



CENTRO DE COMUNICAÇÃO E EXPRESSÃO  
CURSO DE CINEMA

EDUARDO DE ALMEIDA PRESSER

Orientadora:

AGLAIR BERNARDO

**ONDE O SOL SE PÕE SEM SE PÔR**

**(Memorial)**

Trabalho de Conclusão de Curso

FLORIANÓPOLIS

2020

## A pandemia, o yogi e arte

### A quarentena e o renunciante

Em janeiro deste ano, um amigo ingressou em um tradicional retiro do budismo tibetano no qual permanecerá em completo isolamento por três anos e três meses. Eu não pude evitar de perceber a ironia: mal sabe ele que, de certa forma, pouco tempo depois o resto do mundo também entrou em retiro (só que compulsório). E ao longo de todo esse período, que agora já são aproximadamente oito meses, o Pedro – o tal do amigo – sempre me vinha à mente. E, junto com isso, me vinha também um sabor tragicômico à boca, um certo humor ao observar a disparidade completa das duas realidades: lá está ele, de vontade própria, isolado mesmo, completamente, sem reuniões no zoom, sem netflix, não tem um livro do Saramago ou da Clarice Lispector para ler, não tem eleições dos estados unidos para se alegrar com a derrota do Trump, não tem ifood para naqueles momentos de fragilidade pedir um lanche gorduroso de qualidade duvidosa, não tem tutorial de pão caseiro – nada, absolutamente nada, somente ele e uma rígida rotina de doze horas diárias de práticas meditativas, um constante observar da própria mente.

Contudo, tenho convicção de que nós<sup>1</sup> em quarentena, mesmo com toda essa parafernália disponível para nos apoiar e entreter, estamos muito menos sãos do que o Pedro e os outros yogis de retiros longos – e os estudos científicos<sup>2</sup> vêm corroborando isso. Na verdade, não só eu, mas as próprias projeções dos periódicos de medicina e saúde mental<sup>3</sup> avaliam que teremos índices recordes de ansiedade e depressão. Mas não é sequer necessário recorrer às pesquisas científicas, basta olharmos para nós mesmos, para as pessoas à nossa volta e para o fato de que assim que surgiu a quarentena, surgiu também um fenômeno de um comichão coletivo para sair dela. Então temos aqui duas correntes de pensamento: uma tradição que valoriza profundamente o tédio como uma valiosa plataforma de contemplação da mente, criando condições ideais para que ele se manifeste (retiro), e do outro nós, aflitos com o menor espaço vazio, em uma constante busca por nos ocupar, ansiosos, com crise de

---

<sup>1</sup> Quando digo nós me refiro àqueles que têm alguma estabilidade financeira, mesmo em meio ao isolamento, pois evidente que os afetados nesse setor estão circunstancialmente mais propensos a aflições.

<sup>2</sup> DAVIDSON, Richard. How Meditation Changes Your Brain and Your Life. **Lion's Roar**, 2018. Disponível em <<https://www.lionsroar.com/how-meditation-changes-your-brain-and-your-life/>>. Acesso em: 01 de dezembro de 2020.

<sup>3</sup> PFEFFERBAUM, Beth; NORTH, Carol. **The New England Journal of Medicine**, 2020. Disponível em: <<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp2008017>>. Acesso em: 30 de novembro de 2020.

produtividade, viciados em mídias sociais, assistindo netflix enquanto comemos, respondendo mensagens enquanto assistimos netflix, e no banheiro enquanto respondemos mensagens; em suma, criamos uma plethora de artifícios e subterfúgios para evitar o desconforto basal que nos assola – o qual, de tão envolvidos que estamos, chega a passar despercebido, ou normalizado, por alguns.

Não se trata aqui de fazer uma pregação da simplicidade, trata-se apenas de entender o problema quando há um engajamento com certas atividades como fruto de uma angústia, uma fuga de um desconforto. O isolar-se dessas atividades, um retiro, é apenas um dos métodos, entre outros, para nos atentarmos a esse processo; basta nos imaginarmos em um quarto sem nada por um dia que já podemos vislumbrar a inquietação que surgiria, quem dirá mais tempo. Então me interessa profundamente explorar o que está por trás do que o Pedro e todos esses yogis fazem, porque, além de revelar as causas de nossa confusão, também está intimamente conectado à experimentação a que me propus no meu filme: um paralelo entre budismo e arte, como seria pensar um filme a partir desses referenciais.

