara: Sou muito **grata** pela oportunidade de ter participado da tua pesquisa, pela oportunidade de um contato tão "gostoso", tão significativo com os Ensinamentos budistas.

A minha eterna **gratidão**.

Felipe: **Gratidão** por tudo que me proporcionaram nestes encontros!

Fiquei feliz e muito **grato** de poder fazer parte disso.

Marcia: Sempre **grata** pela oportunidade de aprender, mas essencialmente de ser/estar com pessoas que tinham algo em comum e que, por certo, nos fizemos muito bem um ao outro. E esse fazer o bem, às vezes, não precisa nem de palavras, nem de atitudes... apenas estar ali!!! Foi muito bom!

Cristina: Eu **agradeço** a oportunidade de conhecer novos caminhos para a minha evolução como pessoa.

Quero **agradecer** tudo isso porque veio num momento bem importante.

Essa gratidão transbordou em mim, desde o início: primeiro, por ter tido a oportunidade de aprofundar os estudos sobre o budismo; segundo por estar num ambiente de ensino e de aprendizagem, em que pude me expor, experimentar, sair da zona de conforto e obter novos aprendizados; terceiro porque tinha uma curiosidade de visualizar os ensinamentos budistas em um campo científico, diferente de templos e gompas, com a possibilidade de estudo sem enfoque religioso; quarto, contemplar, contemplar, contemplar (minha vida pessoal e profissional), e, ainda, com o viés de mais seis pessoas; quinto, me auto avaliar constantemente; sexto, e o mais importante, vislumbrar a transformação do olhar, da fala, do comportamento dos participantes no transcórre das semanas.

⁵⁵ Do último encontro ou dos e-mails que seguiram este evento.

Nas palavras de Paulo Freire (2013, p. 25): “*Quem forma se forma e re-forma ao formar e quem é formado forma-se e forma ao ser formado (...) Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender.*”

Pensar que essa pesquisa, de alguma forma, proporcionou a mim e aos participantes uma ampliação de consciência, uma nova forma de pensar, ver e se relacionar com o mundo, com certeza valeu todo o esforço e dedicação dispensados.

4.2 (Re)descobrimo o caminho do meio

*Entre o caminho da razão e o do coração,
escolha o caminho do meio,
o caminho do equilíbrio.*
Eduardo Shinyashiki

No seu primeiro discurso Buda ensinou sobre as *Quatro Nobres Verdades*: 1) existe o sofrimento; 2) existe uma causa para o sofrimento; 3) existe uma cessação para o sofrimento e 4) existe um caminho para a cessação do sofrimento, que ele chamou de “*Nobre Caminho Óctuplo*”. O *Caminho do meio* é um termo que ele usou para descrever o caráter desse caminho: moderado, sem extremismos. Por ser um princípio que orienta a prática budista, e com esta perspectiva, utilizo-me da expressão.

Enio Burgos (2011, p. 336) apresenta os oito passos do *Nobre Caminho Óctuplo*, em um círculo, para demonstrar sua interdependência:

Ilustração 19: Nobre Caminho Óctuplo



Fonte: BURGOS, (2011, p. 336)

Buda prescreveu o Caminho Óctuplo salientando que cada um dos oito passos deve ser visto como mutuamente dependente em relação aos demais. Assim como todas as coisas, cada um dos oito passos não existe separadamente. (BURGOS, 2011, p. 333).

Os seis primeiros passos já são praticados por todos nós. De acordo com nossa visão mental geramos pensamentos que influenciam nossa fala, nossa ação, nosso modo de vida e o esforço que despendemos em manter aquela visão mental:

Se nossa visão mental (passo 1) está contaminada por aversão, logo, como consequência, nossa mente passará a emitir pensamentos (passo 2) aversivos. (...) Se nossa visão mental e nossos pensamentos são aversivos, logo, a nossa fala (passo 3) também será contaminada pela aversão. (...) Se nossa visão mental, pensamentos, fala, acham-se contaminados, ato contínuo as nossas ações (passo 4) serão contaminadas de aversão e, do mesmo modo o nosso modo de vida (passo 5) se tornará aversivo, assim como todo o esforço (passo 6) que fizermos envolverá algum grau de agressividade. Cada passo seguinte, sendo co-dependente do passo anterior será igualmente contaminado. Uma pessoa que tenha permitido que sua mente cultive uma visão mental aversiva terá pensamentos recorrentemente agressivos, falará com rispidez, agirá de modo truculento, poderá acabar escolhendo uma profissão que envolva agressividade e estará sempre esforçando-se por ser melhor no que faz e, assim, sua visão mental aversiva será, retroativamente, intensificada. (BURGOS, 2011, p. 334).

Com os dois últimos passos podemos estar mais conscientes dos demais e “descontaminá-los”, tornando-os conscientes e amorosos.

Os participantes puderam experimentar esses dois últimos passos e refletir a respeito dos ensinamentos budistas. Auto observaram-se, relacionaram esses ensinamentos com suas vidas diárias, vivenciaram a possibilidade de uma nova visão, uma nova perspectiva, o que gerou uma nova forma de agir, uma nova conduta e, conseqüentemente, proporcionou novos resultados.

Álvaro: A partir dos ensinamentos pude paulatinamente me **reconectar** com a minha essência. Este processo tem me possibilitado para além do **autoconhecimento**, **perceber** aspectos da vida que anteriormente passavam despercebidos por conta de toda agitação do cotidiano. Hoje me ponho a **refletir** sobre pequenos detalhes que fazem com que a minha **vida tenha um outro significado**. Posso afirmar, por mais impactante que seja, que existe mediante o contato com os ensinamentos budistas uma **ressignificação da minha própria existência**.

Fabiana: A contribuição é grandiosa. Auxilia-me na **auto-observação** e, a partir disso, em tentar **ser melhor**. As práticas de meditação são ferramentas para estar **mais focada, com mais entendimento**. A possibilidade de **observar sem julgar causa/gera mudanças no comportamento**.

Olhar o outro com **compaixão** foi um grande ensinamento para mim. De modo geral, os ensinamentos são **transformadores**.

Cinara: O contato com os ensinamentos budistas possibilitou que eu me **conscientizasse**, ainda mais, que todos os métodos que transformam a mente estão acessíveis a todos os seres humanos, basta que cada um de nós tenha interesse em buscá-los e deles fazer bom uso.

Pude **compreender**, ainda melhor, o quão importante é estar atenta à minha conduta diante da vida, aos ensinamentos e ao exercício da meditação como um meio para me **autoconhecer**. Por meio dos ensinamentos budistas, das Quatro Nobres Verdades pude reconhecer a impermanência como parte da minha vida e assim compreender a real importância de **viver o presente** como um verdadeiro presente, como uma dádiva, pois “é só isso que possuo”.

Outro aspecto a que tenho estado **mais atenta**, também, diz respeito à **intenção** com que faço as minhas **escolhas**. (...).

Felipe: Os ensinamentos budistas me ajudaram a **expandir a consciência sobre quem sou e sobre o próximo**. Deu **mais sentido à existência como um todo**, revelou alguns propósitos de vida e deu **ferramentas** para uma superação do ego em direção à descoberta de um “eu” maior.

Esses foram os relatos dos professores não budistas logo após os encontros, acerca do que, em resumo, os ensinamentos budistas contribuíram em sua vida pessoal. Interessante vislumbrar como, em apenas dois meses, as transformações foram tão significativas: maior auto conhecimento, melhoria na percepção, compreensão, auto observação, foco, atenção, expansão da consciência, proporcionando, inclusive, novos significados à vida.

Essa contribuição também foi percebida com relação à prática docente. Álvaro e Cinara, por estarem cursando doutorado, com bolsa, estavam afastados das atividades laborais, não trouxeram exemplos práticos, porém, suas falas evidenciaram o entendimento de que não há uma separação entre a pessoa e o professor, como escreve Nóvoa (2009)⁵⁶ o autodesenvolvimento pessoal reflete no desenvolvimento profissional.

Álvaro: Tratando do campo **profissional**, quero primeiro deixar claro que **não o separo totalmente do pessoal**, desde o meu entendimento **um campo não só interfere como igualmente pode alterar o outro**. Nesta perspectiva os ensinamentos têm me auxiliado a **reafirmar** algo que já pensava, trata-se da ideia que consiste na possibilidade plausível de tratar de forma harmoniosa, a mudança na condução da maneira **como me relaciono com as pessoas** as quais participam ativamente da composição que é eu estar sendo professor.

Cinara: Assim como os ensinamentos budistas contribuíram/contribuem na minha vida pessoal, acredito que irão contribuir ainda mais na minha vida profissional, pois entendo que se **estou mais atenta ao que penso, falo, faço**, também me permito estar **mais atenta ao que “o meu aluno” fala e faz, posso auxiliá-lo com mais segurança e tranquilidade**. (...) Acredito que praticando os ensinamentos diariamente, me sentindo **mais centrada**, em conexão com minha essência, reconhecendo minha natureza búdica, ciente de que tudo é impermanente, ao voltar a trabalhar com as minhas crianças da Educação Infantil, poderei inspirá-los com atitudes positivas, com o uso da **meditação**, da **auto-observação** em sala.

Palmer (2012, p. 18) complementa afirmando: *“Enquanto eu ensino, projeto a condição da minha alma nos meus alunos, na minha matéria e em nossa maneira de estarmos juntos”*.

Cinara trouxe dois exemplos ocorridos durante os encontros, relacionado ao estágio docente que realizou. Um, relacionado a uma aluna que estava incomodada em um momento e outro, de uma aula que ministrou em substituição da professora titular:

Cinara: Na ocasião busquei conversar com a aluna e sugeri que ela respirasse calmamente, por um minuto, prestando atenção no movimento da sua respiração para que a mesma pudesse acalmar-se e, com mais tranquilidade, refletir a respeito da situação que se apresentou. Fiz mais algumas ponderações e a mesma se permitiu observar a situação a partir de um novo ângulo, o que a possibilitou perceber outra nuance da situação que vivenciara. Semanas mais tarde essa garota veio ao meu encontro para agradecer pela atenção, orientação, pois, segundo ela, **o fato de ter se quietado e refletido a partir do que havia vivenciado e buscar conhecer um universo até então desconhecido, possibilitou que**

⁵⁶ Mencionado na p. 23 da presente dissertação.

desfrutasse de um aprendizado significativo por meio da vivência que, a princípio, julgava que não seria os melhores.

Nos momentos em que coube a mim orientar as atividades, me senti a vontade em **orientar o grupo a meditar durante um período de dois minutos** e o que pude perceber, foi um maior envolvimento com a atividade a ser desenvolvida posteriormente e também, na semana seguinte algumas alunas vieram agradecer pela forma como a aula havia sido conduzida.

Fabiana e Felipe estavam atuando e trouxeram questões como a melhoria não só no relacionamento, mas, também, com relação ao planejamento das aulas, pensando em questões além do conteúdo:

Fabiana: Os ensinamentos me possibilitam **individualizar/personalizar** ainda mais as aulas, pois me fazem olhar para cada aluno com **olhar mais observador e acolhedor**. Com isso, tenho uma prática docente mais **amorosa** e **planejo** as aulas com **mais atenção** aos objetivos e necessidades gerais.

O **relacionamento está ainda mais amoroso**. Por vezes, sentia irritação devido ao comportamento das pessoas. Ter conseguido mudar este sentimento – algumas vezes falho, mas me coloco no caminho novamente – torna os relacionamentos mais amorosos e, por consequência, **fáceis**.

Felipe: Ao entender que somos todos seres búdicos em busca de iluminação, o budismo permite enxergar a prática docente como uma **relação de troca**, de aprendizado mútuo e de **espelhamentos** com o outro. **Incentivar** o aluno a **questionar** suas próprias verdades, provocá-lo a **enxergar outras possibilidades** e colocá-lo em contato com sua própria essência passa a ser uma **missão maior, acima dos conteúdos** específicos que tratamos rotineiramente.

Esse espelhamento trazido por Felipe também é mencionado por Palmer (2012, p. 18): *“As dificuldades que vivencio na sala de aula, em geral, não são mais do que as convoluções da minha vida interior. Vista por esse ângulo, a prática docente coloca um espelho diante da alma.”*

Para o autor, o autoconhecimento (que pode ser adquirido ao olhar para esse espelho) é essencial para a boa prática docente. O autoconhecimento reflete no conhecimento dos alunos e da matéria, o que é reforçado por Palmer (2012, p. 18):

Conhecer meus alunos e minha matéria depende, em grande parte, do autoconhecimento. Quando não me conheço, não consigo saber quem são meus alunos. Eu os verei através de um espelho, entre as sombras da minha vida sem sentido – e quando não consigo vê-los de forma clara, não ensino bem. Quando não me conheço, não consigo conhecer minha matéria – não nos níveis mais profundos do significado pessoal e corporificado. Eu a conhecerei apenas de forma abstrata, de longe, um amontoado de conceitos tão distantes do mundo quanto eu estou da verdade pessoal.

Para Fabiana os ensinamentos lhe proporcionaram atribuir novo significado à prática docente, influenciando na sua motivação para o trabalho:

Fabiana: Eu estava super desmotivada o ano passado, querendo mudar de profissão, de saco cheio e não me sinto mais assim, **consegui ver de novo o significado nisso que eu faço e saber que isso é muito bom para as pessoas**, que eu tenho a oportunidade de fazer, de trabalhar com uma tarefa, uma coisa que é profissional para mim, mas que eu posso fazer muito bem para as pessoas que vem até ali, até a escola. Consegui perceber isso e me fez muito bem também, **mudou bastante, o preparo das minhas aulas, a motivação de chegar na escola, depois de estar em sala de aula**, foi bem bom.

Após dois meses da finalização dos encontros, entrevistei os participantes e as falas continuaram muito parecidas, porém, chamou a atenção que apenas um participante permaneceu praticando os ensinamentos, inclusive a meditação (sem tornar-se budista), os demais afirmaram que deixaram de praticar. Restou consciente a eles que os resultados que haviam obtido deviam-se à prática e, pela falta, não mais os colhiam.

Fabiana: Durante os encontros eu **consegui praticar bastante a compaixão, depois eu me perdi um pouco** porque eu tenho um hábito ruim de reclamar demais, de mirar demais o comportamento das pessoas. (...) eu estava conseguindo exercitar muito mais a compaixão. Voltei, **recuei um pouco e ando me irritando com bastante frequência e vejo que eu fiquei muito bem durante os encontros.**

As coisas **físicas** também, praticamente **eu não sentia nada.** (...)

Eu pude experimentar que uma **mudança de comportamento, de atitude**, realmente me **faz muito bem.** (...)

O que eu noto, é que as relações gerais, de família, de namorado, de amigos, de trabalho, **tudo parece que andava melhor. Anda melhor quando eu paro para observar os aspectos dos ensinamentos.**

Cinara: E naquele período a sensação que eu tinha é que eu **conseguia processar algumas coisas que aconteciam comigo**, ou que aconteceram comigo **com mais facilidade ou mais agilidade.** E nesse período, **nesse último mês já foi mais difícil.** (...)

Eu **via as modificações** que vinham ocorrendo e como eu te disse antes, a falta, esse distanciamento agora de um contato com os ensinamentos e estar estudando um pouco mais, me envolvendo mais, fez falta. (...)

A sensação que eu tenho é mais ou menos como alimentar o corpo. Se eu não alimento o espírito ou **se eu não invisto no estudo, nos ensinamentos, na prática, na contemplação, na meditação, na atenção a mim**, isso passa a ser uma simples informação, se eu não faço bom uso dessa informação, se eu não consigo transformar isso em conhecimento em sabedoria, **não consigo incorporar isso no meu dia a dia.** No período em que a gente estava trabalhando, sim eu **pude ver uma resposta**, muito, e hoje, por ter desleixado, por não estar investindo tanto como eu investi naquele período, eu vejo como se tivesse **decaído**

energeticamente. Eu me percebo tendo me descuidado, comigo, com os estudos, com o aprofundamento. (...)

Pensando na prática da meditação, óbvio, **se eu não fiz, eu não vou ter mais aquele resultado que eu tinha**, então não adianta eu me sentir culpada ou me cobrar, que não vai resolver, **o negócio é voltar a fazer o que estava me fazendo bem.**

Felipe: Eu senti essa melhora, mas eu entendo que ela precisa ser constante. **A prática precisa ser constante para que essa melhora se concretize** e ela esteja presente, que aí não sei bem se é uma prática budista, mas é uma prática de **auto observação** sobre essas coisas, isso que eu entendo.

Fabiana e Felipe, que estavam atuando, também sentiram diferença em sua prática docente, ambos afirmaram que a prática dos ensinamentos budistas lhes trazia, em especial, maior paciência/tolerância.

Fabiana: Fiquei bem mais **tolerante.** (...) consegui passar a ser mais tolerante com aquele que a turma inteira acha que é um chato... talvez eu tenha conseguido saber **lidar melhor... tornar o ambiente melhor, mais favorável para todo mundo**, para quem se irritava com o cara que é o chato e para o cara que é o chato.... Sem pensar muito, racionalmente, só de tentar deixar as coisas fluírem, baseado no que a gente falava durante os encontros. **Então isso, o exercício da compaixão, da tolerância, do foco nas outras pessoas, isso reflete direto.**

Felipe: Senti que contribui (para a prática docente) e senti que quando os encontros terminaram, passado um tempo depois que os encontros terminaram, **a sensação que eu tive é que eu tinha uma ferramenta nova e ela foi me escapando as mãos.** (...) Esse semestre eu peguei uma turma bem difícil, eu trabalho em uma universidade, ela é basicamente ProUni, as pessoas que chegam a ela chegam com histórias de vida muito sofridas, pessoas classe social C, D e são pessoas que tiveram que brigar muito para conseguir as coisas. Você tem 20 pessoas que vem numa vibração de guerra. (...) **Durante os encontros eu sentia mais paciência, talvez, para lidar com essa situação,** só que **passado um tempo, não foi logo depois**, mas passado um tempo depois dos nossos encontros, em que você não tem mais... e eu não tive... na verdade eu tive como, são escolhas, enfim, as escolhas que eu fiz em um determinado momento depois dos nossos encontros, me levou a **perder um pouco essa ferramenta.**

Cada um trouxe considerações a respeito do motivo da falta de continuidade da prática dos ensinamentos budistas. Para Fabiana, foi relacionado ao hábito, tanto que chegou a afirmar que seria da sua natureza:

Fabiana: Mas essa irritação é uma coisa muito... é o que eu vivi dentro de casa toda vida. Eu nunca vi meus pais elogiarem as pessoas, a boca só era aberta para criticar, eles vinham da igreja, por exemplo, eles estavam lá participando de um encontro de casais com Cristo, que eles fizeram anos isso. Eles entravam dentro de casa falando mal das pessoas. Eu

sempre vi isso, essa irritação, essa coisa e acabei criando esse **hábito**, talvez seja meio que da minha natureza isso também porque **é muito fácil para mim isso, a irritação, e aí perder a compaixão**. E foi uma das coisas que eu **mais consegui exercitar**, durante os encontros, e que **realmente me fez muito bem**. (...)

É muito marcante a presença do **hábito**. Estava muito claro para mim, de como estar naquele momento e entender que aquilo ali é aquele momento e que ele vai ser passageiro. Fez com que eu visse as coisas de uma forma mais leve. Não posso perder isso, de entender, de ter a real dimensão mesmo da impermanência, de viver mais o momento. Eu fico muito preocupada com o daqui para frente. (...). Mas então sim, **me fez ver a possibilidade disso e eu pude experimentar, por menor que tenha sido esse tempo, pude experimentar isso e me senti muito bem**. Então, poxa vida, mesmo tendo experimentado, tendo conseguido experimentar, mas que droga de **hábito**, que não sai...

Cinara trouxe a questão de estar em grupo, ter um estímulo advindo de outro e um compromisso com o outro, como um fator que lhe trazia motivação para a prática:

Cinara: É importante a gente ter, a gente não, nesse momento eu falo eu, um **estímulo** frequente, porque para quem não domina, ainda, essa filosofia ou esses ensinamentos, a gente se perde. Requer realmente se permitir contemplar mais, se motivar, se mobilizar e estudar mais, ir em busca de mais. (...)

Porque assim: a gente tinha um compromisso contigo, de fazer as meditações, era um compromisso conosco também, mas em primeiro lugar era uma compromisso contigo. Eu só podia te trazer algumas coisas se eu realmente tivesse vivenciado aquilo. Nesse momento eu digo: é mais fácil a gente assumir um **compromisso com o outro** do que assumir um compromisso consigo...

E Felipe citou a inconsciência, por não prestarmos atenção, caímos na inconsciência do cotidiano:

Felipe: Na última aula, que foi a última prova, eu voltando, aliviado, que tudo tinha dado certo, as pessoas no fim se encontraram, eu me lembrei, de novo, dos nossos encontros e pensei justamente isso, "**nossa, quando eles estavam acontecendo a coisa fluía melhor**", e me deu uma percepção de algo que eu já sei na verdade e é aquela coisa, a gente sabe, mas a **inconsciência** nos leva, "**ah eu sei mas...**" que é: a prática cria a permanência. (...)

Então é isso o que fica evidente, mas sempre nessa variação, **às vezes eu estou mais inconsciente, às vezes mais consciente**.

*Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa
e esperar resultados diferentes.*

Albert Einstein

Resta evidente que para obter os resultados positivos é necessário uma prática constante, um esforço de auto observação e reflexão, sobre a mente, a conduta e o dia a dia. Os próprios participantes mencionaram a importância da disciplina:

Álvaro: Porque você vai ali **alterando as coisas no seu dia a dia** e você **percebe que você começa a fazer diferente** e que ainda que você seja provocado e tenha os mesmos estímulos para fazer aquilo que hoje você já não acha mais tão legal fazer **você faz diferente** e vê realmente que está dentro de você. Que se você for buscando isso, tem a ver com todo um **processo de exercitar mesmo, algumas ações, no seu dia a dia**. Isso tem, acho que **requer um pouco de esforço, de disciplina** para que você entre em conexão com isso, **diariamente**.

Cinara: Na verdade a questão, eu acho, que é muito de eu assumir um compromisso de **disciplina** comigo.

Felipe: Então se você não tem uma leitura com **disciplina**, se você não se propõem a **discutir** algumas coisas de **tempos em tempos você cai na inconsciência de novo**. Ao menos essa é uma crença que eu tenho, que ainda é presente para mim e por ter essa crença obviamente eu caio na inconsciência de novo.

No budismo, o esforço que devemos empregar no caminho é chamada de diligência, a quarta, das Seis Perfeições⁵⁷. Chagdud (2013) nos ensina que é mais importante a diligência, no caminho espiritual, do que a inteligência.

Por mais entorpecida que a mente possa estar ou por mais difíceis que sejam as circunstâncias, com diligência poderemos alcançar os nossos objetivos espirituais, progredindo passo a passo, dia a dia, sem perder o que já conquistamos. (CHAGDUD, 2013, p. 266)

Rinchen (2009) chama essa Paramita de esforço entusiástico e acredita que:

qualquer um com verdadeira convicção de que ações nocivas trazem sofrimento e ações saudáveis trazem felicidade fará um esforço enérgico para descartar a conduta destrutiva e cultivar pensamentos e comportamento construtivos. (RINCHEN, 2009, p. 80)

Transformar hábitos não é fácil. A disciplina/diligência é uma habilidade que contribui para a mudança de hábitos, porém, quando não a temos, é necessário desenvolvê-la. Um dos ensinamentos do budismo, neste sentido, é agir devagar, de forma gradual.

O budismo tibetano ensina a superar a mente insatisfeita, mas, para fazê-lo, **deve haver um esforço**. Para empregar as nossas técnicas em sua própria

⁵⁷ Seis perfeições ou Seis Paramitas: 1 – Generosidade; 2 – Paciência; 3 – Disciplina moral; 4 – Diligência; 5 – Concentração e 6 – Sabedoria.

experiência, **deve ir devagar, de forma gradual**. Não pode simplesmente partir para a prática mais profunda. É preciso tempo e se espera que existam problemas no início. **Se relaxarmos, torna-se cada vez mais fácil**. (YESHE, 20, p. 11/12) – grifo nosso

Incluir, de início, uma rotina de prática espiritual extensa, pode provocar um efeito contrário e levar à desistência da prática. Uma pequena mudança pode trazer motivação para gerar os próximos passos.

Se você começar a trilhar o caminho espiritual com muito entusiasmo e decidir fazer grandes sacrifícios ou se comprometer a realizar mudanças drásticas na vida sem a preparação adequada, a sua prática será instável desde o princípio. Mais tarde, poderá vir a romper o compromisso, pondo em dúvida a razão para tê-lo assumido, ou, ainda pior, se arrepender de tê-lo feito. **É muito melhor seguir gradualmente, passo a passo, para que as suas boas qualidades tenham a oportunidade de se desenvolver**. Depois você poderá, aos poucos, aprofundar o compromisso (CHAGDUD, 2013, p. 39). – grifo nosso

Segundo os ensinamentos, *“cada perfeição é mais difícil de praticar e mais sutil que a perfeição anterior, a partir da qual se desenvolve”* (RINCHEN, 2009, p. 5), assim, começa-se com a prática da primeira perfeição que é a generosidade, que ajuda a desenvolver a segunda, a paciência, e assim por diante, chegando na quarta, a diligência.

Além disso, ter um refúgio é importante. *“A palavra “refúgio” denota um lugar de segurança ou proteção”*. (CHAGDUD, 2010, p. 130). Quando criança nos refugiávamos com a nossa mãe ou pai, mas, adultos, normalmente recorremos a amigos, remédios para dormir ou aliviar o *stress*, terapias, novas aquisições, ou mesmo às religiões.

Tomar refúgio pode dar a ideia de querer escapar de alguma coisa externa, de algo associado ao medo. Mas não é isso. Talvez a melhor forma de expressar o verdadeiro sentido fosse substituir o termo refúgio por apoio ou referência. (SAMTEN, 2001a, p. 83)

No budismo, tomamos refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha. No Buda, como um exemplo, no Dharma, que são os ensinamentos e na Sangha, que são os companheiros na jornada, pessoas que também estão trilhando o mesmo caminho, principalmente os que já atingiram alguma realização⁵⁸, pois têm mais condições de ajudar.

⁵⁸ Atingir realização no budismo significa que a pessoa não apenas conhece os ensinamentos, mas os coloca em prática no dia-a-dia de forma perceptível.

O Buda é semelhante a alguém que andou por uma certa estrada e, pelo fato de ter alcançado o destino final, conhece o percurso e é capaz de nos mostrar o caminho. A estrada em si é o Dharma. E aqueles com quem viajamos, aqueles que nos oferecem apoio e em quem confiamos, formam a Sangha. Ao tomarmos refúgio, seguimos os passos daqueles que nos precederam no caminho da iluminação. (CHAGDUD, 2010, p. 131)

Tomar refúgio no Buda, para mim, é inspirar-se no fato de que se ele era um ser humano e atingiu a iluminação e eu, que também sou um ser humano, tenho as mesmas condições de atingir, basta agir como ele. Então, vem o questionamento: como Buda agiria nessa situação? Sem resposta, *recorre-se ao Dharma*, é provável que se encontre ensinamentos relacionados ao tema e, muitas vezes, só o fato de tirar o foco do problema, já proporciona serenidade para seguir em frente. E ainda é possível *tomar refúgio na Sangha*, solicitar apoio àqueles que já alcançaram soluções; palavras, não de consolo, mas que ajudem a dissipar a confusão e a ignorância.

Mais três pontos apresentaram-se evidentes nas falas dos participantes, que estão relacionados (coincidentalmente – ou não) com **os três pilares** do budismo: *ensinamentos, meditação e conduta*.

Todos os *ensinamentos* abordados nos encontros trouxeram resultados positivos aos participantes, alguns de forma mais significativa, outros como uma lembrança para (re)inclusão no cotidiano, porém o ensinamento que mais trouxe impacto foi a **Lei da Impermanência**:

Álvaro: Eu vou te dizer que **essa compreensão mudou muito a minha vida**. É uma coisa que é falada muito de forma comum, “*as coisas se deslocam*”, “*o amanhã vai ser diferente*”, mas é muito distinto a gente estudar como a gente estudou e **você absorver isso e colocar isso aqui na sua vida**. Você vai andando aqui e **paralelamente ali na sua cabeça você trás os ensinamentos, e aí você vai vendo isso na prática acontecendo** e você simplesmente... parece que alguém vem e desliga uma chavezinha na sua cabeça e **você não mais se estressa com aquilo, você não mais se revolta com tudo, com o mundo, você não procura culpados para nada. Isso é mágico**, é literalmente mágico, você pára e diz “*não, ok, as coisas não são para sempre, elas vão mudar uma hora*” e a gente tem que ter essa **compreensão e com isso a gente não precisa sofrer horrores** porque a gente vai fazer outras construções, a gente vai experimentar isso de uma outra forma, se assim o universo nos trouxer com a outra mudança, um outro exercício de impermanência ou vamos viver algo melhor. E isso é mágico. (...)
E isso **tem me ajudado muito a encarar as coisas**.

Fabiana: **Me acalmou um pouco, me acalmou realmente**. Porque essa dificuldade de lidar com as coisas quando mudam... eu **comecei a pensar muito mais** nos meus relacionamentos, nos meus namoros. Quando

acabavam, todos que acabaram, “*meu Deus*” era um sofrimento absurdo. (...) Então **me fez pensar bastante** nisso “*nossa, enfim, vai acabar, as coisas vão acabar e aí?*” E aí eu **comecei a pensar**: se eu acabasse com o meu namorado hoje, eu ainda não estaria pronta para acabar com ele, embora eu entenda que vai acabar. (...) Mas eu ainda não estou preparada para certas impermanências, mas me acalmou bastante. **Me tirou a coisa de gerar expectativa**. Essa prova de mestrado agora, eu queria entrar, só que hoje em dia eu não olho mais para isso, como assim: “*é a minha vida*”. Eu fui sem expectativa, “*tudo bem se eu não passar, vamos tocar, vou continuar trabalhando, vou continuar fazendo os meus projetos e as coisas vão acontecer*”. **Então a impermanência e a retirada da expectativa, não de uma forma ruim, “não estou nem aí”, mas de poder relaxar um pouco mais diante das situações também foi bem positivo.**

Cinara: Trouxe mais leveza para o meu dia a dia. (...) quando algumas coisas acontecem, focar nessa questão: “*não... mas é a impermanência*”, “*se eu vivi isso até agora há poucos minutos e agora não estou mais vivendo é porque acabou*”. Essa questão para mim **tem trazido um aconchego, um afago na alma.**

Felipe: Eu acho que de todas as lições, a da impermanência foi **transformadora para mim, transformadora**. (...) porque sempre aquela **ilusão de que algo pode ser permanente**, algo pode ser eterno, e aí a gente se apega nessa ideia e me deparar com essa verdade, porque **é uma verdade nas leis científicas e nas leis espirituais, pra mim hoje, me deparar com essa verdade doeu, não vou dizer que não, mas foi libertadora, me libertou de muitas ideias fixas**. (...) ter consciência disso faz com que os processos internos dentro da gente, que nos levariam a um pensamento negativo, a um negativismo sobre o mundo, **eles se dissipam muito rápido**. E... aqueles momentos de extrema felicidade também não permanecem muito tempo porque a gente sabe que as coisas são impermanentes, mas apesar disso **o sentimento de paz que essa verdade me traz é muito grande. É você saber que nada é permanente e está tudo bem**, está tudo certo, isso é muito legal, é isso que faz a vida ser tão gostosa.

Vale destacar a questão da expectativa mencionada por Fabiana, que, quando não atingida, gera muito sofrimento. O desafio é não ter expectativa, viver o presente de tal maneira que não importa O QUE está acontecendo, mas sim viver de forma plena. Isso ocorre, segundo o budismo, quando vivenciamos a Lei da Impermanência e não desperdiçamos o Nascimento Humano Precioso.

