

Christophe André  
Alexandre Jollien  
Matthieu Ricard

# O CAMINHO DA SABEDORIA

*Conversas entre um monge, um filósofo e um psiquiatra  
sobre a arte de viver*

Tradução de  
Eric Heneault

EDITORA  
**ALAÚDE**

# ÍNDICE

PREFÁCIO 11

INTRODUÇÃO 15

Nossas motivações para este livro 15; Nosso percurso 20.

1 QUAIS SÃO NOSSAS ASPIRAÇÕES MAIS PROFUNDAS? 35

O que nos anima 36; O caminho e a meta 39;

O que nos inspira 47.

2 O EGO, AMIGO OU IMPOSTOR? 53

As doenças do ego 54; A verdadeira confiança em si 57;

O eu, a pessoa e o ego 59; O esquecimento de si,

o silêncio do ego 62; Ducha de gratidão 68.

3 APRENDER A VIVER COM AS EMOÇÕES 73

As emoções que nos perturbam 73; Quando a psicologia moderna

encontra o budismo 78; O papel das emoções 82; Da importância

dos estados de espírito 86; Podemos nos libertar das emoções

negativas? 88; Existe dependência de emoções dolorosas? 93;

O mito da apatia emocional 100; Como cultivar a benevolência 101;

A felicidade, a alegria 103.

#### 4 A ARTE DA ESCUTA 111

As características de uma verdadeira escuta 111; O que significa exatamente escutar sem julgar? 115; O rosto da escuta 117; Os parasitas da escuta 119; Ousar fazer silêncio 123; Estar aqui, presente 129.

#### 5 O CORPO: FARDO OU ÍDOLO? 135

Habitar o corpo 135; O corpo me fez médico 138; O corpo no budismo 141; O corpo e a meditação 143; O vínculo entre o corpo e a mente 146.

#### 6 AS ORIGENS DO SOFRIMENTO 153

Cartografia do sofrimento 153; Os sofrimentos que provocamos em nós mesmos 159; Descascar o mal-estar: as causas do sofrimento 165; O olhar do outro pode nos curar ou nos matar 168 ; Podemos sair do mal-estar? 174; Os remédios contra o sofrimento e algumas armadilhas 176; Aceitar não é se resignar 179; Nossas práticas da aceitação no cotidiano 186; Perseverar após a tormenta 190.

#### 7 A COERÊNCIA: UMA QUESTÃO DE FIDELIDADE 199

Seres humanos em alta-fidelidade 200; Fazer o jogo social ou dizer toda a verdade? 202; Os embates da intolerância 207; Encarnar uma ética 207.

#### 8 ALTRUÍSMO: TODO MUNDO SAI GANHANDO 213

A alegria de praticar o altruísmo 214; De onde vem essa preocupação com o outro? 218; Altruísmo, empatia, compaixão 223; Ampliar nossa capacidade de sentir compaixão 226; O altruísmo verdadeiro 230; O altruísmo sem rótulos 233; Como ser benevolente com pessoas difíceis 240; A coragem requerida pelo altruísmo e pela não violência 246; Desgaste, impotência, desânimo 250; Praticar a compaixão 256; A autocompaixão 257.

## 9 A ESCOLA DA SIMPLICIDADE 263

A síndrome de Diógenes 263; Desapegar-se e abrir-se aos outros 267; Contentar-se com a simplicidade 270; A liberdade de não se apegar 273; O alívio que acalma 276; O despojamento no cotidiano 277; Ensinar a simplicidade às crianças 282.

## 10 A CULPA E O PERDÃO 289

Acabar com a culpa 290; Os sentimentos íntimos e dolorosos 293; Os arrependimentos e a tecla “Replay” 298; O que quer dizer perdoar 300; Os pequenos perdões 305.

## 11 A VERDADEIRA LIBERDADE:

### DO QUE POSSO ME LIBERTAR? 313

Uma urgência sem precipitação 314; Desobedecer a um ego caprichoso 316; Libertar-se daquilo que sabotava o nosso cotidiano ou colocá-lo na pasta DS 318; A liberdade e a responsabilidade são indissociáveis 320; Do bom exercício da liberdade 323; A liberdade última: libertar-se das causas do sofrimento 326; A benevolência como bússola 330.

## 12 NOSSAS PRÁTICAS COTIDIANAS 335

Fazer do dia um campo de experiência 336; Os obstáculos à prática 340; O que me ajuda 341; Um dia típico 342; Um estado de espírito global 346; A escuta, o estudo e a integração pela prática 347; O infinito poder de transformação da mente 349; Uma prática pessoal 350; Conselhos para uma prática cotidiana 353.

## ÉPILOGO 355

Três autores e amigos inspiradores 355; Uma última aspiração 357.

# PREFÁCIO

**A** casa em que trabalhamos neste livro se encontra no meio de uma floresta, na Dordonha. Perto dali, há uma pequena trilha em que frequentemente passeávamos entre as conversas. E, em uma bifurcação, um cartaz de madeira indica a direção do lugarejo mais próximo, com as seguintes palavras escritas à mão: “Cœurjoie [Alegria do Coração], via sem saída”! Mas não demos atenção a esse aviso: durante essas duas semanas de trabalho e amizade, a alegria sempre encontrou uma saída, um jeito de estar em nosso coração!

Já faz dois ou três anos que decidimos os três em conjunto escrever um livro sobre a maneira de conduzir a própria existência. Não um manual que ditasse lições, mas um livro que falasse das nossas convicções e da nossa experiência. Considerávamos que nossas três trajetórias, tão diferentes – nossas três “profissões”, filósofo, monge, psiquiatra –, talvez permitissem um cruzamento fértil de pontos de vista sobre os grandes assuntos que interpelam o ser humano quando ele reflete sobre a maneira como leva a vida.

Nós nos conhecíamos havia muito tempo. Já tínhamos lido o que cada um escrevera. E então chegou a época dos verdadeiros encontros... E da amizade. No decorrer dos nossos encontros, públicos ou privados, da constatação dos valores que tínhamos em comum, das convicções que compartilhávamos, surgiu a ideia de um livro.

Neste trio fraternal, cada um desenvolve um papel. Matthieu é o irmão primogênito generoso e firme, que percorre o mundo para

defender as causas que lhe são caras (os projetos humanitários, o Tibete, o altruísmo), de uma robustez intelectual e física que provoca a admiração de seus dois parceiros; Alexandre é o irmão caçula, alegre e afetuoso, de mente brilhante, criativa, poética, que adora rir e fazer rir, que gosta de ser paparicado e de dar muito amor. Christophe é o irmão do meio, tranquilo, preocupado em ajudar, explicar e confortar seus pacientes e leitores, o mais solitário do grupo, porém sempre alegre em se juntar aos seus “amigos no bem”, como o trio se apelidou.