## **Budismo**

Uma lagoa com a água agitada se enturva. Quando o vento cessa, e a água repousa, naturalmente os detritos decantam e, assim, podemos finalmente ver a superfície cristalina. Essa é uma analogia tradicional do budismo para o treinamento da mente. Enquanto os ventos agitados de nossos pensamentos revolteiam e reagimos habitual e infundavelmente ao mundo, a limpidez de nosso fluxo mental é enlameada pela confusão de nossos equívocos cognitivos. O retiro, em conjunto com as práticas meditativas de *shamata* (calmo permanecer), ajudam a mente a repousar naturalmente, sem reatividade aos pensamentos, tal como a água quando o vento cessa. No entanto, a lama no fundo da lagoa, os enganos cognitivos, ainda precisa ser removida; nesse ponto, entra a categoria de práticas meditativas conhecida como *vipassana*, que pode ser traduzida como “ver claramente” ou “discernimento perfeito”. Trata-se de se familiarizar com a realidade tal como ela é, sem as distorções habituais de nossa mente, que para o budismo são a causa raiz dos *kleshas*, as aflições mentais. Mas o que o budismo chama de realidade (ou verdade)? Como isso é estabelecido pela tradição?

No ocidente, o budismo é reconhecido por muitos como pertencente à categoria genérica de “religião”. Isso, aos ouvidos de um budista, seria o equivalente a reduzirmos todas as centenas de povos originários do Brasil sob a alcunha de “índio”: trata-se apenas de uma palavra que revela muito mais o caráter colonialista de quem vocifera o termo do que

qualquer característica legítima do objeto ao qual supostamente se refere; no fim, mais contribui para distorcer e reduzir do que informar. Religião comumente está associada a uma ideia teísta, ao misticismo e à fé cega. Não digo isso com intuito de depreciar as outras tradições, apenas para estabelecer a especificidade do budismo. No Dharma de Buda, como são conhecidos os ensinamentos de Sidarta Gautama (o Buda histórico), é dito que devemos minuciosamente analisar a validade dos ensinamentos e, em última instância, testá-los empiricamente; ou seja, é encorajado um grande grau de ceticismo, de pensamento crítico. Isso se reflete no fato de que os monastérios são grandes centros de debate e estudo, onde os monges desafiam uns aos outros utilizando-se de *pramana*, uma união de epistemologia e lógica, por meio da qual, com extremo escrutínio, estabelecem a verdadeira natureza da realidade. Essa verdade está contida nos ensinamentos conhecidos como “os quatro selos”, a espinha dorsal do Dharma de Buda, os quais irei brevemente apresentar aqui.

Para tanto, irei me inspirar livremente na maneira como Dzongsar Khyentse Rinpoche, mestre do budismo tibetano, expõe e traduz esses pontos. Os quatro selos são: *anicca* (todos fenômenos compostos são impermanentes); *dukkha* (tudo o que é condicionado, ou seja, dependente de certas causas e condições, é incerto e, portanto, insatisfatório); *anatta* (todos fenômenos são ilusórios ou, em outras palavras, nenhum fenômeno têm existência intrínseca); o nirvana, a realização da verdade, é além de conceitos.

Estamos constantemente buscando felicidade em coisas que inevitavelmente irão trair nossas expectativas, por sua própria natureza. Entretanto, agimos no mundo completamente cegos e ignorantes a esse fato, e isso se deve a uma série de padrões habituais da nossa mente que contrariam os quatro selos. Nossa busca pela felicidade se resume a ter apego a experiências que consideramos positivas e aversão àquelas que nos parecem negativas, sendo que ambas são frutos de nossos conceitos e não tem valor intrínseco, independente, mas emocionalmente não nos damos conta disso e, por consequência, nos tornamos reféns de nossas próprias projeções. Quando olho o que sustenta meu humor, me percebo extremamente vulnerável, até nas coisas mais simples. Por exemplo, durante um longo período na adolescência, felicidade pra mim era sinônimo de ter um cabelo liso, e eu, com meu cabelo todo cacheado, estava constantemente frustrado, tentando ou alisar o cabelo ou escondê-lo com bonés, toucas, gorros, mesmo nos dias mais quentes. Hoje em dia, com meu cabelo enorme e natural, vejo minhas fotos da adolescência e não consigo compreender a minha percepção daquela época. Agora que finalmente minha relação com o meu cabelo se pacificou, a impermanência veio me lembrar que nada que depende de causas condições é fonte de satisfação: os genes recessivos do meu pai estão começando a se manifestar.

