

**PENSE COMO
UM MONGE**

Título original: *Think Like a Monk*
Copyright © 2020 por Jay R. Shetty
Copyright da tradução © 2021 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Fernanda Abreu

preparo de originais: Rafaella Lemos

revisão: Hermínia Totti e Tereza da Rocha

diagramação: Natali Nabekura

capa: Simon & Schuster

foto de capa: Steve Erle

e-book: Marcelo Moraes

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

S557p

Shetty, Jay, 1987-

Pense como um monge [recurso eletrônico] / Jay Shetty; tradução de Fernanda Abreu. - 1. ed. -
Rio de Janeiro: Sextante, 2021.
recurso digital

Tradução de: Think like a monk

Formato: e-book

Requisitos do sistema: autoexecutável

Modo de acesso: World Wide Web

Apêndice

ISBN 978655564-136-3 (recurso eletrônico)

1. Autorrealização. 2. Significado (Psicologia). 3. Conduta. 4. Vida monástica e religiosa. 5. Livros eletrônicos. I. Abreu, Fernanda. II. Título.

20-68350

CDD: 158.1

CDU: 159.923.2

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Sumário

Introdução

PARTE UM **DESAPEGO**

1. IDENTIDADE
2. NEGATIVIDADE
3. MEDO
4. INTENÇÃO

MEDITAÇÃO: Respiração

PARTE DOIS **CRESCIMENTO**

5. PROPÓSITO
6. ROTINA
7. A MENTE
8. EGO

MEDITAÇÃO: Visualização

PARTE TRÊS **DOAÇÃO**

9. GRATIDÃO
10. RELACIONAMENTOS
11. SERVIR

MEDITAÇÃO: Mantras

Conclusão

Apêndice – O Teste de Personalidade Védica

Agradecimentos

Nota do autor

Notas

Introdução

Se quiser uma ideia nova, leia um livro antigo.

— Atribuído a Ivan Pavlov (entre outros)

Quando eu tinha 18 anos, no meu primeiro ano de faculdade – a Cass Business School, em Londres –, um amigo me chamou para ir com ele assistir à palestra de um monge.

Relutei. “Por que eu iria querer ouvir um monge falar?”

Eu costumava ir ver CEOs, celebridades e outras pessoas de sucesso falarem no campus, mas um monge me despertava zero interesse. Eu preferia ouvir palestrantes que tivessem de fato *realizado* coisas na vida.

Meu amigo insistiu, e eu por fim falei: “Contanto que a gente vá a um bar depois, eu topo.” “Apaixonar-se” é uma expressão comumente usada para se referir a relacionamentos românticos. Nessa noite, porém, ao escutar o monge falar sobre sua experiência, eu me apaixonei. A figura no palco era um indiano de 30 e poucos anos. Tinha a cabeça raspada e estava vestido com uma túnica laranja. Era inteligente, eloquente e muito carismático. Ele falou sobre os princípios do “sacrifício altruísta”. Quando disse que deveríamos plantar árvores sob cuja sombra não planejássemos nos sentar,¹ senti um calafrio estranho percorrer meu corpo.

Fiquei especialmente impressionado ao descobrir que ele tinha estudado no IIT Bombay, o equivalente do MIT na Índia – e, assim como o MIT, é quase impossível entrar lá. Ele havia trocado essa oportunidade por se tornar monge, virando as costas a tudo aquilo que meus amigos e eu perseguíamos. Das duas, uma: ou ele era maluco ou sabia alguma coisa que eu não sabia.

Durante a vida inteira, fui fascinado por gente que veio do nada para se tornar alguma coisa – histórias de milionários que tinham saído da miséria. Ali, pela primeira vez, eu estava diante de alguém que havia feito deliberadamente o contrário. Aquele homem abria mão da vida que o mundo tinha me ensinado que *todos nós* deveríamos almejar. No entanto, em vez de ser um fracassado amargurado, ele parecia alegre, seguro de si e em paz. Na verdade, ele parecia mais feliz do que qualquer outra pessoa que eu conhecesse. Aos 18 anos, eu já tinha conhecido muitas pessoas ricas. Tinha escutado muita gente famosa, forte ou bonita – ou as três coisas juntas. Mas não acho que tivesse encontrado alguém verdadeiramente feliz.

Depois da palestra, abri caminho pela multidão para dizer a ele quanto o achara fantástico e quanto ele havia me inspirado.