Uma palavra ainda sobre o lugar e o ambiente. Passamos esses dias de intercâmbio em uma casa que dá para o vale do rio Vézère, onde podíamos admirar o nascer do sol no inverno, emergindo devagar das brumas e iluminando aos poucos a paisagem. Uma casa em que fomos tratados como príncipes do Périgord: alimentados com suculenta comida vegetariana, só nos restava refletir, sentar e conversar ao lado da lareira. Para aliviar o cérebro, fazíamos longos passeios pela natureza, sentávamos à mesa para conversar com amigos de passagem e visitávamos a comunidade budista do Centro de Estudos de Chanteloube, cujos templos, estupas e eremitérios nos cercavam.

Rimos muito também quando procuramos um título para o livro. Veja do que você escapou (e cuja gênese esperamos que entenda ao ler os capítulos correspondentes): *Três homens em um vilarejo*, *Os sapateiros da compaixão*, *Os titios matadores\* do ego*, *Os lenhadores do altruísmo*, *Os encanadores da gratidão*, *Os tagarelas do Périgord*, *Os lixeiros do eu, eu, eu*, *Os vermezinhas da escuta*, *O comando da otimização dos desempenhos compassivos*.

Durante esses dias de trabalho, fomos cercados de amigas e amigos carinhosos, permanentes ou de passagem, sem os quais não teríamos conduzido este projeto: nossos três nomes constam na capa,

---

\* Tradução livre da expressão “*Les tontons flingueurs*” do texto original, que faz referência ao filme francês homônimo, dirigido por Georges Lautner em 1963 e lançado no Brasil com o título *Testamento de um gângster*. (N. do T.)

mas existe uma verdadeira rede de anjos e fadas que se debruçaram sobre o berço deste livro. No fim do volume, agradecemos aos nossos companheiros de viagem.

Último detalhe: esta obra reúne as trocas de experiências e de convicções de três amigos cujas trajetórias, personalidades e profissões levaram a refletir e trabalhar sobre o que faz bem ao ser humano. Não pretendemos ser modelos no assunto, nem servir de exemplo no que diz respeito aos esforços que é preciso fazer ou às dificuldades que devem ser superadas! Nossas conversas versaram sobre temas que escolhemos durante nossa estadia, e toda noite decidíamos o assunto do dia seguinte, de maneira que a noite fosse nossa conselheira. Nossas conversas, informais, eram integralmente gravadas antes de serem transcritas no papel. Nossos editores e nós mesmos então trabalhamos para “limpar” e formatar essas horas de conversas e debates. Esperamos que o leitor encontre nas próximas páginas algum resquício do ambiente estudioso e alegre das nossas conversas, do espírito espontâneo mas comprometido com a coerência e a comunicação que tentamos adotar.

Agora venha se sentar ao nosso lado em uma cadeira ou ainda mais perto de nós, em uma das poltronas surradas e aconchegantes em que nos acomodamos. Já estão aí outros amigos, que mais adiante dirão coisas preciosas sobre o nosso debate. O fogo está crepitando na lareira, o vale se estende do outro lado da janela, o sol invernal começa a empalidecer levemente, o chá está fumegando nas xícaras, aquecendo as mãos e estimulando a mente. Alexandre, com uma expressão travessa, faz uma piada; Matthieu acomoda os óculos e bate nas mãos para pedir que todos se concentrem mais; e Christophe olha uma última vez para suas notas, redigidas na noite anterior em um pequeno caderno (sabe que seus amigos brincalhões costumam olhar em sua direção para que ele seja o primeiro a falar).

A conversa vai começar, só falta você...



# INTRODUÇÃO

**Mathieu:** A motivação é um pouco como a direção que decidimos seguir ao nos levantarmos de manhã em uma viagem: vamos para o norte, o sul, o oeste? Na hora de iniciar as conversas que vão fornecer a matéria deste livro, vale demorar-nos alguns instantes na questão do sentido que queremos dar às nossas discussões. Sobretudo, devemos nos perguntar se queremos ajudar os outros ou servir a interesses pessoais.

## Nossas motivações para este livro

**Christophe:** No que me diz respeito, parece-me que minhas motivações são triplas: primeiramente, ser útil. Sou um médico que escreve livros de ajuda psicológica e procura prestar serviço por meio deles. Saber que posso ser útil a outras pessoas sem que para tanto seja preciso encontrá-las me traz grande alegria. Acho que nunca tive outro motivo ao começar a escrever um livro, como nós três, aliás: ajudar meus leitores a sofrerem menos, a progredirem como pessoas. Passar dez dias com dois amigos que amo e admiro é a segunda motivação! Mas ainda vejo outra aspiração neste livro a três vozes: fazer coincidir a imagem que as pessoas têm de nós com aquilo que somos. Às vezes nos percebem erradamente como “sábios”, como se tivéssemos encontrado um tipo de sabedoria e

de maneira de ser que nos tornasse muito diferentes dos outros. Obviamente – pelo menos para mim –, trata-se de uma ilusão, e, ao falarmos do nosso percurso e das dificuldades que encontramos para nos tornarmos pessoas melhores, podemos ajudar ainda mais quem nos lê, lembrando que não lhes somos superiores. Tenho a impressão de que para o leitor é reconfortante saber que não existem duas categorias de pessoas: as que voam 10 quilômetros acima da sua cabeça e aquelas que, como ele, se debatem na lama do cotidiano. Todas as pessoas são semelhantes: precisam trabalhar duro para serem melhores.