Álvaro chegou até a estranhar seu comportamento, com menos sofrimento, em comparação com seus familiares, ao receber a notícia que uma tia, muito querida por ele, havia falecido:

Álvaro: Era muito estranho porque eu via as pessoas em um outro estado, mas sem julgar ninguém, porque eu compreendia que era a forma com que elas precisavam viver aquilo, a forma como elas estavam externando aquilo. Eu ligo para uma pessoa, dali a pouco a pessoa no final da ligação

diz assim, *“olha que bom, porque você não sabe, você me acalmou tanto agora”*, e essa coisa da **impermanência** dentro ali do meu discurso.

Álvaro trouxe outro exemplo prático da impermanência em sua vida diária, relacionado ao seu contrato de aluguel:

Álvaro: O meu contrato de aluguel eu fiz em 2013 e vence em outubro desse ano, o ano passado todo, ou pelo menos boa parte, era de um martírio porque, à noite, quando eu ia dormir eu já ficava pensando como seria, e *“eu sozinho aqui, meu Deus, e para fazer mudança, e se eu não conseguir renovar”*, e isso veio me acompanhando esse ano. Você fala sobre **a impermanência**, eu começo a fazer esses links. Interessante, esse **pensamento meio sabotador**, ele não cessou, mas ele **diminuiu drasticamente** e agora quando ele vem eu já **aciono a ideia da impermanência** e eu já **domo** ele, eu já penso *“ok, se eu não continuar aqui eu vou para outro lugar e se não for para ir para outro vai ser aqui e vai estar tudo certo”*.

Essa última fala demonstra que é um processo de melhoria, um caminho a ser percorrido, nem sempre as respostas são automáticas, mas o treino leva a um novo hábito e nesse caminho, as mudanças são sentidas por pensamentos negativos já não serem tão recorrentes, por cessarem num prazo menor, por conseguirem em alguns momentos não agir com determinados venenos mentais ou por saírem mais rápido da inconsciência, como também mencionado pelos demais participantes:

Fabiana: algumas vezes falho, mas **me coloco no caminho novamente**.

Cinara: Acho que agora, apesar de uma **vez ou outra sim**, mas acho que **não com tanta atenção**, eu tenho lidado com os venenos mentais, eu acho que eu ainda tenho deixado aflorar.

Felipe: Eu não vou te dizer que ela (a Lei de Causa e Efeito) está mais consciente hoje na minha vida, às vezes entro também naquela espiral de inconsciência do cotidiano, da loucura do mundo, das pessoas e ela desaparece por um tempo, mas **o tempo pelo qual ela desaparece é menor**, eu sinto, às vezes quando eu estou entrando em uma vibração mais negativa já me vem essa verdade e as coisas já se explicam e essa explicação ela meio que me conforta.

A experiência da *meditação*, sendo para alguns uma novidade, também trouxe resultados positivos, como desviar o foco dos problemas e do auto centramento, proporcionando tranquilidade, maior disposição e energia:

Álvaro: Eu comecei a fazer e, volto naquilo que é de enfrentar todas as dificuldades por eu nunca ter feito, todo aquele processo: *“eu vou parar um momento para fazer a meditação”* e, como eu compartilhava, vinha uma

coceirinha, vinha um negócio que tenta lhe desvirtuar e aí, é o legal, porque **você vai encontrando seu próprio caminho em relação a fazê-la, em relação a como pensá-la no seu dia a dia.** (...) É você parar, você reconhecer que você está saindo um pouco do seu centro pelo modo com que as coisas estão lhe afetando ou pelo modo com que você deixa ser afetado pelas coisas no dia a dia e aí **parar ali no meio daquele turbilhão** e fazer. (...)

E hoje algo muito interessante que eu tenho feito, eu fico trabalhando aqui na universidade e geralmente eu chego pela manhã. Eu **tenho procurado fazer, em uma rotina específica**, que é sempre depois do almoço, eu venho, entro na igreja, geralmente não tem ninguém ou pouquíssimas pessoas, **eu sento e faço a meditação.** E isso tem me ajudado muito porque **você percebe como o seu dia melhora, a sua forma de pensar, a sua disposição do seu dia a partir dali.** Eu tenho procurado fazer isso muito, e lendo e estudando até outras matrizes religiosas, como isso tem sido de alguma forma sempre referendado.

Fabiana: Eu acho que eu consegui aproveitar mais **a meditação de concentração** porque eu me considero bem ansiosa. Eu tenho uma dificuldade de concentração, mas é um excesso de preocupação com determinados assuntos e de não conseguir sair desse círculo, se eu estou com alguma coisa me preocupando, é isso, daí já dispara algum problema físico e não consigo parar de pensar, então **é uma forma de eu conseguir tirar um pouco o foco das coisas que me causam problema.** Eu até consigo identificar, um pouco, as coisas que me causam problemas, mas não sei muito bem ainda o que fazer com elas. Eu acho que nesse aspecto, na coisa de **focar, de deixar o pensamento ir e sempre voltar para aquele foco me tranquiliza um pouco.** As **meditações contemplativas...** eu me dei conta que eu era muito **auto centrada.** Essa necessidade de sempre **estabelecer a motivação pura e sempre pensando nos outros,** isso foi um baita exercício também, que veio através das meditações, mas **depois eu ficava refletindo muito durante o dia a dia, nas minhas condutas.**

Cinara: Sempre que pratico a meditação percebo nitidamente a **mudança no fluxo da minha energia,** me sinto mais **calma,** em **melhores condições para "tomar minhas decisões".** Quando, em qualquer momento que esteja vivenciando, direciono minha atenção para a minha respiração percebo minha energia circulando, percorrendo todo o meu Ser.

Felipe: O que eu sinto de resultado é a **serenidade** assumindo o lugar que antes era ocupado por sentimentos de agitação, como angústia e ansiedade. Isso **melhora gradativamente o meu humor.** Quando eu fico muito tempo sem meditar, sinto que minhas emoções oscilam facilmente, o que sempre acaba me prejudicando.

Ficou perceptível nas falas dos participantes as transformações ocorridas em sua *conduta*, especialmente, com relação ao olhar para o outro, eliminando o foco no auto centramento e ampliando-o para o benefício de todos os seres:

Álvaro: E isso para mim foi muito interessante porque **mudou a forma como eu passei a ver várias outras coisas,** porque a gente que vem, no meu caso, de uma família com a tradição religiosa cristã, a gente sempre se coloca, por exemplo, *“ah, vamos fazer uma oração pelos*

desamparados”, mas **quando você se propõem a todos os seres**, é uma coisa **muito mais ampla**, que você acaba na minha concepção por estar catalisando toda essa energia positiva, toda essa força para todos os seres, eu acho que **você acaba contemplando mais pessoas**, sem fazer nenhum tipo de distinção ou especificar nada. (...)

Fabiana: Eu **percebi** que realmente eu era muito **autocentrada**, eu queria fazer as coisas para o meu bem estar, para eu estar bem, sim, para eu poder fazer o bem para outras pessoas, mas era sempre isso, não entendendo que, de repente, **primeiro fazer o bem para os outros** pode me deixar em uma situação bem favorável, vai me deixar em uma situação bem favorável.

(...)

Nesse aspecto também foi algo positivo para mim, de **tirar o olho de mim**, *“eu faço tudo, tento fazer tudo tão certo”*. Eu acho que é uma questão também que eu acabei **refletindo bastante**, de não me preocupar com isso, de simplesmente fazer a coisa certa e não ficar preocupada se isso está sendo valorizado, se não está sendo valorizado.

Álvaro afirma que essa mudança de olhar para o outro, de forma mais ampla, repercutiu na sua prática enquanto professor:

Álvaro: Eu trabalho, **eu sou professor**, então ok, vou **fazer isso com zelo** tal, já com essa coisa de tentar ali com as minhas certezas, com as minhas crenças **não ficar só dentro do mundo que me constitui**, mas tentar **chegar no outro** de uma outra forma, sem imposições, ou seja, você se motivar para essa coisa que eu compreendo da motivação pura, **você agir em prol do outro sem necessariamente esperar nada de volta, a não ser ver naquele ser uma transformação positiva**, um toque por essa energia que você acaba catalisando para tocá-lo positivamente.

Já era presente para Felipe o foco nos outros, mas os ensinamentos o fizeram refletir mais a respeito, possibilitando transformar atos egóicos em altruístas:

Felipe: Depois de um tempo, algo começou a acender aqui dentro e eu... *“não, mas não tem sentido fazer por mim, vou fazer pelos outros”*. E quando eu fazia pelos outros eu me sentia feliz, só que quando eu não conseguia fazer pelos outros eu me sentia infeliz, aí eu... *“tá, mas eu estou fazendo por eles ou por mim?”* Aí você fica na dúvida, na verdade eu **estou mascarando algo que é egóico ainda?** Mas ultimamente, e dou muito crédito aos encontros, principalmente esse encontro da motivação pura, tem muitos dias em que eu acordo e é um dia de **total dedicação aos outros**, eu fico muito feliz quando acontece, quando não acontece eu fico muito feliz também. **Fazer para tornar a vida dos outros melhores**, na verdade, é a motivação da minha vida hoje, se hoje eu estudo, se hoje eu trabalho, se hoje eu pesquiso, se hoje eu dou curso... e isso me deixa muito feliz.

Ter o foco no outro acaba, por consequência, beneficiando a si, porque brota uma alegria em ver o outro feliz:

Álvaro: E conseqüentemente **acaba vindo algo muito legal para você de volta.** (...) E isso é muito bacana, porque a ideia é justamente essa, você fazer sem ter nenhum objetivo para com que isso volte para você, e **inevitavelmente acaba voltando**, porque você está fazendo uma coisa legal, uma coisa boa.

Os professores não budistas afirmaram que aprenderam novas formas de ser, ver, fazer, mas, também, mencionaram que estavam se **reencontrando**, **reconhecendo**, **ressignificando** e **reafirmando** muitas questões que já sabiam, pensavam, mas que não estavam, naquele momento, praticando, vivenciando, experienciando.

Álvaro: Eu falo que foi uma transformação, mas era como se eu tivesse me **reencontrado**, porque verdadeiramente eu era aquela pessoa. Isso me deixou muito feliz. Era como se uma positividade que estava aqui dentro, mas que estava um pouquinho adormecida tivesse... *“uff... acordei, vamos lá, vamos retomar as coisas”*, tivesse voltado à tona. Eu fiquei muito feliz e sobretudo eu pude ver ali, **experimentar o reencontro com a minha natureza búdica**, eu vou tomar licença para usar o termo, mas foi isso que eu senti, eu me **reconectei** com ela e eu fiquei muito feliz por isso.

Cinara: Acredito que além de toda a contribuição do grupo em si, do trabalho no grupo, mas, sim, do que os ensinamentos trouxeram, desse **rever-se, reconhecer essa centelha divina, reconhecer a natureza búdica**, ficar atenta a questão da atenção a si e do respeito ao outro, do pensar nessa comunhão, eu acho que sim que os ensinamentos trouxeram grandes e significativas contribuições.

Felipe: A lei de causa e efeito só **reafirmou** muita coisa que eu já acreditava (...) Porque às vezes a gente sabe das coisas, mas a gente vivencia elas de uma maneira inconsciente, *“ah eu sei disso”*, mas eu estou na minha inconsciência, eu estou indo em um ritmo, na minha rotina e eu não enxergo certas coisas. E na verdade foi um **reencontro** com essa verdade. Pelo fato de vivenciar ela, mas com muita inconsciência nos encontros ter contato com ela de novo fez com que eu **percebesse muitas coisas** que estavam acontecendo na minha vida.

Buda explica que *“uma verdade que seja a base para tudo tem que ser a mesma sempre e em todos os lugares para ser verdadeira. Que ela não pode ser criada, nem ampliada ou danificada, porque senão ela não seria definitiva.”* (NYDAHL, 2007, p. 16). Os ensinamentos budistas não são uma criação de Buda, mas sim, uma descrição da verdade, que pode ser acessada e compreendida por qualquer pessoa, por isso é natural o sentimento de reencontro, pois não é externa a busca, mas sim interna:

Cinara: E o que esse momento, esse período, me proporciona de, não sei se é modificações em mim.... Eu vejo que é uma coisa que vai além do que

está aos meus olhos, é como se fosse **um encontro do externo com o interno**.

Cada um dos participantes, por estar em um momento diferente e por trazer uma bagagem diferente, interpreta e vivencia os ensinamentos também de forma diferente.

Depois das aulas, descubro que ao conversar com outros alunos acerca de sua compreensão dos ensinamentos, eles muitas vezes oferecem interpretações muito diferentes das minhas. Não que estejam necessariamente em conflito com a minha compreensão, trata-se mais de uma questão de ênfase. As revelações que são realmente significativas para algumas pessoas podem não ser importantes para outras e vice-versa. (MICHIE, 2010, p. 175)

Independente de como foi o processo individual de cada um dos participantes, percebi que os quatro professores não budistas tiveram novas experiências em suas vidas, com resultados positivos e significativos. Por meio da auto observação, da atenção ao seu corpo fala e mente, eles refletiram e tiveram novas percepções, nova forma de olhar, de agir e interagir e isso gerou ganhos relacionados à melhoria de convívio, vida mais leve, maior compreensão, maior aceitação, menos “atucanação”, menos sofrimento.

E isso se deve aos ensinamentos, à meditação e à prática, apenas ouvir os ensinamentos sem aplicá-los no dia a dia não é suficiente para proporcionar mudança de visão, conduta e resultados.

Cada um de nós inspira outros, mesmo sem desejar ser um exemplo:

Álvaro: Como eu tenho, com as pessoas que estão ao meu redor, dialogado sobre isso, para as que tem interesse, **eu tenho passado as referências dos vídeos, das leituras e as pessoas estão adorando**. Mas é bem interessante **perceber** também que **existe um querer antes disso**. Aquelas que querem, que se dispõem, que se interessam, eu passo e depois elas também chegam e falam para mim de uma **transformação** que já está sendo **perceptiva** na vida delas por conta de **compreensões**, com ensinamentos como esse, da permanência.

Você vai agir da forma que você está acreditando e você faz isso sem querer conceber na sua construção um exemplo, mas que se isso **inspira outras pessoas**, como tem inspirado e eu fico feliz por isso, e você vê elas “*Não, mas como é? Me passe*”, e aí você vai, passa um vídeo, um texto e **elas vão também se sentindo melhor** e vem falar isso para você, é muito legal. **É a coisa de você praticar, não querer ser exemplo, mas acabar inspirando outras pessoas**.

Os relatos demonstraram a preciosidade dos ensinamentos, pois qualquer pessoa que os coloca em prática pode usufruir dos resultados, nem que seja um único momento, como citou Cinara quando tranquilizou algumas alunas, em sala de aula:

Cinara: E das oito, sete na hora da defesa falaram daquele dia que eu fiz com elas o exercício da respiração, de elas poderem se **conectar consigo**, o quanto isso tinha sido **importante**, o quanto elas tinham **resgatado** aquele momento em que elas estavam desesperadas. (...)

Foi muito bom. E elas dizerem que essa fala e essa condução tinha trazido para elas **momentos de paz**. Ver que **dependendo da forma como a gente age com as pessoas, o que a gente pode contribuir** e como também o que a gente pode desconstruir.

Álvaro evidenciou, em sua fala, o que procurei permear ao longo dos encontros: o foco na transformação pessoal, o respeito a todas as crenças, a existência de várias possibilidades e a percepção de que a construção do caminho é individual e melhor se trilhado em benefício dos seres:

Álvaro: Não existe uma senha, não existe um roteiro, a luz e o ego é você, **está tudo em você** e a possibilidade de a gente encontrar, dentro daquilo que a gente acredita, caminhos, trilhas, com os quais a gente se relacione de uma forma melhor. Dentro de todas as possibilidades que nos foi passada, **você lançar mão de algo que você acredita que possa fazer bem para você e para os outros** naquela situação específica. (...) a gente tendo acesso a esse ensinamento e a outros, de **pensar sempre em possibilidades, respeito a todas as crenças**, a gente pode lançar mão daquilo que a gente acredita e que seja uma trilha plausível, razoável, pra gente **fazer a nossa própria construção**.

Como diz Chagdud, somos uma luz, com potencial de acender a luz de outros seres:

Uma vela pode trazer alguma luz para uma sala escura; o brilho de uma luz elétrica pode banir completamente a escuridão. O imenso poder do bodisatva de levar benefícios é como a luz elétrica, e a nossa capacidade atual de ajudar é como a luz da vela. Uma vela, no entanto, pode acender outra, que pode acender a próxima, e assim por diante, até que a escuridão desapareça. (CHAGDUD, 2013, p. 26)

Um novo jeito de caminhar também pode significar um novo caminho. Caminhando pela mesma estrada, mas com um novo olhar, uma nova perspectiva, temos uma nova jornada e que seja, com prática, consciência e disciplina, cada vez mais iluminada para benefício de todos os seres.

4.3 Trilhando o caminho do meio

*Caminhante, não há caminho,
o caminho se faz ao caminhar.*

Antonio Machado

A palavra caminho pode sugerir que exista uma estrada determinada, porém, o caminho, na verdade, não existe, ele é construído à medida que se vai caminhando e é, nesse momento, inclusive, que surge o caminhante.

De fato, o caminho não existe realmente a menos que estejamos disponíveis. É como se fôssemos o operário que trabalha na construção da estrada, o topógrafo e o viajante, tudo ao mesmo tempo. À medida que progredimos ao longo da estrada, ela vai sendo construída, o levantamento topográfico e a locação vão sendo feitos e nós nos tornamos viajantes. (TRUNGPA, 2013, p. 133/134)

Tive a honra de ouvir algumas histórias que tem permeado o caminho dos quatro professores budistas que participaram dessa pesquisa, um deles com oito anos de prática do budismo e os outros três, com mais de 15 anos. É uma longa e bonita caminhada, que não acabou, mas continua acontecendo.

É possível visualizar, em suas falas, os oito passos do *Nobre Caminho Óctuplo*: a sua *visão* (1) a respeito da vida, das pessoas e do mundo, seu *pensamento* (2), sua *fala* (3), sua *ação* (4), sua *conduta* (5) seu *esforço* (6) direcionados para a prática do Dharma, sua *mente atenta* (7), procurando estar permanentemente em auto-observação e a *meditação* (8), como prática constante.

De início, chamou-me a atenção o fato de cada um dos entrevistados ter se tornado budista por motivos diferentes: 1) Aspecto iconográfico; 2) Influência do cônjuge; 3) Sofrimento e, 4) Palestra sobre budismo.

Independente dos motivos, todos afirmaram que, de alguma forma, tinham uma conexão com o budismo:

Gustavo: Foi o que desde pequeno eu tive uma certa **conexão**, acho que é bem pessoal.

Lúcio: Como é que eu vou dizer que eu cheguei ao budismo se não por uma **conexão** já com ele?

Sérgio: Fui procurando algo maior e aí eu comecei a olhar algumas religiões e me identifiquei com o budismo porque eu li um livro de Física e budismo, e aí começou uma **conexão**.

Carla: Na verdade a gente tem uma **conexão** de vidas passadas com o budismo.

Para mim foi um grande aprendizado e para eles, uma oportunidade de olharem para si. Todos, de uma forma ou de outra, agradeceram por terem parado por um momento, revisitado sua trajetória e trazido à consciência o quanto o budismo os transformou em pessoas melhores:

Gustavo: Eu que agradeço, para mim também é um auto conhecimento.

Logo no início da entrevista, quando questionei Carla sobre a contribuição do budismo na sua vida pessoal, ela se emocionou, demonstrando a relevância do tema:

Carla: É uma pergunta que tem que olhar para a vida toda. Eu estou há 15 anos no budismo... me emociona até... tem que dar um tempo... Nossa, não sei o que aconteceu agora... (choro)

Uma parte desse caminho é percorrido na docência que, embora didaticamente apresentado em separado, não é desvinculado do *ser* professor. No decorrer das entrevistas não houve questionamento com relação ao conteúdo, mas os quatro professores teceram comentários a respeito.

Lúcio e Sérgio informaram não poder abordar o budismo como conteúdo:

Lúcio: **Não que eu aplique o budismo**, eu não tenho onde aplicar o budismo dentro da sala de aula, o meu trabalho é corporativo, mas o método budista de distanciamento, de colocação no lugar do outro, eu acho que é o que mais auxilia na comunicação.

Sérgio: Porque obviamente ainda que seja uma área exata é muito difícil tu colocar, eu pelo menos acho, **muito difícil colocar algum ensinamento**, passar algum ensinamento budista, porque também não tem muito como fazer isso, acredito eu, na minha ignorância.

Gustavo, em meio às aulas de alemão e piano, disse abordar alguns ensinamentos budistas, indiretamente, como por exemplo a paciência, disciplina, desapego, concentração, atenção ao presente e a própria meditação:

Gustavo: Eu tive, por exemplo, alunos muito tensos, com ansiedade, (...) dar mais espaço para o aluno no sentido mental. Tem muitas pessoas que eu tenho visto que tem... não sei se baixa autoestima, *“isso eu não consigo fazer”*, *“isso eu não presto”*, ou *“não funciona”*, (...) tem que ter uma **paciência** consigo muito grande (para aprender a tocar instrumento, pois o aprendizado é demorado), e eles normalmente não tem. Eles querem fazer tudo rápido. Isso é um pouco de **disciplina**, do tipo de estudo, que tens que ter, saber exatamente o que estudar. Ensinar eles a talvez procurar essas coisas, *“o que eu realmente preciso estudar”*, para eles ficarem menos dependentes do professor, até porque uma aula por semana é pouco (...) essas coisas que a gente vê hoje em dia, de consumo e tudo

para ontem, se reflete no comportamento dos alunos, mesmo nos adultos, até mais talvez, e eu tento frear e falar assim, “*não, o processo que é importante, claro que é legal tu tocar essa peça, mas ela não tem que estar pronta semana que vem*”. De eles saberem curtir esse negócio que é eles estarem aprendendo alguma coisa e de ter esse espaço realmente de... quase que um **desapego**, a gente quer, mas a gente tem que se desapegar pra funcionar bem, porque se não, não vai. Até a se **concentrar** em algumas coisas, a **respirar** um pouco antes de começar a tocar. Eu acho que tem alguns aspectos de **prática meditativa** que entra um pouco. Não formalmente, mas que é importante. (...) Às vezes, quando os alunos estão estudando, eu falo, “*agora vamos fazer uma pausa, presta atenção na tua respiração*”, a gente fica um minuto nisso e daí volta, não sempre, até meio raro eu fazer isso, mas tem alunos que eu percebo que eles precisam, que estão muito agitados. E esse negócio de **estar presente** (...) eu tento falar “*olha não pensa em tudo que tu passou, se tu tocou errado, desapega, tu tem que prestar atenção só naquilo que tu está tocando agora porque o que passou, passou, e o que vem a gente não sabe*”. Então tem esse negócio de **prática de shamata**.

Por estar atualmente trabalhando com o público infantil (terceiro ano do ensino fundamental, crianças de 8 e 9 anos), Carla afirmou ter a possibilidade de abordar os ensinamentos budistas (sem enfoque ou nomenclatura do budismo) ao falar e propor práticas relacionadas aos valores, por exemplo:

Carla: Outro nível é o nível **do que eu posso ensinar**, passar para as crianças, eu tentei lá na escola, desde que eu entrei, trabalhar com a questão dos **valores**, tentei, sempre que foi possível nas reuniões, porque isso depende muito do clima da escola, depende da abertura, então isso foi uma coisa que eu sempre tentei introduzir, a importância de trabalhar com os **valores**.

Carla também propõe práticas com reflexões sobre as diferenças e os impacto das ações virtuosas e desvirtuosas⁵⁹:

Carla: Lendo o livro do Patrul Rinpoche e vários outros livros budistas, fala muito dessa questão da **ação positiva e ação negativa**. Uma **ação positiva gera consequências positivas**, carma positivo, e uma **ação negativa, carma negativo**. Eu **introduzi esse conceito** de ações positivas e ações negativas com os meus alunos. Eu **faço isso todo ano**, é uma prática regular que eu uso em todas as turmas. (...) Porque isso acontece direto na escola, não sei se tu tem essa experiência, mas é briga todo tempo, briga, pega coisa um do outro, se implica, então eu comecei a trabalhar algumas noções, que **ação positiva é tudo aquilo que gera alegria para os outros, bem estar, felicidade, e ação negativa é tudo que gera sofrimento**. Então “*se tu fez uma coisa, o teu colega está chorando, o que aconteceu? Será que ele está bem? Será que ele está mal? Está sofrendo? Por quê?*” Nessa brincadeira de a gente conversar sobre o recreio eu vou introduzindo de uma maneira bem informal, a **fala rude**, “*preciso ser agressivo? Não pode falar de outra maneira? olha só,*

⁵⁹ A atividade das ações virtuosas e não virtuosas, descritas pela professora, consta no ANEXO C.

o teu colega ai chorando”, e daí eu trago as crianças que estão, por exemplo, numa situação ruim e chorando, *“o que tu está sentindo?”* E aquela criança fala perante as outras, então é uma coisa muito aberta que eles, a gente **conversa sobre as emoções geradas a partir das ações** das outras crianças. Isso realmente é uma coisa que funciona muito, muito mesmo.

Carla procura valorizar e focalizar as ações positivas, virtuosas:

Carla: Isso também é importante porque faz a gente **valorizar as ações positivas**, porque na mídia, por exemplo, tu vê só negatividade. Isso é uma coisa que está muito presente na minha mente, a gente **valorizar o que a gente faz de positivo**, ao invés de valorizar o negativo, isso também **já é uma mudança**.

Eu tento pontuar algumas ações dentro das ações, dentro das virtudes, **as 10 virtudes** consideradas no budismo e as 10 não virtudes, eu pontuo alguma delas com as crianças, por exemplo, **não matar**, a gente trabalha a questão de não matar os insetos, não matar nenhum ser. (...) Então matar como uma ação negativa, desvirtuosa, e **salvar vidas** (como uma ação positiva, virtuosa). (...)

Ano passado a gente fez esse projeto **Vivendo Valores**, era um projeto da escola. Nós tínhamos agentes, cada turma tinha uma equipe e tinha um nome, o nome da minha equipe era **Salva Vidas** e eles salvavam os bichinhos durante o recreio. Na volta do recreio a gente computava, *“eu salvei tantas formigas, tantas aranhas, tantas...”* (...)

Quando a gente faz essa reflexão sobre ações positivas e negativas, eles podem falar do que eles fizeram em casa, então eles falam, *“em casa minha mãe ia matar uma aranha e eu fui lá e disse para ela que não era, e daí a gente colocou a aranha na rua”*, coisas assim.

Assim como tudo, as atividades relatadas pela professora não funcionam com todos os alunos:

Carla: **Não são todas as crianças que se conectam** com esse tipo de ideia, mas algumas conectam, e **para essas vai fazer diferença**. (...)

Tem turmas que são mais receptivas, outras não. Tem turmas que a gente vê que o nível de **ignorância da mente**... tu não consegue acessar esse tipo de ideia, não faz sentido para elas, para outras crianças aquilo faz tanto sentido que elas, rapidamente, pegam aquilo e transformam em ação. (...)

Essa fala me remete à obra de Daniel Pennac (2008, p. 79): *“Quando me acontece encontrar um antigo aluno que se declara feliz com as horas passadas na minha classe, eu me digo que, no mesmo instante, em outra calçada, passeia talvez aquele para quem eu era o chato de serviço”*.

Os Lamas ensinam que dar atenção a uma única prática já é um caminho espiritual:

Carla: Aliás, eu fiquei analisando que **só o fato de tu não matar**, se tu fizesse só isso na tua vida toda, de ações, **isso já mudaria muita coisa**".

As ações da professora ampliaram-se:

Carla: É uma técnica (**das ações virtuosas e desvirtuosas**) que eu comecei a fazer desde que eu entrei em 2010, e ano passado uma **outra professora também aceitou a ideia**, começou a utilizar, não sei se outras pessoas estão fazendo, mas **já é divulgada na escola**. E a gente **apresentou esse projeto durante dois anos para a rede municipal**, nas conversações pedagógicas, então eu apresentei essa ideia também para os outros professores. (...)

Ano passado eu **escrevi um texto, Salvar Vidas, e divulguei na escola**, passei para as turmas, eles leram, foi bem interessante a reação de algumas crianças. Eu percebi que algumas crianças não tinham a ideia de que a carne vinha do gado, vinha do boi, que foi morto. (...)

A gente **apresentou (projeto Vivendo Valores) no seminário da prefeitura**, que teve seminário para todos professores, e eu apresentei essa ideia, **contei essa história para os professores**.

Além do conteúdo, Carla falou da contribuição do budismo em relação à sua atuação enquanto professora, de estar constantemente refletindo a respeito de suas ações:

Carla: Com as crianças, um dia eu grito, daí no outro dia eu sento, faço prática, recito Vajrasatva⁶⁰ para purificar, **faço novo compromisso**, que eu consiga **ter mais paciência** no dia seguinte, que eu consiga **olhar os meus alunos de outra forma**. (...)

De poder estar me vendo como professora, **poder estar me olhando na medida em que eu vou praticando**. Tem vários momentos que eu estou em sala de aula e que eu vejo, "*bah, mas não podia fazer isso*" e daí em casa eu tento pensar sobre isso, causas, **como é que eu posso fazer diferente**, eu acho que essa **auto análise é muito importante**, isso é uma coisa **em relação a minha atuação**.

Nesse sentido, nos ensina Paulo Freire (2013, p. 39/40): "*A prática docente crítica, implicante do pensar certo, envolve o movimento dinâmico, dialético, entre o fazer e o pensar sobre o fazer. (...) É pensando criticamente a prática de hoje ou de ontem que se pode melhorar a próxima prática*".

A paciência, que já foi pontuada pelos professores não budistas, também se apresentou como um fator de contribuição do budismo nas aulas dos professores budistas:

Gustavo: Acho que **paciência** devo ter tido porque... lá na Áustria tinha só alunos de piano e todas as crianças, e muitos dos pais, na época da

⁶⁰ Vajrasatva: prática de meditação em que se reconhecem os erros cometidos e se realiza um compromisso formal de não repeti-los. Também é chamada de prática de purificação de carma.

despedida, eles falavam ou escreviam cartão dizendo “*ah o professor **mais paciente que existe***”, então talvez seja um indicativo.

Sérgio: Como colocar (o budismo) nas coisas que eu dou aula? como é muito cálculo, é muito conceito físico, químico, é um pouco complicado, mas de outra forma é **nas relações que se tem com as pessoas**, que é aquela **paciência, compaixão**. Eu acho que isso sim serviu, fazendo um comparativo então a antes que eu dava aula, acredito que eu tenho mais **paciência** com os outros, porque tem coisas que pessoas demoram um pouco mais para aprender, fórmulas, cálculos, o conceito, aquela análise ou um pensamento de geometria, por exemplo, em três dimensões ou pensar naquela... em algo que seja em 3D, muitas pessoas não conseguem diretamente, precisa de mais tempo e muitas vezes os professores, a gente não tem muita paciência de ensinar uma, duas, três vezes. Então isso acaba tendo um recurso, que são os ensinamentos budistas, **para que a gente consiga ter mais paciência e até formas diferentes de ensinar a mesma coisa**. Eu vejo que é isso.

Carla era professora universitária e decidiu ministrar aulas para o ensino fundamental por entender estar mais condizente com os princípios que norteiam hoje a sua vida, ou seja, a filosofia budista, em especial, porque trabalhava com a formação de professores, sem ter sido professora de ensino fundamental.

Carla: Chegou uma época que eu já estava querendo sair da universidade, que eu já estava exaurindo essa coisa da pesquisa. Na verdade as coisas estavam mudando, **os professores não podiam mais ser professores, mas tinham que ser pesquisadores, e eu percebi que eu queria ser professora**. Eu vi que **o conhecimento acadêmico não era suficiente para atuação em sala de aula**, (...) eu comecei a ver que eu não conseguia mais dar respostas para as minhas alunas também porque **eu não tinha experiência**. (...)