– Como posso passar mais tempo com o senhor? – peguei-me perguntando.

Meu desejo era estar perto de pessoas que tivessem os valores que eu queria ter, não as coisas que eu queria ter.

O monge me disse que iria viajar pelo Reino Unido para dar palestras durante toda a semana e que eu estava convidado a ir aos seus outros eventos. E assim fiz.

Minha primeira impressão desse monge, que se chamava Gauranga Das, foi que ele estava fazendo algo certo, e mais tarde eu viria a descobrir que a ciência confirma essa ideia. Em 2002, um monge tibetano chamado Yongey Mingyur Rinpoche² saiu de uma região

nos arredores de Katmandu, no Nepal, e foi até a Universidade de Wisconsin-Madison para os pesquisadores poderem observar sua atividade cerebral enquanto ele meditava. Os cientistas cobriram sua cabeça com um aparelho semelhante a uma touca de banho (um EEG) do qual saíam mais de 250 minúsculos fios, cada qual com um sensor que um técnico de laboratório prendeu no seu couro cabeludo. Na época do estudo, esse monge tinha acumulado 62 mil horas de prática de meditação ao longo da vida.

Enquanto uma equipe de cientistas, alguns deles meditadores experientes, observava de uma sala de controle, o monge iniciou o protocolo de meditação estabelecido pelos pesquisadores – uma alternância entre um minuto de meditação da compaixão e trinta segundos de descanso. Guiado por um tradutor, ele rapidamente completou esse ciclo quatro vezes seguidas. Os pesquisadores observaram, assombrados: quase no exato instante em que o monge começou a meditar, o EEG registrou um aumento súbito e gigantesco de atividade. Os cientistas presumiram que, com uma elevação tão grande e rápida, o monge devia ter mudado de posição ou feito algum outro tipo de movimento, mas diante dos seus olhos ele permanecia totalmente imóvel.

O notável era não apenas a regularidade da atividade cerebral do monge – que repetidamente “desligava” e “ligava”, passando da atividade ao descanso –, mas também o fato de ele não precisar de nenhum período de “aquecimento”. Se você já meditou ou pelo menos tentou acalmar seu cérebro, sabe que em geral é preciso algum tempo para aquietar o desfile de pensamentos distrativos que percorre sua mente. Rinpoche não parecia precisar desse período de transição. Na verdade, ele parecia capaz de entrar e sair de um poderoso estado meditativo com a facilidade de quem aciona um interruptor. Mais de dez anos depois desses estudos iniciais, exames no cérebro do monge, então com 41 anos, demonstraram menos sinais de envelhecimento em comparação com pessoas da mesma

idade.³ Segundo os pesquisadores, ele tinha o cérebro de alguém dez anos mais novo.

Os cientistas que examinaram o cérebro do monge budista Matthieu Ricard⁴ o denominaram “o homem mais feliz do mundo” após descobrirem o maior nível de ondas gama – aquelas associadas à atenção, à memória, ao aprendizado e à felicidade – *já registrado pela ciência*. Um monge fora da curva podia ser uma anomalia, mas Ricard não é o único. Vinte e um outros monges⁵ cujo cérebro fora examinado durante diversas práticas de meditação também exibiram níveis de ondas gama com picos mais altos e mais duradouros (até mesmo durante o sono)⁶ do que os verificados em não meditadores.

Por que deveríamos pensar como monges? Se você quisesse saber como dominar a quadra de basquete, deveria se interessar por Michael Jordan; se quisesse inovar, deveria investigar a trajetória de Elon Musk; para aprender a ser uma estrela da música, deveria estudar a carreira de Beyoncé. E se quisesse treinar sua mente para encontrar paz, calma e propósito? Os especialistas são os monges. Frei David Steindl-Rast, monge beneditino⁷ e cofundador da gratefulness.org, escreveu: “Um leigo cujo objetivo consciente seja estar continuamente vivo no Agora é um monge.”