**Alexandre:** Agora, na hora de iniciar esta conversa, tenho a impressão de entrar em um imenso laboratório espiritual para explorar, na companhia de vocês, as grandes obras da existência. Encarar esse vertiginoso desafio ao lado de dois peritos da felicidade me alegra e também me intimida um pouco. Acima de tudo, desejo que nossas conversas sejam úteis. Há livros que me salvaram a vida. E eu estaria feliz se, sem apresentar receitas – elas não existem –, nossa conversa pudesse incentivar aquelas e aqueles que lutam e testemunhar o desejo de seguir cada vez mais um caminho espiritual. Mesmo o maior progresso interior é inútil se não nos tornarmos mais solidários, se não nos aproximarmos do próximo. E a cultura de si mesmo logo pode mofar se não levar a uma verdadeira generosidade. O ego é tão esperto e sinuoso que se aproveita de tudo, ou quase. Com certeza, há um egoísmo espiritual. Ao nos esquecermos dos outros, quebramos inevitavelmente a cara, instrumentalizamos o próprio caminho da nossa salvação. Daí a urgência de procurar uma prática que nos liberte passo a passo desse risco... A amizade cura muitos males, dá asas e consola. Foi ela que deu o pontapé inicial ao nosso encontro, e é ela que tece profundamente os vínculos que nos unem e que nada poderia desgastar. O essencial consiste em nunca esquecermos que somos todos companheiros no mesmo barco, e juntos devemos atravessar o oceano do sofrimento. É a essa dinâmica que eu gostaria de dedicar este livro.

Mesmo o maior progresso interior é inútil se não nos tornarmos mais solidários. E a cultura de si mesmo logo pode mofar se não levar a uma verdadeira generosidade.

**Mathieu:** Inicialmente, este livro nasceu da nossa amizade e do desejo renovado de passar alguns dias juntos para ter uma conversa franca sobre assuntos importantes para nós. A ideia não é simplesmente juntar nossas elaborações mentais para fazer mais um livro. Alguns gostam de inventar conceitos para depois se dedicar à ideia de propagá-los. Nossa meta consiste mais em compartilhar o que aprendemos com nossos mestres – espirituais e outros – nos estudos e na prática meditativa e terapêutica. Quanto a mim, graças à sabedoria e à bondade dos meus mestres espirituais, pude me transformar, mesmo que pouco, e me colocar a serviço dos outros. Portanto, de minha parte, tento compartilhar o que me trouxeram, fazendo o melhor que posso para não trair nem desnaturalizar a mensagem deles.

**Alexandre:** Temos urgência em nos engajar profundamente em uma prática, nutrimos um ardente desejo de progredir e entender que podemos escapar da prisão da mente. Cada um pode dissertar à vontade sobre a prática, mas vivê-la dia após dia, eis a grande questão... Durante uma conferência na Associação dos Indignados,\* eu mesmo estava um tanto “indignado”, porque após os belos discursos fiquei sozinho debaixo de um temporal, obrigado a voltar a pé para casa. É inútil condenar

---

\* O movimento dos Indignados, originário da Espanha, hoje tem ramificações em vários países na forma de associações que lutam contra a injustiça social. (N. do T.)

o mundo, acusar o planeta inteiro. O que importa é promover ações, ajudar, apoiar de verdade. Devemos seguir sem mais tardar o conselho de Nietzsche, para quem a melhor maneira de começar bem o dia consiste em nos perguntarmos, ao acordar, se hoje podemos agradar a “pelo menos um homem”. Tudo começa pelo “próximo”, o “primeiro a aparecer”, segundo as palavras de Christian Bobin. Como, do fundo do coração, acolher quem eu encontro na esquina, o próximo com quem convivo todo dia? E amar para valer aquele que me irrita?

**Christophe:** Todos nós podemos ser como esses indignados que o escutam falar de altruísmo e não o ajudaram a voltar à estação de trem. Porque nos limitamos aos conceitos, porque, imediatamente após a conferência, voltamos aos nossos problemas e preocupações. No fundo, a mensagem essencial não é “o altruísmo é uma bela coisa”, porém “o que posso fazer para os outros? Agora? Hoje?” O conceito em si não cura. Pode consolar, esclarecer, gratificar, mas a cura sempre passa, mais cedo ou mais tarde, pelos atos e pelo corpo. É na experimentação e no real que vemos se uma ideia tem força e sentido, e é na prática que podemos constatar suas consequências sobre nós e os outros.

**Matthieu:** A ideia essencial que vocês levantam está no cerne do budismo. Diz-se que a eficácia e o sentido de qualquer ensinamento se medem pela maneira como ele se torna parte integrante de nós. Todo o resto é apenas blá-blá-blá. Coletar as receitas do médico sem seguir o tratamento prescrito não ajuda a se curar. As ideias são úteis para esclarecer o debate, saber aonde vamos, determinar os princípios dos nossos atos, mas, se não pusermos nada em prática, elas não servem para nada.

Há outra questão importante que vale a pena esclarecer, no que diz respeito à nossa motivação e à possível utilização deste livro. Trata-se da ambiguidade daquilo que chamamos de “desenvolvimento pessoal”: se esse desenvolvimento ocorre unicamente na bolha do nosso ego, vamos nutri-lo, poli-lo, embelezá-lo com ideias reconfortantes, mas sempre dentro de uma ótica muito estreita, e passaremos ao lado da meta, porque a busca da plenitude só pode se realizar pela benevolência e pela

## A eficácia e o sentido de qualquer ensinamento se medem pela maneira como ele se torna parte integrante de nós.

abertura aos outros. É preciso evitar a qualquer preço que o exercício da plena consciência – e da meditação, em particular – se torne um refúgio onde nos deixemos absorver o tempo todo pelo nosso ego. Como Alexandre diz com frequência: “A bolha do ego cheira a mofo”. Ou tentamos nos transformar com a finalidade de servir aos outros, e todo mundo sai ganhando, ou ficamos na bolha do nosso ego, e todo mundo sai perdendo, porque quem tenta desesperadamente ser feliz apenas para si não consegue ajudar nem aos outros nem a si mesmo.

**Christophe:** Tenho a sensação de evoluir em uma esfera um pouco diferente, na medida em que, como médico, me confronto com as dificuldades dos meus pacientes, que frequentemente padecem de baixa autoestima. Isso me leva a olhar essa questão de maneira menos crítica. No meu trabalho, constato que a primeira etapa consiste com frequência em consolar o ego, restaurá-lo, reforçá-lo. Muitos têm consigo mesmos uma relação marcada pela aversão. Tenho a impressão de que é preciso fazer um trabalho em dois tempos. Se eu os incentivar a cuidar dos outros, com certeza isso vai ser bom para eles, mas essa não é a ordem mais apropriada de fazer o trabalho. Sei que no final vai ser preciso que abram mão do interesse que têm em si mesmos, ou pelo menos da parte excessiva desse interesse autocentrado. Mas isso não acontece tão depressa. Penso assim principalmente porque, quanto a mim, foi assim que progredi.