Nós chegamos num nível de **teorização**, por exemplo, (...) que a questão da **moralidade se perdeu**. E eu vejo que isso foi uma perda realmente que a gente teve, “*ah, não tem mais certo e errado*”, essa coisa de que “*tudo é relativo*”, para as crianças não pode ser assim, e a gente perdeu isso, **a gente perdeu a noção de limites**. E eu acho que a universidade contribuiu para isso, com as suas ideias, contribuiu negativamente. Eu **resgatei, através do budismo, coisas que eram importantes na minha vida**. A entrada na universidade, por um lado me abriu, em termos de conhecimento, mas por outro lado me deixou muito, “*tudo pode, tudo é relativo*.” (...)

Parece que eu tirei um peso muito grande. “*Agora eu posso pensar o que eu quero*”. Uma coisa bem interessante, como se tu tivesse presa àquele modo de pensar. Embora se diga que na universidade tu tem o livre pensar, não é verdade, **a universidade te coloca dentro de um certo tipo de pensamento**. Mesmo que tenha várias teorias, (...) são os paradigmas (...) se tu foge daquilo, não combina com aquela estrutura, com aquela instituição e parece que eu não combinava (...)

Como falar de carma dentro da universidade para as minhas alunas? (...)

Eu não tenho como mudar um aluno. A questão da não aprendizagem, hoje, embora a gente seja muito pressionado: “*tem que fazer as crianças aprenderem*”, mas tem crianças que tem dificuldades que não é dessa

vida. (...) **Eu posso ajudar, eu estou dando as condições, mas a causa para ela ter condição de aprender, não está em mim, está nela, está na história dela.** (...). Tem crianças que vão passar por mim e não vão aprender, não depende só de mim. Eram problemas que eu via e que eu não conseguia ter resposta, uma resposta que eu pudesse dar para as alunas, uma resposta razoável o suficiente, então eu saí da universidade também por sentir que eu não tinha como responder mais certos problemas que eu via na educação.

Isso é o que nos ensina Paulo Freire, ao descrever, como um dos saberes indispensáveis à prática docente, a corporificação das palavras pelo exemplo: *“pensar certo é fazer certo”* (2013, p. 35).

Carla, quando iniciou na docência, não quis trabalhar com as crianças:

Carla: Comecei a trabalhar com crianças pequenas e **não aguentei**. Na época eu era muito jovem e **não tinha paciência**, as crianças me deixavam muito irritada.

Isso demonstra a mudança que teve em sua vida, não só relacionada à paciência, pois abandonar a Universidade para trabalhar no Ensino Fundamental, algo que não suportava, além de ser um desafio é um exercício de desapego, inclusive financeiramente.

A questão de olhar sob a perspectiva do outro também aparece nesse grupo de sujeitos, por exemplo, ao observar o que motivam os alunos, quais são suas limitações, o que está por traz das suas dúvidas:

Gustavo: Eu acho que vem junto tanto do budismo quanto até a didática que hoje em dia é mais voltada para o aluno, talvez tenha **tirado** um pouco daquele negócio **de estar centrado em mim**. Então às vezes, sei lá, eu vou ver quais os objetivos que os alunos têm diferente. (...) os meus alunos queriam sempre tocar alguma coisa que era mais popular (diferente da sua formação erudita) (...) me **tirava um pouco da zona de conforto** (...). Mas foi bom, porque daí eu aprendi, primeiro, queira ou não queira, eu **expandi** meu horizonte musical e se para eles era importante, **se para eles eu sabia que era uma coisa que ia motivá-los** para mim não foi nenhuma dúvida, *“ah, então a gente vai fazer isso”*. (...)

Como eu dou aula particular, não tenho o negócio de uma turma inteira estar dependendo de um aluno que não está progredindo tanto, então eu sempre procuro conversar com eles e deixar claro, mas também **respeito às limitações**, que tem mesmo, as pessoas que trabalham tanto. (...) De **consultar** talvez os alunos, de estar **menos autoritário**.

Lúcio: Na prática docente acho que tem essa coisa primeiro de **se colocar no lugar do outro**. (...) Eu acho que a grande contribuição que o budismo dá, por causa dessa questão de tu conseguir **olhar mais a partir da perspectiva do outro**, é **ouvir mais e ser assertivo na dúvida do outro**, e não naquilo que tu tem que “passar” em termos de conteúdo, rígido. Porque que eu digo isso? Eu acho que o budismo dá essa possibilidade de **tu ouvir a partir da perspectiva do outro e tu consegue ir muito mais**

ao encontro da necessidade e da dificuldade dele, e descobrir ou estar mais em contato com o subliminar daquilo que vem do outro lado. Não é daquilo que é exposto, conseguir ir um pouco mais além da dificuldade de expressão e comunicação na hora que tu está te relacionando com a pessoa, do que se eu não tivesse o budismo como método. (...) Porque em sala de aula é muito difícil tu saber exatamente o que que está incomodando o aluno que está ali na tua frente, ou qual é a dúvida que está por trás. Digamos assim, o fato de conseguir **estar mais presente**, em um certo sentido, **ajuda a entender melhor o outro**, e a dúvida do outro. (...) Às vezes o problema da pessoa se manifesta como técnico, mas não é técnico, às vezes é uma ansiedade, é uma dificuldade de raciocínio, de interpretação ou de lógica da coisa, que se eu tivesse preso só no técnico, como às vezes a gente vê, eu ficaria batendo na tecla do técnico. E às vezes não é isso, tu dá um exemplo que é completamente fora do técnico e **resolve o problema da pessoa porque entra na lógica que ela entende**. Acho que na **comunicação**, de **perceber mais o outro**, que o budismo é uma ferramenta... ou ele me ajudou, abrindo o álbum de ferramentas na hora que eu preciso usar elas, que são bem importantes no atuar em educação.

Não há como separar o professor da pessoa que o constitui, como ajo comigo, ajo com o outro, se sou paciente, vou ser comigo, com o outro e com os alunos.

Gustavo: Por causa do Dharma, a gente começa a ver que na verdade **não tem diferença entre eu e o outro**.

Todos os pontos estão interligados, uma mudança no olhar, resulta em agir de forma diversa e a ter resultados diferentes. Em meio à fala dos professores budistas, é observável tais fatos. Lúcio talvez resuma a contribuição do budismo quanto à perspectiva de olhar e as mudanças geradas:

Lúcio: Na verdade, talvez a grande questão do budismo, se for resumir tudo, sem exemplos práticos, (...) é **olhar para mim de uma forma não minha**. (...) O budismo ele te dá, me deu pelo menos, um **método em que eu olho não a partir do meu hábito comum, mas a partir de uma perspectiva mais ampla**. E aí com isso, de alguma forma, **tu expõe mais as coisas**, porque tu não está olhando a partir das tuas **zonas de conforto**, então tu acaba expondo mais aquilo que é complicado ou mesmo aquilo que tu gosta, que em um primeiro momento não é complicado, mas que tu vê depois que é. São pontos que tem os seus nós, e que te causam um **desconforto, sofrimento** e tudo mais, mas **olhar com uma perspectiva acima disso**. (...)

Essa coisa do respirar, do **te posicionar não dentro da coisa, mas vendo a coisa com uma perspectiva mais ampla é a principal mudança**. Porque aí tu consegue mesmo que aquilo brote, **tu consegue lidar** com aquilo de uma outra forma, com uma **outra perspectiva**. (...)

E aí com isso, em termos práticos, acho que a grande questão é **mudança de hábitos, de comportamento, e de olhar para o outro**.

Mudando a forma como olho para o outro, compreendo-o mais e aprendo a me relacionar melhor, pois ele tem limitações, assim como eu. Nesse ínterim, Gustavo cita o respeito, a tolerância, a compaixão:

Gustavo: Eu acho que a gente tem que tentar **respeitar todo mundo**, claro, poder ter uma atitude, sustentar uma opinião, mas também **tolerar os outros, respeitar** as diferenças. E eu acho que isso aumentou... eu acho que eu fiquei... principalmente essa parte de **sensibilizado**... mas tem, claro, a **paciência... compaixão**. Porque eu acho que é esse negócio de **estar no lugar dos outros, conseguir se ver**. (...)

Está ficando, para mim, um pouco mais fácil **se pôr no lugar das outras pessoas**.

Acho que o budismo tem me ajudado a me afastar muito dessa tendência de *“o que é melhor para mim é melhor para mim e basta”*.

Lúcio fala da importância de não rotular o outro, de vê-lo com várias “facetas”:

Lúcio: na medida em que tu não olha a pessoa só por determinados momentos dela e fixa que ela é sempre assim, e eu acho que isso é uma mudança que o budismo trouxe, tu consegue te **relacionar com aquela pessoa de uma forma melhor**. E de um modo geral a gente congela as pessoas em momentos dela, porque eu deixei de gostar ou porque eu acho ela legal, e aí como tu adquire esse olhar de distanciamento tu não congela mais as pessoas. **Tu entende a pessoa com várias facetas, ela é um processo em movimento, ela não é algo estagnado, estático, no momento**. Então assim, se tem momentos que a minha relação com ela é complicada, tem outros momentos que é super tranquila. E a gente entende isso de uma forma melhor e com isso tu realmente **te relaciona mais com todas as pessoas**, então tu acaba tendo uma **abertura na tua relação** que eu acho que isso foi um ganho que vai para a vida pessoal sem dúvida nenhuma. Então acho que isso é uma coisa que mudou bastante, **do entender o outro, de olhar mais para o outro, e ao mesmo tempo tu passar a te entender também**. Porque quando tu olha para outra pessoa e vê que **os momentos em que tu não gosta dela são porque tu está, internamente com a mesma emoção que ela**, isso muda completamente a tua relação com a pessoa. E eu acho que esse é o grande ponto, **é olhar para isso e para ti e não pro outro**.

Sérgio lembra o fato de que todos temos dias bons e ruins:

Sérgio: Em **lidar com algumas pessoas mais diretamente**. E no **entender a pessoa** mais e colocar os ensinamentos de **compaixão**, por exemplo, que é **se colocar no lugar da outra pessoa** e, às vezes é difícil lidar, ainda mais quando tem muito **ego** envolvido, que é o caso da academia, em universidade e essas coisas. Existe isso, é descarado de certa forma. Lidar com isso, não só no caso do aluno que ele está lá aprendendo e, às vezes, é difícil fazer com que ele aceite alguma coisa ou ele não entende, até **ter mais paciência**, tentar explicar de várias formas. Mas quanto aos colegas de trabalho, então essas coisas... **todo mundo tem seus dias ruins**, então aquele dia que a pessoa não está bem, ela falou alguma coisa, *“tudo bem, ela falou, são só palavras”*. Então esse **se**

colocar no lugar do outro, “*ele está com problema pessoal*”, é justificável de certa forma. Então conseguir **compreender mais as pessoas**, eu acho que o budismo ajuda nesse ponto bastante. **Nos relacionamentos com as pessoas, de modo geral.** (...)

Eu consegui **lidar de forma mais agradável com as pessoas, tentando entender os limites das pessoas, tentando ser mais compassivo com elas. E observando isso com as outras pessoas.** E, claro, **internamente**, que é sempre uma busca e uma luta mesmo tu **lidar contigo mesmo e tendo que lidar com outras pessoas**, então isso é algo que o budismo contribuiu significativamente no meu ponto de vista.

Carla trouxe a questão do autocentramento, que pode gerar sofrimento ao outro, inconscientemente. Com consciência, esse processo pode ser invertido:

Carla: Eu lembro uma das primeiras leituras que eu fiz, que eu **comecei a me dar conta do sofrimento que eu causava nas pessoas**, eu não sabia disso. Quando eu olho, de hoje para lá, **era muito “eu”, “eu quero” “o meu prazer”.** (...) Não tinha uma noção de que a tua pessoa pode estar causando sofrimento aos outros seres. (...) Então isso foi a primeira coisa, “*caiu a ficha*” do quanto eu podia causar mal, do quanto eu causava mal, porque realmente eu causava mal, causei, para muitas pessoas. (...) **Consciência do sofrimento** que eu posso **causar nos outros**, do meu **próprio** sofrimento também, e **por que**, talvez poder **analisar de onde vem** esse sofrimento, **o que na minha ação causa o meu sofrimento.** (...) Claro, todo mundo tem uma noção disso, todo mundo tem capacidade de fazer isso, mas com o budismo isso ficou mais presente, era uma coisa que **acabou fazendo parte do dia a dia, o que eu faço**, o que eu **penso**, o que eu **digo**, o que eu **ajo**, **de que maneira e como isso afeta as outras pessoas**, afeta **a mim** mesma, afeta **os ambientes**.

Pode-se perceber na fala de todos os professores budistas o cuidado com o outro, principalmente no ato de se colocar no lugar dele, observar que pode não estar em um bom dia, não julgá-lo por ações de determinados momentos, estar diligente em não causar sofrimento e ver que aquilo que incomoda, na verdade, é algo interno a ser resolvido e não externamente.

É comum o ato de julgar, mas com uma postura de observador é possível vislumbrar as emoções se manifestando e decidir não agir com base nelas. Perceber as emoções do outro, observar o próprio julgamento, procurar agir de maneira diferente, tudo pode ser uma prática budista:

Sérgio: Eu acho que para essa visão de estar se envolvendo cada vez menos com pequenos problemas ou com o ego. Não que às vezes eu não me pego pensando: “*ah, tal pessoa está fazendo isso, eu acho que ela não deveria fazer isso*”, até um certo julgamento, mas tu **conseguir pensar nos ensinamentos e colocar aquilo em prática.** Não imediatamente como seria bom, mas sim dali um tempo, ou **pelo menos só o perceber que isso está acontecendo** ou que tal pessoa fez aquilo lá. Tal pessoa está tentando te prejudicar ou prejudicar outra e tu conseguir refletir: “*oh, o*

que está movendo ela ou o que está motivando ela nisso é ego e isso não leva a lugar nenhum". Então o próprio saber disso, o budismo fala muito nisso e **se consegue perceber esse mal que é o ego** nas atitudes, nas outras pessoas, em nós mesmos. Então é tudo uma prática.

O julgamento também gera culpa, sentimento que foi mencionado muitas vezes nos encontros com os professores não budistas, e dificulta a busca de soluções:

Lúcio: **Culpa não é um sentimento legal**, porque ele entrou no nível do **julgamento**, onde tu vai depreciar algo que é um defeito. Defeito não tem como tu depreciar, dizer que é bom ou ruim, defeito é defeito, aspecto que aparece é aspecto que aparece, contextualizado, **nem sempre tu é aquela pessoa que se manifesta de uma forma negativa**, se manifesta por causa de condições ou por um momento. (...)

Como o budismo ajuda? **É sair do julgamento**: *"ah porque tu agiu assim, tu é uma pessoa boa ou tu é uma pessoa má"*. **Tu é uma pessoa, suscetível a defeitos, assim como outra pessoa também é**. O bom ou mal, acaba sendo um obstáculo muito forte para isso, para tu realmente administrar isso e não ter culpa. **Culpa é julgamento**. (...) Tudo que o ser humano quer, é fazer as coisas certas, então se tu começa a rotular muito, *"ah isso está errado"* e gerar culpa (...) tu vai tirar um pouco da **possibilidade de solução**.

Lidar com as emoções é uma das contribuições do budismo:

Lúcio: essa possibilidade que o budismo dá de tu poder, de maneira prática, **lidar com qualquer emoção ou sentimento**.

Gustavo e Lúcio apresentam exemplos:

Gustavo: **Reagir com menos raiva**, ou **saber que eu estou sentindo raiva**, saber que eu me irrita, eu sei que se eu cruzar um certo limiar eu perco o controle sobre a minha fala. Então, às vezes, eu prefiro ficar quieto, que não é nem que eu esteja de acordo, eu sei que eu ainda não estou pronto para falar com calma sem ficar muito nervoso, sem pôr tudo naquilo. Então quando uma coisa me irrita muito eu ainda prefiro não falar, se não é tão importante. (...)

Estava conversando sobre uma coisa e ele falou (tio), *"tu não sente raiva"*, porque ele acha que eu sou um bodisatva, de último nível. Eu falei *"não, eu sinto, só que eu sei que o que eu sinto é raiva, então eu respondo de um jeito que não é o jeito normal de agir com raiva"*. Por enquanto eu estou na fase de **estar mais consciente** – que eu acho que já é meio caminho andado – **das emoções e dos pensamentos**, por causa do treinamento do budismo.

Lúcio: Eu sou uma pessoa muito orgulhosa, **o orgulho traz inveja** e traz esses ares bem complicados, que realmente **trazem bastante sofrimento** e, às vezes, a gente não se dá conta disso. Em termos bem práticos, por exemplo, quando tem alguma coisa que vem de fora, alguém que, em algum determinado momento, fala algo que eu gostaria de ter falado ou percebe algo que eu gostaria de ter percebido e manifesta isso e por isso ganha, enfim, reconhecimento, confiabilidade e tudo mais, para mim, por

eu ser uma pessoa orgulhosa, **eu sinto o orgulho se manifestar**. E junto com ele, vem logo em seguida, **a inveja** e todo esse tipo de coisa. O que praticamente o budismo faz em termos bem práticos é, com esse **distanciamento, essa percepção do orgulho vindo**, hoje, na maior parte das vezes, **não me deixa ir para uma ação pautada no orgulho**. Então **eu não vou competir com aquela pessoa**. Eu não vou fazer nenhum tipo de jogo velado para que eu me sobressaía àquela pessoa. **Com isso o próprio sentimento de orgulho e inveja ele vai se destruindo e hoje ele é bem menos intenso do que ele era**. Isso é uma coisa muito forte em mim, é talvez um dos meus nós principais, mas que o budismo realmente faz com que eu consiga, hoje, olhar aquilo, não olhando para a pessoa e julgando a pessoa, mas olhando para isso, tentando dissolver aquele sentimento naquele momento, **olhando para mim**.

O budismo apresenta muitos métodos para lidar com as emoções perturbadoras ou venenos mentais, como mudar o foco de atenção (com o treino da meditação Shamata), desenvolver os antídotos, canalizar a energia da emoção para desenvolver algo positivo ou outra atividade, por exemplo, um trabalho manual.

A meditação contemplativa pode ser praticada, de diversas formas: lembrando que os venenos mentais são causadores de carma negativo; visualizando diversos cenários e imaginando novas ações, positivas; perguntando: o que é essa emoção? Ela tem substância? Onde ela está? Qual sua forma? Sua cor? Ela existe? Essa contemplação tem o intuito de estudar a natureza das emoções, que em essência, é vazia.

Outro método é observar cuidadosamente como a emoção surge e aprender a não se envolver, evitando situações geradoras de emoções negativas ou percebendo que, no início, há um incômodo, que muitas vezes não damos atenção, porque é “pequeno”, depois vira uma irritação, que não dissipada, gera a raiva, que essa sim é difícil de controlar, podendo provocar uma agressão ou uma doença. De igual forma uma mágoa, vira tristeza, podendo gerar depressão e culminar num suicídio; da preocupação, surge a ansiedade que pode gerar um transtorno obsessivo compulsivo (TOC) e de um desconforto pode brotar um medo, que pode provocar um pânico, gerando a Síndrome do Pânico. Enquanto possuem pouca intensidade é mais fácil lidar com as emoções ou, ao menos, não agir com base nelas, como exemplificaram Gustavo e Lúcio. Isso ocorre, especialmente, pelo entendimento quanto às consequências das ações originadas pelos venenos mentais:

Lúcio: Quando a gente pensa de uma maneira egoísta, em geral, acaba trazendo sofrimento (...) enquanto a gente tiver cheio de apego a gente não vai ser feliz”.

Chagdud ensina que *“reagir com raiva às situações irritantes é o equivalente a amputar o braço para curar um arranhão.”* (2013, p 76). Acredito que ter raiva é normal, mas não natural. É normal, no sentido da normose, conceito criado por Jean Yves Leloup e difundido por Pierre Weil e Roberto Crema, a “doença da normalidade”, “todo o mundo faz”, mas não é natural, pois não faz parte da nossa natureza: *“A raiva está conosco há tanto tempo que parece natural, mas ela não faz parte da nossa verdadeira natureza, e sim da nossa confusão”* (CHAGDUD 2013, p. 84).

Quando todos estão de acordo em relação a uma opinião, atitude ou ação, forma-se um consenso que dita uma norma. Quando esta norma é adotada, forma-se um hábito. A grande maioria de nossos hábitos resulta de normas que adotamos de forma mais ou menos consciente, pela imitação de nossos pais e educadores – ou como diria Frued – por um processo de introjeção. (...) Infelizmente, nem todas nos beneficiam. Algumas produzem sofrimento, doenças ou mesmo morte. Entretanto, como resultam de um consenso, são adotadas pela maioria, ou mesmo por todos, pois as pessoas não têm consciência de seu caráter anormal. Essa é uma característica patológica das regras. (WEIL, 2000, p. 122).

As emoções são efêmeras e servem como um sinal de alerta: *“presta atenção aqui, tem algo que não está fluindo”*. O que fazemos depois do alerta/da emoção, é fruto da nossa mente e essa podemos controlar: *“As emoções em nós elas são muito rápidas, são instantâneas, o resto é memória e a gente fica chamando essa memória. E nós adoramos chamar memória, principalmente as coisas desagradáveis”* (MONJA COEN in Eu Maior, 1h08).

O essencial, no budismo, é liberar a emoção, que não significa retê-la, nem extravasá-la. Talvez uma analogia que possa ser feita é comparar a emoção perturbadora com um tijolo: não vou carregá-lo comigo, pois não é útil, nem vou atirá-lo em ninguém, eis que machuca; ele não faz parte de mim, por isso tenho a liberdade de simplesmente deixá-lo.

As situações, em especial as consideradas negativas, podem ser uma prática espiritual. Como desenvolver a paciência se não tenho situações irritantes no meu cotidiano? Sair fora da zona de conforto passa a ser um objetivo e não algo que gera desconforto:

Gustavo: Acho que essa é uma das coisas que eu tenho continuando a aprender através do budismo (sair da zona de conforto). Lidar com isso

que a gente **não tem controle, sobre as situações** e até como uma maneira para **treinar a paciência** a gente precisa ter situações onde a gente possa mesmo **treinar de forma autêntica**. Tem que ter alguém que te irrite; uma doença; se machucar antes de ir viajar ou querer ir para um lugar e não poder. Isso já acontece sozinho, sem a gente procurar, mas eu acho que **estar aberto a sair da zona de conforto** vem de **querer desenvolver as qualidades**. Acho que prática autêntica teria que ser autêntica sempre. **Não adianta eu ficar sentado meditando, mas me irritar profundamente** com coisinha que aconteceu na rua, *“fui comprar e não tinha”*, ou *“andei tanto”*... Isso melhorou, coisas que **me levariam mais facilmente à frustração não me levam tanto hoje**.

Gustavo trabalha com o que gosta e afirmou que:

Gustavo: Talvez quando a gente **não gosta do trabalho**, a gente consiga até **praticar mais** porque a gente vai estar sempre **fora da zona de conforto**.

Lúcio, ao contrário, sempre trabalhou com o que não gosta, afirmando que o budismo o ajuda a lidar com essa aversão e reforçou que se estivesse trabalhando com o que gosta, em uma zona de conforto, isso poderia lhe gerar uma prisão, no sentido de se apegar a essa situação e prejudicar a prática:

Lúcio: Se por um lado existe a perspectiva do budismo mais amplo, de **te tirar da zona de conforto**, de alguma forma tu acaba utilizando o método budista de, mesmo tu estar sentado com dor meditando, o desconforto de tu estar sentado com dor escrevendo ofício, na verdade **não tem muita diferença uma coisa da outra, nos dois momentos tu pode estar lidando com um desconforto**. (...) O trabalho para mim, no meu cotidiano, não significa prazer, e aí o budismo ajuda para lidar com isso, no sentido de **lidar com essa aversão, de não se envolver tanto com ela**. (...) Na verdade **a gente pode estar criando prisões dentro da zona de conforto**. Então digamos assim, é não cair em nenhum dos extremos, é **lidar com isso de uma forma mais equânime, na aversão e na zona de conforto**. As duas tem os seus perigos, eu acho que isso é o que a gente lida dentro do budismo. (...) o fato de a gente conseguir refletir, olhar esse ponto... se afastar disso, que é que o método budista coloca, ajuda bastante. **O meu cotidiano seria bem mais maçante**.

Gustavo e Sérgio afirmaram que, antes do budismo, já tinham alguns valores, mas talvez apenas intelectualmente, demonstrando ser diferente entender a importância deles e vivenciá-los (tal fato também foi mencionado pelos professores não budistas):

Gustavo: Embora eu sempre tenha escutado em casa, *“isso não se faz”* ou *“isso é assim”*, eu acho que o budismo meio que **fundamentou o porquê e deixou mais claro**, como um **caminho** mesmo. Antes era meio que uma regra, mas **sem entendimento e**

sem até método, agora eu percebo isso como um método para realmente melhorar. (...)

De maneira talvez mais **autêntica** porque, por **reconhecer mais a importância disso através da prática do budismo**. Antes era meio que uma coisa que se faz, mas agora é uma coisa que eu sei que é importante para todo mundo, mesmo.

Sérgio: É como eu falei, **eu era muito cético** em relação a religião, **tinha alguns conceitos de bem ou mal e valores**, “*ah fazer o bem, não fazer o mal*”, mas algo muito **rústico e não desenvolvido**, como **ouvir os ensinamentos, fazer as práticas, seguir um caminho espiritual, legítimo**.

Foram muitos os exemplos de contribuição do budismo. Gustavo, em relação ao olhar para o outro, o cuidado, a atenção, deixando de ser para si, para ser para o outro e, ao mesmo tempo, com um olhar introspectivo, no sentido de observar a repercussão dos fenômenos em seu interior, na sua mente, nas suas ações e reações. Afirmou que não tinha concentração, possuía um certo grau de TOC (transtorno obsessivo compulsivo), impaciência, irritabilidade, avareza e o budismo lhe proporcionou melhorias em todos esses aspectos, tornando-o uma pessoa sensível, flexível, paciente, generoso, com olhar equânime e sentimento de compaixão e regozijo:

Gustavo: Eu percebo que eu tinha uma tendência de ser **desconcentrado**, e até um **TOC**, de ver se a porta está fechada, se a janela está fechada, ficar muito pensando “*ah, será que eu fiz isso direito?*”. Eu acho que por um lado eu tenho tentado me **concentrar** mais, por isso eu faço as coisas **com mais presença** (...) E acho que de certa maneira eu me tornei mais **paciente**, porque, de pequeno, **eu era bem irritável**. (...) eu comecei a ficar um pouco mais **paciente**, de saber que **reagir** desse jeito (brigando) não seja o melhor jeito de lidar com isso, também de entender, e principalmente de me **sensibilizar**. (...)

Eu acho que eu tenho ficado mais **maleável**, um pouco, sempre um pouco mais, é difícil de falar, mas eu **tenho a tendência de fazer tudo direitinho**, então **quando não dá, eu relaxo**. (...)

Sabe, uma coisa que talvez tenha mudado bastante, eu era, como se diz... “**mão de vaca**”, eu era conhecido na família inteira. Eu ainda não sou super **generoso**, mas é uma coisa que, isso eu tenho certeza, tem haver com o budismo, de gostar quando eu posso ajudar. Antes de 94 eu nunca ia falar: “*vou pagar um almoço para ti*”, ou “*não tem importância, eu pago essa Coca Cola*”, isso é uma coisa que aconteceu, que mudou bastante por causa do Darma: a **generosidade**.

A coisa de **cuidar mais com os outros animais**, os seres sencientes, embora eu não consiga seguir isso à risca, do jeito que eu gostaria, mas eu fico andando, eu sei lugares da cidade, a Bordini (rua) é cheia de formiga, então eu sempre ando olhando pro chão, esse cuidado. E pra mim não é tanto uma coisa cármica, “*não é bom para mim pisar nas formigas*”, mas se eu fosse uma formiga eu não queria que ninguém pisasse em cima de mim. (...)

Alguém faz alguma coisa que eu não faço, mas que faz muito bem, “*ah que legal*”, mas antes era uma coisa *que “ai eu quero ter”*, agora **eu consigo me regozijar, talvez não autêntico ainda, mas mais do que já foi**. E é muito interessante porque é uma experiência bem gostosa. (...) Eu queria fazer um retiro e não pude, mas eu descobri que algumas pessoas vão fazer o retiro e isso **me deu uma felicidade tão grande** que foi como se eu fosse também. Então foi super bom. Tem sido bom.

Lúcio demonstrou ter um olhar para si, ser um observador, que cria um distanciamento, no sentido de obter um olhar mais amplo, com um olhar mais compassivo e compreensivo para o outro. Percebi em sua fala a mudança na sua vida, de uma pessoa orgulhosa, envolvida com drogas, com aversão ao trabalho a uma pessoa amável, “social”, que não faz “fofoca”, com bons relacionamentos, na vida pessoal e profissional e que lida de forma mais tranquila e amena com as dificuldades, em especial, no trabalho que, para ele, é desafiador.

Lúcio: Eu acho que hoje eu consigo **ouvir mais as pessoas**, não só no âmbito do atuar educacional, mas em qualquer momento. Ficar **menos rançoso** quando alguém vai contra alguma coisa que eu disse e ele estar certo. Esse tipo de coisa eu acho que é bem forte, a gente se torna um pouco **mais maleável** e um pouco **mais amável com as pessoas**. (...)

Uma vez uma pessoa no meu trabalho disse (...)“*tu é uma pessoa social porque tu te relaciona com todo mundo, mas tu não é uma pessoa sociável porque a gente não te vê de tititi com os outros, por trás dos outros*”. (...)

Eu **solucionei alguns problemas sozinho, só usando o budismo e o aconselhamento dos professores**, que, por exemplo, poderiam talvez demandar anos de clínicas, mais especificamente, **drogadição**. Foi solucionado sem usar nenhum tipo de grupo de apoio específico para isso. Eu não tenho nada contra isso, mas eu não precisei disso, e saí rápido, sem passar talvez por todo um processo de, primeiro tu te envolve com aquilo, no sentido de que aquilo está completamente errado ou aquele é o problema, a drogadição é o problema, o budismo te joga direto, **não é aquilo que é o problema, se tem problema não é ali, é em ti mesmo, então é melhor tu cuidar de ti**. Em termos bem práticos, eu realmente saí de uma situação complicada, e isso **foi graças a ter usado o método**.

O budismo tornou-se essencial na vida de Sérgio, um refúgio, algo que ele realmente aplica no seu dia a dia. Ficaram evidentes os ganhos em sua vida: mais leve, com os problemas diminuindo de intensidade, menos sofrimento e melhoria nos relacionamentos, em especial, por entender mais os outros. Ele se via como cético, preocupado com o ego e, após sua vinculação ao budismo, tornou-se um ser espiritualizado, com novos valores e um novo sentido à vida.

Sérgio: Além de ter um **refúgio**, que é muito importante - que nós tomamos refúgio sempre no Buda, no Dharma e na Sangha - a vida é feita

de problemas e esses **problemas acabam minimizando de intensidade**. Então nessa hora, claro, sempre é um **treinamento da mente**, mas cada vez mais a gente consegue **lidar com esses problemas sem eles serem tão grandes**. Eu acho que o budismo e as práticas ao longo do tempo ajudam a **lidar com esses problemas e dar um sentido às coisas que se faz e à vida como um todo**. (...)

A gente acaba sempre tendo (sofrimento), mas no meu ponto de vista esse **nível de sofrimento** ou, quantificando, **esse sofrimento fica muito menor quando tu tem os ensinamentos**, tem um **refúgio precioso**, que é o que os ensinamentos budistas falam e nos mostram. Então esse **sofrimento acaba diminuindo muito de intensidade**. E isso, então o budismo contribui muito. (...)