Monges conseguem resistir a tentações, abster-se de criticar, lidar com a dor e a ansiedade, aquietar o ego e construir uma vida que transborda propósito e significado. Por que não deveríamos aprender com as pessoas mais calmas e felizes e com mais propósito do mundo? Talvez você esteja pensando que é fácil para os monges serem calmos, serenos e relaxados. Eles vivem escondidos em lugares tranquilos, onde não precisam lidar com empregos, parceiros românticos ou engarrafamentos na hora do rush. Talvez você esteja se perguntando: *Como é que pensar como um monge poderia me ajudar aqui, no mundo moderno?*

Em primeiro lugar, monges não nasceram monges. Eles são

pessoas com todo tipo de origem que decidiram se transformar. Matthieu Ricard, “o homem mais feliz do mundo”, era biólogo em sua vida anterior; Andy Puddicombe, cofundador do aplicativo de meditação Headspace, estudou para ser artista de circo; conheço monges que trabalhavam na área de finanças e tocavam em bandas de rock. Eles foram criados em escolas, cidades e metrópoles, igualzinho a você. Não é preciso acender velas em casa, andar descalço ou postar fotos de si mesmo fazendo a postura da árvore no alto da montanha. Tornar-se monge é uma atitude mental que qualquer um pode adotar.

Como a maioria dos monges de hoje em dia, eu não cresci num *ashram*. Passei a maior parte da infância fazendo coisas nada típicas de um monge. Até os 14 anos, fui um menino obediente. Cresci no norte de Londres com meus pais e minha irmã caçula. Sou de uma família indiana de classe média. Como vários pais e mães, a prioridade dos meus era minha educação, para me proporcionar a chance de um bom futuro. Eu não me metia em encrenca, era bom aluno e fazia o melhor que podia para deixar todo mundo feliz.

Mas quando entrei para o ensino médio, mudei. Fui uma criança gordinha e sofri bullying por isso, mas perdi peso e comecei a jogar futebol e rúgbi. Passei a me interessar por assuntos que pais indianos tradicionais em geral não apreciam, como artes, design e filosofia. Nada disso teria sido um problema se eu não tivesse começado a me enturmar com as pessoas erradas também. Envolvi-me numa porção de coisas erradas. Drogas. Brigas. Bebedeiras. O resultado não foi nada bom. Fui suspenso três vezes na escola. Por fim, a escola pediu que eu saísse.

“Eu vou mudar”, prometi. “Se vocês me deixarem ficar, eu vou mudar.” A escola me deixou ficar e eu tomei jeito.

Na faculdade, comecei enfim a perceber o valor do trabalho árduo, do sacrifício, da disciplina e da persistência na busca de nossos objetivos. O problema era que na época eu não tinha objetivo

além de arrumar um bom emprego, me casar um dia, quem sabe formar uma família – o de sempre. Desconfiava que houvesse algo mais profundo, mas não sabia o que era.

Quando Gauranga Das foi dar sua palestra na minha faculdade, eu já estava inclinado a explorar ideias novas, um novo modelo de vida, um caminho diferente daquele que todo mundo (inclusive eu mesmo) supunha que eu fosse seguir. Eu desejava crescer como pessoa. Não queria conhecer a humildade, a compaixão e a empatia apenas como conceitos abstratos: queria vivenciá-las. Não queria que disciplina, caráter e integridade fossem apenas coisas sobre as quais eu lesse. Eu queria vivenciá-las.

Ao longo dos quatro anos seguintes, conciliei dois mundos, e passava de bares e churrascarias a meditação e noites dormidas no chão. Em Londres, estudava administração com ênfase em ciência comportamental, estagiava numa grande empresa de consultoria e convivia com meus amigos e com minha família. E num *ashram* de Mumbai eu lia e estudava textos antigos, passando a maior parte de meus natais e férias de verão vivendo com monges. Aos poucos, meus valores foram mudando. Comecei a querer estar *cercado* de monges. Na verdade, eu queria uma *imersão* na atitude mental dos monges. Cada vez mais, o trabalho que eu fazia no mundo corporativo parecia carecer de significado. De que adiantava aquilo tudo se eu não tinha um impacto positivo sobre as pessoas?

Quando me formei, troquei meus ternos por túnicas e entrei para o *ashram*, onde dormíamos no chão e tudo o que tínhamos cabia num escaninho. Morei na Índia, no Reino Unido e em outros países da Europa, e viajei por todos esses lugares. Meditava muitas horas por dia e estudava escrituras antigas. Tive oportunidade de trabalhar com meus colegas monges e de ajudar na tarefa contínua de transformar um *ashram* situado num vilarejo nos arredores de Mumbai num retiro espiritual ecologicamente correto (o Ecovillage Govardhan), e de trabalhar como voluntário num programa de

alimentação que distribui mais de um milhão de refeições por dia (Annamrita).

Se eu pude aprender a pensar como um monge, qualquer um pode.