Ou seja, o sofrimento está calcado num processo de aversão, apego ou indiferença a certas experiências temporárias, enquanto a causa raiz desses movimentos é a solidificação e reificação de um conceito, afinal, se cabelo liso fosse intrinsecamente bom, por consequência a minha opinião e de todos outros seres deveria ser permanentemente a mesma. Uma das formas de compreendermos o que seria reconhecer a natureza ilusória das nossas projeções é contemplar o sonho. Se ao dormir imagino que ganhei uma casa e fico extremamente feliz e, no mesmo sonho, a perco, quando acordo o sofrimento de perder e a felicidade de ganhar se esvanecem. Essa última experiência é o que os budistas estão tentando mirar: não ter a casa, nem não tê-la, mas ir além disso. Por sinal, a própria palavra *buda* significa “desperto”, acordado do sonho da ignorância de não compreender o paradoxo da realidade: os fenômenos se manifestam, mas são vazios de uma essência verdadeira. Um outro exemplo que me ocorre com frequência é que quando olho para minha mãe e vejo “mãe”, isso só é possível enquanto um sonho da minha mente. Minha mãe para o meu tio é irmã, para a minha avó, ela é filha, para os seus alunos, ela é professora. Ela é ao mesmo tempo todas e nenhuma dessas opções, ela é o espaço infinito de possibilidades e minha maior agressão possível é enxergá-la somente como mãe. Dzongsar Khyentse Rinpoche faz uma analogia entre o cinema e a compreensão do aspecto ilusório da realidade:

Qual o benefício de entender a vacuidade [a ausência de existência intrínseca dos fenômenos]? Ao entender a vacuidade, você mantém uma apreciação por tudo que parece existir, mas sem se apegar às ilusões como se elas fossem reais e sem a incessante frustração de uma criança perseguindo um arco-íris. Você enxerga além das ilusões e lembra que é o eu que as criou desde o início. Você ainda pode ficar incomodado ou emotivo, triste, raivoso ou passional, mas você tem a confiança de uma pessoa que está no cinema e consegue deixar o drama para trás porque existe um entendimento claro de que é apenas um filme.<sup>4</sup>

Todavia, mesmo estando ciente desse processo intelectualmente, emocionalmente continuo preso à *avydia* (ignorância, conhecimento incorreto). Portanto, a importância da prática, da meditação – que muitos associam limitadamente a sentar em silêncio com as pernas cruzadas, mas que na verdade é tudo o que nos direciona à verdade. Toda prática no budismo é desenhada para nos aproximarmos da compreensão dos quatro selos, mesmo as que, para os olhares alheios, podem aparentar um mero ritual arbitrário. Dzongsar Khyentse Rinpoche comenta sobre a prática da generosidade:

---

<sup>4</sup> KHYENTSE, Dzongsar. What Makes You Not a Buddhist. 1ª ed. Boston: Shambala, 2008.

“(…) generosity should be measured by the level of attachment one has to what is being given and to the self that is giving it. Once you have realized that the self and all its possessions are impermanent and have no truly existing nature, you have nonattachment, and that is perfect generosity. For this reason the first action encouraged in the Buddhist sutras is the practice of generosity.”<sup>5</sup>

Nesse sentido, um filme que se propõe a experimentar imagens a partir dos referenciais budistas necessariamente tem que se inclinar em direção aos quatro selos. E foi exatamente o desafio ao qual me lancei: a busca por permear o processo e o pensar fílmico com essas reflexões.