Há um **ceticismo** muito grande, **eu sei por que eu era assim**. Não acreditava em muita coisa, *“aquilo tem que ser muito bem provado, muito bem mensurado”* e isso a religião não coloca muito, embora o budismo, tem muitas vertentes que às vezes quantificam algumas coisas, mas de qualquer maneira, de modo geral, no meu entendimento, **a religião e a ciência ainda não fecham muito bem. Pessoas da área das exatas tendem a ter um lado espiritual menor**. Pelo menos eu vi assim sempre, e eu era assim, **depois que eu comecei a acreditar no budismo valores trocaram em mim**. (...)

É uma coisa que acho que sempre existiu e sempre existe por que: quanto mais instrução a pessoa tem, não é regra geral, mas uma coisa que eu vejo, **e eu também sentia muito isso**, *“ah eu vou fazer mestrado, vou fazer doutorado, eu vou ser uma pessoa muito importante”*. (...) *“eu tenho título, então eu sou melhor”*. Acaba ficando bastante na pessoa e na formação dessa pessoa. E isso eu vejo que tem bastante nas relações entre as pessoas, no mesmo grupo de trabalho, onde está todo mundo, digamos, “no mesmo barco”, no mesmo programa. Todo mundo se unindo, o programa vai crescer mais, mas não, um puxa para um lado, outro puxa para o outro, *“a pessoa não me deixa fazer tal coisa”, “o laboratório é de tal pessoa, então não vou fazer, vou montar o meu laboratório igual”*. E **isso é ego** *“eu sou diretor agora de um centro de pesquisa e aí eu não vou deixar ele porque eu não gosto muito dele”*. Então essas coisas a gente vê que existe muito. Claro, **eu falo por experiência minha**, que eu vejo aonde eu trabalho, outras pessoas, outros colegas, de outros lugares falando, de outros lugares do Brasil, do mundo.

Carla demonstrou ter alterado a forma de ver as pessoas e de se relacionar com elas. Afirmou que era instável emocionalmente, com muitos altos e baixos e perfeccionista. Hoje, possui relacionamentos saudáveis, uma vida coerente com seus princípios, com aceitação e cuidado em não causar sofrimento a nenhum ser:

Carla: Primeiro, a questão do **relacionamento com as pessoas**, em especial **com os homens**, isso é uma área da minha vida que era muito difícil. Então isso foi bem marcante, eu comecei a... *“não, não posso fazer mal para as pessoas, eu tenho que buscar relacionamentos mais saudáveis”*, isso foi uma coisa que mudou bastante. Na relação **com os pais**, na relação **com a minha filha**, sempre tentando **perceber onde é que eu estava errando, o que eu estava fazendo, me colocar no lugar do outro**. (...)

Eu era uma pessoa bastante **instável**, muito instável, uma hora queria uma coisa, outra hora queria outra, era **mudança muito grande de**

emoções. (...) E eu era muito forte, muito intensa. Nessa época que eu morava em Manaus especialmente, e as pessoas admiravam isso em mim, mas ao mesmo tempo isso era um **sofrimento muito grande** para mim. Porque eu **não conseguia lidar** com... era muita **emoção**, muita coisa, muito forte, sempre... **altos e baixos.** (...)

Eu acho que agora, eu não digo sempre, mas talvez um certo nível de **aceitação**, porque eu sou um dos meus grandes defeitos, eu sou muito exigente comigo, muito perfeccionista. (...). Eu acho que o budismo está me dando um pouco mais de **aceitação** também daquilo que eu não tenho capacidade de mudar, de fazer. Porque tem isso também, tem coisas que a gente não consegue...

A aceitação, muitas vezes, pode ser confundida com passividade. Aceitar significa *“consentir em receber – o que é dado ou oferecido”* (Houaiss on line), é dizer: *“ok, essa é a realidade, quais são minhas opções agora?”* A aceitação dissolve sentimentos negativos (tristeza, raiva, medo) e estimula a busca de soluções. Ser passivo denota *“sem iniciativa; indiferente, apático”* (Houaiss on line), é exatamente o contrário, ficar inerte, não fazer nada diante de algo, alguém ou um fenômeno.

Aceitar é um passo importante para não sofrer. Quando aceitamos não estamos dizendo ao outro ou a situação que ela não deveria ser daquela forma, isso significa não ter julgamento, não há quero ou não quero; não há desejo, apego, ou aversão; não há sofrimento, porque não há quebra de expectativa, não há frustração.

Se, por exemplo, alguém me insulta, eu posso aceitar o fato e decidir: se converso com a pessoa para entender a situação, se peço a ela para não repetir tal situação, pois pode magoar outras pessoas, se a perdoo, sem mesmo ela me pedir perdão, porque posso entender as perturbações da sua mente naquele momento ou eu posso, simplesmente, não fazer nada, por não achar importante.

A não aceitação ocorre quando o “eu”, de alguma forma, é afetado: ofendido, no caso de um insulto, ou prejudicado, quando uma situação não desejada acontece. Se não há preocupação com o *eu*, apenas o foco no *outro*, o sofrimento desaparece ou como afirma Lama Ole Nydahl em suas palestras: *“Quando nos ocupamos com nós mesmos, temos problemas, quando nos ocupamos com o outro, temos tarefas”*.

A contribuição do budismo foi tão significativa que os professores budistas, com maior tempo de prática, não conseguem se imaginar sem o budismo, afirmaram que seriam outras pessoas e que olhando para trás, nem se reconhecem:

Gustavo: É até meio difícil ver, porque **eu não sei exatamente como seria o contrário**, assim, se eu não tivesse, praticado, esse tempo inteiro.

Lúcio: Quando eu comecei a praticar mesmo, mesmo, que foi nessa época de 98, se eu comparar o que eu fazia e tudo que rolava na minha mente naquela época, com agora, **seria quase como olhar para um desconhecido**. Eu sei que entre aspas é a mesma pessoa, porque eu sei da trajetória.

Carla: Eu acho que a minha vida teria sido **completamente diferente**, não estaria aqui hoje, **não seria essa pessoa**, não teria talvez o **equilíbrio** que eu tenho hoje.

Restou evidente, na fala dos professores budistas, a importância dos três pilares: **Ensinos, Conduta e Meditação**, eles não conseguiram separá-los:

Gustavo: Eu acho que tudo. Os **ensinos**, claro, são fundamentais para a gente ter a base, mas as **práticas** também, a parte de **concentração**, de **estar mais presente**, isso é bem claro na prática de **shamata**, por exemplo. De **compaixão**, você vai receber ensinamentos sobre o **Caminho do Bodisatva**, sobre as **Seis Perfeições**⁶¹. São coisas que eu **tento usar até no dia a dia**. Quando eu **vou fazer alguma tarefa eu tento lembrar das Seis Perfeições** e para ver *“ah nesse tipo de trabalho o que que eu posso usar disso?”*. **Preparando a aula**, para mim, até certo ponto, é uma **prática informal**. Porque nem sempre, mas às vezes eu penso *“levo horas preparando uma aula que vai durar uma hora só”*, ou fazendo o programa do semestre, *“então eu vou ser generoso porque eu vou despende da minha energia, do meu tempo para isso, vou ter disciplina de ficar aqui, eu sei que está quente, está difícil, mas eu vou fazer”*. **Eu tento usar essas qualidades na minha vida do dia a dia**. (...) No começo eu tinha muito desse negócio do aspecto externo da prática, que foi bom, porque foi o que me levou acho que no começo para a prática do budismo, mas depois eu fui vendo o que está por trás, ou nem tão por trás, mas, meio permeado. São os ensinamentos em si que, claro, tem a ver com o simbolismo e tudo, mas que, na verdade, **praticar o Dharma é meio que a gente ter uma mente que reage aos acontecimentos com qualidades e não com defeitos**.

Lúcio: Eu não tenho muito como separar a **meditação**, do **olhar com compaixão** e do **posicionamento no lugar dos outros**. Porque uma coisa ajuda a outra. Eu só consigo olhar a partir de uma **outra perspectiva** para o outro, no momento em que eu consigo me **distanciar** disso. **Esse distanciamento eu consigo pela meditação**. Só que no momento em que tu consegue te distanciar disso, tu tira os filtros do olhar para o outro, daí **tu consegue te colocar no lugar do outro e sentir um pouco mais o que o outro sente**, aí tu **gera compaixão**. Aí tu **vê as tuas próprias limitações** e aí tu entende que a meditação é que vai tirar essas limitações, **aí tu medita**. Então não tem muito como a gente separar uma coisa da outra. (...) E acho que **a reflexão** entra também como **método que acompanha o tempo todo**.

⁶¹ Seis Perfeições: vide nota 57

Sérgio: Os ensinamentos que os Lamas falam: **de paciência, compaixão, generosidade**, isso entra bem **nas relações** que se tem, seja com aluno, seja com os colegas, professores, funcionários, técnicos, alunos, bolsistas. Então eu acho que esses **ensinamentos e tentar colocar em prática**, só o fato de saber, e nós temos mérito de estar **ouvindo** aqueles **ensinamentos e tentar conseguir colocar em prática** já é algo **muito precioso**. (...) Com **meditação Shamata** (...) essa meditação ajuda a **encarar as situações** de uma forma **mais paciente** e com **mais compaixão** mesmo, aos outros. A saber que todos os outros são importantes, **todas as pessoas são iguais, todos são Budas**. (...) Todas as práticas e não só de práticas, também ensinamentos, como os Lamas falam: **só a nível intelectual não basta, tem que ter a prática. Então a iluminação se atinge com os dois**.

Carla: **Contemplação dos ensinamentos**, porque o **Ngöndro**⁶² inclui isso, então tu, **todo dia**: ler, contemplar, ler, contemplar. **Contemplar é essa habilidade racional**, tu utiliza a tua razão, isso é uma coisa muito legal. Claro, uma coisa que eu já tinha como professora de universidade, pesquisadora, isso era uma habilidade que eu tinha, só que agora **essa habilidade foi direcionada**, usando o **conceito da Impermanência, o conceito da Vida Humana Preciosa, do Carma**. (...) Tu lê sobre isso ou tu **reflete, coloca na tua vida, gera compaixão, reza, gera compromisso**, isso é uma prática muito boa. Isso eu faço diariamente. (...) A meditação, por exemplo, a **meditação Shamata**, tu foca na respiração, então tu começa a **perceber os pensamentos** e daí chega um ponto que tu começa a **perceber a ligação**, vem **um pensamento que gera o outro, que gera o outro e tu vê como surge a tua realidade**. Chegou o momento que tu analisou uma situação, mas essa análise que tu fez e que **não é a realidade, mas é como tu está vendo a realidade, foi gerada por uma sequência de pensamentos anteriores e julgamentos que tu vai fazendo de uma forma completamente inconsciente. E tu só consegue perceber através da meditação, muitos anos de meditação. Esse desenrolar de um pensamento que gera o outro, que gera outro... uma cadeia que vai sendo produzida ao longo de uma vida. Só com meditação, eu acho. Então essa consciência vai aumentando ao longo dos anos, claro, quem faz prática, quem não faz.... não adianta só dizer que é budista**.

Tanto os professores budistas como os não budistas demonstraram que apenas entender, racionalmente, os ensinamentos, não proporciona mudanças, o que realmente importa é aplicar no dia a dia, praticar, meditar. Neste sentido, ensina Chagdud (2010):

Por meio da contemplação e da aplicação dos ensinamentos em cada momento da sua vida, você verá seus hábitos se transformarem. Você não conseguirá mudar apenas lendo livros. Você precisa procurar, investigar, questionar e examinar. Pode ser que você já tenha sido exposto a todo tipo

⁶² O *ngöndro* estabelece a fundação para toda a prática budista até a iluminação. O Buda ensinou oitenta e quatro mil métodos para domar a mente. Teríamos dificuldade em ouvir oitenta e quatro mil ensinamentos diferentes, muito mais ainda em utilizá-los como práticas. O *ngöndro* condensa a essência de todos eles em poucas práticas relativamente fáceis de realizar e profundamente transformadoras. (...) A palavra tibetana *ngöndro* significa “ir antes” ou “preliminar”. (KHADRO, 3003, p. 19).

de ideias e entendido muitas coisas intelectualmente. No entanto, sem contemplação que o leve mais fundo em sua prática e que lhe permita chegar a algumas conclusões muito fundamentais, você não será capaz de dar o próximo passo (p. 83).

Outras práticas foram mencionadas, como por exemplo, as oferendas, como uma forma de gerar mérito e praticar a generosidade:

Carla: Outra coisa que eu faço, **oferendas**. Isso o Rinpoche falou logo no primeiro ano que eu fiz retiro com ele: **tudo que é bom oferece**. E a oferenda gera muito mérito, então isso me ajuda bastante. Fez uma coisa boa, oferece, comeu uma coisa boa, oferece, está em um lugar bonito, oferece e dedica, oferenda e dedicação de mérito. Isso é uma prática também que eu faço bastante. O que mais? E tem as práticas de Sadana que envolve outras coisas, visualizações, outros conceitos, sabedoria, que daí é uma coisa muito complicada para falar. (...)

As Sadanas são os textos de meditações, estudar esses textos também é algo precioso, segundo Sérgio:

Sérgio: Uma frase que tem naqueles textos, porque é de outra cultura, às vezes tu lendo uma frase daquelas, sem pensar, pode soar algo muito leviano, em primeira instância, mas **quando tu analisar e contemplar bem aquela frase, tu vê que ela é riquíssima**.

Carla salienta que no início é difícil manter as práticas:

Carla: Eu acho que essas práticas, se tu fizer isso, claro, tem muito mais, mas para começar... apesar de que **quando a gente começa não consegue fazer nada** disso, no começo a gente só faz prática de Tara⁶³ e olhe lá. A gente não consegue lembrar de fazer as outras coisas, **tu tem um método, mas tu não lembra, daí precisa muito tempo**.

Essa fala corrobora com o que foi experienciado pelos professores não budistas, quando afirmaram que tinham uma “ferramenta” nas mãos e não estavam usando e que era necessária disciplina para colocar em prática os ensinamentos:

Carla: Para tu gerar uma mudança realmente na tua vida tu tem que ter **disciplina**, porque o mundo é uma agitação e se tu não conseguir **fazer o teu corpo parar e a tua mente parar e te direcionar**, está perdido. **Disciplina é muito, muito importante**. (...)

Incluo na disciplina tudo isso, foco, atenção, concentração, esforço consciente. As crianças estão na sala de aula, mas elas não conseguem parar, não conseguem ouvir, elas querem fazer muitas coisas ao mesmo tempo. Eu estou apavorada com o que vai ser do mundo daqui para frente, sem isso. (...)

O Ngöndro é uma prática de disciplina rígida e ela é uma preliminar para qualquer prática. Então se tu não tem capacidade de fazer aquilo tu não

⁶³ Meditação da Tara Vermelha Concisa é a prática introdutória no Chagdud Gonpa Brasil.

vai para frente no caminho budista e **tu não vai em lugar nenhum se tu não tem disciplina**. Por exemplo, a gente via nos artistas do passado, hoje a arte mudou também, mas um bailarino, muita disciplina, ensaiar mil vezes, o pé, aquele movimento até tu chegar à perfeição, essa coisa que a gente já teve, hoje não se tem mais, é tudo imediatismo, se perdeu a ideia de tu fazer uma coisa bem feita. **E para fazer uma mudança na vida precisa disciplina**.

Quanto aos ensinamentos, muitos foram citados, mas Lúcio mencionou que, em essência, todos convergem:

Lúcio: Claro que **ensinamentos específicos são fortes ferramentas em um momento específico**, para o qual eles estão voltados. É melhor eu ter ouvido ensinamentos específicos de bodichita⁶⁴ no trabalho pra usar dentro do contexto do trabalho, mas eu não tenho como desagregar, e nem devo esquecer, que no fundo, no fundo, o que eu estou treinando é bodichita. (...) É a coisa dos **84 mil métodos**, ou a coisa dos **vários Budas**. Cada um teve a sua motivação e se manifestou de forma diferente, mas **em essência é a mesma coisa**, então para mim está ficando cada vez mais difícil te dizer, é esse ensinamento específico que ajuda nisso.

O ensinamento que mais chamou a atenção dos professores não budistas, também foi mencionada por dois professores budistas: a Lei da Impermanência. Gustavo sentiu um impacto, em especial, pelo desapego que a impermanência gera:

Gustavo: Quando eu estava na UFSC o Chagdud Rinpoche foi dar uma **palestra sobre a impermanência**. Eu fui, gostei bastante, embora por um lado tivesse me **chocado** porque até então eu tinha me interessado por um aspecto iconográfico da prática. E lá ele foi assim... **Impermanência...** e aquilo me chocou um pouco, não a impermanência, mas um pouco do **desapego** que ele tinha, eu tinha sido criado numa família onde o **apego** é uma coisa muito importante, se tu perde alguém tu tem que sofrer muito e eu achava que **estar apegado às coisas e às pessoas é gostar das coisas e das pessoas**. E daí então o começo foi chocante, porque eu vi que não era isso. (...)

O principal foi de que eu perdi a minha avó e eu percebi que *"ah é isso mesmo"*, no mínimo eu vou ter que de alguma maneira aprender a lidar com as perdas.

⁶⁴ Bel Cesar (2004, p. 262) traduziu o termo bodichita como *mente da iluminação*. Pema Chödrön (2008, p. 9) como *coração ou mente desperta*, pois *Bodhi* é "desperto" ou "iluminado" e *Chita* significa "coração" ou "mente". É uma expressão em sânscrito que foi traduzida para o tibetano como *djang thub sem*. *Djang* significa "a remoção dos obscurecimentos", *thub*, "a revelação de todas as qualidades perfeitas internas" e *sem*, "mente". Assim, ensina Chagdud: *"Por meio da prática da bodichita, purificamos os obscurecimentos e fortalecemos nossas qualidades positivas intrínsecas, revelando a mente iluminada."* (2010, p. 143).

Segundo o autor, precisamos de uma meta para nos orientar no caminho espiritual *"da mesma forma que uma flecha precisa de um alvo"* (2010, p. 142) e a melhor meta possível é alcançar a iluminação para benefício de outros seres. A isso, chama-se *bodichita da aspiração* que é o primeiro aspecto e o segundo aspecto, agir para atingir tal meta, denomina-se de *bodichita da ação*. *"A diferença entre a aspiração e a ação é como a diferença que existe entre desejar ir a algum lugar e de fato ir."* (KHYENTSE, 2013, p. 114).

Quando eu sofri menos, acho, do que muita gente que estava ao meu redor, meu irmão, minha mãe (...) eu não sabia exatamente o que fazer porque eu também achei estranho, “**será que eu não estou sofrendo o suficiente?**”, eu não conseguia explicar.

O apego aparece de várias maneiras, pode ser o apego às ideias, aos bens, a uma causa, a uma missão. O budismo não entende que “TER” é negativo, o problema é o apego. Quando desapegamos, adquirimos flexibilidade e liberdade:

Gustavo: É, porque eu acho que uma das coisas que me motivava talvez a tocar piano, por um lado sempre gostei, mas é de que tinha uma certa coisa assim **egóica**, “*ah, eu vou subir no palco e estou sozinho, e um monte de gente olha*” (...) E no começo o **meu apego era tão forte**, não tanto o apego pela música, mas **o apego pela ideia do apego pela música**, que pra mim parar e falar “*não, eu vou fazer o mestrado agora em linguística e a música vai ser meu hobby*”, foi uma coisa impensável, que eu acho que eu não teria feito sem o Darma, porque eu dediquei 8 anos para isso, “*como que eu vou fazer uma coisa diferente?*” E isso **mudou muito**, se amanhã eu acordasse querendo ser médico eu acho que ia estudar medicina, eu ia estudar pra passar no vestibular e fazer medicina. **O que eu fiz ontem não é necessariamente o que eu faço hoje.** (...) Eu preciso de **flexibilidade** mesmo pra poder assumir isso, e eu acho que sem o Darma, não...

É comum pensar que sem apego não há amor, porém, é possível amar, desejando a felicidade do outro, sem expectativa, sem esperar nada em troca. Esse é o amor/compaixão genuínos que podem ser desenvolvidos, por todos os seres, como ensina Dalai Lama no vídeo *Compaixão Genuína*,⁶⁵ apresentado no sétimo encontro.

Sérgio comentou sobre a impermanência quando se referia a lidar com as situações, boas ou ruins:

Sérgio: Se tudo é **impermanente**, tu vê que aquilo **não é tão importante assim**. Não pelo fato de não se importar, “*ah já que é impermanente não vou fazer nada*”, pelo contrário, mas sim **tu vê que aquilo não tem tanta importância, nem coisa boa e nem coisa ruim**. Tentar ter um **equilíbrio, o caminho do meio**.

O valor de algo não muda de acordo com o julgamento, não pode ser melhor ou pior, não há como depreciar ou enaltecer, nenhum desses posicionamentos é construtivo:

Gustavo: Eu fiquei mais **sensível com as pessoas que estão em situação de rua**, os **catadores** ver como um trabalho. Eu fiquei bem mais **sensível para preconceitos, tentando me distanciar** deles. E também por um lado ao contrário. (...) Normalmente quando um europeu vem pro o Brasil, é “*bah*”. Então por eu ter morado fora tanto tempo, no começo a

⁶⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=fnqcCsUn7q4>

sensação era de deslumbre das pessoas comigo, principalmente quando eu ainda tocava mais. Eu era um pianista que se formou na Áustria! E eu tentava reagir a isso e tentar... não é não me orgulhar, tentar dizer: “isso é *normal*”, **me pôr mais no lugar das outras pessoas**, “**não tem nada de tão especial nisso**”, porque é uma tendência que as pessoas tinham bastante, principalmente no começo. E o que deve ser mais inoportuno para os outros, é quando alguém chega (com orgulho sobre algo), a minha tendência é... “*aham interessante*”, não como uma indiferença, mas não alimentar “*ah como ele é o gostoso*”. E eu percebi que as pessoas reagem de um jeito “*ah não deu bola*”, acho que isso aí talvez, não sei como que eu vou fazer no futuro...

Não é fácil lidar com o orgulho, mas o budismo traz ensinamentos para desenvolver a humildade e diminuir o ego:

Gustavo: É difícil, tem coisas que eu **gostaria de me orgulhar** ou quando eu vejo que eu estou numa certa **posição de poder**... eu fico contente por um lado, mas por outro lado eu queria **ser mais humilde**, e daí eu acho que eu fico até vermelho. É difícil.

Sérgio: Como tem um dos Oito Versos que Transformam a Mente⁶⁶ falam que quando eu estiver com outros **que eu me considere a menos importante**. Então eu acho que isso é algo bem **precioso** porque dá algo que tu tem que ser... humilde. Não que tu tenha que ser o pior dos outros, mas sim essa **humildade**. Eu acho que **no relacionamento com as outras pessoas**, tu fazer sempre de **forma humilde, diminuindo o ego cada vez mais**.

Todos demonstraram humildade em reconhecer que não conseguem ser a pessoa que gostariam de ser e que precisam praticar mais:

Gustavo: Eu acho que **dá para progredir muito mais** nisso (ser paciente). (...)

Tudo relativo, não que eu faça as coisas de uma maneira, assim, “*uau*”, mas **com mais presença do que antes**. (...)

Que é uma coisa que eu gostaria na verdade de ainda **praticar mais** (se colocar no lugar do outro). (...)

Não é sempre, mas **às vezes funciona** (regozijar). (...)

Eu acho que eu **posso melhorar bastante** nisso ainda (servir ao bem comum, ser solidário, preocupar-se com o bem coletivo).

Lúcio: Ainda tem **muito que melhorar** nesse quesito aqui (equilíbrio entre o que tenho/sou/faço/sirvo)

De uma certa forma tu vai meio que **tirando os teus ranços, não** no sentido de que tu acaba com eles **completamente**. Mas tu não está mais preso neles, de um modo geral, **tem alguns nós que são bem difíceis**. (...) **Não é sempre**, tem nós que são bem difíceis de desatar. (...)

Sérgio: não que **às vezes** eu não me pego pensando... (julgando). (...)

⁶⁶ Os Oito Versos que Transformam a Mente constam no ANEXO D

Carla: Claro, eu faço isso hoje, mas num **outro nível**, é diferente. Ainda eu busco prazer, ainda eu estou centrada no meu *eu*, mas **eu era muito pior**. (...)

Não que eu não faça isso hoje (causar mal às pessoas), mas eu **tenho mais consciência** disso. (...)

Isso (observar fala, pensamento, ação) é uma coisa que **não acaba nunca**, tu nunca consegue realização nisso, completa, mas é uma coisa que tu **tem que estar praticando todo tempo**. (...)

As falas evidenciaram que o caminho não é fácil de percorrer e tem várias etapas:

Lúcio: Quando a gente começa com o budismo a gente vê que na verdade aquilo que parece ser uma coisa, na verdade **tem várias camadas** naquilo. Então a gente vai trabalhando de um jeito estranho, porque a gente vê as camadas superficiais, mas **o que muda mesmo é o fato de tu não estar olhando para elas lá de dentro delas**. Em um primeiro momento tu continua mantendo as mesmas coisas superficialmente, ou elas brotam em ti superficialmente, mas quando tu age com elas, **tu age de uma forma mais profunda**. Nem sempre tu ataca o grosseiro diretamente. Às vezes tu ataca a base dele sem tu nem te dar conta e. tem horas. **que tu age de um jeito que tu nunca agiu antes**, e tu vê, “*nossa, que diferente isso que eu fiz*”. Então acho que principalmente ele acaba **removendo esses nós**, esses **hábitos arraigados**, ele **te deixa respirar, em situações que antes tu não respirava e tu só agia**. E eu acho que essa é a grande mudança, que não se acaba, porque, na verdade, a gente **vai tirando essas camadas e vem vindo outras**, e daqui a pouco a gente descobre outras “cebolas” no meio dessa história toda.

Embora seja um caminho difícil de percorrer, é uma possibilidade saudável de sair do sofrimento:

Carla: É um **caminho difícil**, mas por outro lado quando eu olho para as pessoas que **não tem nenhum caminho**, ou que **não enxergam** e que estão se medicando porque estão se sentindo vazias... O que acontece hoje com as pessoas? Elas têm **problemas**, elas **não conseguem realizar os seus desejos**, elas se **frustram**, daí elas **tomam medicamento**, daí o medicamento faz elas se sentirem um pouquinho melhor, até um certo ponto, daí depois aumenta (a dose), ou troca de medicamento, e assim elas vão vivendo. Professores hoje, a maioria, a maioria não digo, porque eu não contei, mas na minha escola **talvez 50% tomem antidepressivos**. (...)

Complementa essas ideias os dizeres do músico Marcelo Yuka, no documentário *Eu Maior*, após sair da depressão sentida pelo fato de ter ficado paraplégico “*Eu finalmente tenho o meu caminho e esse meu caminho é melhor do que ficar parado.*” (1h21min37seg)

Carla: Eu acho que talvez ainda seja melhor passar por esse **caminho**, que **não é fácil** ver tudo isso, mas pelo menos **tu vislumbra uma saída**, que não é nem um pouco fácil de enxergar, mas **tu está caminhando** pelo menos, **tem uma direção**.

Como ensina Trungpa (2013), seguir um caminho pode parecer que existe algo pronto e que não é necessário pensar, escolher, abrir mão, mas na verdade:

A natureza do caminho parece-se mais com uma expedição ou desbravamento do que com seguir uma estrada já construída. (...) Quando começamos a efetivamente trilhar o caminho, damos-nos conta de que temos de limpar a floresta e remover todas as árvores, a submata e os obstáculos que crescem à nossa frente. (TRUNGPA, 2013, p. 127/128)

O caminho pode ser cheio de obstáculos, mas é um caminho que propõe a cessação do sofrimento, diferente de outras teorias que não consideram que o sofrimento possa ter um fim:

Gustavo: Eu não consigo me imaginar não praticando, porque pra mim eu não tenho mais escolhas, **é o único jeito que eu sei**, mesmo que eu tenha, vamos supor, uma certa desconfiança *“ah, será que vou atingir a iluminação”* é o único que **propõe uma cessação do sofrimento**.

Nesse estudo, os sujeitos demonstraram que seus sofrimentos diminuíram de intensidade, com o tempo, eles podem vir a cessar:

Gustavo: E de que **a mente pode modificar muito mesmo**. E tem uma coisa que uma vez eu li num livro, acho que do Dalai Lama, que falava das Quatro Nobres Verdades, que **se a gente vê uma diminuição do sofrimento em alguns anos de prática, a gente pode imaginar que, em algum momento, ele pode cessar por completo**.

O budismo tem foco no desenvolvimento interno, o caminho é percorrido com o intuito de transformar a mente e não a sociedade, o que não significa desconsiderá-la, mas compreendê-la como um resultado das ações individuais que nela repercutem.

Lúcio: Para mim o grande contrassenso, é que **tu passa a ter que modificar uma pessoa só e não o mundo inteiro, só que isso é muito mais difícil** do que tu modificar o mundo inteiro.

Nessa investigação, pôde-se vislumbrar os caminhos, os viajantes, o desbravamento, a expedição, os obstáculos e, principalmente, os ganhos, não só dos caminhantes como de todos aqueles, que por um motivo ou outro, direta ou indiretamente, cruzaram por esse caminho.

4.4 Visão gráfica integral

*Sua visão se tornará clara somente quando
você olhar para dentro do seu coração.*

*Quem olha para fora sonha;
quem olha para dentro desperta.*

Carl Jung

Durante toda a investigação busquei um olhar amplo tanto no que se refere aos sujeitos, como quanto ao budismo e sempre com foco no interno. Nesse momento, passo a explorar os dois instrumentos que foram utilizados para subsidiar a avaliação da integralidade do ser humano, em suas dimensões constitutivas, social, emocional, espiritual e racional: a *Roda da Vida – Ser Integral* e o *Formulário - Ser Integral*.

Roda da Vida – Ser Integral

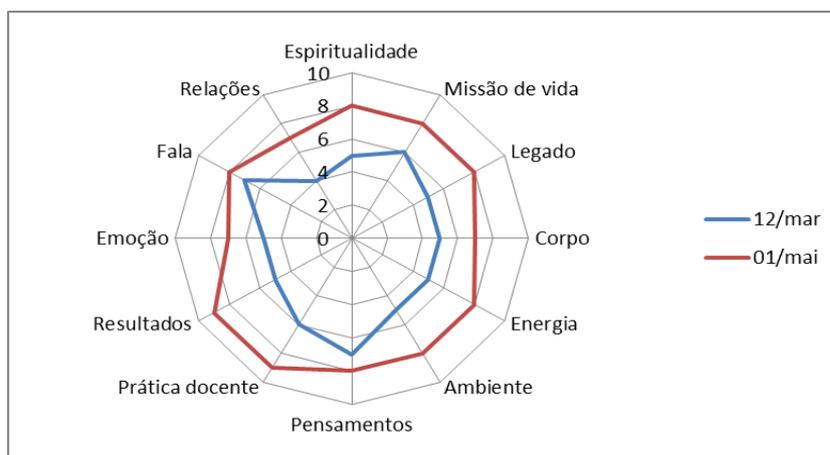
Os professores não budistas, no primeiro e no último encontro, escreveram, em uma folha em branco, como se viam, nas suas dimensões constitutivas, de forma livre, e avaliaram, numa escala de 0 a 10, o seu nível de autoconhecimento em cada uma delas: *Social* (Pensamentos, Prática Docente, Resultados), *Emocional* (Emoção, Fala, Relações), *Espiritual* (Espiritualidade, Missão de Vida, Legado) e *Racional* (Corpo, Energia, Ambiente). Nas entrevistas, foram questionados acerca de suas percepções ou conclusões a respeito desses exercícios.