Os monges hindus com quem estudei usam os Vedas como seus textos fundamentais. (Esse título vem da palavra em sânscrito *veda*, que significa conhecimento. O sânscrito é uma língua muito antiga, precursora da maioria dos idiomas falados atualmente no sul da Ásia.) Algumas pessoas afirmam que a filosofia começou com esse antigo conjunto de escrituras, originário da região que hoje compreende partes do Paquistão e do noroeste da Índia, há pelo menos três mil anos; ele forma a base do hinduísmo.

Como os poemas épicos de Homero, os Vedas foram transmitidos primeiro oralmente, depois acabaram sendo escritos. Mas, devido à fragilidade dos materiais (folhas de palmeira e casca de árvore!), a maioria dos documentos que sobreviveram até os dias de hoje tem no máximo poucas centenas de anos. Os Vedas incluem hinos, relatos históricos, poemas, preces, cânticos, rituais cerimoniais e conselhos para a vida cotidiana.

Na minha vida e neste livro, frequentemente consulto e falo da *Bhagavad Gita* (que significa “Canção de Deus”). Esse texto é parcialmente baseado nas Upanishads, escritas entre os anos 800 e 400 a.C. A *Bhagavad Gita* é considerada uma espécie de manual de vida universal e atemporal. Ela não fala sobre um monge nem tem como objetivo um contexto espiritual. O texto se dirige a um homem casado que, por acaso, é um talentoso arqueiro. Suas mensagens não se aplicam somente a uma religião ou uma região, mas a toda a humanidade. Eknath Easwaran, autor de livros sobre espiritualidade e professor universitário, que traduziu muitos dos textos sagrados indianos, entre eles a *Bhagavad Gita*, a chama de “o maior presente que a Índia deu ao mundo”.⁸ Em seu diário de 1845, Ralph Waldo Emerson escreveu: “Eu devo – e, meu amigo, como

devo – um magnífico dia à Bhagavat Geeta [*sic*]. Ela foi o primeiro dos livros; foi como se um império nos falasse, nada pequeno ou indigno, mas grande, sereno, coerente, a voz de uma inteligência antiga que em outra época e clima se debruçou e assim solucionou algumas das mesmas perguntas que nos ocupam.”⁹ Dizem que já foram escritos mais comentários sobre a *Gita* do que sobre qualquer outra escritura.

Neste livro, um de meus objetivos é ajudar você a se conectar com a sabedoria atemporal da *Bhagavad Gita*, além de outros ensinamentos antigos que foram a base da minha formação monástica – e que têm uma relevância significativa para os desafios que todos nós enfrentamos hoje em dia.

O que mais me marcou quando estudei a filosofia dos monges é que, nos últimos três mil anos, o ser humano não mudou nada. Claro, nós somos mais altos e vivemos em média mais tempo, mas fiquei surpreso e impressionado ao descobrir que os ensinamentos dos monges falam sobre perdão, energia, intenção, viver com propósito e outros temas de um jeito que faz tanto sentido hoje quanto deve ter feito quando foram escritos.

Mais impressionante ainda é que a sabedoria dos monges, como veremos ao longo deste livro, pode ser em grande parte confirmada pela ciência. Ao longo de milênios, os monges acreditaram que a meditação e a atenção plena são benéficas, que a gratidão faz bem, que servir aos outros nos torna mais felizes, além de outras coisas que você vai aprender neste livro. Eles desenvolveram práticas em torno dessas ideias muito antes de elas virem a ser mostradas ou validadas pela ciência moderna.

Albert Einstein falou: “Se você não consegue explicar um assunto de modo simples, não o compreende bem o bastante.” Quando eu vi como as lições que estava aprendendo eram relevantes para o mundo

moderno, quis mergulhar mais fundo nelas para poder compartilhá-las com outras pessoas.

Três anos depois de me mudar para Mumbai, meu professor Gauranga Das me disse que eu teria mais valor e serviria melhor se deixasse o *ashram* e fosse dividir com o mundo o que eu havia aprendido. Meus três anos como monge foram como uma escola da vida. Foi difícil me tornar monge, e mais difícil ainda ir embora. Mas aplicar a sabedoria à vida fora do *ashram* – a parte mais difícil – foi a prova final. Todos os dias eu constato que a atitude mental de um monge funciona, que a sabedoria antiga tem uma relevância assombrosa na atualidade. Por isso a estou compartilhando.

