

Acolher o indesejável

© 2019 by the Pema Chödrön Foundation

Trecho de *Fail, Fail Again, Fail Better* © 2015 by Pema Chödrön foram reproduzidos com a permissão da editora Sounds True, Inc. “Basic Sitting meditation” originalmente faz parte do livro *Start Where You Are: A Guide to Compassionate Living*, © 1994 by Pema Chödrön, publicado pela Shambhala Publications nos EUA e pela Editora Sextante no Brasil com o título de *Comece onde você está*. “Tonglen Practice” foi adaptado de *When Things Fall Apart* © 1997 by Pema chödrön, publicado pela Shambhala Publications nos EUA e pela Gryphus Editora no Brasil com o título de *Quando tudo se desfaz*.

Direitos autorais reservados e garantidos

Revisão

Vera Villar

Maria Helena da Silva

Editoração eletrônica

Rejane Megale

Capa

Martin Ogolter – www.martinogolter.com

Produção do arquivo ePub

Rejane Megale

Adequado ao novo acordo ortográfico da língua portuguesa

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

C473a

Chödrön, Pema

Acolher o indesejável : uma vida plena em um mundo abatido / Pema Chödrön ; tradução Marilene Tombini. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Ghyphus, 2020.

210 p. ; 21 cm.

Tradução de: Welcoming the unwelcome

Inclui bibliografia

ISBN: 978-85-8311-147-4

1. Vida espiritual - Budismo. 2. Bodicita (Budismo). I. Tombini, Marilene. II. Título.

20-62827

CDD: 294.34

CDU: 243.4

Gryphus Editora

Sumário

ACOLHER O INDESEJÁVEL

1. 1. Comece com o coração partido
2. 2. Isso importa?
3. 3. Superar a polarização
4. 4. A arte do fracasso
5. 5. O caminho da não rejeição
6. 6. Assim como é
7. 7. Como não desanimar
8. 8. Além da zona de conforto
9. 9. Falar a partir da nossa humanidade compartilhada
10. 10. Assim você rotula, assim lhe parece
11. 11. A prática da consciência manifesta
12. 12. A vida muda num instante
13. 13. O vazio frio
14. 14. A experiência do aqui e agora
15. 15. Nascimento e morte a cada instante
16. 16. Imagine a vida sem ego
17. 17. Nossa sabedoria muda o mundo
18. 18. Acolher o indesejável dando risada
19. 19. Aprendendo com nossos professores
20. 20. Missão impossível

PRÁTICAS PARA ACOLHER O INDESEJÁVEL

1. Meditação sentada
2. A prática de tonglen
3. Localize, abrace, interrompa, fique

Agradecimentos

Sobre a autora

Acolher o indesejável

Um

Comece com o coração partido

Nosso objetivo é despertar coração e mente de modo pleno, não apenas para nosso maior bem-estar, mas também para levar benefício, consolo e sabedoria a outros seres vivos. Que outra motivação poderia ser superior?

Ao se ocupar de ensinamentos espirituais, é bom ter conhecimento das suas intenções. Por exemplo, você pode questionar: “O que estou querendo ao ler este novo livro com seu título sinistro *Acolher o Indesejável*?” Está lendo porque os tempos estão incertos e você quer algumas pistas do que pode lhe ajudar a atravessar o que vem pela frente? Está lendo para adquirir sabedoria sobre si mesmo? Espera que ele o ajude a superar certos padrões mentais que prejudicam seu bem-estar? Ou ganhou-o de presente – com muito entusiasmo – e agora não quer entristecer a pessoa que o presenteou, deixando de lê-lo?

Seus motivos podem incluir alguns ou todos acima. São todas boas razões (até a última) para que você leia este ou qualquer livro. Mas, na tradição do Budismo Mahayana, à qual eu pertenço, ao estudar os ensinamentos espirituais, estipulamos uma motivação ainda maior, conhecida como *bodhichitta*. Em sânscrito, *bodhi* significa “desperto” e *chitta* “coração” ou “mente”. Nosso objetivo é despertar coração e mente de modo pleno, não apenas para nosso maior bem-estar, mas também para levar benefício, consolo e

sabedoria a outros seres vivos. Que outra motivação poderia ser superior?