Apresento o resultado desse instrumento, “*Roda da Vida Ser Integral*”, com gráficos por participante, acrescidos de suas considerações e, ao final, gráficos com a média geral

Esses gráficos pretendem demonstrar o nível de autoconhecimento, antes e depois dos encontros para vislumbrar a possível contribuição dos ensinamentos budistas. Esse é um dado que complementa as informações extraídas das entrevistas, considerando, ainda, dois aspectos: primeiro, nosso estado físico, mental, emocional, espiritual muda não só no passar dos dias, mas até mesmo ao longo de um dia, logo, as respostas sofrem essa influência; segundo, um escore baixo pode representar que achávamos que tínhamos autoconhecimento, porém, com um olhar mais apurado, percebemos que podemos melhorar nosso foco de atenção naquela dimensão. Da mesma forma, quando vamos ao médico fazer um

“check up”, podemos diagnosticar algo a ser tratado, isso não significa que “pioramos”, mas, sim, que descobrimos algo que devemos dar atenção.

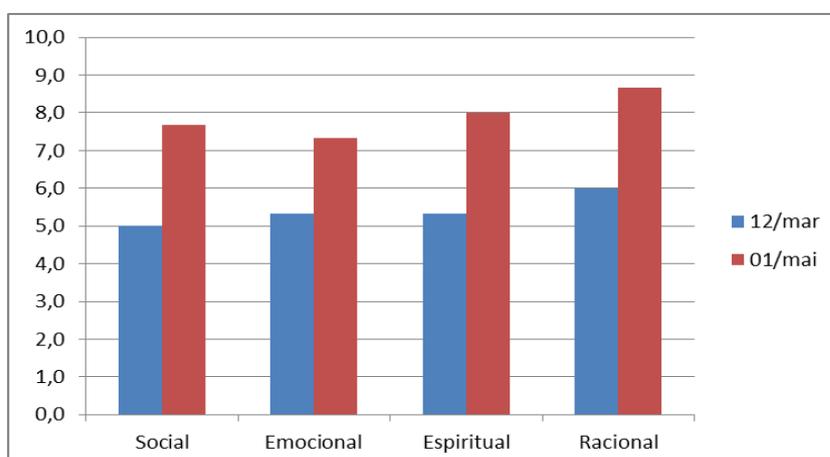
Ilustração 20: Roda da Vida – Álvaro



Fonte: Elaborado pela autora

Álvaro demonstrou aumento no seu nível de autoconhecimento, em todas as dimensões, de forma equânime. Seus escores apresentavam uma média de 5,4, passando à média de 7,9. A dimensão racional tinha a maior pontuação e apresentou-se, novamente, como tal, porém, pode-se dizer que a melhoria foi geral. A dimensão emocional teve um aumento, em média de 2 pontos, as demais, 2,7.

Ilustração 21: Dimensões – Álvaro



Fonte: Elaborado pela autora

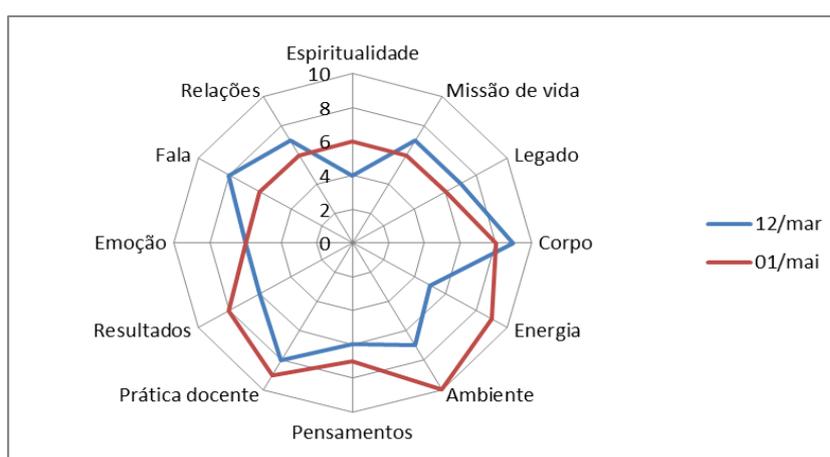
Na entrevista, Álvaro confirmou ter o gráfico correspondido com o que estava vivenciando em cada um dos momentos, concluindo pela positividade da realização dos encontros:

Álvaro: E eu ia vendo ali cada item e a representação daquilo, mas por eu estar em uma sintonia e ali era eu mesmo, eu me colocando no preenchimento do que era pedido. E eu não estava tão legal ali naquele momento, e quando vem no final, a gente refez o processo e a comparação disso, **fica nítido o quão bem me fez ter acesso a esses conhecimentos, praticá-los, trazê-los para o meu dia a dia.**

O exercício de preencher os instrumentos, antes e depois, segundo ele, proporcionou auto-observação e autoconhecimento, pela possibilidade de visualizar, de alguma forma, algo abstrato:

Álvaro: É uma coisa que, **particularmente, eu nunca tinha feito, parado para depois de um dado momento da minha vida, perceber, como estava sendo antes, como agora.** Ter essa **compreensão**, esse **feedback** nas mãos e perceber o que eu escrevi antes, o que eu escrevi depois em relação aos aspectos da minha vida, o racional, o espiritual, o social e você ter, nitidamente, claramente, na sua frente... o que eu coloquei antes era o que eu estava sendo naquele momento e eu não estava tão legal. **E a gente fez todo esse percurso maravilhoso, eu sou muito grato por tudo.** E chegar no final e perceber que aquele ciclo tinha sido completo, já estava se desfazendo, já estava em um outro período da minha vida, em outro ciclo...

Ilustração 22: Roda da Vida – Fabiana

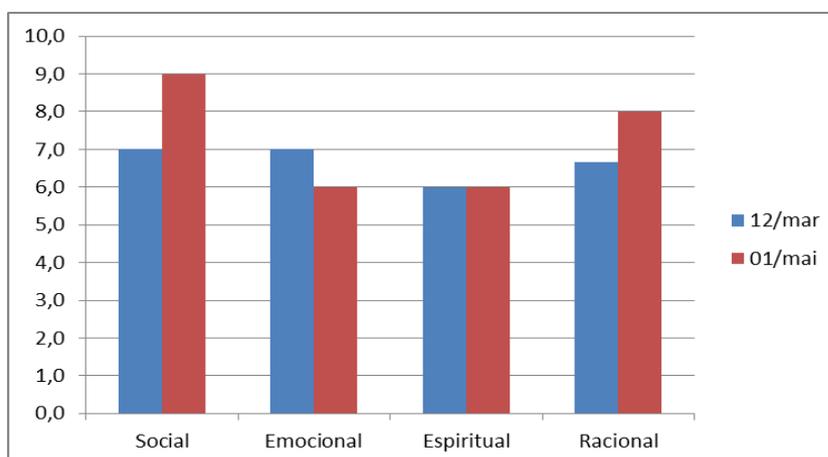


Fonte: Elaborado pela autora

Fabiana demonstrou aumento no seu nível de autoconhecimento, de maneira geral, com média de escores de 6,7 passando a 7,3, porém, em alguns

aspectos a pontuação diminuiu. A dimensão social foi a que mais teve alteração positiva.

Ilustração 23: Dimensões – Fabiana



Fonte: Elaborado pela autora

Fabiana entende que o fato da pontuação ter diminuído foi:

Fabiana: Por essa tomada de consciência, algumas coisas que antes talvez eu visse com olhos mais racionais eu vi que eu precisava ver com olhos mais emocionais.

E também por suas ações não corresponderem, ainda, como gostaria:

Fabiana: Eu acho que é tomar consciência mais das coisas e ainda não saber o que fazer com essa tomada de consciência.

Avalio positivamente a diminuição dos escores, pois dar-se conta do problema é o primeiro passo para solucioná-lo ou minimizá-lo. Para Gadamer (2008), a verdadeira experiência, é sempre negativa:

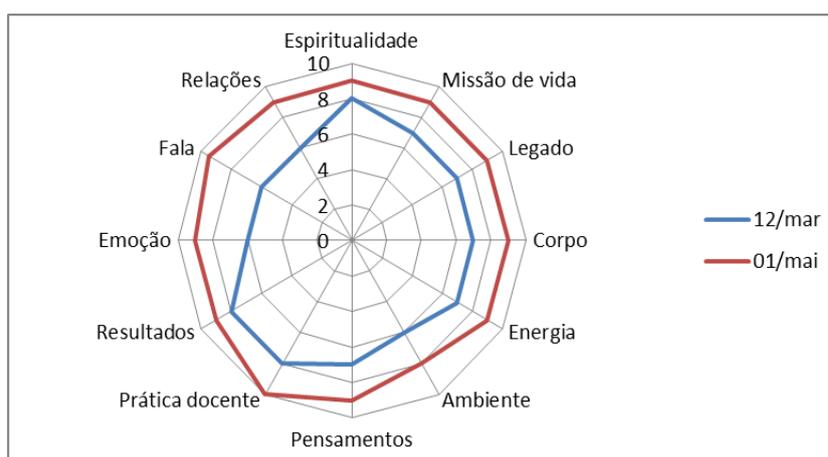
Quando fazemos uma experiência com um objeto significa que até então não havíamos visto corretamente as coisas e que só agora nos damos conta de como realmente são. Assim, **a negatividade da experiência possui um sentido marcadamente produtivo** (GADAMER, 2008, p. 462) - grifo nosso

Fabiana diz ter tido a oportunidade de perceber suas mudanças com o exercício, mas reafirmou que os hábitos antigos voltaram:

Fabiana: Naquele momento eu consegui ver o quão grandes tinham sido as coisas para mim, o quão relevantes ou significantes. Porque

eu acho que eu me permiti a essa emoção muito mais positiva ou eu não deixava tanto esse hábito do negativo me influenciar. **Eu consegui escrever muitas mudanças, perceber muitas mudanças.** E tu vê que agora eu já respondi várias coisas com um aspecto mais negativo.

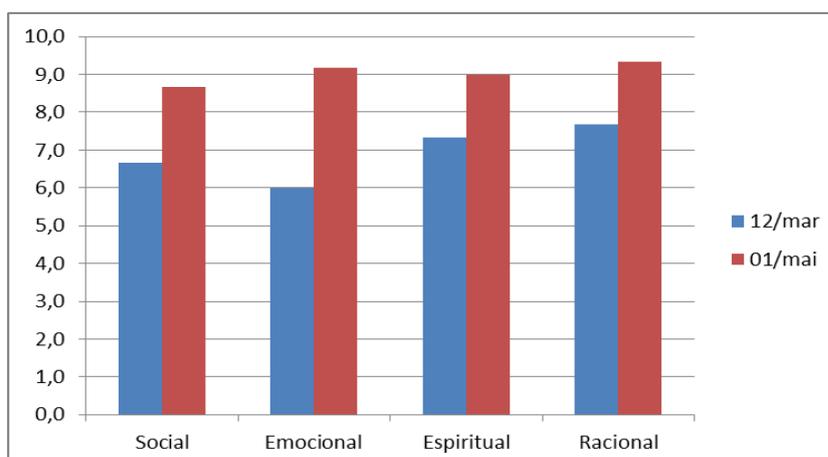
Ilustração 24: Roda da Vida – Cinara



Fonte: Elaborado pela autora

Cinara apresentou média de 6,9, passando a 9. Demonstrou aumento no seu nível de autoconhecimento, em todas as dimensões, mas a dimensão emocional foi a que mais apresentou mudança, de menor pontuação, passou a ser a dimensão de maior pontuação.

Ilustração 25: Dimensões – Cinara

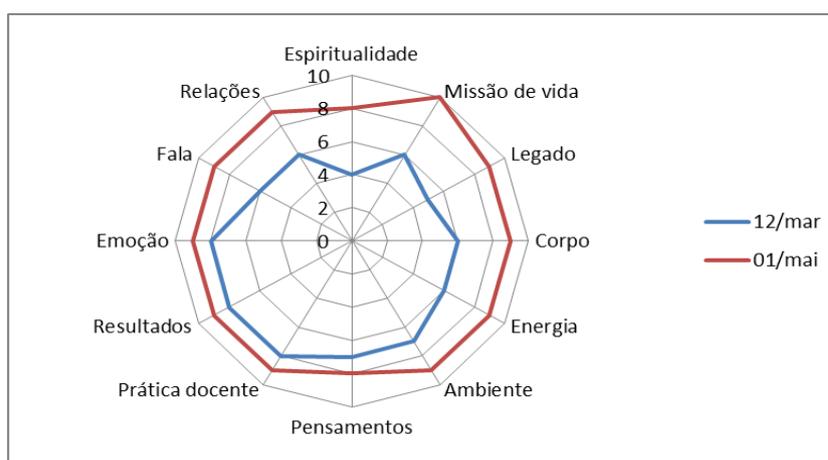


Fonte: Elaborado pela autora

Esse exercício trouxe, para Cinara, uma sensação positiva relacionada ao seu potencial de transformação:

Cinara: O primeiro sentimento foi de **alegria, por ver que eu posso modificar o meu estado de estar**, eu posso resgatar no meu ser essa harmonia porque a minha roda era bem mais... ela não era tão equilibrada **e depois do nosso trabalho as avaliações foram mais harmônicas**, a minha roda não ia mais “quicar” tanto, ela estava fluindo.

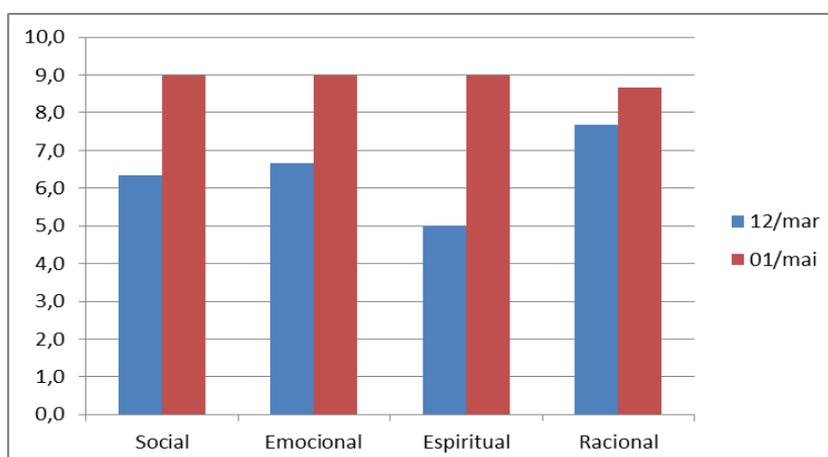
Ilustração 26: Roda da Vida – Felipe



Fonte: Elaborado pela autora

Felipe demonstrou aumento no seu nível de autoconhecimento, em todas as dimensões. Seus escores apresentavam média de 6,4, passando a 8,9. A dimensão espiritual tinha a menor pontuação e passou a ser a de maior pontuação, apresentando significativa contribuição, com aumento de 4 pontos.

Ilustração 27: Dimensões – Felipe



Fonte: Elaborado pela autora

Felipe também afirmou que o gráfico representou o que tinha vivenciado:

Felipe: Ver todos aqueles aspectos e, no final, que eu vi ela dar uma expandida **era exatamente como eu estava me sentindo, compreendendo mais as coisas, me sentindo mais, percebendo uma evolução**, muito legal.

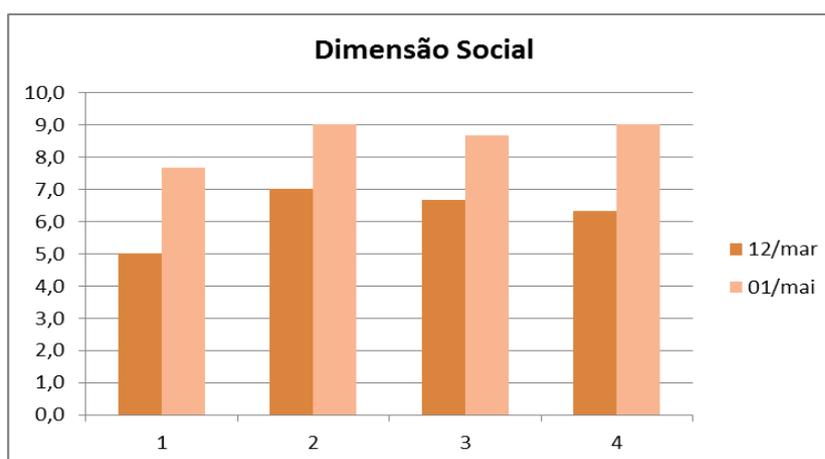
Demonstrou, em sua fala, não mais ver suas dimensões constitutivas de forma fragmentada, mas como algo único, via-se como um ser integral:

Felipe: Eu percebi que no começo ficou mais segmentado o que eu tinha escrito, eu consegui enxergar uma segmentação e, **no final, eu não consegui enxergar a segmentação...** eu não conseguia ver separação de uma (dimensão) em relação a outra. Eu não consegui fazer um conceito da mesma maneira que eu fiz no começo onde eu consegui segmentar, eu via como uma coisa só.

Eu senti uma dificuldade em fazer isso e fiquei feliz por sentir essa dificuldade, **a sensação que me deu é que eu estava enxergando o todo.**

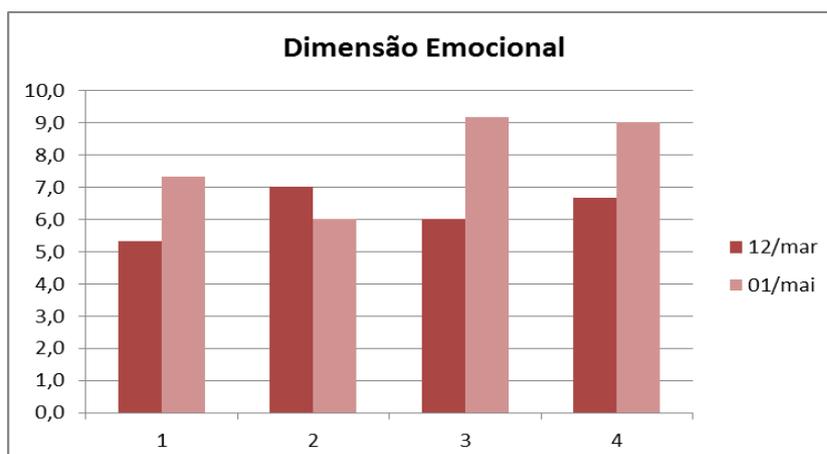
Analisadas as respostas de cada participante percebi que o instrumento cumpriu seu propósito. Nos gráficos a seguir pode-se visualizar a média de escores dos participantes, antes e depois dos encontros, de acordo com cada uma das dimensões constitutivas do ser integral:

Ilustração 28: Dimensão Social – Roda da Vida Ser Integral



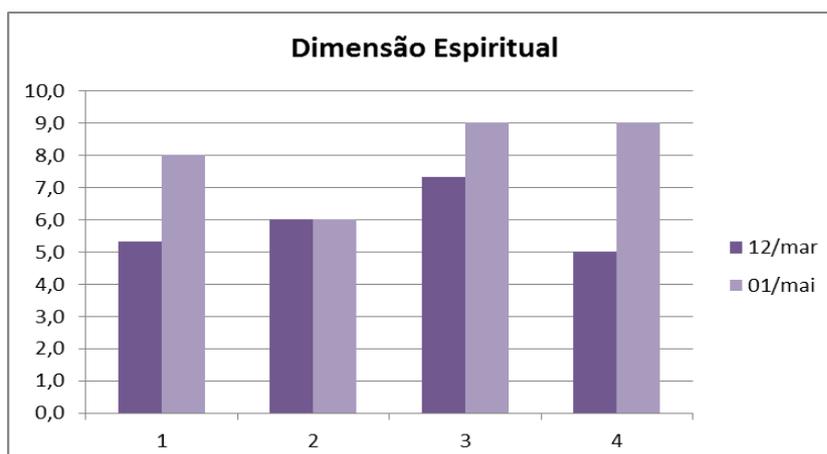
Fonte: Elaborado pela autora

Ilustração 29: Dimensão Emocional - Roda da Vida Ser Integral



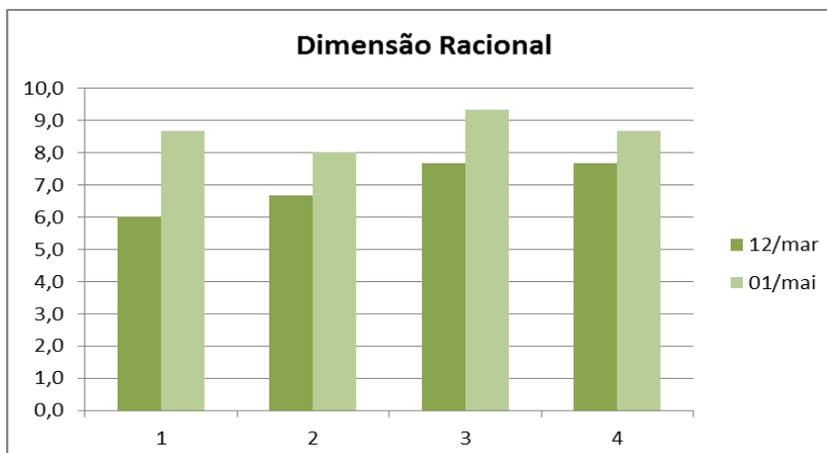
Fonte: Elaborado pela autora

Ilustração 30: Dimensão Espiritual - Roda da Vida Ser Integral



Fonte: Elaborado pela autora

Ilustração 31: Dimensão Racional – Roda da Vida Ser Integral



Fonte: Elaborado pela autora

Percebi, pela análise dos gráficos apresentados que, na média, em todas as dimensões houve aumento no nível de autoconhecimento e a dimensão social foi a que teve maior impacto positivo.

Formulário - Ser Integral

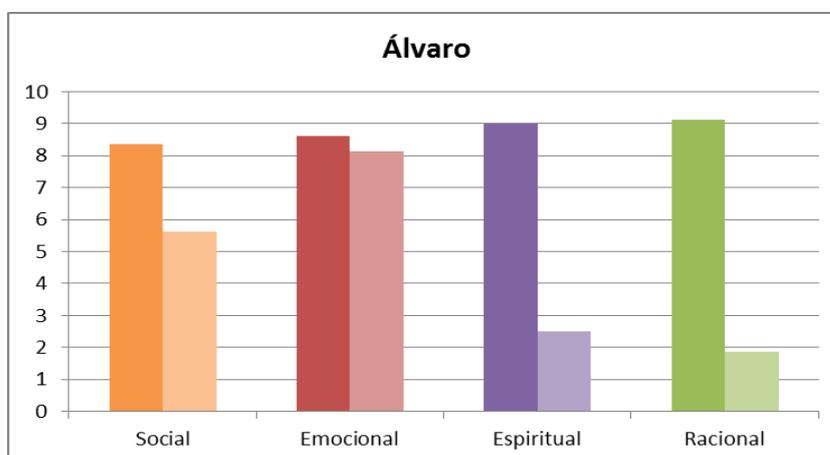
Todos os participantes da pesquisa avaliaram, de acordo com sua auto percepção, numa escala de 0 a 10, a presença das oito características descritas em cada uma das dimensões que os constituem: social, emocional, espiritual e racional, e se os ensinamentos budistas contribuíram (sim, não ou em parte) no desenvolvimento desses aspectos (Ilustração 10). Acredito que esse instrumento tenha sido útil, principalmente, para o autoconhecimento dos sujeitos, na possibilidade de refletirem sobre os aspectos relacionados em cada uma das dimensões que os constituem.

Apresento a seguir os resultados por meio de gráficos, em dois formatos: um por dimensões e outro por participante, nesse, os tons mais escuros representam as características de cada dimensão e os tons mais claros a contribuição do budismo.

As falas dos professores não budistas são apresentadas juntamente com os gráficos individuais, por serem mais gerais e as falas dos professores budistas, mais detalhadas, são transcritas junto aos gráficos das dimensões.

Professores não budistas

Ilustração 32: Ser Integral – Álvaro



Fonte: Elaborado pela autora

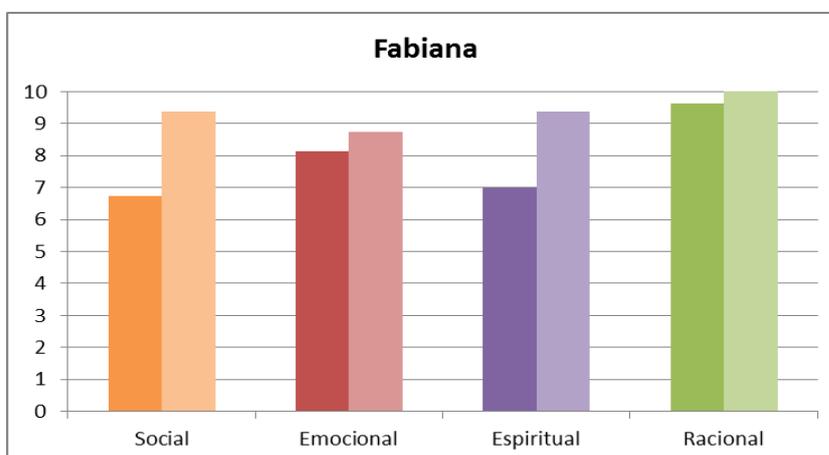
Álvaro apresentou média de pontuação 8,8, demonstrando desenvolvimento em todas as dimensões do ser integral. Entende que todas as dimensões estão interligadas, em especial a espiritual e a emocional, sendo essa última a que mais apresentou, segundo o gráfico, influência dos ensinamentos budistas:

Álvaro: De algum modo eu acho que **está interligado esses aspectos** (das dimensões), eu consigo perceber uma **ligação ainda mais estreita entre o emocional e o espiritual**. (...) Eu me **fortaleci espiritualmente** e, **conseqüentemente, o meu emocional se fortaleceu**.

Trouxe considerações a respeito do fortalecimento espiritual e a repercussão em seus relacionamentos:

Álvaro: Em relação ao lado espiritual, quando **eu me volto para os ensinamentos, e para ver o quanto eles me fortaleceram espiritualmente**, mesmo eu já tendo essa ideia de que é fundamental que a gente tenha esse olhar (espiritual) e a gente tenha uma relação fundamentada em algo que a gente acredita e nos faça bem. Ele (budismo) veio no sentido de me ajudar, sobretudo, a **acolher as pessoas do jeito que elas são, a me libertar de um peso descomunal que era da culpa**, isso foi uma ajuda e quando você consegue **exercer o perdão** para com o outro, **compreendê-lo e acolhê-lo** do jeito que ele é. (...) Isso foi extremamente **fundamental** para mim. Em consequência disso o meu emocional se fortaleceu, porque eu vinha fragilizado, de alguns conflitos com pessoas que eu amava. E aí eu fui tendo essa **compreensão**, eu fui vendo que *“não, eu vou fazer diferente”*. Aquela coisa de: **eu vou agir com vistas ao bem estar de todo mundo** e se as pessoas acolherem isso ok, mas se não, eu preciso fazer a minha parte, eu não posso viver uma vida esperando que o passo primeiro seja dado pelo outro. Não, **eu fui e dei esse passo**. Isso me ajudou muito.

Ilustração 33: Ser Integral – Fabiana



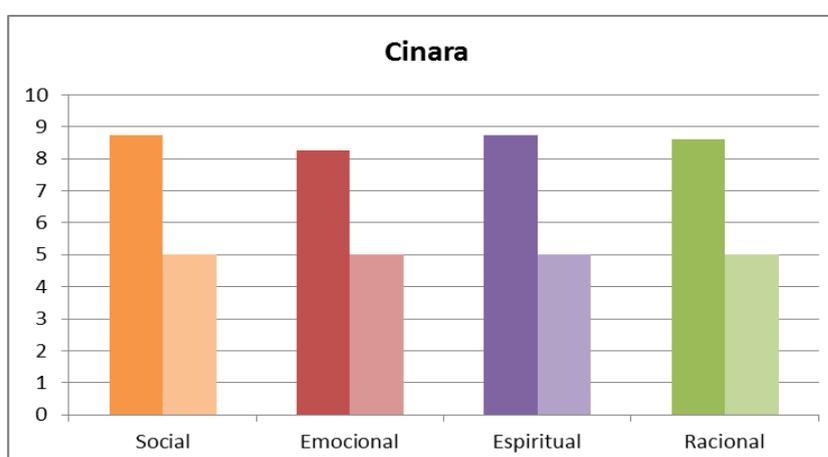
Fonte: Elaborado pela autora

A média de escores de Fabiana ficou em 6,9, tendo maior desenvolvimento na dimensão racional. Nesse gráfico percebe-se que o budismo contribuiu de forma significativa em todas as dimensões.

Fabiana não teceu comentários acerca do presente instrumento, mas falou sua opinião sobre o budismo, sobre a culpa, mencionada por Álvaro e, ainda, sobre o amor:

Fabiana: Pensando nas religiões, a gente sabe que as religiões tem, no primeiro momento, todas, mais ou menos, o mesmo objetivo final. Mas o que eu vi, parece que o budismo é muito **mais amoroso**, por essa coisa de **não vincular muito a conduta à culpa**. Não de livrar as pessoas disso, ela tem que **ser responsável** sobre isso, sobre esses aspectos de conduta, mas não é um castigo. Isso foi uma das coisas que me encantou bastante. Como realmente **se estabelece uma relação de amor, de dar, retribuir**, enfim. Tentar ser melhor, não baseado nos erros, mas nas relações de amor mesmo. Isso me pareceu muito mais possível de ser alcançado porque, *“meu Deus, bem, eu vou errar para sempre, então eu vou estar sempre culpada, então eu nunca vou estar bem”*. (...) Então, acho possível viver sobre esses preceitos, o que antes não me parecia na religião que eu tinha como minha.

Ilustração 34: Ser Integral – Cinara



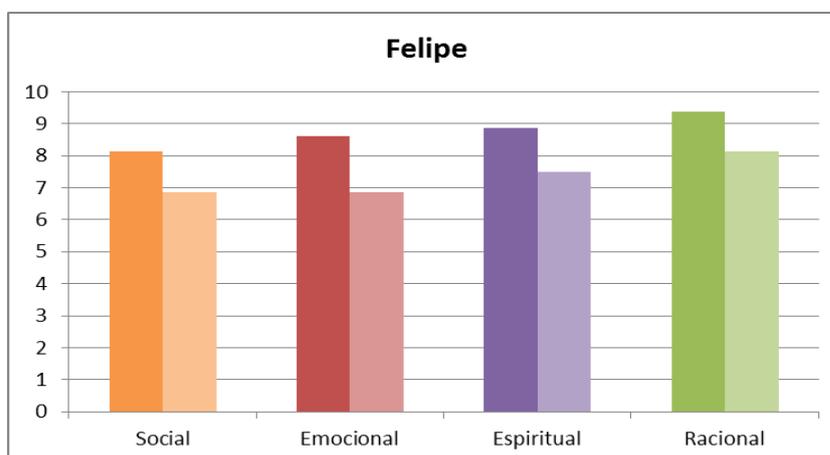
Fonte: Elaborado pela autora

Cinara teve média de pontuação 8,6, também demonstrando desenvolvimento em todas as dimensões do ser integral.

Percebeu que o budismo contribuiu em todas as dimensões, mas por ser uma pessoa que busca o autoconhecimento e o autodesenvolvimento

constantemente, entendeu que a contribuição deu-se “em parte” em todos os aspectos.