Outra coisa que sempre me obcecou na prática da minha profissão é o que chamamos de “revelação de si mesmo do terapeuta”, o momento em que quem cuida, diante do sofrimento do outro, fala um pouco do seu próprio sofrimento – aliás, usamos isso neste livro. Esse

fenômeno foi estudado, teorizado, porque é um elemento poderoso, como um tempero na comida. Sem isso, uma relação terapêutica fica chocha, ao passo que, graças a ele, ela pode adquirir um gosto de cumplicidade e humanidade. Em que consiste a revelação de si mesmo em uma relação de ajuda? Em um dado momento, o médico percebe em seu paciente um sofrimento que ecoa um sofrimento que ele mesmo viveu. E decide lhe contar parte daquilo que atravessou, porque isso pode ser útil ao paciente: ele toma consciência de que não está sozinho. Esse *self-disclosure*, como dizem os americanos, deve ser feito em pequenas doses: não se trata de invadir o espaço da consulta com nossa própria história, ou de procurar “relativizar” o paciente, porque não se trata de desvalorizar seu direito de sofrer. Trata-se apenas de levá-lo a se juntar, por meio do seu sofrimento, ao vasto grupo das pessoas que o cercam. Isso me faz pensar nesta outra frase de Christian Bobin, em *Les ruines du ciel* [As ruínas do céu]: “Qualquer que seja a pessoa que você olhar, saiba que ela já atravessou várias vezes o inferno”. Quando chegam a nós, os pacientes estão atravessando o inferno, onde se sentem sozinhos e perdidos. Saber que outros já passaram por esse caminho às vezes pode lhes trazer conforto e tranquilidade.

## Nosso percurso

**Alexandre:** A ideia de vocação é muito libertadora. Serve de bússola nos dias em que tudo dá errado, de incitação para responder ao mais profundo chamado da vida. Tanto na adversidade como na alegria, trata-se de se perguntar incansavelmente qual o chamado, aqui e agora, da existência. No que me diz respeito, acredito que a vida me confiou três chamados. Primeiro, a deficiência física, que deve ser vivida por inteiro. A enfermidade, longe de ser um fardo, pode se tornar um fabuloso campo de treinamento. Se eu a considerar como algo penoso, só me resta me matar agora mesmo... É melhor considerá-la como um caminho possível em direção à sabedoria. Mas cuidado, não é o sofrimento que engrandece, *mas o que fazemos dele*. Desconfio

Não é o sofrimento que engrandece,  
*mas o que fazemos dele.* Desconfio  
 sempre dos discursos que se apressam a  
 justificar as provações.

sempre dos discursos que se apressam a justificar as provações. Levam a gente a esquecer que a dor pode amargar ou matar o coração. Mesmo sem conseguir aceitar totalmente a deficiência, já que certos dias é uma calamidade, descubro nela uma chance de me tornar mais alegre e livre. E vejo claramente que, sem uma prática espiritual, estou mal encaminhado. Em resumo, a deficiência me impele para a urgência de me converter e de me refugiar no fundo do fundo, longe dos rótulos, do parecer, para seguir todo dia o caminho da aprendizagem.

A profissão de escritor também procede de um chamado. Essa paixão, essa necessidade se impôs muito cedo. Na hora da luta, entendi que um dia eu precisaria testemunhar a herança que me legaram os companheiros de infortúnio. Eles me transmitiram um gosto pelo essencial: o desejo de progredir, a sede de uma alegria incondicional e de solidariedade. No instituto para pessoas portadoras de deficiências em que cresci, durante dezessete anos, nasceu uma vocação de testemunha. Certamente, tratava-se de um mecanismo de sobrevivência, porém dos mais férteis: no sofrimento, senti com todo o meu ser que era preciso fazer algo a partir disso.

Por fim, a vocação de pai de família me convida a desaprender, a curar o medo, os reflexos, as falhas, a progredir sempre.

Essas três vocações me acompanham a todo momento, especialmente quando não estou bem, o que ocorre com bastante frequência. Ultrapassam a ideia de um objetivo pessoal que o ego teimaria em alcançar a qualquer preço: aqui, não há como ser promovido, trata-se simplesmente de seguir adiante e de amar cada vez mais profundamente sem se deter em lugar nenhum. Quem se prende a uma identidade

não para de sofrer. Se, por exemplo, eu estiver convencido de que minha felicidade depende do meu *status* de escritor, o dia em que não puder mais escrever vou perder a alegria.

Hoje eu me alimento na fonte das grandes espiritualidades, em especial pela prática do zen e por uma vida de preces, o que me ajuda a viver mais profundamente esses três canteiros de obras da existência.

Tudo começou com uma deficiência de nascimento: bastou um infeliz cordão umbilical para que eu ficasse com paralisia cerebral irreversível. Desde os 3 anos de idade, cresci em um centro especializado, escola de vida árdua, porém formidável. Lá, acima de tudo, descobri a dura precariedade da nossa condição. Desde então, carrego um sentimento de insegurança, um medo do abandono, fruto certamente desse início de carreira um tanto movimentado e da separação em relação aos meus pais. Dessa vida em uma instituição, mantive o deslumbramento diante do mundo e a necessidade de sempre estar a caminho.

Com meus companheiros de infortúnio, às vezes portadores de deficiências muito graves, também me deparei com a morte. Uma das minhas melhores amigas, Trissia, sofria de hidrocefalia. Aos 8 anos, uma educadora me falou em particular: “Vá ver Trissia, ela está no fim do corredor, veja como está bonita”. Entrei no cômodo para descobrir minha amiga deitada em um caixão. Eu não sabia que ela estava doente. Esse encontro antecipado com a morte e o sofrimento ao mesmo tempo me fez crescer e me traumatizou. Nunca vou esquecer aquela menina de mãos cruzadas, como em uma prece. Naquele quarto lúgubre, senti um chamado radical que me orientou para a vida espiritual. Senti na carne que, sem busca interior, eu estaria perdido.

A luta para ser aceito na escola supostamente “normal” foi longa. Não passei nos testes psicomotores. Eu não era rápido o suficiente. Graças à obstinação dos meus pais, felizmente pude me matricular na escola. Se hoje insisto no direito de todos à integração, é exatamente porque escapei por pouco da exclusão. Quando me deixaram sair do centro, foi como se eu estivesse desembarcando em outro planeta. Eu não sabia nada sobre os códigos sociais: quem eu devia beijar, de quem devia apertar a mão... Hoje ainda estou aprendendo esse jogo social.