Hoje em dia ainda me considero monge, embora em geral me refira a mim mesmo como “ex-monge”, já que estou casado e os monges não podem se casar. Moro em Los Angeles, que é considerada uma das capitais mundiais do materialismo, das aparências, da fantasia e da dissimulação em geral. Mas para que viver num lugar que já é iluminado? Agora, no mundo e neste livro, eu compartilho o que aprendi e o que levo da vida que vivi. Este livro é completamente não sectário. Não se trata de uma estratégia de conversão disfarçada. Eu juro! Posso jurar também que, se você se dedicar e praticar o material que vou apresentar, encontrará significado, paixão e propósito genuínos em sua vida.

As pessoas nunca estiveram tão insatisfeitas – nem tão preocupadas em alcançar a “felicidade”. Nossa cultura e a mídia nos bombardeiam com imagens e conceitos do que devemos ser, e erigem modelos de realização e sucesso. Fama, dinheiro, glamour, sexo: no fim das contas, nenhuma dessas coisas pode nos satisfazer. Nós ficamos apenas buscando mais e mais, num ciclo que conduz a frustração, desilusão, infelicidade e exaustão.

Gosto de traçar um contraste entre a atitude mental de um monge e o que em geral é chamado de mente macaco. Nossa mente pode nos elevar ou nos puxar para baixo. Hoje em dia todos nós

lutamos contra o excesso de pensamentos, a procrastinação e a ansiedade, e isso porque alimentamos a mente macaco – pulando a esmo, de pensamento em pensamento, de desafio em desafio, sem realmente solucionar nada. Mas nós podemos nos elevar à atitude mental de um monge se tentarmos chegar à raiz do que desejamos e criar passos viáveis para o crescimento. A atitude mental de um monge nos tira da confusão e da distração e nos ajuda a encontrar clareza, significado e direção.

MENTE MACACO

Sobrecarregada por vários “galhos” ou ramificações

Viaja no banco do carona

Reclama, compara, critica

Pensa demais e procrastina

Distraída por pequenas coisas

Gratificação de curto prazo

Exigente, mimada, pretensiosa

Muda de opinião a toda hora

Amplifica a negatividade e o medo

Autocentrada e obcecada

Multitarefa

Controlada pela raiva, pela preocupação e pelo medo

Faz tudo que lhe parece prazeroso

Busca prazer

Procura alívio temporário

MENTE MONGE

Focada na raiz da questão

Vive de maneira intencional e consciente

Compassiva, zelosa, colaborativa

Analisa e articula

Disciplinada

Ganho de longo prazo

Entusiasmada, determinada, paciente

Compromete-se com uma missão, visão ou objetivo

Esforça-se para eliminar a negatividade e o medo

Cuida de si para servir

Uma tarefa de cada vez

Controla e utiliza a energia com sabedoria

Busca autocontrole e autodomínio

Busca significado

Procura soluções genuínas

“Pensar como um monge” propõe outro modo de ver e abordar a

vida. Uma forma de rebelião, desapego, redescoberta, propósito, foco, disciplina – e de servir ao próximo. O objetivo de pensar como um monge é uma vida livre do ego, da inveja, da luxúria, da ansiedade, da raiva, da amargura e da mágoa. A meu ver, adotar a atitude mental de um monge não é apenas possível: é também *necessário*. Nós não temos outra escolha. Precisamos encontrar calma, tranquilidade e paz.

Lembro-me perfeitamente do meu primeiro dia na escola monástica. Eu acabara de raspar a cabeça, mas ainda não estava usando a túnica e tinha a aparência de alguém que viera de Londres. Reparei num monge criança, que não devia ter mais de 10 anos, ensinando algo a um grupo de meninos de 5 anos. Ele irradiava uma aura poderosa e tinha a postura e a confiança de um adulto.

– O que você está fazendo? – perguntei.

– Acabamos de ter a primeira aula da vida deles – respondeu o menino, e então me fez uma pergunta: – O que *você* aprendeu no *seu* primeiro dia de aula?

– Comecei a aprender o alfabeto e os números. E *eles*, o que aprenderam?

– A primeira coisa que ensinamos é a respirar.

– Por quê? – perguntei.

– Porque a única coisa que acompanha você desde o instante em que nasce até o instante em que morre é a sua respiração. Todos os seus amigos, sua família, o país no qual você mora, tudo isso pode mudar. A única coisa que fica com você é a sua respiração.