### **Arte-Dharma**

Sendo budista, procuro pensar a partir desse prisma os mais diversos aspectos da vida. Assim, tenho que reconhecer um autor que desafiou profundamente minha visão sobre a arte nessa direção, o grande mestre do budismo tibetano Chogyam Trungpa Rinpoche, que veio lecionar no ocidente na década de sessenta. Ele escreveu um livro intitulado “True Perception: The Path of Dharma Art”, no qual há uma reunião de diversos ensaios sobre o tema. Logo no primeiro texto ele afirma:

“(…) dharma art refers to art that springs from a certain state of mind on the part of the artist that could be called the meditative state. It is an attitude of directness and unself-consciousness in one’s creative work. (...) Our message is simply one of appreciating the nature of things as they are and expressing it without any struggle of thoughts and fears. We give up aggression, both toward ourselves, that we have to make a special effort to impress people, and toward others, that we can put something over on them. Genuine art—dharma art—is simply the activity of nonaggression.”<sup>6</sup>

Ele sugere uma arte que é fruto de uma abertura, na qual as distinções dualistas da mente entre sujeito e objeto são vistas como vazias; desse espaço, ao sair de uma motivação autocentrada, o fazer artístico se torna manifestação pura da compaixão, que não é outra coisa do que a ausência de auto envolvimento e da agressividade de solidificar os fenômenos por um viés. O fotógrafo Araquém Alcântara, que se inspira muito no zen budismo, indica uma abordagem semelhante em um de seus textos, esse apreciar sem uma agenda específica:

---

<sup>5</sup> KHYENTSE, Dzongsar. What Makes You Not a Buddhist. 1ª ed. Boston: Shambala, 2008.

<sup>6</sup> Chögyam Trungpa. True Perception: The Path of Dharma Art (Locais do Kindle 294-298). Shambhala. Edição do Kindle.

Devemos olhar, contemplar e reparar sem pressa. Sem a busca da captura fotográfica. Apenas ver, sem razão ou propósito. Absolutamente envolvido, entregue. De repente, a escolha acontece. O clique acontece. E pode ser que, neste momento, o ato maravilhosamente puro de captar (...) se revele.<sup>7</sup>

Nesse sentido, a arte se torna uma oferenda que aponta para a natureza livre da realidade e, por conseguinte, de cada ser. A obra adentra em um campo que está além dos jogos emocionais, da maquinação de expectativas e convida para um outro olhar. Porém, como já antes dito, ver a realidade tal como ela é e disso fazer emergir o ato artístico é uma tarefa um tanto quanto complexa – na verdade, demasiadamente simples –, sobre a qual somente os contemplativos experientes têm domínio.

Assim, tal como o arqueiro que vê o alvo mas não necessariamente o acerta, a tarefa ao longo de todo o filme foi de vez após vez pegar a flecha, esticar o arco e fazer um novo disparo, um constante ajuste do posicionamento mental. Isso está relacionado a dois tipos de prática no budismo: uma é o reconhecimento direto da verdade, ou seja, apenas repousar a mente nesse espaço, e outra é notar que a mente está em desacordo com os quatro selos e então aplicar um antídoto que direcione a uma maior lucidez. Por exemplo, antes de toda gravação, eu e Rafael Minari, um dos diretores de fotografia e também praticante budista, buscávamos nos imbuir de uma motivação altruísta. Como habitualmente já somos egoístas, ou seja, não reconhecemos que o “eu” nada mais é do que uma imputação conceitual sem base verdadeira, fazer o exercício mental de se engajar com uma atividade para que aquilo traga benefício aos outros seres, naturalmente enfraquece o motor que movimenta o autocentramento e, no caso da gravação, reverbera nas imagens.

Com intuito de facilitar essas práticas, diversas escolhas do que filmar, como filmar e em quais circunstâncias, foram feitas. Muitas delas inspiradas – e validadas – pela figura do cineasta Cao Guimarães; porém, obviamente, com as especificidades deste presente projeto e do pano de fundo que o acompanha. Um elemento que é bastante central em diversos trabalhos do referido diretor, é o acaso, o imprevisto como um catalisador de novas explorações. No documentário "Acidente", ele percorre diversas cidades mineiras e busca por imagens que dialoguem com o nome de cada um desses municípios. Então há uma certa indeterminação do que exatamente filmar, mas um norte de como e onde olhar é estabelecido. Da mesma forma, no meu filme – e o “meu” cabe aqui somente enquanto recurso linguístico – um campo de exploração também foi estabelecido: imagens na natureza, mas sem

---

<sup>7</sup> ALCÂNTARA, Araquém. Fotografia Zen. **Araquem Alcantara**, 2019. Disponível em: <<https://araquemalcantara.com.br/fotografia-zen/>>. Acesso em: 26 de novembro de 2020.

especificação de decupagem ou ideia prévia dos planos, guiadas por uma atmosfera de contemplações budistas.