Desde a infância, cultivo certo senso do trágico e uma ingenuidade persistente... Ao conviver com pessoas que não podiam falar, também aprendi a doçura de um gesto amigável, um sorriso, um olhar. Precisei de bastante tempo para aterrar na sociedade e resolver me adaptar. Agarrei com tanta força a primeira garota pela qual me apaixonei que até hoje sua reação me perturba: “Mas você está com problemas!” Esse primeiro contato corria muito o risco de se transformar em uma condenação à contenção... Ao contrário, o que fazia minha alegria no instituto era viver em uma desconcertante transparência: quando estávamos felizes, nós dizíamos; quando estávamos tristes, fazíamos com que os outros soubessem... No mundo externo, ao contrário, eu descobria que, em geral, era preciso mascarar os sentimentos, disfarçar as intenções, e sobretudo não se mostrar por inteiro.

Conviver com os mais desprovidos me transmitiu, ainda jovem, certo gosto pela solidariedade. Alguns julgam que o homem é mau, egoísta e pensa só em si. Foi exatamente o contrário o que vivi com meus companheiros de infortúnio: uma solidariedade natural, uma benevolência espontânea, um desejo de progredir juntos... Em resumo, um vivificante altruísmo. Diante de um destino pouco clemente, nós nos mantínhamos unidos. É preciso esquecer essa ideia de que o homem é egoísta por natureza. Você, Matthieu, em seu livro *A revolução do altruísmo*, cita um trecho da correspondência do pai da psicanálise que me divertiu muito e em que ele diz ter descoberto pouco “bem” nos homens, cuja grande maioria não passa de canalhas. Ao contrário, descobri uma bondade nua, sem cálculo, no coração de muitos praticantes, e sobretudo junto às crianças. Por que acabamos desaprendendo essa inocência?

É verdade que o espetáculo do cotidiano e a mais rudimentar observação de si mesmo revelam mil e uma taras, tais como o ciúme, a calúnia, o deboche... imperfeições difíceis de abandonar. Mas isso não impede que eu acredite na grandeza do homem. Portanto, *precisamos* redobrar nossos esforços para alcançar o fundo do fundo, a natureza profunda do nosso ser que escapa desses mecanismos emocionais.

Antes, eu só procurava a felicidade do lado de fora, só me refugiava na esperança de uma vida melhor, sem tentar mudar meu olhar sobre o mundo.

No meu caminho, um encontro, como um feliz acidente de percurso, me fez sair dos trilhos, abandonar a rota traçada. Um dia, perguntei ao padre do instituto: “Por que há pessoas deficientes? Se Deus existe, por que nos deixa aqui, longe dos nossos pais?” O padre Morand teve a decência de não tentar explicar o inexplicável. A bondade desse homem, que dedicou a vida inteira aos outros, deixou-me confuso e me conquistou. Lembro-me de suas palavras: “Você é um filósofo, é como Sócrates!” A partir daí, embora péssimo aluno e pouco interessado nas coisas da mente, apressei-me em comprar livros sobre Platão e Sócrates, em extrair deles uma verdadeira farmacopeia e, sobretudo, um convite para ter uma *vida melhor* em vez de uma *vida mais bem-sucedida*. A aventura podia começar, e foi um jovem adolescente desarmado que correu atrás do crescimento, que ousou descer à sua interioridade. Antes, eu só procurava a felicidade do lado de fora, só me refugiava na esperança de uma vida melhor, sem tentar mudar meu olhar sobre o mundo. Os “vagabundos” de Atenas trouxeram um remédio, um estímulo, uma terapia da alma. Daí a desejar entrar na filosofia como se entra em certas ordens não foi mais que um passo.

Ao lado da deficiência, a carência afetiva deixou duras sequelas. Muitos educadores foram instruídos a manter essa distância presumidamente terapêutica que parece proibir todo calor humano. Além disso, algumas vezes fui cercado por freiras um tanto frias. Caçando toda forma de idolatria, quando eu dizia que adorava bolos, elas respondiam secamente: “Só se adora Deus”. Felizmente, o padre Morand procedia às devidas correções. Sua extrema bondade e sua grande erudição me

deram o gosto pela vida espiritual. Seu bom senso, sua generosidade indefectível e sua sagacidade me tocaram.

Dando o exemplo, ele me converteu ao caminho da filosofia. Durante a Segunda Guerra Mundial, ele abrigara uma família judia. Um dia me contou que, ao perceber de longe um carro da Gestapo, sem hesitar ele pôs a casa do avesso, quebrando pratos e saqueando armários. Quando os ss chegaram, ele simplesmente disse: “Seus colegas acabaram de passar, vasculharam tudo, olhem a bagunça que deixaram”.

Em resumo, é a esse homem de Deus que devo minha paixão pela filosofia. Precisei de muito tempo para entender que a sabedoria se enraíza em uma arte de viver, em exercícios espirituais praticados todos os dias. Logo, passei pela experiência um tanto amarga de descobrir que a filosofia não cura, não no meu caso, pelo menos. Embora eu lesse e relese Aristóteles, Leibniz, Espinosa, Nietzsche e os demais, as emoções perturbadoras não me deixavam sossego. No caminho, encontrei o mestre zen Jacques Castermane. Graças a ele, senti que a paz já estava lá no fundo do fundo, e que o corpo, longe de ser um obstáculo, podia conduzir a ela...

Então, eu *precisava* de um pai espiritual que ao mesmo tempo fosse mestre zen e padre católico para aprofundar a fé em Deus, que sempre esteve em mim, e a meditação. Eu, minha mulher e nossos três filhos nos mudamos para Seul a fim de nos iniciarmos na escola do desapego e da liberdade. O diagnóstico foi claro: eu havia perdido a alegria da minha infância, essa simplicidade, essa espontaneidade. Na Coreia do Sul, a aprendizagem me mudou bastante: no lugar do superpai protetor que minha mente esperava, encontrei um autêntico mestre espiritual que dia a dia me mostra que o amor incondicional está além de tudo aquilo que eu podia imaginar. Ele me ensina a amar mais livremente, a sair da prisão, afinal. Desde então, me comprometi a meditar uma hora por dia. Dedicar-se de corpo e alma à prática é o que salva: dominamos poucas coisas, daí a necessidade de nos entregarmos sem ressalva à vida espiritual, que passo a passo nos liberta.

Todo dia descubro com alegria o que liberta verdadeiramente: os encontros e a fidelidade da prática espiritual. Graças ao meu mestre e à

minha família, com Bernard Campan, Joachim, Romina, Christophe, Matthieu e tantos outros, posso me dedicar a essas vocações e progredir no ofício de homem. Sim, mil e um auxílios no dia a dia me ajudam a viver com minhas feridas. Finalmente, sou o contrário do *self-made man*: sem meus amigos no bem, eu não poderia perambular por Seul. A todo instante, devo morrer e renascer e desaprender muito...