Então esse monge de 10 anos acrescentou:

– Quando você se estressa, o que muda? Sua respiração. Quando fica com raiva, o que muda? Sua respiração. Na mudança da nossa respiração nós experimentamos todas as emoções. Quando você aprende a controlar a sua respiração, é capaz de lidar com qualquer situação da vida.

Eu já estava aprendendo ali a lição mais importante: concentrar-me na raiz das coisas, não na folha da árvore nem nos sintomas do problema. E estava aprendendo, por meio da observação direta, que qualquer um pode ser monge, mesmo se tiver apenas 5 ou 10 anos.

Quando nascemos, a primeira coisa que precisamos fazer é respirar. No entanto, à medida que a vida se complica para esse recém-nascido, ficar sentado, sem se mexer, e respirar pode ser muito desafiador. O que espero fazer neste livro é mostrar o que um monge faz: nós vamos à raiz do problema, mergulhamos fundo na investigação de nós mesmos. É somente por meio dessa curiosidade, dessa reflexão, desse esforço e dessa revelação que encontramos o caminho rumo à paz, à calma e ao propósito. Usando a sabedoria que recebi dos meus professores no *ashram*, espero poder guiar você até lá.

Nas páginas a seguir, conduzirei você pelos três estágios de adaptação à atitude mental de um monge. Em primeiro lugar, vamos nos desapegar até nos despirmos das influências externas, dos obstáculos internos e dos medos que nos retêm. Você pode pensar nisso como uma limpeza que vai abrir espaço para o seu crescimento. Em segundo lugar, vamos crescer. Ajudarei você a reconfigurar sua vida de modo a poder tomar decisões com intenção, propósito e segurança. Por fim, vamos doar, olhar para o mundo além de nós mesmos, expandir e compartilhar nosso sentimento de gratidão e aprofundar nossos relacionamentos. Vamos dividir nossas dádivas e nosso amor com os outros e descobrir a verdadeira alegria e os benefícios surpreendentes de servir aos outros.

Nesta jornada, apresentarei a você três tipos muito diferentes de meditação que recomendo incluir na sua prática: a da respiração, a da visualização e a do som. As três têm benefícios, mas o modo mais simples de diferenciá-las é saber que trabalhamos com a respiração pelos benefícios físicos – para encontrar tranquilidade e equilíbrio e para nos acalmar; usamos a visualização pelos benefícios psicológicos

– para curar o passado e nos preparar para o futuro; e usamos os cânticos pelos benefícios psíquicos – para nos conectarmos com nosso eu mais profundo e com o Universo, para uma verdadeira purificação.

Você não precisa meditar para se beneficiar deste livro, mas, se o fizer, as ferramentas que vou lhe dar serão mais afiadas. Eu diria até que este livro inteiro é uma meditação – uma reflexão sobre nossas crenças, nossos valores e nossas intenções, sobre como vemos a nós mesmos, como tomamos nossas decisões, como treinamos a mente, e sobre nossas formas de escolher as pessoas e interagir com elas. O propósito e a recompensa da meditação são alcançar essa profunda consciência de si.

Como um monge pensaria sobre isso? Essa pode não ser uma pergunta que você faz a si mesmo agora – provavelmente nem de longe –, mas ao final do livro será.

PARTE UM

DESAPEGO

IDENTIDADE

Eu sou o que penso que sou

É melhor viver o próprio destino de modo imperfeito do que viver com perfeição a imitação da vida de outra pessoa.

— *Bhagavad Gita*, 3:35

Em 1902, o sociólogo Charles Horton Cooley escreveu: “Eu não sou o que penso que sou, nem o que você pensa que eu sou. Eu sou o que eu penso que você pensa que eu sou.”¹

Deixe essa frase arrebatá-lo por um instante.

Nossa identidade está envolvida pelo que os outros pensam de nós – ou, mais exatamente, pelo que nós *pensamos* que os outros pensam de nós.

Não é só a nossa autoimagem que está ligada a como pensamos que os outros nos veem. Na verdade, na maioria dos nossos esforços de aprimoramento pessoal estamos apenas tentando alcançar esse ideal imaginado. Se pensamos que alguém que admiramos considera que riqueza é sucesso, então perseguimos a riqueza para impressionar essa pessoa. Se imaginamos que algum amigo está julgando nossa aparência, ajustamos nossa aparência em reação a isso. Em *Amor, sublime amor*, Maria conhece um rapaz que gosta