Agora, por que na natureza e o imprevisto? Afirmar a ausência de existência intrínseca dos fenômenos é equivalente a apontar para o fato de que nada existe de forma independente, mas em uma rede infinita de interdependência. A natureza explicita essa inteligência viva, a interconectividade se torna muito visível, tudo inter-existe. Nas cidades, com a separação das casas, com os muros, as divisões conceituais de um eu e outro parecem se arraigar, há uma constante individualização, e assim somos mais facilmente desconectados desse princípio básico da vida. Ao olharmos uma árvore, vemos que ela é fruto de uma teia de causas e condições: as raízes, o tronco, as folhas, a água das chuvas, a estação do ano, os nutrientes do solo, as outras plantas, os animais e insetos que a rodeiam – dos quais alguns a vêem como alimento, outros como abrigo. Assim sendo, se procurarmos uma essência estável de “árvore”, nunca acharemos, apenas um conglomerado de muitas outras coisas em constante mutação e que não são “árvore”, mas que produzem, em conjunto, essa ilusão.

Ademais, a natureza também tem outros aspectos interessantes que contribuem na compreensão dos quatro selos, como o seu caráter dinâmico. Nas filmagens, dadas as circunstâncias da pandemia, tínhamos somente duas semanas para gravar e estávamos completamente à mercê do tempo meteorológico. Isso foi um convite para nos abrimos, sem resistir, à impermanência, pois era evidente que se nos fiassemos em condições temporárias, inevitavelmente iríamos nos frustrar. Logo o primeiro dia já apresentou essa lição, pois subimos uma montanha na busca por imagens de um vale e, ao chegar lá, a neblina encobriu todo o cume. Por alguns instantes, ficamos decepcionados, mas rapidamente entendemos que seria necessário apreciar o que quer que surgisse, e foi aí onde fizemos os planos do nevoeiro presentes no filme. Sem contar que nós não conhecíamos quase nenhum dos locais, então o elemento da imprevisibilidade, da incerteza estava bastante vivo no processo.

Paradoxalmente, apesar de toda a dinamicidade de gravar em um ambiente natural, às vezes, ao chegar em uma localidade, era comum encarar um tédio, fruto do nosso torpor mental. Lembro dessa sensação quando em um rio pensamos que o lugar não tinha muitas imagens a oferecer. Isso está intimamente conectado à ignorância, sobre a qual já tanto falei, de achar que as coisas têm qualidades em si, independentes. Habitualmente, como um cachorro que tenta morder o próprio rabo, buscamos nas aparências externas, que nós mesmos projetamos, uma forma de sustentar nossa energia, nos dar ânimo. Mas o ânimo não pode ser outra coisa do que a própria capacidade livre da nossa mente de se regozijar; contudo, nós vinculamos esse potencial a isso ou aquilo. Por meio dessas reflexões, insistimos em



permanecer no local e tentamos gerar algum ânimo autônomo. A água do rio, que até então já considerávamos conhecida e sem muito a oferecer, se tornou extremamente interessante, cheia de detalhes e nuances, o que levou à captação de grande parte dos planos aquáticos presentes no filme.

### **Pós-produção**

A versão do corte que apresento aqui, junto a este projeto, é parte de um filme ainda em processo. Considero um primeiro estudo das imagens e definitivamente não uma linha de chegada. Devido à pandemia, não houve possibilidade de gravarmos os sons ambientes na natureza e tampouco produzimos uma trilha sonora original – elementos que estarão presentes no futuro. Ainda sim, acredito que esta versão contém uma coesão interna e é, nesse sentido, uma obra completa em si.

Desde o início, sabia que gostaria de abrir o filme com o texto de Wislawa Szymborska. Ao meu ver, ele sintetiza toda a visão que apresentei até aqui e de uma maneira extremamente poética, como se fosse um óculos que o espectador veste antes de iniciar o filme. O texto aponta para *anatta*, o terceiro selo, de que nada tem uma existência em si, mas emerge em dependência com o observador. A poetisa consegue, por meio de sua habilidade com as palavras, nos dar um pequeno vislumbre da abertura infinita da realidade, para além de nossas limitações conceituais. O próprio título do filme é um verso do poema: “Onde o sol se põe sem se pôr”. Esse pequeno trecho carrega em si o paradoxo que já apontei: as coisas aparecem, mas não tem uma essência verdadeira, são ilusórias – tal como, no circo, o desenho de um círculo de fogo é criado pelo movimento rápido de uma tocha. O sol também é uma analogia tradicional no budismo para a base da mente, a consciência prístina não maculada pelos véus da ignorância: é o sol que constantemente irradia, mesmo se encoberto pelas nuvens do conhecimento incorreto, mesmo quando some por trás do horizonte e vira o brilho da lua.