Toda vez que chego a amaldiçoar minha deficiência, lembro-me das palavras infinitamente benéficas do meu mestre, que me despertam na mesma hora: “Abençoe os obstáculos; sem essa deficiência e essas repetidas angústias, é provável que você tivesse sido o rei dos imbecis”. Esses eletrochoques me ensinam a não demonizar mais aquilo que à primeira vista me impede de progredir. Recentemente, implorei para não ser *mandado de volta* à Europa antes de ter encontrado a verdadeira paz, uma alegria autêntica, antes de ter desarraigado as causas do *meu* sofrimento. Acho que vamos permanecer um bom tempo na Coreia do Sul...

**Christophe:** Gosto muito das três vocações sobre as quais você fala – pai, deficiente e autor. Para mim também a paternidade foi reveladora e uma motivação para progredir: eu queria dar o melhor exemplo possível às minhas filhas, e percebia que isso ia exigir de mim muito trabalho! Minha deficiência é simplesmente ser estrutural e psicologicamente um ansioso com muita aptidão para a infelicidade, e faço esforços diários para não correr ladeira abaixo nessa direção. Quanto à vocação de autor, no começo foi uma extensão da minha vida de médico. Gosto de ajudar, consolar, curar – quando é possível. Ao ler os livros dos outros – os seus, Alexandre, os de Matthieu, os de Christian Bobin e tantos mais –, sou sensível ao seu aspecto terapêutico esclarecedor – ou não. Na minha mente, avalio o serviço prestado ao leitor, e a meu ver existem dois tipos de livros: os que vão ajudar e os que apenas vão divertir.

Meu percurso? Não nasci inteiramente equipado para curar e falar sobre o sofrimento. Encontrei todos os tipos de dificuldades – infinitamente menores que as suas, Alex. Por inúmeras razões, sou alguém

profundamente inquieto, pessimista, introvertido também, e só me sinto capaz de refletir verdadeiramente quando estou a sós. Ao mesmo tempo, preciso dos outros; costumo dizer que sou um solitário sociável! Toda vez que pude contar nos meus livros essa dimensão de fragilidade e mostrar como era importante para mim trabalhá-la, acredito que isso trouxe reconforto aos meus leitores, porque eles constataram que esse trabalho é o destino de qualquer pessoa. Meu grande temor é ser idealizado por meus leitores, ao passo que meus familiares me amam, às vezes admiram alguns dos meus comportamentos, porém também conhecem os meus limites – e não apenas é melhor assim, como também é mais confortável para mim! É por isso que costumo falar de mim nos meus livros: não por narcisismo, mas para revelar os esforços que devo fazer para me afastar de uma vida tranquila e perfeita demais.

Tive a sorte de estudar medicina e não engenharia: quando pequeno, por ser bom aluno, fui orientado para os estudos científicos e, como todos os meus colegas da época, eu sonhava em construir foguetes, prédios. E no último momento li Freud, que fazia parte do programa de filosofia: seus textos me entusiasmaram, e decidi me tornar psiquiatra. Psiquiatra e não psicólogo, o que me levou a seguir o caminho da medicina e entender que eu gostava mesmo de tratar pacientes. Poder ajudar e consolar me trazia grande alegria... Ainda mais que, na minha juventude como estudante, eu certamente era o cúmulo do egoísmo, porque ninguém me ensinara o altruísmo, e porque eu gostava de seduzir e me divertir. Aos poucos, estudar medicina me levou a me deparar com verdadeiros sofrimentos, coisas terríveis. E também a perceber que é importante estar presente ao lado das pessoas que sofrem; eu entendia que havia escolhido a profissão certa porque, ao lado da tristeza que as infelicidades dos pacientes faziam brotar dentro de mim, eu sentia que aliviá-los me deixava feliz e dava à minha vida um sentido que as demais atividades não conseguiam. Finalmente, tratar e consolar me fazia um bem imenso. Será por esse motivo que segui esse caminho? Minhas motivações para o altruísmo seriam em última instância egoístas, já que me deixavam bem? Por muito tempo acreditei nisso, embora tivesse vergonha desse egoísmo disfarçado. Muito mais

tarde, Matthieu abriu meus olhos, mostrando que esse bem-estar ao tratar os pacientes era fruto do altruísmo, algo obtido “a mais”, mas não obrigatoriamente sua motivação inicial.

Então, após os estudos de medicina, passei para a psiquiatria. E logo vi que a psicanálise, que dominava essa disciplina na época, não era para mim: confrontava-se com meu desejo de ajudar os outros. Requeria uma posição de contenção na qual eu me sentia infeliz e incomodado; na psicanálise, eu me sentia limitado em minha espontaneidade, obrigado a manter uma distância que me parecia imprópria diante de pessoas que sofrem. Assim como os médicos da sua instituição, Alexandre, que tinham por norma não desenvolver relações afetivas com as crianças das quais cuidavam, considerava-se então que o tratamento era melhor quando contido, mantido a certa distância terapêutica. Abria-se mão do poder gigantesco das emoções, da compaixão e da empatia; ele era ignorado ou reprimido. Essa maneira de ser distante com os pacientes, de não os pegar pela mão, de não dar conselhos me deixava profundamente incomodado. Eu disse a mim mesmo: “Você não é feito para ser psiquiatra”, e, por um tempo, dediquei-me à cirurgia, às emergências e à obstetrícia. Eu gostava bastante disso, mas a psiquiatria ainda me atraía, talvez porque eu precisasse dela para meu próprio uso. Voltei a ela de outro modo: saí do circuito universitário, abandonei toda forma de ambição profissional na hierarquia hospitalar e fui vaguear um pouco, formei-me em hipnose, em terapia familiar. Descobri meu mestre em psiquiatria, Lucien Millet, que era o que se chamava de psiquiatra humanista. E com ele me senti totalmente à vontade: ele era gentil com os pacientes, chamando-os pelo nome – sem desenvolver amizade –, interessando-se pela vida deles, querendo a colaboração da família em vez de mantê-la à distância... Ele praticava a psiquiatria como me parece que deve ser: com benevolência e preocupação com os outros. Comecei a respirar, e me formei numa abordagem comportamental, na contracorrente da psicanálise lacaniana. Com a abordagem comportamental, estamos na pedagogia e no companheirismo: explicamos aos pacientes como funcionam seus transtornos, os esforços que precisam fazer. Mostramo-nos atentos a

## Ele praticava a psiquiatria como me parece que deve ser: com benevolência e preocupação com os outros.

eles. E é preciso mesmo! Porque lhes pedimos que façam coisas difíceis: que confrontem seus medos, suas angústias, algo que não fariam espontaneamente. Tudo o que eu fazia com meus pacientes me alimentava para superar meus próprios problemas, minhas próprias angústias, minha própria timidez.