Ilustração 35: Ser Integral – Felipe



Fonte: Elaborado pela autora

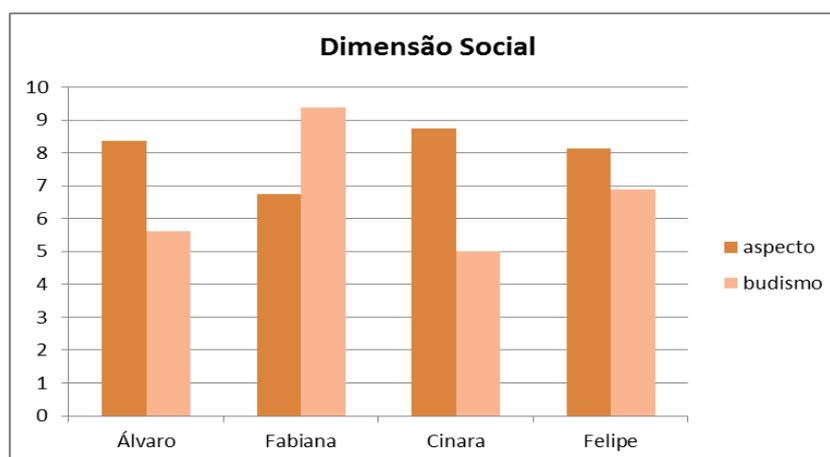
Felipe também demonstrou desenvolvimento em todas as dimensões do ser integral, pois sua média de pontuação ficou em 8,8. A contribuição do budismo ocorreu em todas as dimensões, mas Felipe ficou impressionado que a dimensão racional foi a que mais teve contribuição do budismo:

Felipe: Acho que aonde mais impactou, e eu me dei conta disso quando eu estava preenchendo a ficha, foi a minha **dimensão racional**, porque, e **isso me surpreendeu**, “nossa”, eu achei que fosse a espiritual, mas a racional ela ficou mais impactada pelo budismo, pela questão do **fazer escolhas conscientes e ter consciência da própria responsabilidade pelas escolhas**, a Lei de Causa e Efeito, da Impermanência, de você saber que para tudo existe um caminho.

Eu acho que **o budismo ele dá um alimento para nossa parte racional** que outras linhas religiosas, filosóficas não dão. E o racional se fortaleceu muito nesse aspecto, porque o racional precisa de uma lógica e acho que o budismo traz, ele tem uma lógica, que é muita verdadeira tanto para a nossa parte espiritual quanto para a nossa parte racional, que outras religiões infelizmente não trazem, elas trazem as coisas de uma maneira que uma parte nossa sempre fica na dúvida, não consegue comprovar, não consegue testar, não consegue experienciar e **o budismo parte da vivência e da experiência para chegar às conclusões que ele chega**. Então até fiquei surpreso de ver, como eu fui impactado em uma parte que eu imaginei que fosse ficar mais neutra. É a parte que, olhando aqui, foi a que mais impactou, que mais eu senti mudança, a partir dos ensinamentos que eu recebi nos encontros.

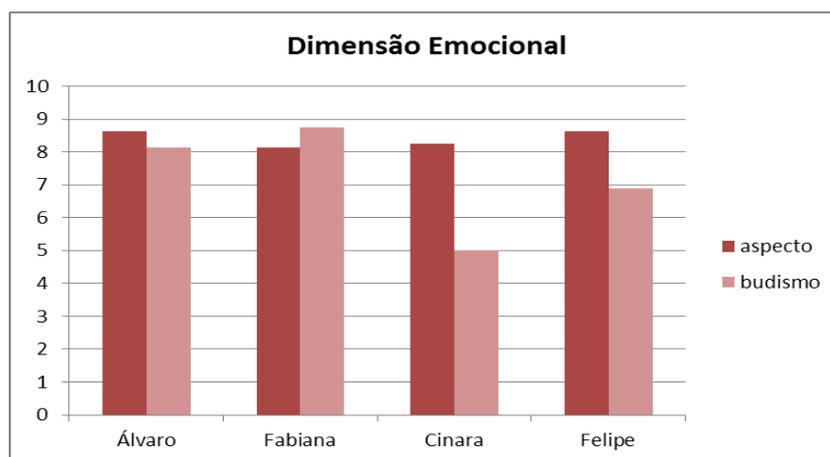
Os professores não budistas demonstraram maior desenvolvimento na dimensão racional (média de pontuação: 9,2) e maior contribuição do budismo na dimensão emocional (escore médio: 7,2), como pode ser vislumbrado nos gráficos a seguir.

Ilustração 36: Ser Integral – Dimensão Social – não budistas



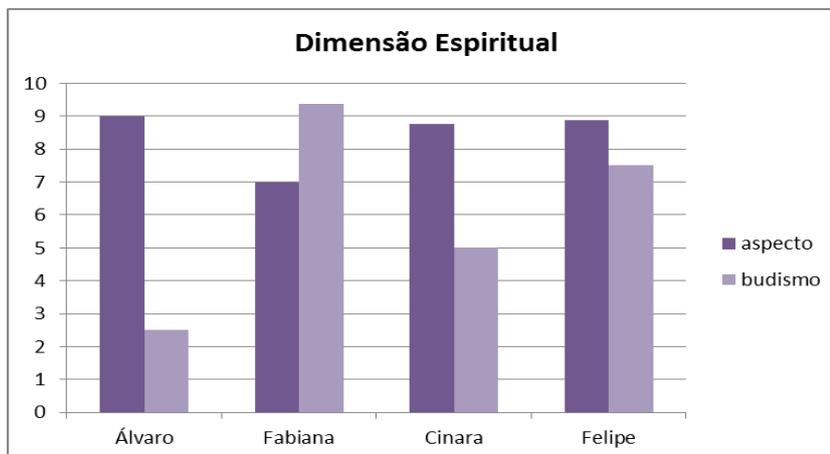
Fonte: Elaborado pela autora

Ilustração 37: Ser Integral – Dimensão Emocional – não budistas



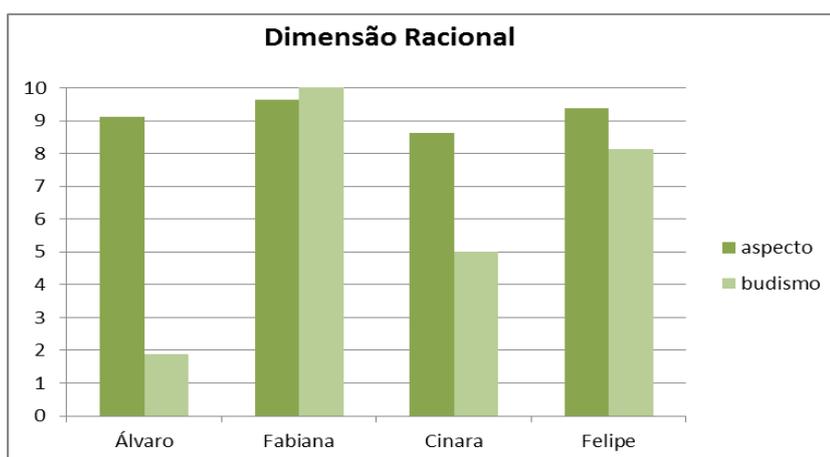
Fonte: Elaborado pela autora

Ilustração 38: Ser Integral – Dimensão Espiritual – não budistas



Fonte: Elaborado pela autora

Ilustração 39: Ser Integral – Dimensão Racional – não budistas

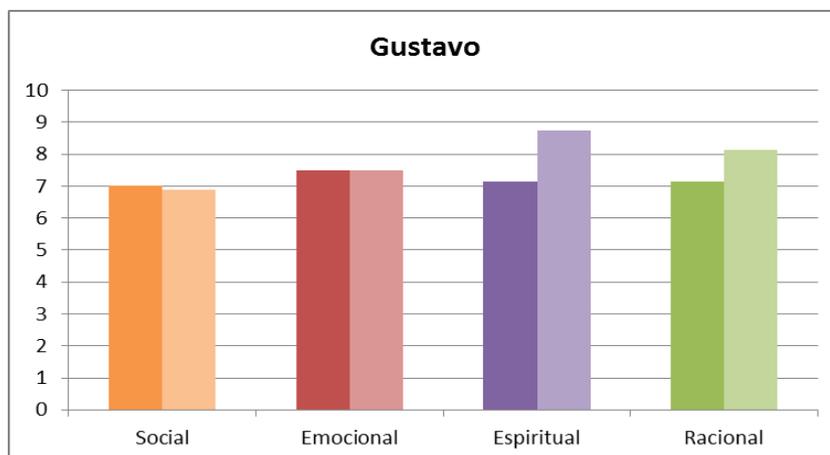


Fonte: Elaborado pela autora

Pela fala dos participantes, acredito que os instrumentos tornaram-se válidos para a análise proposta, demonstrando que os ensinamentos budistas contribuíram, positivamente, em todas as suas dimensões constitutivas.

Professores budistas

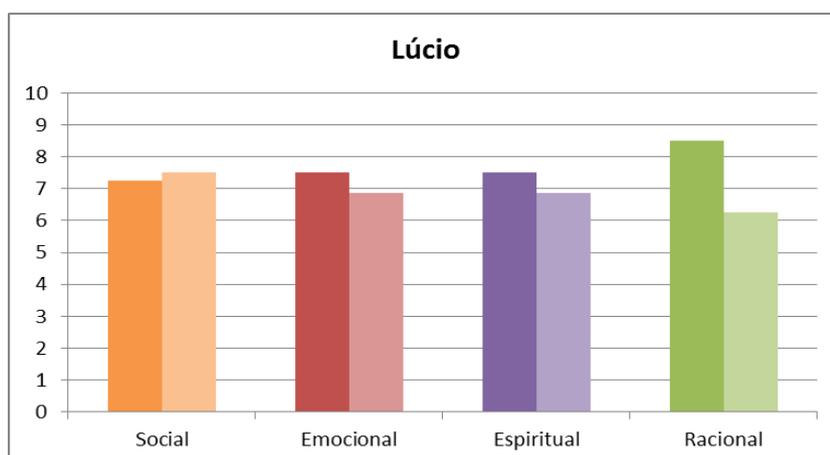
Ilustração 40: Ser Integral – Gustavo



Fonte: Elaborado pela autora

Gustavo demonstrou desenvolvimento em todas as dimensões do ser integral, sua média de pontuação ficou em 7,2. A contribuição do budismo ocorreu em todas as dimensões, mas na dimensão espiritual de forma mais significativa.

Ilustração 41: Ser Integral - Lúcio

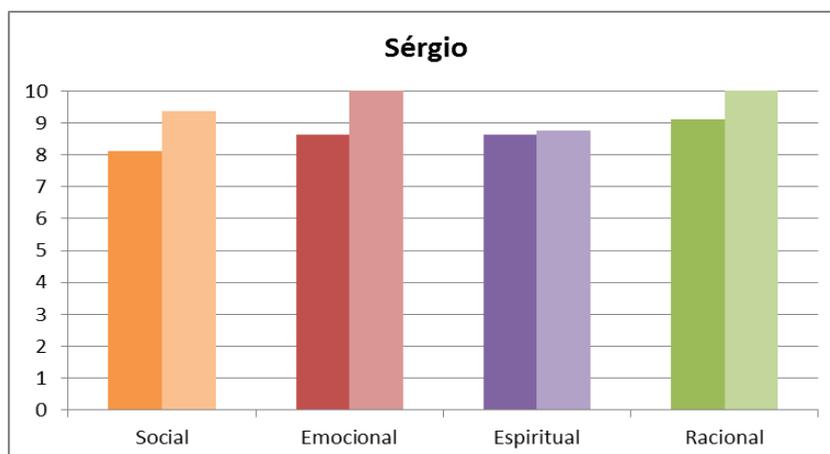


Fonte: Elaborado pela autora

A média de escores de Lúcio ficou em 7,7, tendo maior desenvolvimento na dimensão racional. Nesse gráfico percebe-se que o budismo contribuiu em todas as dimensões. A pontuação menor da contribuição do budismo na dimensão racional,

segundo Lúcio deve-se ao fato de já ter um histórico de desenvolvimento dessa dimensão, anteriormente ao budismo, não que esse não tenha contribuído.

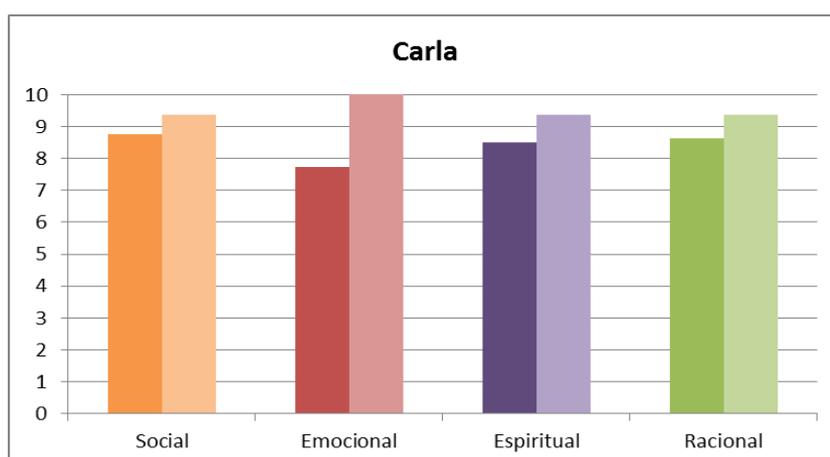
Ilustração 42: Ser Integral - Sérgio



Fonte: Elaborado pela autora

Sérgio apresentou média de pontuação 8,6, demonstrando desenvolvimento nas dimensões do ser integral e que o budismo contribuiu, substancialmente, em todas elas, com pontuação máxima nas dimensões emocional e racional.

Ilustração 43: Ser Integral - Carla



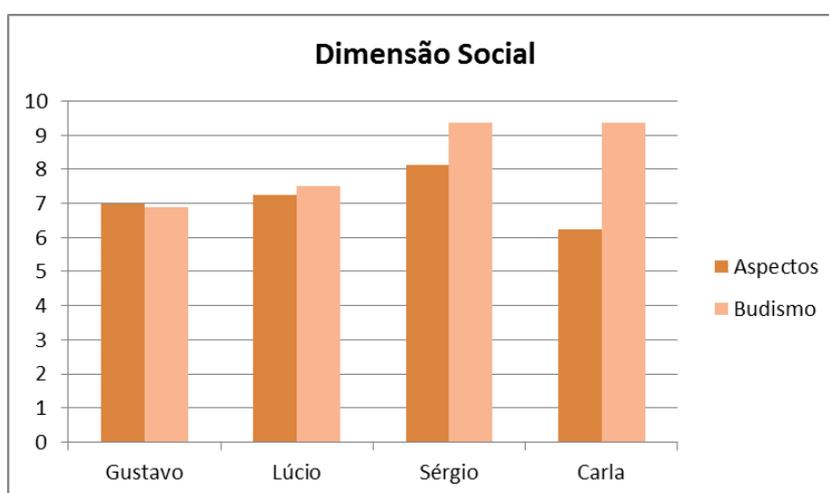
Fonte: Elaborado pela autora

Carla também demonstrou desenvolvimento nas dimensões do ser integral, pois sua média de pontuação ficou em 8,4. A contribuição do budismo também foi

ampla em todas as dimensões, mas de forma mais significativa na dimensão emocional.

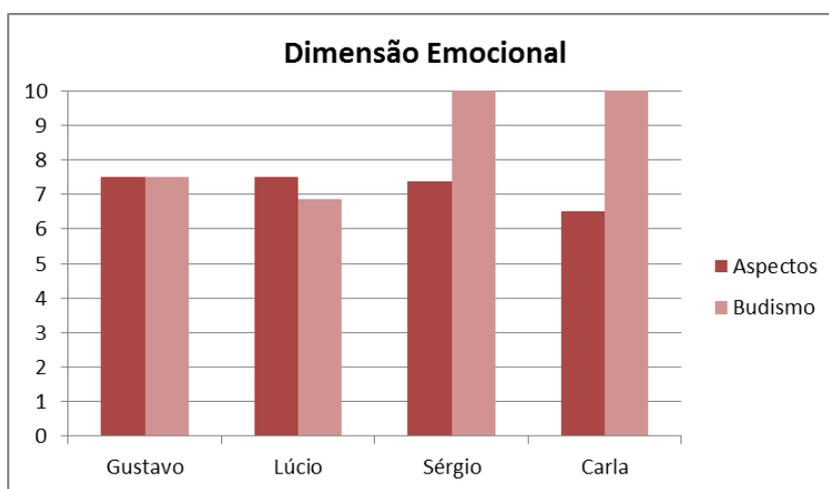
Analisando os gráficos a seguir, pode-se visualizar que os professores budistas demonstraram maior desenvolvimento na dimensão racional (média de pontuação: 8,3) e maior contribuição do budismo na dimensão emocional (escore médio: 8,6), embora a diferença seja ínfima, considerando que a pontuação nas demais dimensões também é superior a 8.

Ilustração 44: Dimensão Social – budistas



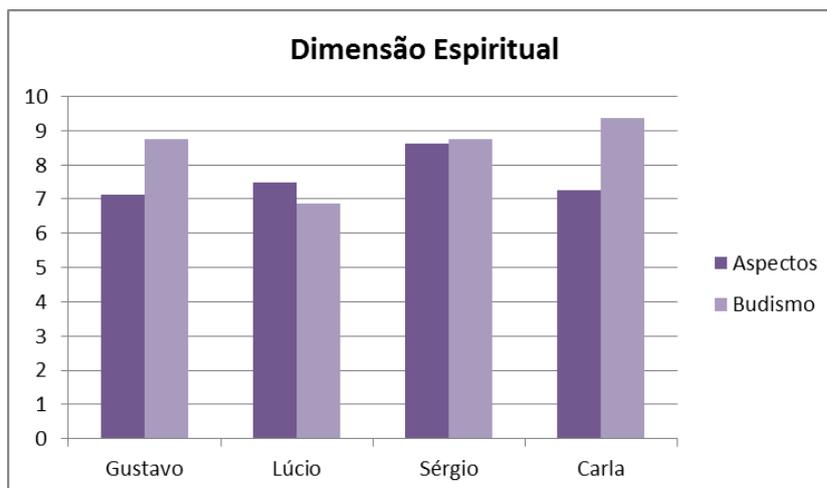
Fonte: Elaborado pela autora

Ilustração 45: Dimensão Emocional – budistas



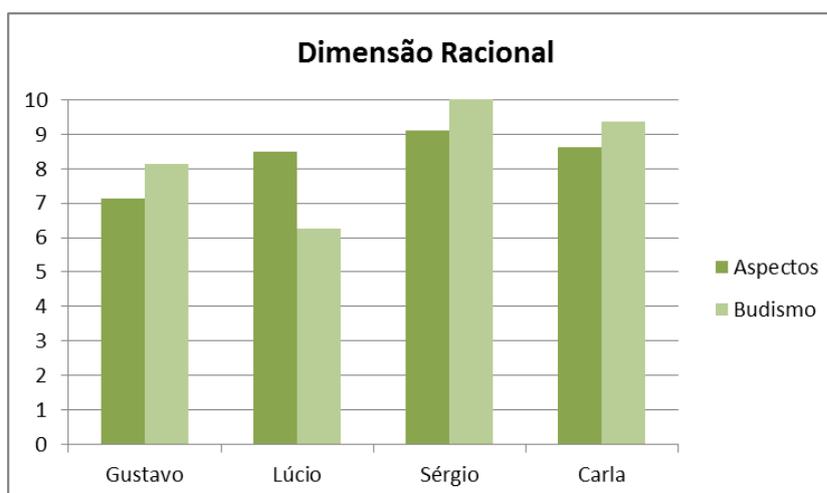
Fonte: Elaborado pela autora

Ilustração 46: Dimensão Espiritual - budistas



Fonte: Elaborado pela autora

Ilustração 47: Dimensão Racional – budistas



Fonte: Elaborado pela autora

Dimensão Social

Todos os entrevistados demonstraram que o budismo contribuiu nessa dimensão social, sendo assim mencionado por Sérgio e Carla:

Sérgio: O budismo contribuiu nos aspectos (**sociais**). Essa busca de **conhecer ou saber os limites**, de **conhecer os outros** e **saber como atuar nas situações**, o budismo contribuiu muito em tudo isso.

Carla: Eu acho que isso é uma das coisas mais presentes em relação à influência do budismo na minha vida, **a consciência de mim e do meu impacto na sociedade**. Isso aqui tem tudo a ver com o budismo, é o começo de tudo na verdade.

Com relação aos aspectos relacionados à consciência dos pensamentos, do ambiente, das emoções, da energia, Gustavo e Lúcio mencionaram que houve a contribuição do budismo, até pela prática da meditação, sendo, muitas vezes, difícil separar pensamento, corpo, energia, emoções:

Gustavo: Com o tempo que eu estou treinando meditação eu procuro ver o que passa (na mente). Antes **os pensamentos e as emoções** passavam mais batido. E através da **prática da meditação** eu comecei a **prestar muito mais atenção** nisso.

Lúcio: **Consciência** é uma coisa que para mim tem vários fatores. (...) **tem coisas que a gente faz tão naturalmente que aquilo já está tão arraigado em ti**, por ser algo natural, **tu não nota que aquilo está agregando alguma coisa de diferente no ambiente**. Tu tem, aquilo é muito natural, mas outra pessoa quando olha te diz, *“nossa, tu notou que tu fez tal coisa”*. (...) Agora nos momentos em que se tem consciência disso, cabe dizer que o budismo, sim, ele contribuiu para caramba nesse aspecto. (...) Um pensamento negativo baixa a tua energia, um pensamento mais positivo aumenta tua energia, ligada ao próprio corpo, o dia que tu está mais cansado a tua energia está mais baixa. (...) O pensamento tem reflexo no teu corpo que daqui a pouco se sente mais cansado, na medida em que ele te coloca em contato com esses três, **tu acaba tendo mais consciência tanto da energia, quanto dos pensamentos, quanto das emoções**. E aí, isso é o motivo da minha dificuldade disso, **eu não consigo ver o aspecto de energia separado das emoções, o pensamento do corpo, o corpo da energia**. (...) **O budismo vai te colocar já com uma visão mais integral**, onde ele vai dizer, *“não existe nada separado, as coisas são interdependentes”*, na medida em que ele me dá mais consciência de um... eu acesso todos eles.

É evidente que os hábitos são difíceis de modificar, mas Gustavo e Lúcio, afirmaram que o budismo contribui nesse aspecto:

Gustavo: Eu acho que *“mudar postura, hábitos e atitudes”* também tem uma influência grande, principalmente por causa da **meditação sobre carma** e até mesmo os ensinamentos que a gente escuta sobre **hábitos**, que a gente tem um hábito arraigado muito forte, que a gente começa a mudar. **Eu percebo uma dificuldade de mudar os hábitos, mas eu sei da importância disso através do budismo**. (...) Tem **hábitos que são difíceis de mudar**, mas normalmente passa pelo crivo da **consciência**.

Lúcio: **Mudança de hábito** é uma coisa bem difícil, agora as mudanças que acontecem, realmente eu acho que hoje dá para dizer que o **budismo é preponderante**.

Dimensão Emocional

De maneira geral, sem pontuar especificadamente, Sérgio demonstra a contribuição do budismo nessa dimensão:

Sérgio: Eu acho que todos os aspectos o budismo ajuda muito, em **como tu te coloca às coisas e o efeito que as situações, boas ou ruins, tem na tua vida.** Então o budismo **agrega muito**, dá muita ajuda a essas situações ou esse desenvolver das coisas.

Com relação ao aspecto relacionado aos defeitos e virtudes, Gustavo menciona a prática de purificação, como forma de observar os *defeitos* e corrigi-los e a prática de oferenda de virtude, a fim de oferecer a todos os seres tudo o que é *virtuoso*:

Gustavo: “*Conheço meus defeitos e minhas virtudes*” também tem a ver com a prática, como fazer prática formal de **purificação**, alguma coisa que a gente vê que a gente tem feito de errado, e também tem a prática de **oferenda** de virtude (...) No Darma tem isso, tudo que a gente faz de positivo poder oferecer, o mérito, para os outros.

O budismo contribui na administração das próprias sombras e no equilíbrio entre “sombra e luz”, no momento em que há a observação das ações e da mente:

Gustavo: Isso tem muito a ver com o budismo, na parte que a gente **aprende a prestar atenção nas ações**, se elas **vão trazer sofrimento ou não**.

Lúcio: Jogar essa luz em cima de algumas (sombras) é uma coisa bem complicada, e nessa administração, o budismo entra, porque é quando tu consegue perceber (...) por exemplo, poder olhar para situações externas vendo que elas são sombras tuas se manifestando, quando tu está em dificuldade. Isso é uma coisa que o budismo te joga direto nisso, quando ele diz que na verdade **o mundo à tua volta é uma criação da tua mente e tua mente tem papel preponderante na solução** disso. Então aquilo que é algo obscuro no mundo, ou aquilo que me traz desconforto no mundo, são sombras que eu tenho que olhar e que não estão lá fora, não é lá fora, é aqui dentro.

Carla: **É difícil ter esse equilíbrio** (entre sombra e luz), mas eu acho que eu tenho bem mais do que eu já tive, não tinha nenhum.

Carla também menciona o fato de que vamos construindo nossa realidade, no que se refere a estabelecer parcerias consistentes e ter um bom ambiente de trabalho:

Carla: “*Possuo parcerias consistentes, tenho bons relacionamentos*” Isso, de novo, a questão de que tu vai criando, **tu vai construindo a tua realidade à medida que tu toma consciência, tu escolhe os teus relacionamentos, a forma como tu te relaciona.** E daí tu vai fazendo parcerias. Eu estou numa escola que todo mundo diz que é um paraíso e é uma escola pública. “*Puxa vida, que legal que eu estou nesse lugar*”. E estar lá e fazer essa escola continuar sendo isso, também **é fruto da minha ação**, da ação da outra professora, da outra e da outra. **Todas nós**

estamos fazendo essa realidade continuar acontecendo porque podíamos destruir tudo. (...) Então se hoje eu tenho uma **parceria consistente**, tanto com o meu marido, quanto meus pais, foi **fruto de grande trabalho**, que o budismo com certeza ajudou.

Transcender diferenças de personalidade não é algo fácil para ninguém, sendo budista ou não:

Gustavo: Eu **procuro respeitar todo mundo**. Tem algumas pessoas que eu sei que eu não vou me relacionar muito, que são as pessoas que tem uma **ideia muito contrária**, uns são os políticos. (...) algumas pessoas que visam sempre muito lucro, que acham normal ganhar rios de dinheiro e o outro não ganhar nada. (...) **Se é da família, se eu sei que eu tenho que conviver, sim, mas por livre e espontânea vontade eu acho que eu vou evitar essa pessoa**. (...) Posição social, orientação sexual, religiosa, raça, isso pra mim tanto faz, mas em geral quando eu vejo *“isso é muito importante, eu acho certo e vou fazer isso para mim e eu não ligo para os outros”*, isso me deixa tão desconfortável que eu não consigo... isso é muito claro. Uma coisa que também me irrita é *“o nordestino é preguiçoso”, “o catarina também é preguiçoso”*. (...) esse tipo de preconceito que tem por países, ou raças, de que alguém tem uma verdade intrínseca, nascer na Argentina vai me fazer uma pessoa pior ou nascer no nordeste vai me fazer preguiçoso, eu não consigo acreditar nisso, acho que isso não tem fundamentação nenhuma, então se a pessoa fala muito disso, eu refuto, se eu vejo que é muito... que eu considero baboseira, eu não consigo nem responder, como nesses casos, daí **eu convivo o mínimo possível com essas pessoas, porque daí eu não consigo mesmo**.

Lúcio: Lidar com diferença de personalidade é bem difícil. É muito interessante isso, porque por mais que a gente consiga perceber no outro coisas que a gente tem, quando entra no âmbito de a gente realmente estar se relacionando com as pessoas, se uma pessoa faz algo que vai muito contra aquilo que tu acredita ser um fator legal da tua personalidade, é muito **difícil de lidar com isso, quer nós sejamos budistas ou não**. (...) O que eu acho que **o budismo ajuda, bastante, na hora de lidar com essas diferenças de personalidade, é essa possibilidade de ele colocar a gente em contato com o outro, de abrir mão um pouco dessas coisas**.

Quanto à transparência, os professores budistas tiveram diferentes posicionamentos. Carla questionou se isso era positivo, no sentido de que existem pessoas que se dizem transparentes e falam o que pensam, não refletindo se isso causa ou não sofrimento ao outro. Gustavo afirmou:

Gustavo: Chagdud Rinpoche era de viver o que ele ensinava, então pra mim, claro, é o **maior exemplo**.

Esse fato já tinha sido mencionado (p. 29) por Ken Wilber na introdução da autobiografia do Chagdud. Lúcio, por sua vez, trouxe um exemplo de não ser transparente como prática que, em alguns momentos, deve ser tomada:

Lúcio: Quando tu está imbuído de ensinar alguma coisa, principalmente para pessoas com as quais tu ainda não tem vínculo, **tem algumas coisas que é melhor tu não mostrar naquele momento**. Então tu acaba não podendo ser completamente transparente, não porque tu queira necessariamente esconder, ou que tu não tenha consciência disso, mas **é que isso talvez não vá ajudar o caminho do outro**.

A postura de observador tem muita relação com o budismo:

Gustavo: Isso tem muito a ver. **Toda noite** eu procuro lembrar do que eu fiz, então **eu pude me observar**. Também **durante o dia vendo como está a minha mente**.

Lúcio: “*Sou um observador de mim mesmo*”, eu vou colocar aqui em parte, mas se eu levasse em consideração só minha vida atual (sem pensar no histórico) eu diria que **é o budismo total**.

O budismo atua nos dois sentidos: quanto à preparação para o sucesso como para o fracasso, na medida em que não enaltece as realizações e diminui o sofrimento:

Gustavo: Nem tudo funciona sempre, e por mais que funcionasse, tem grandes **dificuldades que todo ser humano passa, como doença, morte**, (...) a gente pode usar isso de uma maneira bem positiva, mas normalmente **atinge muito aquilo tudo que a gente se apegou**, seja profissão, relacionamento, bens. Então eu tenho tentado lidar com isso, porque é mais como **resultado de lidar com a mente (praticando desapego, sair da zona de conforto)**.

Lúcio: Ele (o budismo) sempre funcionou como talvez **peça fundamental** nisso (lidar com sucesso e fracasso).

Dimensão Espiritual

Acerca da dimensão espiritual, Sérgio mencionou, de maneira geral, a importância do coletivo, do outro, que nem sempre tem refúgio para solucionar seus problemas:

Sérgio: Estar se **relacionando** e saber quais os **efeitos que as atitudes ou as ações que se toma em relação aos outros**, e saber como **minimizar**, porque às vezes uma ou duas palavras já vai estragar o dia de uma outra pessoa. E **ainda mais se essa outra pessoa não tem um caminho espiritual, não tem um refúgio**. É muito importante, as **atitudes que têm que ser tomadas consigo mesmo e com as outras pessoas tem que ser muito bem analisadas**. Ter **virtudes do corpo, fala e mente**, tu tem que cuidar, ainda mais se tratando de outras pessoas porque muitas vezes pequenas atitudes que a gente julga “*ah isso é uma besteira*”, mas para outra pessoa pode ser muita coisa. Então **tem que ter**

cuidado. O budismo fala disso e **dá medidas** para que tu consiga atuar nesse sentido.

Igualmente, Carla pontuou a questão do espírito de equipe, em se tratando da dimensão espiritual:

Carla: Dimensão espiritual, o que que eu posso falar? Uma coisa que eu acho que eu ganhei é nessa coisa de **espírito de equipe**. Tem coisas que eu **não concordo às vezes**, mas eu sei que é importante que aquilo aconteça daquela forma **e eu não falo**. Vários momentos na escola que eu percebo **o que é melhor para todo mundo**, então eu saio de cena. Saio de cena porque ficar colocando ideias naquele momento não cabe, mesmo que tu não concorde, mas não é uma coisa que vai... não é uma coisa relevante para aquele momento, então eu fico quieta. Ou ao contrário, uma coisa que é para fazer as coisas andarem e que eu nem falaria, então eu falo. **Sempre pensando como é que a escola pode andar melhor**. Isso foi uma coisa que eu ganhei com o budismo.