Na montagem, procurei orbitar as imagens em torno desses dois astros. Eles de certa forma conduzem o filme: vamos da noite para o amanhecer, que marca o primeiro plano com cor do filme, e então temos o entardecer e finalmente o pôr do sol. Isso fornece uma sensação de estrutura ao mesmo tempo em que o filme é permeado por uma fluidez, uma aleatoriedade e uma ausência de narrativa clara. Há uma certa tensão entre dar significado e apenas apreciar as formas, as cores e o movimento – um pouco como a vida se apresenta para gente, um caos aparentemente aleatório que buscamos esquadrihar e entender. Ao colocar o preto e branco

no início, tentei deflagrar esse processo: desfamiliarizar o olhar sobre a água para, enfim, realmente apreciá-la. Como meu querido amigo Eduardo Ceron comentou sobre o filme ao assisti-lo:

Parece que quando nos aproximamos de algo, criamos uma ideia sobre aquilo e limitamos nossa percepção, é como uma familiaridade que nos afasta cada vez mais do que vemos, quanto mais perto, mais cegos. A sensação que tive ao ver o filme foi que você conseguiu criar uma distância das coisas e só assim nos mostrar algo mais próximo do que elas realmente são.

O preto e branco marca também uma divisória entre um momento um pouco mais agitado, soturno, denso, com turbulências na água, e um outro de maior abertura, quando a cor entra logo ao amanhecer. A música também delineia esses dois momentos. Isso foi inspirado numa alusão ao treinamento da mente, que nos leva de um obscurecimento a uma maior clareza, movimento que, espero eu, também aconteça na mente do espectador durante o filme.

## **Conclusão**

Em especial no atual momento, me parece premente, um ato político necessário, contrariar e desafiar a maneira habitual de como as pessoas olham o mundo – diria até mesmo de como “consomem o mundo”, porque a impressão é que estamos todos buscando algo lá fora, incompletos. Então, tal como Cao Guimarães sugere em uma entrevista<sup>8</sup>, na arte é preciso desafiar a passividade do espectador, ir contra o tempo da televisão e resgatar o silêncio. Porque simplesmente acatar às expectativas emocionais por meio de uma obra previsível – o resumo de grande parte do entretenimento –, não desafia o olhar, e se não desafia, não saímos do lugar (e o lugar está péssimo). Semelhante ao que Eduardo Galeano sugere em “O Livro dos Abraços”, acredito que o artista, tal como o pai Santiago Kovadloff, é responsável por auxiliar na contemplação de uma nova paisagem – e a que eu pessoalmente defendi aqui, é uma paisagem que aponte para os quatro selos.

---

<sup>8</sup> GUIMARÃES, Cao. Ver é uma fábula parte I. **Canal do Youtube - Itaú Cultural**. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=n88leqcy1Rw&ab\\_channel=Ita%C3%BA Cultural](https://www.youtube.com/watch?v=n88leqcy1Rw&ab_channel=Ita%C3%BA Cultural)>. Acesso em: 24 de novembro de 2020.

## A função da arte

Diego não conhecia o mar. O pai, Santiago Kovadloff, levou-o para que descobrisse o mar.

Viajaram para o Sul.

Ele, o mar, estava do outro lado das dunas altas, esperando.

Quando o menino e o pai enfim alcançaram aquelas alturas de areia, depois de muito caminhar, o mar estava na frente de seus olhos. E foi tanta a imensidão do mar, e tanto o seu fulgor, que o menino ficou mudo de beleza.

E quando finalmente conseguiu falar, tremendo, gaguejando, pediu ao pai:

– Me ajuda a olhar!<sup>9</sup>

Ao fim de uma prática budista, é comum dedicar o esforço para o benefício dos outros seres. Então faço uma breve dedicação: que por meio deste empenho, todos os seres, onde quer que estejam, possam vislumbrar a sabedoria primordial da mente.

---

<sup>9</sup> GALEANO, Eduardo. O livro dos abraços. L&PM, 2005.