Ao descobrir a psicologia positiva, também fiz uso dela para combater minhas tendências ao negativismo, ao pessimismo e à infelicidade. Então, encontrei a meditação, e foi, mais uma vez, uma imensa reviravolta.

Toda vez que eu trabalhava com meus pacientes, estava remando no mesmo barco. Eles não percebiam, mas frequentemente eu sentia uma grande gratidão após as sessões: permitir-lhes entender algo sobre si mesmos me ajudava a entender algo sobre mim, na prática, ao vivo. Os pacientes foram meus mestres – lembro-me mais precisamente de cerca de dez deles que transformaram minha vida sem saber. Talvez eu não lhes tenha dito o suficiente, talvez não lhes tenha agradecido o suficiente; mas na época eu achava que isso poderia desestabilizá-los...

Gosto desse canteiro de obras permanente em que todos nós trabalhamos. Quando nos encontramos, Alexandre, você me fez descobrir essa noção de *progređientes*, palavra latina que designa aquelas e aqueles que estão trabalhando, progredindo. Aliás, em determinado momento, você até teve uma associação com esse nome, “Les Progredientes”. Eu me envolvi nesse processo, levando uma vida inteira para melhorar, progredir e explicar isso aos pacientes, incentivá-los a fazer o mesmo.

Demorei muito para entender aquilo de que Matthieu fala constantemente: a primazia da motivação altruísta sobre as motivações autocentradas. Eu era tão desequilibrado que, se não tivesse feito medicina, com

certeza teria seguido um caminho errado: talvez pudesse ter sido um bom engenheiro, mas uma péssima pessoa. E acredito que recebi essa mensagem de maneira profunda somente após ter me tornado pai e médico, após ter sido “abrandado” por meus filhos e pacientes. Como isso exigiu tempo, sempre tive a preocupação de sentir em que ponto estão meus pacientes para lhes mostrar a direção, de longe, sem pressioná-los em relação a coisas que ainda não são plenamente capazes de apreender. Eu os incentivo a considerar que pequenos atos altruístas vão permitir, por exemplo, que pensem menos em seu sofrimento, mas não apresento isso como um ideal salvador. Se estou lhes contando tudo isso, é porque sempre perdoo aos meus pacientes por se agarrarem demais a seu ego machucado, levando-os a perdoar seus próprios erros e demoras. Esse foi o caminho que eu percorri.

**Mathieu:** O que dizer após tantas coisas lindas? Quando criança e adolescente, eu não era nem melhor nem pior que os outros. Tinha fama de ser um tanto frio – como Alexandre dizia a meu respeito no começo da nossa amizade –, não era muito extrovertido. Desde a adolescência eu me abri aos textos sobre a espiritualidade, por influência da minha querida mãe, Yahne Le Toumelin, e do irmão dela, Jacques-Yves Le Toumelin, navegante solitário que, durante suas viagens no mar, leu muito a respeito do sufismo, do vedanta e sobre outras vias espirituais, principalmente graças aos livros de René Guénon. Tínhamos um círculo de amigos que falava muito sobre essas coisas. Eu estava interessado. Li também alguns livros sobre a espiritualidade – nada muito profundo. Fui criado em um ambiente laico, queria ser médico e até cirurgião. Mas ouvi os conselhos do meu querido pai, que me disse: “Há muitos médicos. A pesquisa é o futuro”. Eu tinha boas notas em física, então escolhi a física. Fora isso, não era um excelente aluno. Meu pai ainda me disse: “A biologia é o futuro”. Então, estudei biologia. Por uma feliz combinação do destino, ingressei no Instituto Pasteur, nas aulas de François Jacob, e escrevi uma tese sobre a divisão celular.

Acontece que, pouco antes da minha chegada ao Instituto Pasteur, acompanhei a edição dos filmes que Arnaud Desjardins fizera sobre

os grandes mestres tibetanos que haviam fugido com a invasão chinesa. Eu tinha 20 anos, e, de repente, isso mudou tudo. Disse a mim mesmo que não se tratava mais de textos de Mestre Eckhart, de Ibn Arabi, de Ramana Maharshi, dos Padres do Deserto, nem de outras pessoas falecidas. Essas pessoas ainda estavam vivas. Ainda existiam lá outros Sócrates, Francisco de Assis, e eu achava que eles tinham algo excepcional em relação a todas as pessoas que havia encontrado até então. Arnaud Desjardins e outro amigo, Frédéric Leboyer, que tinham acabado de vê-los, me mostraram fotos. Eles me disseram: “Quem mais nos impressionou foi aquele que vive em Darjeeling, Kangyur Rinpoche”. Resolvi encontrá-lo.

Meu pai tivera a excelente ideia de me fazer aprender grego clássico, latim e alemão. Ele dizia que eu acabaria aprendendo inglês de qualquer modo. Assim, parti para Darjeeling com um pequeno *Método Assimil* de inglês no bolso. Lá chegando, logo encontrei Kangyur Rinpoche, e ele se tornou meu mestre, não somente porque foi o primeiro que encontrei, mas também porque foi o que me tocou mais profundamente. Durante a minha viagem, encontrei outros mestres, mas foi com Kangyur Rinpoche que passei mais tempo. Fiquei três semanas sentado diante dele, sem dizer muita coisa. Eu não falava inglês, e muito menos tibetano. Diante de mim estava o próprio exemplo não de um saber específico, de uma habilidade excepcional, como a dos virtuosos do piano, mas simplesmente do melhor que um ser humano podia se tornar. Ele não tinha nada em comum com as pessoas que eu conhecera antes. Foi por meio de sua maneira de ser, de sua bondade, que esse mestre me inspirou profundamente.