O budismo contribuiu não só na clareza da missão, quanto à constante reflexão quanto a estar ou não no caminho espiritual:

Gustavo: Eu acho que sim, **por estar pensando sempre (...)** “é isso mesmo?” “o que é que é aquilo”, e daí a gente **vai tendo mais clareza**.

Lúcio: Eu acho que dá para dizer que **sem o budismo isso não seria possível**.

Carla: Às vezes a gente perde a clareza, o samsara engole e daqui a pouco tu não sabe... “opa, mas espera aí, o que eu tenho que fazer aqui mesmo?”

Carla explicou, ao longo da entrevista, o conceito de samsara, inclusive com exemplos:

Carla: **O samsara não tem solução**. Na verdade **a gente busca melhorias, mas essa melhoria não vai chegar**. Melhorou durante um tempo talvez (quando deixou a Universidade e passou a trabalhar no Ensino Fundamental), porque aí tinha novidade, mas outros problemas surgem, problemas como esse que eu estou dizendo, a não aprendizagem das crianças, a gente procura métodos, procura formas, procura isso e aquilo, as crianças são atendidas de várias maneiras, tem psicopedagoga na escola, tem projeto Mais Alfabetização, só que a criança não se alfabetiza. Então são outros problemas. (...)

Um exemplo bem concreto, bem superficial: 10 anos que eu estou no meu apartamento, não tinha pintado e nunca tinha feito reforma. (...) fiz a reforma no banheiro, o banheiro está lindo, daí eu começo a olhar para os outros lados da casa, não é mais suficiente o banheiro, (...) “o piso da cozinha também está velho”, olha o do banheiro, olha o da cozinha, agora eu quero também fazer da cozinha. Isso nunca vai ter fim, não tem fim. Não tem escapatória, qualquer lugar, todo teu movimento ele vai esbarrar

nisso, tu não vai parar. **O samsara é esse movimento, movimento, movimento, que não tem fim e tu não vai a lugar nenhum.** Tu não chega a lugar nenhum, porque tu chega aqui, tu quer ir para lá, tu chega lá e tu quer ir para outro lado, e tu fica pulando de um lado para o outro e nisso todo o ciclo de nascimento, envelhecimento, doença, morte, para quê? Olhar para essa vida e ver a falta de sentido que tem essa vida, e **buscar um sentido que vale a pena.**

Essa busca de sentido que Carla comenta, de se libertar do samsara é a mudança da mente:

Carla: Que é sair do samsara, ou melhor, **não é sair do samsara, mas se libertar, (...)** na verdade a gente quer mudar a nossa mente. **O samsara é um estado de mente, não é um lugar, “as coisas estão acontecendo assim, eu quero fugir desse lugar, eu quero ir para outro melhor”,** não é isso, mas **é poder estar nesse lugar tendo outra mente, vendo as coisas de diferente maneira, não sendo afetado,** não sendo afetada como eu sou pelas coisas, por exemplo, pelo meu banheiro sujo.

Pode-se perceber a importância que Gustavo dá à prática ao buscar equilíbrio entre o budismo e as demais áreas da sua vida:

Gustavo: o **equilíbrio entre o que tenho, sou, faço e sirvo,** é uma coisa que eu tenho buscado... de repente de **praticante exacerbado** e esquecer que eu também tenho família, que eu tenho o meu trabalho. E na verdade, **quando a gente começa a ver esses outros relacionamentos como prática informal, fica mais fácil.**

A forma como o praticante lida com as questões cotidianas podem e devem expressar uma conduta coerente com os ensinamentos budistas, é nesse momento que se estabelece o que é chamado de prática informal, ou seja, o praticante não se limita apenas em estudar o Dharma ou sentar-se para meditar, mas vai além disto e faz uso de cada momento de sua existência para aplicar os ensinamentos. É a inversão dos objetivos apresentada na ilustração 17, p. 91 dessa dissertação.

O reconhecimento dos talentos foi o único aspecto que os entrevistados demonstraram que o budismo não contribuiu, em razão de não enaltecê-los, inclusive, para evitar o orgulho:

Lúcio: Para mim é um ponto bem complicado, mas talvez não porque eu não veja que eu tenho alguns, mas porque eu tenho dificuldade de lidar com o resultado disso externamente. (...) **isso não me ajuda em nada em ir contra meu orgulho.**

Carla: **O budismo não busca isso, a gente enaltecer “ah, eu sou bom nisso, bom naquilo”.**

Gustavo afirma que tem confiança na vida, porém, sem esquecer que os problemas e as dificuldades são inerentes a ela:

Gustavo: **Confio na vida** claro, numa maneira de que a vida tem que ser vivida, de que eu e os outros seres estão buscando felicidade, então é importante viver ela até o fim, de maneira natural. Mas vão ter coisas, **dificuldades**, certamente. E se vão ser dificuldades que eu vou poder aguentar e como, a que ponto isso vai ser só negativo, vai depender de eu responder com as qualidades, ou não. (...) **doenças, dificuldades, morte, perdas**, (...) é completamente diferente responder com qualidades do que responder com negatividade.

O budismo anuncia muitos métodos para lidar com os problemas e as dificuldades, como já mencionado ao longo do presente documento.

Dimensão Racional

Na dimensão racional todos mencionaram que o budismo contribuiu. Cada um enfocou em algum aspecto: tomar decisões baseado nos ensinamentos do budismo; ter responsabilidade das ações e lidar com as suas consequências; cuidar das ações, da fala e refletir:

Gustavo: As **minhas decisões** em geral **são tomadas através do que eu recebi, da minha formação, como praticante**, então eu não consigo distanciar quase nada disso (...), por exemplo, se eu vou me relacionar com alguém, eu **vou me relacionar de um jeito** que eu acho que vai ser **virtuoso**.

Lúcio: Talvez sempre tenha tido a ideia da **responsabilidade pelas minhas escolhas**, independente do budismo, **o que o budismo ajuda é a assumir as consequências**, e principalmente, **lidar com elas**.

Sérgio: Eu acho que essa parte, ainda mais a parte de **refletir, tomar decisões de forma consciente**, o budismo fala muito disso. Ainda mais que a gente está acostumado a falar por falar. **Cuidar o que fala, cuidar o que faz ou da forma**, de todas as formas. Esse tipo de ensinamento, as práticas, tudo isso do budismo contribui muito para a vida, **dá caminhos, meios, um refúgio** muito bom para que se consiga lidar com essas situações específicas.

Carla: Sou muito **reflexiva**.

O discernimento foi abordado, da mesma maneira que a consciência, nem sempre temos clareza das nossas “sombras”, portanto o discernimento acaba sendo relativo:

Lúcio: Discernimento é uma coisa que implica em várias coisas e daí entra **nas sombras e nos nós**, então **muitas vezes a gente não tem**

discernimento total nas tomadas de decisão, mas como o budismo trabalha nesse âmbito, da base ou de um método, que deixa mais abrangente, sim, ele contribui, mas ele não é definitivo e decisivo.

Lúcio mencionou um fato, que talvez aconteça com outras pessoas que se voltam à espiritualidade, o afastamento da racionalidade:

Lúcio: Dentro da minha trajetória de vida, no primeiro momento em que eu acordei para aquilo que na época eu rotulei de espiritual **eu quis negar o racional**. E aí tudo aquilo que eu tinha aprendido, em termos assim bem de métodos racionais, da matemática mesmo, da lógica e tudo, que eu sempre fui muito ligado nisso, **em um primeiro momento quis renegar, por uma falta de compreensão**. Isso antes do budismo.

O budismo lhe trouxe a compreensão do ser integral, da importância de todas as dimensões, inclusive a racional, mesmo já tendo um histórico pessoal de reflexão sobre o assunto:

Lúcio: O barato do budismo é que ele também **trabalha em todas as dimensões**. Todas as **contemplações usam direto o racional**. Na **compreensão do ser integral**, com certeza tem essa coisa de histórico (pessoal), mas quem me ajuda a realmente compreender é o budismo.

Lúcio afirmou que não consegue se desvencilhar do budismo:

Lúcio: Fica **difícil de eu dizer** que ele não tenha algum aspecto da minha vida **que ele não esteja mexendo**, mas claro, **dá para reconhecer coisas que independem disso**.

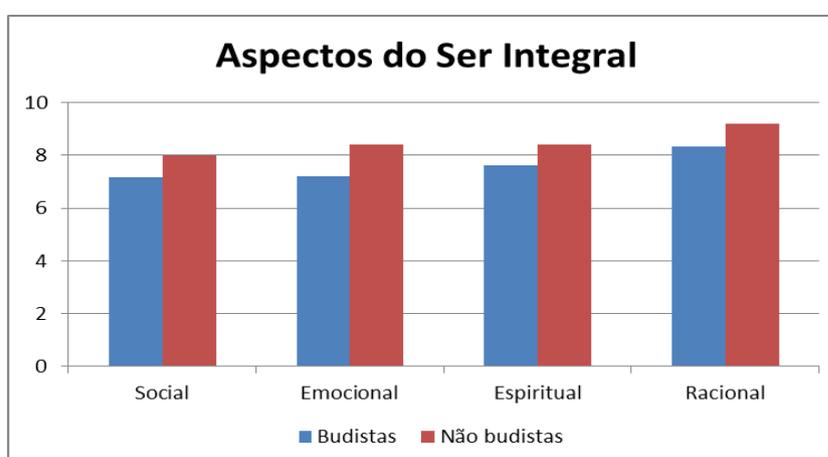
O budismo não resolve todos os problemas. Em uma palestra, Lama Sherab foi questionada acerca do que poderia ser feito para ajudar pessoas viciadas em drogas, ela respondeu: *“algumas famílias pediram para deixar seus filhos aqui no templo, por um período. Recebemos esses filhos e procuramos ajudá-los, mas percebemos que algumas outras instituições, evangélicas, por exemplo, são mais eficazes nesse quesito”*.

Lúcio: Hoje para mim **o budismo é a base** de onde a minha visão de mundo vai se basear, então nesse sentido ele contribui em cada aspecto. Agora ele **soluciona todos os aspectos? Não**. Porque tem coisas que só realmente tu olhar diretamente para aquilo, no âmbito delas, no contexto delas, é que vai te ajudar a entender elas e abrir teu leque de percepção ou tua forma de perceber as coisas. Mas a base sim, sem dúvida nenhuma, não tem mais... eu estou completamente “mergulhado”, eu estou “afogado”.

Assim como para o grupo de professores não budistas, neste grupo de sujeitos também ficou perceptível que os ensinamentos budistas contribuíram no desenvolvimento do ser integral, em suas dimensões constitutivas, tanto pela análise dos resultados do instrumento, como pelas falas dos participantes.

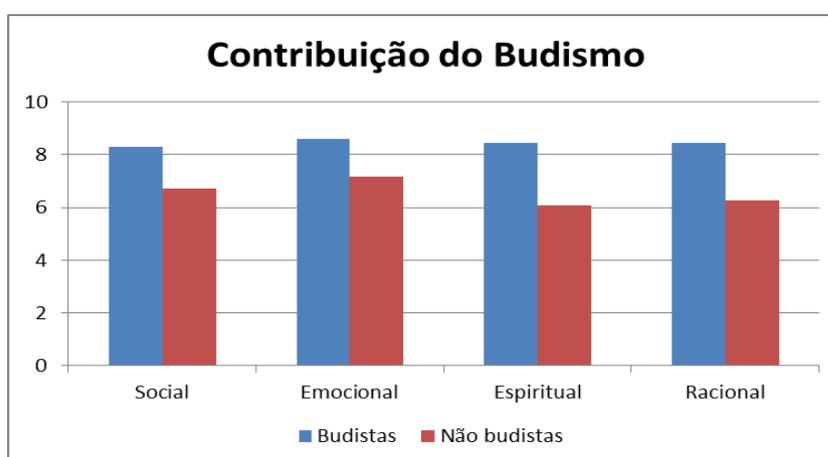
Na análise da média da pontuação de todos os sujeitos, os professores budistas tiveram escores mais baixos nos aspectos de cada uma das dimensões e mais alta relacionada à contribuição do budismo em relação aos professores não praticantes dos ensinamentos budistas, como pode-se vislumbrar nos gráficos a seguir:

Ilustração 48: Aspectos do Ser Integral



Fonte: Elaborado pela autora

Ilustração 49: Contribuição do budismo



Fonte: Elaborado pela autora

A pontuação dos professores budistas mais baixa nos aspectos de cada uma das dimensões pode ter ocorrido pelo fato de serem mais auto observadores, mais atentos e, portanto, mais conscientes de suas “sombras”, porém, tal suposição exige mais dados para sua comprovação.

Independente da diferença de pontuação, foi interessante que ambos os grupos, na média, demonstraram maior desenvolvimento na dimensão racional, talvez por ser essa a dimensão mais valorizada pela sociedade e maior contribuição do budismo na dimensão emocional, provavelmente porque as questões que acarretam problemas emocionais começam a ser tratadas, a partir da ótica budista, de forma diferente, gerando, assim, resultados mais benéficos.

Pelas análises apresentadas, ficou notório que todas as dimensões constitutivas dos sujeitos da pesquisa tiveram influência da contribuição dos ensinamentos budistas.

5 PONTO DE CHEGADA

Chegar e partir são só dois lados da mesma viagem.

O trem que chega é o mesmo trem da partida.

‘A hora do encontro é também despedida.

Milton Nascimento e Fernando Brant

Parece ser esse o ponto de chegada, mas cheguei a algum ponto? Cheguei apenas ao ponto de dizer: por enquanto, a investigação está nesse ponto! Aproveito esse momento para rever os objetivos iniciais, tecer mais alguns comentários e refletir sobre possíveis pontos de partida.

Tendo como *problema* norteador da presente pesquisa: *Como o budismo pode contribuir para a autoconstrução do ser humano na perspectiva de uma educação para a inteireza?* imaginei desvendar os vários aspectos nos quais o budismo contribui para o ser humano, entretanto, para a minha surpresa, constatei que o budismo, por si só, não pode contribuir, só quem realmente pode é o próprio sujeito, apropriando-se dos ensinamentos budistas e aplicando-os em seu dia-a-dia.

Talvez, essa afirmação pareça óbvia e simplória, porém, é de grande profundidade, porque nos leva a refletir sobre a prática, mais do que a preciosidade dos ensinamentos. Tê-los, apenas intelectualmente, é como ser proprietário de um tesouro e viver na miséria.

Todos os sujeitos da pesquisa mencionaram a importância da prática, de aplicar no dia a dia os ensinamentos. Os professores que tiveram contato com o budismo por apenas dois meses mencionaram grandes transformações em suas vidas, porém três deles deixaram de vivenciá-las quando pararam de praticar. Os professores budistas também foram unânimes em afirmar que não há mudança em apenas auto denominar-se budista.

Interessante que, nesse momento, deparo-me com a seguinte frase de Chagdud (2010, p. 10): “Os métodos de Buda são infalíveis, mas somente se praticados”. Essa frase foi por ele escrita em 1995 no prefácio da primeira edição brasileira do livro *Portões da Prática Budista*, um dos seus livros que costumo ler e reler, mas que só nesse momento consigo melhor entender a magnitude dessa afirmação.

Esse conhecimento, datado de mais de 2500 anos, está à disposição, por meio da Internet, livros, revistas ou palestras e por que não é utilizado? Inclusive por pessoas que já o aplicaram no cotidiano e usufruíram de seus benefícios em determinado momento de suas vidas? Acredito que pesquisas nesse sentido seriam de grande valia: O que influencia a decisão de não persistir na prática dos ensinamentos budistas? Como ter motivação para praticar o budismo? Como desenvolver a disciplina necessária?

Os professores que vivenciaram os ensinamentos budistas nos encontros semanais revelaram ter resultados surpreendentes em suas vidas: *tranquilidade, paz, melhoria nos relacionamentos, maior compreensão, compaixão, paciência, tolerância, foco, atenção, consciência, diminuição do sofrimento, motivação para o trabalho, outro significado em sua vida, tanto em nível pessoal quanto profissional*. Dois meses, somente dois meses!

Nessa investigação, ficou claro, para mim, que as grandes transformações acontecem em razão da combinação dos três pilares: ensinamentos, meditação e conduta. Há várias pesquisas que comprovam os efeitos e benefícios da meditação, e eu concordo com elas, o que reforço aqui é que, nesse estudo, a diferença deu-se em razão da união dos três pilares. Entendo que a meditação nos traz benefícios, os três pilares, nos levam à iluminação.

Para um maior aprofundamento desse aspecto, uma sugestão é realizar pesquisas com três grupos de sujeitos: um só praticando meditação, outro só ouvindo os ensinamentos e um terceiro com foco em melhorar a sua conduta. Durante um determinado período de tempo, cada grupo recebe instruções relacionadas somente àquele pilar para, ao final, serem analisadas as contribuições da meditação, dos ensinamentos e da conduta, separadamente, podendo fazer um paralelo com a presente pesquisa, caso seja o mesmo tempo de dois meses vivenciados pelos sujeitos.

Quanto ao atingimento dos objetivos dessa pesquisa, entendo-os por contemplados, mas levando em consideração que toda afirmação: “*o budismo contribuiu*”, está implícita a sentença “*desde que praticado pelo sujeito*”.

Ponto os objetivos específicos, brevemente a seguir:

a) *Revisitar o SER professor e seu FAZER docente.*

No decorrer dos encontros e durante as entrevistas foi perceptível que os sujeitos estiveram refletindo, trazendo à consciência e repensando seu modo de ser e estar no mundo, bem como sua prática docente.

b) Identificar os aspectos que o budismo agrega na vida pessoal e profissional dos professores, nas suas dimensões constitutivas: social, emocional, espiritual e racional.

Os referidos aspectos foram identificados no item 4.4, por meio dos instrumentos e das falas dos sujeitos, que deixaram perceber a indissociabilidade de nossas dimensões constitutivas influenciadas pela contribuição dos ensinamentos budistas.

c) Analisar as possibilidades de autoconstrução do ser humano, por meio dos ensinamentos budistas.

Considerando autoconstrução ter sido utilizada nesse estudo como síntese dos termos: autoconhecimento, autorreflexão e autotransformação, as possibilidades foram várias e ficaram evidenciadas no capítulo 4.

d) Interpretar os benefícios dos ensinamentos budistas ao longo do tempo para autoconstrução do ser humano na perspectiva de uma educação para a inteireza.

Não foi o intuito dessa investigação comparar as informações obtidas em cada um dos grupos de sujeitos, em razão do seu tempo de prática, somente observá-las. Novas pesquisas abrangendo essa análise do tempo podem ser realizadas, já que pôde-se vislumbrar muitos resultados aproximados, tais como a mudança de perspectiva de olhar, o foco no outro, a compaixão, a paciência, porém, com diferentes níveis de profundidade.

Com referência ao tempo, é importante mencionar que, segundo o budismo, nossa compreensão vai mudando ao longo dos anos e da prática. A primeira leitura e contemplação dos ensinamentos nos leva a uma “conclusão” e com ela, agimos no cotidiano. O entendimento acerca dos conceitos vão se ampliando com o passar do tempo e a continuidade do estudo, contemplação e aplicação no dia a dia.

No decorrer dos encontros, os professores não budistas foram demonstrando transformações. A primeira mudança foi em relação à postura de observador, eles passaram a observar seus pensamentos, suas falas, seu modo de agir, perceberam-se julgadores, autocentrados, muitas vezes com olhar negativo ou

centrados nas atividades diárias sem parar para refletir acerca de qual o impacto do seu modo de ser e estar no mundo.

Com essa consciência, passaram a ter mais cuidado ao que pensavam, sentiam, falavam e faziam, tornando-se mais responsáveis por suas ações, com atitudes mais compassivas e amorosas. Passaram a olhar mais para si, no sentido de se autoconhecerem e promoverem mudanças internas, mas com o foco no outro, em termos de intencionalidade.

Essa nova conduta proporcionou-lhes melhoria nos relacionamentos, uma vida com mais compreensão, leveza, felicidade, tranquilidade, menos conflitos e sofrimentos.

Tive a impressão que os dois professores sem um caminho espiritual, anterior aos encontros, foram os que mais tiveram resultados. Não posso afirmar isso, pois não há como avaliar, é apenas uma inferência. Faço aqui uma analogia com a dança de salão, tema que estudei e pratiquei por alguns anos, na qual é mencionado, entre os professores da área, que é mais fácil ensinar quem nunca dançou do que aquele que já tem uma “dança popular”, pois é necessário, antes, abandonar os possíveis vícios para, depois, incorporar/absorver novos movimentos. Analogicamente, os professores que não tinham definição de um caminho espiritual, demonstraram experimentar mais livremente e amplamente os ensinamentos do que os que precisaram “acomodar” os novos conceitos em suas bagagens. Lama Ole Nydahl (2007) ensina que “*é muito proveitoso aproximar-se dele (budismo) sem ideias fixas muito sólidas*” (p. 11).

O artigo 33 da Lei de Diretrizes Básicas (LDB) 9.394/96, alterado pela Lei 9.475/97 veda o proselitismo e nesse estudo houve um cuidado e respeito às crenças individuais.

Precisamos ser cuidadosos para não levantar a bandeira da nossa tradição espiritual para pregar, julgar ou impor ideias aos outros. A longo prazo, todas as religiões que ensinem o valor de fazer o bem e refrear o mal beneficiam todos que as seguirem com sinceridade (CHAGDUD, 2013, p. 287/288).

Conheço budistas que não praticam os ensinamentos e conheço pessoas que não são budistas e os incluem na vida diária. A experiência vivenciada nos oito encontros, para mim, foi um exemplo, da possibilidade do budismo contribuir na autoconstrução do ser humano, na perspectiva de uma educação para a inteireza, sem a necessidade de uma opção religiosa.

Minha leitura e interpretação do *corpus*⁶⁷ extraído das entrevistas foi realizada com a perspectiva de entender o fenômeno, a contribuição do budismo, assim, meu olhar esteve atento a dois aspectos: relacionados ao budismo propriamente dito e às transformações ocorridas nos interlocutores da pesquisa.

Com o grupo de professores budistas tive interesse em saber quais eram os ensinamentos budistas que lhes oportunizavam transformação e esperava que me dissessem O QUE, para eles, tinha proporcionado mudanças. Imaginava que, para cada um, seriam apontados ensinamentos diferentes, porém, o que pude concluir é que não há um ensinamento específico que os tenha influenciado, mas sim, a união dos três pilares: **Ensinamentos, Conduta e Meditação**.

Para os professores não praticantes do budismo, limitados aos ensinamentos budistas abordados nos encontros, o enfoque era saber quais deles mais lhes chamaram a atenção ou trouxeram maior impacto, ficando em destaque a **Lei da Impermanência**.

No que se refere às transformações, os professores que tiveram acesso aos ensinamentos budistas nos encontros, demonstraram mudanças em suas percepções, em suas ações e, conseqüentemente, nos resultados que experimentaram ao longo de cada semana, resultados úteis e práticos na vida diária, tanto no âmbito pessoal, quanto no profissional. Não houve somente a descoberta de um novo modo de ver, ser e estar no mundo, mas um reencontro consigo mesmo, com sua essência, sua natureza búdica. Os professores não budistas *(re)descobriram o caminho do meio*.

Enquanto esse grupo experimentava os dois últimos passos do *Nobre Caminho Óctuplo* - mente atenta e meditação – o grupo de professores budistas já os tinha incorporado em seu cotidiano, estavam *trilhando o caminho do meio*; enquanto o primeiro grupo mudava a cada semana, o segundo, demonstrou mudanças na sua vida, de maneira geral, inclusive, afirmando serem outras pessoas após a prática do budismo.

Os professores budistas revelaram ser pessoas que estão constantemente se observando, refletindo sobre suas ações, procurando não agir com base nas emoções perturbadoras, tendo um olhar permanente sobre o outro, procurando compreendê-lo e acolhê-lo em suas diferentes facetas e na inconstância de seus

⁶⁷ *Corpus*: denominação de Bardin (1977) *apud* (MORAES & GALIAZZI, 2011), representa as informações da pesquisa.

dias (bons e ruins). Evidenciaram, ainda, terem mudado em muitos de seus hábitos, percebendo-se hoje pessoas que praticam a generosidade, a compaixão, a paciência e que procuram não enaltecer seus talentos, tendo como foco diminuir a presença do ego.

Os instrumentos *Roda da Vida Ser Integral* e *Formulário Ser Integral* oportunizaram à pesquisa um olhar mais abrangente relacionado à contribuição do budismo. Pôde-se visualizar, por meio dos gráficos e das falas dos sujeitos, a repercussão dos ensinamentos budistas em todas as dimensões constitutivas do ser integral.

Avaliando as estratégias utilizadas, penso que os encontros realizados cumpriram o propósito inicial de proporcionar aos professores não budistas a aproximação com o budismo; as entrevistas semiestruturadas tornaram-se essenciais para a análise e interpretação da contribuição do budismo na vida pessoal e profissional dos sujeitos e os instrumentos *Formulário Ser Integral* e *Roda da Vida Ser Integral*, complementados com a fala dos participantes, trouxeram indicativos de que o budismo contribui para uma perspectiva de integralidade do ser humano, em suas dimensões constitutivas.

A relevância da presente pesquisa configurou-se não somente por ser uma possibilidade de gerar transformações pessoais e profissionais de forma significativa e positiva, mas também por ser uma alternativa contrastante ao contexto que vivemos, onde a valorização ainda está no *ter* e não no *ser*.

Estamos frente a frente com uma realidade que nos inquieta, porque as pessoas, preocupadas com a busca desenfreada pelo ter, não se olham mais e nem mesmo olham ao seu redor. (...) Preocupado com o ter e o fazer, (o homem) esqueceu-se de ser, desintegrando-se de si mesmo, do outro e da realidade que o rodeia. (OLBRZYMEK, 2001, p. 25/26).

Esse ponto de chegada parece-me ser ponto de partida para outras pesquisas. Alguns questionamentos foram surgindo ao longo da investigação como possíveis focos de novos estudos:

Com relação aos professores budistas: Se fosse maior o número de entrevistados, teríamos os mesmos resultados? Se pertencessem a outras linhagens, seria diferente? E se morassem em outros estados ou outros países, mudaria? Qual é a diferença entre praticantes orientais e ocidentais?

Referente aos encontros realizados: É necessário maior número de encontros para que a prática se consolide? Repetindo os oito encontros em outros

ambientes de ensino e de aprendizagem, escolas públicas ou privadas, em outros estados, países, qual seria a contribuição dos ensinamentos budistas? Se fossem realizados em escolas, qual seria a repercussão, com relação aos alunos, pais, colegas e à própria escola, como um todo?

Quanto ao tema: Focalizando em outras religiões ou filosofias, qual seria a contribuição, por exemplo, do espiritismo, da umbanda, da religião evangélica, do judaísmo, do hinduísmo, do taoísmo, para a autoconstrução do ser humano na perspectiva de uma educação para a inteireza? Haveria diferenças significativas? O que há em comum? E no lugar do budismo tibetano se fosse o budismo japonês, chinês, vietnamita, seria diferente? E se fossem outras linhagens do budismo tibetano: Kagyu, Sakya ou Gelupa? E se fossem selecionados outros ensinamentos do budismo tibetano?

Assuntos diversos: Quanto tempo de prática é necessário para mudar os hábitos ou para incluir uma prática espiritual na rotina diária? Se após os oito encontros, fossem realizados, durante um ano, encontros mensais, seria possível uma prática mais consistente? O que fez Lúcio, um dos participantes da pesquisa, conseguir parar de usar drogas? Esse foi um caso isolado ou há outros casos como esse, com a possibilidade de ajudar pessoas, com históricos e perfis semelhantes?

“Toda escolha é uma renúncia”, isso é tão comum de se ouvir, mas não de se viver, pois nem sempre aceitamos o que perdemos, geralmente, queremos tudo. Contemplando situações do meu cotidiano, consigo ver muitas frustrações e sofrimentos que tive em virtude disso e de outras pessoas também, como por exemplo, pais que após desejarem com afincado terem filhos, às vezes tentando durante anos, sofrem porque perderam a sua rotina, não podem mais dormir, comer quando querem, sair com os amigos. Mas a questão se agrava quando não há uma escolha, quando perdemos o emprego, ficamos doentes, velhos ou quando alguém da nossa família morre. Nossa rotina é alterada por algo que não desejamos. Estamos preparados para isso, para vivenciar a frustração, a velhice, a doença e a morte? Como o budismo contribui em situações de grande sofrimento como a morte (em especial de filhos, que sabemos talvez ser a mais difícil de suportar), a doença e a velhice (que muitas vezes nos causam dores e acarretam limitações)? Esses são exemplos que poderiam ser estudados com mais profundidade já que o budismo propõe a cessação do sofrimento e foi unânime entre os sujeitos a afirmação da sua diminuição.

Aspiro que incentivados pelos resultados dessa pesquisa outras sejam realizadas para ampliar o conhecimento sobre o tema e intensificar o desenvolvimento de seres humanos mais integrais, iluminados, pois acredito que para ter uma sociedade justa devemos ser justos, assim como para ter um mundo de paz, precisamos emitir a paz e para sentirmos paz, precisamos nos livrar dos venenos da mente e desenvolver virtudes como: amor, compaixão, regozijo, paciência, generosidade por todos os seres.

Esse desenvolvimento acredito poder ser feito por meio da educação, assim como Olbrzymek (2001), que considera *“a educação formal e informal uma das privilegiadas de intervir e promover, através da sensibilidade social e construção do conhecimento, uma reorientação para o caminhar da humanidade”*. (p. 25).

Longe de ser um luxo – uma educação da pessoa como um todo para um mundo como um todo – é uma necessidade urgente, e nossa maior esperança, pois todos os nossos problemas seriam simplificados se primeiro alcançássemos a verdadeira sanidade e a capacidade para amar que é uma parte dela. A paz individual é a base para a paz mundial. (NARANJO, 1991, p. 114)

Embora aqui no ocidente talvez não tenhamos, ainda, uma educação formal nesse sentido, já temos algumas iniciativas, como por exemplo, do Lama Padma Samten que, além de formar tutores que propagam os ensinamentos budistas na sua Instituição, fundou a Escola Infantil Caminho do Meio, uma alternativa de formar cidadãos mais lúcidos e de bom coração:

A **Escola Infantil Caminho do Meio** nasceu do sonho auspicioso do Lama Padma Samten de oferecer uma educação voltada à lucidez e ação vitoriosa no mundo. Foi pensada como um espaço de desenvolvimento humano, que possibilite os meios hábeis para desenvolver crianças, famílias, educadores e comunidade em geral, auxiliando-os na busca pela felicidade.

O eixo de nossa prática são valores cujo foco está na **cultura de paz**, na **responsabilidade universal**, no **bom coração** e na **inter-relação entre os seres e o universo**. Esta é uma abordagem da educação baseada em um processo de visão e entendimento do mundo. Visa que a criança consiga mover-se positivamente nas diferentes circunstâncias que o mundo oferece. – grifo nosso

(<http://institutocaminhodomeio.org.br/equipe-da-escola/>)

O enfoque foi interno: *mudar a si e não o mundo*, como afirmou Lúcio, foco no autoconhecimento, na autorreflexão, na autotransformação para reverberar no outro e na sociedade e o budismo apresentou-se como uma, dentre tantas, possibilidades viáveis para essa autoconstrução.

Acredito que ações voltadas à formação de professores, com esse intuito de autodesenvolvimento, seja uma forma de multiplicar essa cultura de paz.

Não posso deixar de mencionar ter sentido fortes emoções durante toda a pesquisa. Inseguranças, preocupações, limitações, sim, mas o principal foi a alegria em conhecer pessoas disponíveis e maravilhosas; vivenciar ainda mais os ensinamentos e, acima de tudo, presenciar as transformações ocorridas em todos nós. Em muitos momentos parava de reler as falas e entrevistas, pois a emoção tomava conta de mim. Estou realmente muito feliz e grata pela experiência vivida.