O Buda ensinou que todos nós, em essência, somos bons e amorosos. Devido a essa bondade básica, naturalmente queremos apoiar os outros, em especial aqueles de quem somos próximos e aqueles que passam por maiores necessidades. Temos uma intensa consciência de que outros precisam de nós, assim como nossa sociedade e o planeta como um todo, especialmente agora. Queremos fazer o que pudermos para aliviar o medo, a raiva e o doloroso desamparo que muitos experimentam hoje em dia. Entretanto, o que muitas vezes atrapalha, quando tentamos ajudar, é que nos deparamos com nossa própria confusão e tendências habituais. Ouço dizer: “Eu queria ajudar adolescentes vulneráveis, então fui estudar, me preparar e parti para a assistência social. Dois dias no trabalho e descobri que odiava a maioria dos garotos! Meu primeiro sentimento foi: ‘Por que não podemos simplesmente nos livrar de todos esses garotos e encontrar uns mais legais, que colaborem comigo?’. Foi então que percebi a necessidade de consertar o que havia de errado em mim mesmo.”

Bodhichitta, ou coração desperto, começa pelo anseio de nos livrarmos de qualquer coisa que nos atrapalhe, no intento de ajudar os outros. Desejamos nos livrar de nossos pensamentos confusos e padrões habituais que encobrem nossa bondade essencial, inata, de modo a sermos menos reativos e menos presos ao nosso antigo modo de ser. Compreendemos que, ao irmos além, seja em que grau for, de nossas neuroses e hábitos, conseguiremos ficar mais disponíveis para aqueles adolescentes, para nossos familiares, para a comunidade como um todo ou para os estranhos que encontramos. Interiormente, talvez ainda estejamos passando por fortes sentimentos e reações, mas, se soubermos como trabalhar essas emoções, sem cair em nosso padrão de comportamento, estaremos nos disponibilizando para os demais. E,

mesmo que não haja nada substancial que possamos fazer para ajudar, as pessoas sentirão nosso apoio, o que ajuda muito.

Bodhichitta começa com essa aspiração, mas não para por aí. *Bodhichitta* também é um compromisso. Nós nos comprometemos a fazer tudo que for preciso para nos livrarmos completamente de todas as variantes de confusão, hábitos inconscientes e sofrimentos que nos assolam, pois isso nos impede de estar disponíveis para os outros. Na linguagem do budismo, nosso compromisso máximo é atingir a “iluminação”. Em essência, isso significa saber quem realmente somos. Uma vez iluminados, estaremos totalmente ligados à nossa natureza mais profunda, que é fundamentalmente franca e generosa, compreensiva e disponível ao próximo. Saberemos que isso é verdadeiro, sem qualquer dúvida, sem nenhum retrocesso. Nesse estado, possuiremos o máximo possível de sabedoria e habilidade, que nos possibilitarão beneficiar os outros e ajudá-los a despertar de modo pleno.

Para preencher o compromisso de *bodhichitta*, precisamos aprender tudo o que há para aprender sobre nosso coração e nossa mente. É um grande trabalho. Provavelmente teremos que ler livros, ouvir ensinamentos e refletir profundamente sobre o que estudamos. Com uma prática regular de meditação sentada, também aprenderemos muito a nosso respeito. No final do livro incluí uma técnica simples de meditação, que pode ser usada em qualquer lugar. Por fim, precisaremos testar e esclarecer nosso conhecimento crescente, aplicando-o às nossas vidas, às situações em que nos encontramos naturalmente. Quando o *bodhichitta* se torna a base para nosso modo de viver cotidianamente, tudo que fazemos fica significativo. Nossa existência torna-se incrivelmente rica. É por isso que faz todo sentido nos lembrarmos de *bodhichitta* sempre que possível.

Às vezes, as maravilhosas motivações de *bodhichitta* afloram facilmente, mas quando estamos ansiosos ou preocupados conosco,

quando nosso grau de autoconfiança está baixo, *bodhichitta* pode parecer além do nosso alcance. Nessas fases, o que podemos fazer para animar nosso coração e gerar o anseio corajoso de acordar para o benefício alheio? O que podemos fazer intencionalmente para dar meia-volta em nossa mente, quando ela está se sentindo pequena?