Regressei à França, onde continuei minha tese, porém todos os anos, entre 1967 e 1972, voltei para Darjeeling, sete vezes ao todo. Em determinado momento, pensei: “Quando estou no Instituto Pasteur penso sobretudo no Himalaia, e quando estou no Himalaia não penso mais no Instituto Pasteur. Preciso tomar uma decisão!” E em vez de ir aos Estados Unidos, como desejava François Jacob, resolvi fazer um tipo de pós-doutorado em budismo no Himalaia! Fiquei lá, quase sem sair, de 1972 a 1997. Tive muito poucos contatos com o Ocidente.

Diante de mim estava o próprio exemplo não de um saber específico, de uma habilidade excepcional, mas simplesmente do melhor que um ser humano podia se tornar.

Não li nenhum livro em francês durante todo esse período. Jornais também não, e não ouvi rádio. Aliás, há uma falha no meu conhecimento dos eventos mundiais que ocorreram naquela época. E, como negligenciei demais a língua francesa, isso me prejudicou na hora de escrever livros. Durante 25 anos, fui iniciado em tibetano e pratiquei a via budista.

No que diz respeito às três situações que vocês mencionaram – pai de família, deficiente e escritor –, nunca fui pai de família. Mesmo assim, cuidei de crianças por meio da Karuna-Shechen, organização humanitária que fundei com um grupo de amigos. Hoje, ela se encarrega da educação de 25.000 crianças em escolas e trata 120.000 pacientes por ano em dispensários que construiu.

No que diz respeito à deficiência, sem querer fazer graça, para mim está claro que somos deficientes enquanto não estivermos totalmente acordados, enquanto ainda tivermos por dentro um rastro de malevolência, de avidez ou de ciúme, e não sentirmos uma benevolência ilimitada em relação aos outros. Quer se trate da felicidade sobre a qual vocês falam ou do altruísmo que almejo, tenho perfeita consciência da mescla de sombra e luz que ainda existe em mim, e dos progressos imensos que ainda devo fazer. Sei que, às vezes, estou longe de ser perfeitamente benévolo. Chego a ter pensamentos e palavras que lamento, ao avaliá-los em comparação ao altruísmo. Mas mantenho um profundo desejo de remediar isso, de me transformar muito mais ainda. É isso que importa, é nessa direção que quero ir.

Meu regresso ao Ocidente teve por origem um diálogo com meu pai, do qual fizemos um livro, *O monge e o filósofo*. Eu não tinha vocação para ser escritor. Havia começado a traduzir textos tibetanos, mas não era especialmente talentoso para escrever. Quando recebi a proposta desse diálogo, fui ver o abade do mosteiro onde moro, Rabjam Rinpoche (neto de Khyentse Rinpoche, meu segundo mestre, falecido em 1991). Eu lhe disse: “Recebi essa proposta. Francamente, não vejo bem o interesse de jogar conversa fora durante dez dias”. Para minha surpresa, ele respondeu: “Sim, sim, você tem que fazê-lo”. Portanto, foram em parte seus conselhos que me fizeram aceitar. Sem ele, eu teria seguido a mesma trajetória, no Himalaia, praticando e traduzindo textos. Obviamente, isso mudou muitas coisas. Um dia eu era um perfeito desconhecido, e no dia seguinte, porque apareci na televisão, as pessoas já falavam comigo na rua, queriam me dar carona para qualquer lugar ou conversar cinco minutos comigo. Além do mais, com as minhas roupas, sou facilmente identificável, uma verdadeira bandeira ambulante!

Então, por que continuar fazendo tudo isso? Não seria melhor se eu ficasse em meu eremitério para tentar me tornar um ser humano melhor e em seguida me colocar a serviço dos outros para valer? Se essa é a ideia, por que parar no meio do caminho, agir como amador e colher o trigo ainda verde? Contudo, as circunstâncias fizeram com que eu comesse vários tipos de atividades, principalmente com a associação Karuna-Shechen, que até agora já realizou mais de 160 projetos humanitários. Acho que o livro em que trabalhamos será útil. Há pessoas que nos dizem que isso as ajuda na vida. É sempre surpreendente, e ao mesmo tempo reconfortante. Já que viajo pelo mundo todo, que isso sirva para alguma coisa.

Navego entre o Oriente e o Ocidente, entre uma vida puramente tradicional, contemplativa, e uma vida de interação com o mundo moderno e todos os desafios que isso inclui. Tento encontrar amigos de bem, os melhores possíveis, para difundir a causa do altruísmo, que prezo muito. Voltei à ciência por meio de colaborações com neurocientistas. Eu nunca poderia ter imaginado que fosse entrar em um laboratório 35 anos após ter deixado o Instituto Pasteur. Em várias

outras áreas, como a política, a economia, o meio ambiente, podemos tentar encontrar uma comunidade de pensamento com a ideia de que cem talos de palha soltos não têm muita utilidade, mas se reunidos em uma vassoura servem para fazer a faxina. Com a expressão “fazer a faxina”, quero dizer: tentar eliminar os obstáculos que se opõem à construção de um mundo melhor, de uma humanidade mais justa, remediar as desigualdades, difundir uma visão de mundo altruísta, ajudar as pessoas a darem sentido à existência, contribuir para o bem da sociedade. Ao encontrarmos pessoas com as quais sentimos certa identidade de pensamento e tecemos laços de amizade, como é o caso de vocês, é possível pensar que juntos conseguiremos fazer mais do que sozinhos, que poderemos aprender uns com os outros, enriquecer nossa reflexão e encontrar meios mais eficientes de ajudar os outros. As circunstâncias fizeram com que nós três, no decorrer dos anos, tenhamos nos tornado mais próximos, aprendido mutuamente a nos conhecer e apreciar.

Agora, no que diz respeito a escrever, não me considero verdadeiramente um escritor. Antes de tudo, sou apaixonado pelas ideias. Às vezes, as pessoas me perguntam se tenho uma missão no Ocidente. Em absoluto. Nenhuma meta especial. Quando me perguntam em programas de televisão: “Afim, o que veio fazer aqui?”, respondo: “Vocês me pediram para vir, então vim. Mas, se não me convidassem, eu não teria nada a ganhar ou a perder”. Quando posso compartilhar ideias, faço isso de bom grado. Do contrário, não curto nada além de ficar no meu eremitério. Não vou passar o tempo todo me perguntando: “Qual vai ser meu próximo livro?” O tempo é precioso, e já explorei os assuntos que mais me entusiasmam. Após o altruísmo, nenhum outro assunto se impõe. Por outro lado, se juntos pudermos elaborar um projeto que traga uma dimensão suplementar ao que cada um de nós pode fazer do seu lado, ficarei muito feliz. Há anos compartilhamos esse desejo.