Chagdud (2013) nos compara a uma vela que pode acender outras. O professor, com seu exemplo, tem a possibilidade de acender muitas velas ao mesmo tempo. Que esse estudo e futuras pesquisas possam ser, não apenas como uma vela, mas como uma lâmpada para *“iluminar a mente dos seres até que o mundo inteiro resplandeça de luz.”* (CHAGDUD, 2013, p. 26)

REFERÊNCIAS

A bibliografia e a filmografia apresentada a seguir compreende o referencial citado ou indicado nos encontros realizados com os professores não budistas⁶⁸:

Bibliografia

ANASTASIOU Lea C.; ALVES Leonir P. **Processos de Ensino na Universidade: pressupostos para as estratégias de trabalho em aula**. Joinville: Editora Univelle. 2003.

APPOLINÁRIO, Fabio. **Metodologia da Ciência: filosofia e prática da pesquisa**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2006, 209 p.

GERHARDT, Tatiana Engel e SILVEIRA, Denise Tolfo (Org). **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>

AVELINE, Ricardo Strauch. **As Transformações Históricas do Budismo e suas Implicações Ético-Sociais**. Tese de Doutorado. UNISINOS. São Leopoldo. Abril/2011. 193 p.

BAUER, Martin W. & GASKELL, George. **Pesquisa Qualitativa com Texto, Imagem e Som: um manual prático**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002, 516 p..

BECKER, Fernando. **Educação e Construção do Conhecimento**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

BEHRENS, Marinilda Aparecida. **O Paradigma Emergente e a Prática Pedagógica**. Curitiba: Campagnat, 1999, 130 p.

BOWEN, Will. **Pare de Reclamar e Concentre-se nas Coisas Boas**. Rio de Janeiro: Sextante, 2009. 140p.

BUCKINGHAM, Marcus; CLIFTON, Donald O. **Descubra seus pontos fortes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2008. 77 p.

BURGOS, Enio. **Medicina Interior: a medicina do coração e da mente**. São Francisco de Paula: Bodigaya, 2011. 342 p.

CAIRO, Cristina. **Linguagem do Corpo: aprenda a ouvir o seu corpo para uma vida saudável**. São Paulo: Barany Editora, 2013. 303 p.

⁶⁸ Foram extraídos os termos *Tulku* e *Rinpoche* dos nomes dos mestres budistas por serem uma referência à sua realização e por serem comuns a maioria deles, o que dificultaria suas identificações. Dessa forma, Chagdud Tulku Rinpoche e Patrul Rinpoche constam com apenas um nome: Chagdud e Patrul.

CAIRO, Cristina. **Linguagem do Corpo 2: beleza e saúde**. São Paulo: Barany Editora, 2013. 224 p.

CAIRO, Cristina. **Linguagem do Corpo 3: a cura pelo amor**. São Paulo: Barany Editora, 2012. 407 p.

CAPRA, Fritjof. **Teia da Vida**. 6. ed. São Paulo: Cultrix, 2001.

CARNEGIE, Dale. **Como evitar preocupações e começar a viver**. 38ª Ed. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2012. 343 p.

CARVALHO Fº, Carlos Alberto. **Você é o cara!: faça dos seus talentos, pontos fortes e, deles o seu diferencial de vida**. São Paulo: Integrare, 2010. 152 p.

CATANANTE, Bene. **Gestão do Ser Integral: como integrar alma, coração e razão no trabalho e na vida**. São Paulo: Editora Infinito, 2000, 142 p.

CESAR, Bel. **O livro das emoções: reflexões inspiradas na psicologia do budismo tibetano**. São Paulo: Gaia, 2004. 285 p.

CHÖDRÖN, Pema. **Quando tudo se desfaz: orientação para tempos difíceis**. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Gryphus, 2012. 152 p.

CHÖDRÖN, Pema. **Sem tempo a perder: um guia útil para o Caminho do Bodhisattva**. Rio de Janeiro: Gryphus, 2008a. 331 p.

CHÖDRÖN, Pema. **O salto: um novo caminho para enfrentar as dificuldades inevitáveis**. Rio de Janeiro: Gryphus, 2008b. 118 p.

CHÖDZIN, Sherab. **Contos Budistas**. São Paulo: Martins Fontes, 2003. 79 p.

CHOPRA, Deepak. **A cura quântica. O poder da mente e da consciência na busca da saúde integral**. 48. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2013. 322 p.

CHOPRA, Deepak. **As sete leis espirituais do sucesso: um guia prático para a realização de seus sonhos**. 54ª ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2008. 105 p.

COEN, Monja. **A Sabedoria da Transformação: reflexões e experiências**. São Paulo: Planeta, 2014. 190 p.

CRESWELL, John W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 3. ed. Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2010, 296 p.

DANNA, Cristiane Lisandra. **O Teste Piloto: Uma Possibilidade Metodológica e Dialógica na Pesquisa Qualitativa em Educação**. Artigo apresentado no I Colóquio Nacional: Diálogos entre linguagem e educação & VII Encontro do NEL. 03 a 05 de outubro de 2012. Blumenau-SC. Disponível em <http://www.tecnoevento.com.br/nel/anais/artigos/art16.pdf>

DOWNEY, Myles. **Coaching Eficaz**. São Paulo: Cengage Learning, 2010.

FERRAZ, Eduardo. **Vencer é ser você: entenda por que a gente é do que jeito que a gente é para progredir na carreira e nos negócios**. São Paulo: Gente, 2012. 173 p.

FIGUEIREDO, Orlando. **Estabelecendo Pontes entre o Ocidente e o Oriente: um contributo da perspectiva budista na educação para a sustentabilidade**. Revista Interações, NO. 3, PP. 122-150 (2006).<http://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/233/1/C9.pdf>

FLICK, Uwe. **Uma introdução à pesquisa qualitativa**. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2004.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

FREITAS, Ana Lúcia Souza de, et al. **A Gestão da Aula Universitária na PUCRS**. Porto Alegre: EDIPUCRS. 2008.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários a prática educativa**. 45ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013. 143 p.

GADAMER, Hans-Georg. **Verdade e Método I: traços fundamentais de uma hermenêutica filosófica**. Tradução de Flávio Paulo Meurer. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Atlas. 2012. 200 p.

HAGUETTE, T. M. F. **Metodologias qualitativas na Sociologia**. 3.ed.rev. e atual. Petrópolis: Vozes, 1992.

HANH, Thich Nhat. **Transformação e cura. O Sutra sobre os quatro estabelecimentos da mente atenta**. Porto Alegre: Bodigaya, 2009. 183 p.

HAY, Louise L. **Você pode curar sua vida: como despertar ideias positivas, superar doenças e viver plenamente**. 99ª ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2013. 251 p.

HAY, Louise L. **Cure seu corpo: as causas mentais dos males físicos e o modo metafísico de combatê-los**. 25ª ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2004. 84 p.

JOSSO, Marie Christine. **Experiências de vida e formação**. São Paulo: Cortez, 2004.

KHADRO, Chagdud. **Comentários sobre o Ngondro: introdução para as práticas preliminares concisas do budismo tibetano.** Três Coroas: Chagdud Gonpa, 2003. 156 p.

KHYENTSE, Dilgo. **A Essência da Compaixão: as 37 práticas do Bodisatva.** Três Coroas: Makara, 2013. 264 p.

KHYENTSE, Dzongsar Jamyang. **O que faz você ser budista?** São Paulo: Pensamento, 2008. 174 p.

KOENING, Harold G. **Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade.** Porto Alegre: L&PM Editores, 2012.

KONGTRUL, Dzigar. **Felicidade incomum: o caminho do guerreiro compassivo.** Três Coroas: Makara, 2014. 191 p.

LAGES, Andréa; O'CONNOR, Joseph. **Como o coaching funciona: o guia essencial para a história e prática do coaching eficaz.** Rio de Janeiro: Qualitymark, 2010.

LIPTON, Bruce. **A biologia da crença: ciência e espiritualidade na mesma sintonia: o poder da consciência sobre a matéria e os milagres.** São Paulo: Butterfly Editora, 2007. 255 p.

MAGALHÃES, M. C. C; LIBERALI, F. C. A formação crítico-colaborativa de educadores: a "vida que se vive" - uma complexa escolha metodológica. In: BALDI, E. M. B.; PIRES, G. N. da L.; SALONILDE, M. S. **Políticas educacionais e práticas educativas.** Natal: EDUFRN, 2011.

MENEZES, Jorge. **Inteligência Quântica: aplicações da teoria quântica na transformação humana.** Porto Alegre: BesouroBox, 2006, 109 pg.

MICHIE, David. **Budismo para pessoas ocupadas: como encontrar a felicidade num mundo de incertezas.** São Paulo: Pensamento, 2010, 182 p.

MILLMAN, Dan. **O Caminho do Guerreiro Pacífico.** São Paulo: Pensamento. 2003. 224 pg.

MINGYUR, Yongey. **A Alegria de Viver: descobrindo o segredo da felicidade.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2007. 269 p.

MORAES, Maria Cândida, **O Paradigma Educacional Emergente.** 13. ed., Campinas, SP: Papyrus, 2007, 239 p.

MORAES, Roque & GALIAZZI, Maria C. **Análise textual discursiva.** Ijuí: Unijuí, 2013.

MORIN, EDGAR, **A Cabeça Bem-Feita**. 9ª ed., Rio de Janeiro-RJ, Bertrand Brasil, 2004, 128 p.

NARANJO, Cláudio. Educando a pessoa como um todo para um mundo como um todo. *In* BRANDÃO, Denis & CREMA, Roberto (orgs). **Visão Holística em Psicologia e Educação**. São Paulo: Summus, 1991, p. 111-122.

NYDAHL, Lama Ole. **Como as coisas são**. Centro Budista Caminho do Diamante. Porto Alegre: 2007, 142 p.

NÓVOA, Antônio. **Professores Imagens do Futuro Presente**. Lisboa: Educa, 2009.

NUNES, Mirian A.A.; IBIAPINA, L. de M. **Uma Pesquisa Colaborativa de Práticas Pedagógicas Direcionadas a Adolescentes Privados de Liberdade**. Disponível em http://www.ufpi.br/subsiteFiles/ppged/arquivos/files/VI.encontro.2010/GT_02_14_2010.pdf. Acesso em 06 de fevereiro de 2012.

OLBRZYMEK, Marilda Regiani. **O despertar da inteireza: recriando o ser, o saber e o fazer**. Blumenau: Editora Asselvi/Nova Letra, 2001, 183 p.

OLIVEIRA, Elsa Guimarães. **Educação a distância na Transição Paradigmática**. Campinas, SP: Papirus, 2003, 143 p.

PALMER, Parker J. **A Coragem de Ensinar: explorando a paisagem interior da vida de um professor**. São Paulo: Editora Da Boa Prosa, 2012.

PENNAC, Daniel. **Diário de Escola**. Rio de Janeiro: Rocco, 2008. 237 p.

PETRAGLIA, IZABEL CRISTINA, **Edgar Morin - A Educação e Complexidade do Ser e do Saber**. 4ª ed., Petrópolis – RJ, Editora Vozes, 2000

PINTO, Ivan. **A face oculta das nossas doenças: um pouco do que somos e de porque sofremos**. 2. ed. Porto Alegre: Imprensa Livre, 2013. 200 p.

PORTAL, Leda Lísia F. Educação para Inteireza. *IN*: MOROSINI, Marília Costa. **Enciclopédia de Pedagogia Universitária**. Glossário. Vol. 2. Brasília-DF, Brasil: INEP/MEC, 2006.

PORTAL, Leda Lísia F. **Educação para inteireza: um (re)descobrir-se**. Revista Eletrônica Educação PUCRS, Porto Alegre, v.30, n.62.1, 2007, p. 285-296.

PORTAL, Leda Lísia F.; Meinicke, Dinorá. **Autoformação de Professores numa Perspectiva de uma Educação para a Inteireza: Um Interesse Das IES?**. *In*: XI Congresso Nacional de Educação EDUCERE / II Seminário Internacional de Representações Sociais, Subjetividade e Educação - SIRSSE / IV Seminário

Internacional sobre profissionalização Docente – SIPD / Cátedra UNESCO. Curitiba: Editora Universitária Champagnat, 2013. vol. 01. p. 8867-8881.

RINCHEN, Geshe Sonam. **As Seis Perfeições: como atingir o bem-estar supremo**. São Paulo: Cultrix, 2009, 204 p.

PATRUL. **As palavras do meu professor perfeito: um guia para as preliminares da essência do coração do vasto espaço da grande perfeição**. Porto Alegre: Makara, 2008. 630 p.

RINZLER, Lodro. **Budismo na mesa do bar: um guia para relaxar em meio ao estresse do dia a dia**. São Paulo: Universo dos Livros, 2012, 272 p.

RYAN, M.J. **O poder da adaptação**. Rio de Janeiro: Sextante, 2012. 192 p.

RYAN, M.J. **A aventura de viver seus sonhos**. Rio de Janeiro: Sextante, 2010. 189 p.

RÖHR, Ferdinand. Espiritualidade e Formação Humana. Revista Especial: **Biopolítica, Educação e Filosofia**, p. 53-68, 2011. Disponível em <http://www.portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/Poiesis/article/view/748>

SAMPAIO, Dulce Moreira. **Educação e a reconexão do ser: um caminho para a transformação humana e planetária**. Petrópolis-RJ,RJ: Vozes. 2010. 150 p

SAMTEN, Padma. **A Jóia dos Desejos**. São Paulo: Peirópolis, 2001a. 140 p.

SAMTEN, Padma. **Meditando a Vida**. São Paulo: Peirópolis, 2001b. 141 p.

SAMTEN, Padma. **A Roda da Vida: como caminho para a lucidez**. São Paulo: Peirópolis, 2006. 151 p.

SAMTEN, Padma. **A Jóia dos Desejos**. São Paulo: Peirópolis, 2010. 157 p.

SANTOS, Boaventura de Souza. **Um discurso sobre as ciências**. 13. ed. São Paulo-SP: Cultrix, 2001, 59 p.

SEVERINO, Antônio Joaquim; **Metodologia do Trabalho Científico**. Câmara Brasileira do Livro: São Paulo, 2000.

SHAKER, Arthur. **Educação, espiritualidade e humanidade: contribuições budistas para a realidade brasileira**. Disponível em <http://casadedharmaorg.org/wp-content/uploads/2012/09/Educa%C3%A7%C3%A3o-espiritualidade-e-humanidade-Arthur-Shaker.pdf>

SILVA, Rosa Maria Ferreira da. **A educação sob a perspectiva do Budismo Nichiren: aspectos da proposta pedagógica de Tsunesaburô Makiguchi**. NOV/2007. edição 8. p. 50-65. Disponível em <http://alpha.unipam.edu.br/documents/18125/21394/a-educacao.pdf>

TOLLE, Eckart. **O poder do agora: um guia para a iluminação espiritual.** Rio de Janeiro: Sextante, 2010. 78 p.

TOLLE, Eckart. **Praticando o poder do agora: ensinamentos essenciais, meditações e exercícios de O Poder do Agora.** Rio de Janeiro: Sextante, 2005. 94 p.

TRUNGPA, Chögyam. **As 4 Nobres Verdades do Budismo e o Caminho da Libertação.** 1. ed. São Paulo: Cultrix, 2013, 188 p.

CHAGDUD. **O senhor da dança.** Porto Alegre: Makara, 2005. 308 p.

CHAGDUD. **Portões da prática budista: ensinamentos essenciais de um lama tibetano.** Três Coroas: Makara, 2010. 290 p.

CHAGDUD. **O caminho budista: uma breve introdução.** Três Coroas: Makara, 2012. 72 p.

CHAGDUD. **Para abrir o coração: treinamento para a paz de Chagdud Tulku.** Três Coroas: Makara, 2013. 292 p.

TURATO, Egberto Ribeiro. **Tratado da Metodologia da Pesquisa Clínico-qualitativa: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas.** Petrópolis-RJ: Vozes. 2003

VALCAPELLI & GASPARETTO. **Metafísica da saúde. Vol. 1 a 4.** São Paulo: Centro de Estudos Vida & Consciência Editora, 2009.

VASCONCELOS, Eymard Mourão. **Espiritualidade na educação popular em saúde.** *Cad. CEDES* [online]. 2009, vol.29, n.79, p. 323-333. ISSN 0101-3262. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-32622009000300003>.

VASCONSELLOS, Celso dos S. **Construção o conhecimento em Sala de Aula.** 13. ed. São Paulo: Libertad, 2002.

WILBER, Ken. **A visão integral: uma introdução à revolucionária abordagem integral da vida, de Deus, do Universo e de tudo mais.** São Paulo: Cultrix, 2007. 231 p.

ZABALZA, Miguel A. **Diários de aula: um instrumento de pesquisa e desenvolvimento profissional.** Porto Alegre: Artmed, 2004, 160 p.

ZAHAROV, Anna. **Coaching: caminhos para transformação da carreira e da vida pessoal.** Rio de Janeiro: Brasport, 2010.

Filmografia

Amor Romântico e Amor Genuíno. 5min. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=gjV5zaGd0gA&feature=share>. Publicado em 03/09/2014.

Antes de Partir. Direção: Rob Reiner; **Produção:** Alan Greisman, Craig Zadan, Neil Meron, Rob Reiner; **Elenco:** Alfonso Freeman, Christopher Stapleton, Hugh B. Holub, Ian Anthony Dale, [Jack Nicholson](#), Morgan Freeman, Richard McGonagle, Rob Morrow, Sean Hayes, Serena Reeder; EUA, 2007. 97 min.

Aula Introdutória de Budismo. Ensinamentos com Lama Michel Rinpoche. Transmitido ao vivo em 11 de abril de 2014. Centro de Dharma da Paz. São Paulo-SP. 126min. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=fApzJKQZldM>. Publicado em 11/04/2014.

Click. Direção: Frank Coraci. Produção: Happy Madison Productions. Elenco: Adam Sandler, Christopher Walken, David Hasselhoff, Jennifer Coolidge, Kate Beckinsale, Sean Astin. EUA, 2006. 107min.

Compaixão Genuína. 3min. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=fnqcCsUn7q4>, publicado em 17/10/2013.

Eu Maior. Direção: Fernando Schultz e Paulo Schultz. Brasil, 2013. 90min. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=V0gquwUQ-b0>. Publicado em 21/11/2013.

Feitiço do Tempo. (Groundhog Day). Direção: Harold Ramis. Elenco: Andie MacDowell, Angela Paton, Bill Murray, Brian Doyle-Murray, Chris Elliot, Harold Ramis, Marita Geraghty, Rick Overton, Ricku Ducommun, Robin Duke, Stephen Tobolowsky. Produção: Harold Ramis, Trevor Albert. EUA. 1993. 103min.

Happy - Documentário sobre felicidade genuína. 135min. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=E3P7EgzSyLA>. Publicado em 19/08/2014.

I Am – Você tem o poder de mudar o mundo. Documentário. 80min. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=JODEGNxS4CU>. Publicado em 06/02/2014.

Lo Djong – A transformação da mente com Lama Michel Rinpoche - parte I. 180min. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=gg4d-CX-gX4>. Publicado em 08/11/2014.

Lucy. Direção: Luc Besson. Elenco: Amr Waked, Analeigh Tipton, Cédric Chevalme, Christophe Tek, Claire Tran, Frédéric Chau, Jan Oliver Schroeder, Mason

Lee, Min-sik Choi, Morgan Freeman, Paul Chan, Pilou Asbæk, Scarlett Johansson, Yvonne Gradelet. EUA, 2014. 90min.

Madre Tereza. (Mother Teresa of Calcutta) Direção: Fabrizio Costa. Reino Unido, 2003. 180min.

Mecânica Quântica. O experimento da fenda dupla. 8min. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=GXAYW4a3OZY>. Publicado em 01/02/2014.

Meditação em 1 instante. 6min. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=IPrOlrYHsoQ>. Publicado em 12/12/2011.

Mooji - Exercício da observação. 12min. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=fACrThhwkQY>. Publicado em 06/09/2013.

Pequeno Buda, O. (Little Buddha) Direção: Bernardo Bertolucci. Elenco: Bridget Fonda, Chris Isaak, Keanu Reeves, Ying Ruo Cheng. EUA, 1994. 119 min.

Poder Além da Vida, O. (Peaceful Warrior) Direção: Victor Salva. Elenco: Agnes Bruckner, Amy Smart, Ashton Holmes, B.J. Britt, Beatrice Rosen, Nick Nolte, Paul Wesley, Scott Mechlowicz. EUA, 2006. 120min.

Ponto de Mutação, O. Direção: Bernt Capra. Elenco: Ione Skye, John Heard, Liv Ullmann, Sam Waterston São Paulo: Atlas, 1990, 1 cassete (113min) legendado em português. Color. VHS/NTSC. 111min. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=tQIOIa80w5Y>. Publicado em 10/04/2014.

Quem somos nós!? (What the Bleep Do We Know!?). Direção e produção: William Arntz, Mark Vicente, Betsy Chasse. EUA, 2004. 109min.

Relatos Selvagens. Direção: Damián Szifron. Elenco: Darío Grandinetti, Diego Gentile, Diego Velázquez, Erica Rivas, Julieta Zylberberg, Leonardo Sbaraglia, Liliana Ackerman, María Marull, María Onetto, Mónica Villa, Nancy Dupláa, Oscar Martínez, Osmar Núñez, Ricardo Darín, Ricardo Truppel, Rita Cortese. Argentina, 2014. 122min.

Robina Courtin – O trabalho com as emoções negativas na vida diária. 26min. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=C2kVSpf28Ok&spfreload=1>. Publicado em 19/07/2014.

Você Pode Curar Sua Vida. 150min. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=-YLhC93bwpQ>. Publicado em 14/06/2013.

ANEXO A**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
MESTRADO EM EDUCAÇÃO**

Prezado Colega,

Convido V. Sa. para participar da pesquisa colaborativa que será realizada para atender ao problema de pesquisa, questões norteadoras e objetivos propostos (em anexo) na investigação intitulada **CONTRIBUIÇÃO DO BUDISMO PARA A AUTOCONSTRUÇÃO DO SER HUMANO NA PERSPECTIVA DE UMA EDUCAÇÃO PARA A INTEIREZA**, sob a orientação da Profa. Dra. Leda Lísia Franciosi Portal.

Serão realizados oito encontros semanais, com três horas de duração cada, em sala de aula do Prédio 15 da PUCRS em dia e horário a ser definido conforme disponibilidade do grupo. Durante os encontros serão abordados, com uma concepção não religiosa, os seguintes ensinamentos budistas: motivação pura, meditação, os quatro pensamentos básicos (nascimento humano precioso, lei de causa e efeito, impermanência e ciclo de sofrimento) e as quatro qualidades incomensuráveis (compaixão, amor, equanimidade e regozijo). Esse roteiro faz parte do Treinamento Bodisatva para a Paz constante no livro Para Abrir o Coração de Chagdud Tulku Rinponche (2013).

Será fornecido material teórico de apoio e serão utilizados recursos e ferramentas da área do *coaching* e funcionamento de grupos, com propostas metodológicas diversas: aula expositiva dialogada; estudos de texto; mapa conceitual, utilização de filmes, e outros recursos, conforme o planejamento anexo.

A presente pesquisa requer comprometimento quanto à presença e à participação ativa em todos os encontros.

Cordialmente,

Vanessa Canever
Mestranda em Educação

ANEXO B**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
MESTRADO EM EDUCAÇÃO**

Eu, _____,
concordo em participar da pesquisa desenvolvida pela Mestranda em Educação VANESSA CANEVER na investigação intitulada **CONTRIBUIÇÃO DO BUDISMO PARA A AUTOCONSTRUÇÃO DO SER HUMANO NA PERSPECTIVA DE UMA EDUCAÇÃO PARA A INTEIREZA**. Também autorizo a utilização das informações por mim fornecidas como referencial para a produção de sua dissertação de Mestrado no PPGEduc/PUCRS, na linha de pesquisa Pessoa e Educação, sob a orientação da Profa. Dra. Leda Lísia Franciosi Portal. Estou ciente de que minha identidade será preservada, sendo considerado o sigilo e o anonimato tanto na coleta de dados quanto na divulgação dos resultados, que a minha colaboração é voluntária, não implicando em lucros nem em prejuízos de qualquer espécie e que os dados coletados poderão ser divulgados por meio de publicações científicas ou educativas, como artigos e apresentações em eventos relacionados à área da pesquisa aqui tratada. Declaro ainda que recebi informações de forma clara e detalhada a respeito dos objetivos e da forma como participarei desta pesquisa, podendo receber respostas a qualquer momento sobre qualquer dúvida a respeito dos procedimentos e de outros assuntos relacionados com esta pesquisa.

Porto Alegre, _____ de 2015.

Participante

Vanessa Canever
Mestranda em Educação

ANEXO C

Refletindo sobre ações positivas e negativas e suas consequências

(Estratégia criada pela professora Carliza Timm, da Escola Municipal de Ensino Fundamental Américo Ribeiro Mendes – Caxias do Sul/RS
email: carlizatimm@gmail.com)

Na tentativa de minimizar os conflitos que ocorriam durante o recreio e em sala de aula nas minhas turminhas de 2º ano (2010-2012) e depois nas turmas de 3º ano (2013-2015), inventei a seguinte estratégia, que está baseada numa atividade sugerida em inúmeros livros de autoajuda e mesmo de livros religiosos que incentivam a análise da própria mente: numa caixa (de sorvete transparente) tenho tampinhas verdes e vermelhas e dois potes (de maionese vazios, bem limpinhos, para aproveitar!!!) Escolhi dois dias na semana para fazer o exercício, de modo que todos nos disciplinemos para realizar a atividade. Não faço a atividade todos os dias porque acaba sendo cansativo para as crianças, pois isso demora, às vezes, quase meia hora.

As crianças me contam como foi o recreio, do que brincaram, como agiram consigo e com os colegas. Quando brincam bem, ou seja, quando usam o corpo para algo que lhes traga alegria e contentamento e que não prejudique os demais, colocamos uma tampinha verde no potinho intitulado “Ações positivas” e quando agem de modo a ferir e causar sofrimento para si e para os outros, colocamos tampinhas vermelhas no potinho “Ações negativas”.

No começo, aceitamos as contribuições mais simples, do tipo: “Brinquei de pega-pega, de esconde-esconde, etc.” Com o tempo, vamos questionando por que esta brincadeira traz felicidade ou sofrimento para os colegas. Um dos objetivos é que eles comecem perceber as consequências de suas ações para a felicidade ou sofrimento dos outros seres, sejam eles humanos ou não. É importante destacar a consequência para os outros e não só para si, como ficar de castigo no recreio.

Aos poucos, vamos introduzindo conceitos de valores, como respeito, generosidade, paz, etc. Também podemos trabalhar algumas ações universais que estão presentes em várias tradições religiosas como, por exemplo: não matar, não roubar, amar, etc. Trabalhamos não só o que não deve ser feito, mas a virtude inversa, como por exemplo: a ação de matar deve ser combatida com a ação virtuosa de salvar vidas, no caso das crianças, salvar a vida de pequenos insetos, como formigas, aranhas, e outros. Estas ações também são relatadas durante a atividade.

Com o tempo, vamos aprofundando cada vez mais, ao mesmo tempo que nós mesmos, professores e professoras, vamos praticando as ações positivas na nossa vida e evitando ações negativas. Isto é muito importante, porque a fórmula mais eficiente para ensinar, como todos sabemos, é pelo modelo. Se o professor mata, fala de forma rude, grita, fofoca dos outros, enfim, se não pratica a virtude e evita a

desvirtude, não tem como ser modelo para os alunos. Então, além das ações mencionadas, podemos incluir outras como:

- falar de forma gentil x falar de forma rude/grosseira;
- falar coisas úteis, positivas x falar coisas inúteis que só causam mal aos outros como as fofocas;
- oferecer/ser generoso (dividir o lanche, por exemplo) x tomar o que não foi dado;
- se sentir feliz quando os outros ganham algo ou quando estão felizes x desejar tudo que é dos outros (roubo e cobiça, como por exemplo, querer ser esperto e sempre querer só receber o lanche dos outros e nunca dar);
- dizer a verdade/ser honesto x mentir/enganar;
- reconciliar disputas x semear discórdia;
- desejar o bem e a felicidade dos outros e cultivar o desejo de ajudar a todos x desejar o mal.

Etapas da atividade:

1. O professor pega o material (potinhos e tampinhas), dispõe sobre a mesa e solicita que quem quer relatar suas ações, levante a mão.
2. Um por um relata sua ação e o professor questiona se é uma ação positiva ou negativa e por que. Se for positiva, coloca a tampinha no pote de ações positivas e se for negativa no potinho de ações negativas. Os potes devem ter os títulos colados.
3. Este procedimento é feito durante, no máximo, 20 min, para que a turma não se canse demais.
4. Premiação: Quando um dos potinhos for todo preenchido, a professora faz a contagem das tampinhas com os alunos. Após, se subtraem as tampinhas vermelhas das verdes. Se o resultado for igual ou maior que o número de alunos da turma, toda a turma é premiada com algo: assistir a um filme, ir ao parquinho, pintar uma mandala, guloseimas. Caso seja menor, os potinhos são esvaziados e o processo se reinicia, buscando que os alunos reflitam porque não conseguiram atingir a quantidade total. A ênfase é que a premiação depende do trabalho conjunto do grupo e todos têm que ajudar uns aos outros a melhorar suas ações.

Obs: Esta estratégia de premiação difere daquelas em que se premiam os alunos individualmente, o que reforça a competição e a individualidade. Ao contrário, a turma toda precisa trabalhar em conjunto e se ver como um grupo para ser premiada. Outro aspecto interessante é que eles mesmos podem votar o que querem ganhar como prêmio.

ANEXO D

Oito Versos que Transformam a Mente:

1. *Com a determinação de alcançar
O bem supremo em benefício de todos os seres sencientes,
Mais preciosos do que uma jóia mágica que realiza desejos,
Vou aprender a prezá-los e estimá-los no mais alto grau.*
2. *Sempre que estiver na companhia de outras pessoas, vou aprender
A pensar em minha pessoa como a mais insignificante dentre elas,
E, com todo respeito, considerá-las supremas,
Do fundo do meu coração.*
3. *Em todos os meus atos, vou aprender a examinar a minha mente
E, sempre que surgir uma emoção negativa,
Pondo em risco a mim mesmo e aos outros,
Vou, com firmeza, enfrentá-la e evitá-la.*
4. *Vou prezar os seres que têm natureza perversa
E aqueles sobre os quais pesam fortes negatividades e sofrimentos,
Como se eu tivesse encontrado um tesouro precioso,
Muito difícil de achar.*
5. *Quando os outros, por inveja, maltratarem a minha pessoa,
Ou a insultarem e caluniarem,
Vou aprender a aceitar a derrota,
E a eles oferecer a vitória.*
6. *Quando alguém a quem ajudei com grande esperança
Magoar ou ferir a minha pessoa, mesmo sem motivo,
Vou aprender a ver essa outra pessoa
Como um excelente guia espiritual.*
7. *Em suma, vou aprender a oferecer a todos, sem exceção,
Toda a ajuda e felicidade, por meios diretos e indiretos,
E a tomar sobre mim, em sigilo,
Todos os males e sofrimentos daqueles que foram minhas mães.*
8. *Vou aprender a manter estas práticas
Isentas das máculas das oito preocupações mundanas⁶⁹,
E, ao compreender todos os fenômenos como ilusórios,
Serei libertado da escravidão do apego.*

⁶⁹ As oito preocupações mundanas são: 1. Desejar elogios 2. Rejeitar críticas 3. Desejar o prazer 4. Rejeitar a dor 5. Desejar o ganho 6. Rejeitar a perda 7. Desejar a fama 8. Rejeitar ser ignorado