Meu primeiro mestre, Chögyam Trungpa Rinpoche, ensinou-me um método para mudar o curso da mente, que eu ainda sigo. A primeira coisa a fazer é lembrar de uma imagem ou história comovente, algo que aqueça naturalmente seu coração e o ponha em contato com as aflições humanas. Talvez alguém que você conheça tenha sido diagnosticado com câncer ou uma doença degenerativa. Ou uma pessoa querida, que tenha problemas com drogas ou álcool e estava bem por muito tempo, acabou de ter uma recaída. Ou, quem sabe, um amigo íntimo tenha sofrido uma grande perda. Talvez você tenha visto uma cena triste quando foi ao mercado, como uma interação dolorosa entre pai, ou mãe, e filho. Você pode também pensar na mulher sem teto que sempre vê a caminho do trabalho. E tem aquela notícia que leu ou a que assistiu, uma reportagem sobre fome ou sobre a deportação de uma família.

Trungpa Rinpoche dizia que o modo de despertar *bodhichitta* era “começar com o coração partido”. Proteger-se da dor – nossa ou alheia – nunca funcionou. Todos querem se livrar do sofrimento, mas a maioria das pessoas age de modo a somente piorar as coisas. Proteger-se da vulnerabilidade de todos os seres vivos – incluindo a nossa própria – nos aliena da experiência completa da vida. Nosso mundo encolhe. Quando nossos principais objetivos são adquirir conforto e evitar desconforto, começamos a nos sentir desligados dos demais e até ameaçados por eles. Assim nos encerramos num emaranhado de medo. E, quando muitas

peças e países adotam esse tipo de abordagem, o resultado é uma situação global conturbada, cheia de dor e conflito.

Ao fazermos tanto esforço para proteger o coração da dor, nos machucamos cada vez mais. Mesmo ao percebermos que isso não ajuda, é um hábito difícil de romper. Trata-se de uma tendência humana natural. No entanto, quando geramos *bodhichitta*, contrariamos essa tendência. Em vez de nos esquivarmos, despertamos a coragem de olhar francamente para nós mesmos e para o mundo. Em vez de sermos intimidados pelos fenômenos, passamos a abraçar todos os aspectos de nossas vidas inesgotavelmente ricas.

É possível acessar *bodhichitta* ao simplesmente nos permitir a vivência de nossos sentimentos brutos, sem sermos sugados por nossas ideias e histórias a respeito deles. Quando me sinto só, por exemplo, posso culpar a mim mesma ou fantasiar sobre as delícias de ter uma companhia. Mas tenho também a oportunidade de simplesmente tocar naquele sentimento de solidão e descobrir que *bodhichitta* está bem ali, no meu coração vulnerável. Posso perceber que minha solidão não difere daquela que todos os outros sentem neste planeta. Da mesma forma, meus sentimentos indesejados, de estar sendo deixada de lado ou acusada injustamente, podem me conectar com todos aqueles que estão sofrendo dessa mesma maneira.

Quando me sinto constrangida, fracassada, quando sinto que algo está fundamentalmente errado comigo, *bodhichitta* está presente nessas emoções. Quando cometi um grande erro, quando fracassei e não fiz o que havia me disposto a fazer, quando sinto a ferroada de ter decepcionado todo mundo – nessas horas tenho a opção de mobilizar o coração desperto de *bodhichitta*. Se eu de fato me conecto com minha inveja, raiva ou preconceito, estou me colocando no lugar de toda a humanidade. A partir desse ponto, o

anseio de despertar para aliviar o sofrimento do mundo vem naturalmente.

Há uma longa história de pessoas que conseguiram desvelar sua bondade e coragem inatas através de uma prática dedicada. Algumas delas são figuras religiosas famosas, mas a maioria não é conhecida, como meu amigo Jarvis Masters, que está num presídio da Califórnia há mais de trinta anos. Nem sempre estaremos inspirados a seguir esses exemplos e ir destemidamente contra a corrente. Nossa autoconfiança irá oscilar. E os ensinamentos nunca nos dirão para dar um passo maior que as pernas. No entanto, se aumentarmos gradativamente nossa capacidade de estar presentes com nossa dor e com os sofrimentos do mundo, uma sensação cada vez maior de coragem irá nos surpreender.

Na prática de cultivar um coração partido, conseguimos criar a força e a habilidade necessárias para abarcar cada vez mais. Trungpa Rinpoche, que tinha enorme capacidade de enfrentar o sofrimento sem lhe dar as costas, sempre recordava de uma vez, no Tibete, quando ele tinha cerca de oito anos de idade. Ele estava no telhado de um mosteiro e viu um grupo de meninos apedrejando um filhote de cachorro até a morte. Apesar da distância, ele conseguia ver o olhar apavorado do cachorrinho e ouvir as risadas dos meninos, que faziam aquilo para se divertir. Rinpoche queria fazer algo para ajudar o cachorro, mas não era possível. Pelo resto da vida, bastava ele se lembrar daquele momento para sentir no coração um forte desejo de aliviar o sofrimento. A lembrança do cachorrinho incitava urgência ao seu desejo de despertar. Foi isso que o impulsionou a diariamente fazer o melhor uso de sua vida.

A maioria das pessoas, de um modo ou de outro, tenta fazer o bem. É um resultado natural da nossa bondade inata. No entanto, nossas motivações positivas muitas vezes se misturam a outros fatores. Algumas pessoas, por exemplo, tentam ser úteis porque se sentem mal consigo mesmas. Então esperam dar uma boa

impressão aos olhos do mundo. Através de seus esforços, esperam aumentar o prestígio com os outros, o que então poderá aumentar sua autoestima. Baseada em minha longa experiência de viver em comunidades, posso dizer que essas pessoas costumam realizar um volume impressionante de coisas. Ouve-se dizer: “A Maria vale por seis”, ou “Como eu queria que todo mundo fosse como o Jordan”. Na maioria dos casos, são essas pessoas que você quer na sua equipe. Mas, ao mesmo tempo, elas não parecem próximas do despertar. Acho que todos conhecem alguém que diz coisas como “Eu vivo dando de mim e nunca me agradecem!” Esse tipo de frustração é um sinal de que questões subjacentes não estão sendo trabalhadas.

Algumas pessoas trabalham muito, dia e noite, ajudando o próximo, mas sua motivação mais forte é a de ocupar-se para não sentir a própria dor. Algumas são movidas pela ideia de serem “boas”, inculcada pela família ou cultura. Outras, por sentimentos de obrigação ou culpa. Algumas fazem o bem para ficarem longe de confusões. Outras são induzidas pela perspectiva de recompensas, nesta vida ou talvez numa existência futura. Algumas são até motivadas por ressentimento, raiva ou necessidade de controle.

Se dermos uma boa olhada para dentro, talvez descubramos que motivações desse tipo se misturam ao nosso desejo genuíno de ajudar o próximo. Não devemos nos flagelar em relação a isso, porque todas essas motivações vêm da nossa tendência humana de buscar a felicidade e evitar a dor. Contudo, elas nos impedem de ter uma conexão maior com nosso coração e com o do próximo, o que dificulta mais profundamente nossa capacidade de beneficiar os outros.

Em contrapartida, a motivação de *bodhichitta* leva a resultados mais profundos e duradouros, porque se baseia no entendimento da origem do sofrimento. No plano exterior, há o sofrimento imenso que vemos ou de que somos informados e que pode nos

atingir de vez em quando – crueldade, fome, medo, abuso e violência, que castigam pessoas, animais e o próprio planeta. Tudo isso se origina de emoções como ganância e agressividade, que por sua vez têm origem na falta de entendimento da bondade inata da nossa verdadeira natureza. Essa ignorância está na raiz de todo nosso sofrimento. Está por trás de tudo que fazemos para prejudicar a nós mesmos e aos demais. Quando acordamos *bodhichitta*, nos comprometemos a superar tudo que obscurece nossa sabedoria interior e amabilidade, tudo que nos separa de nossa capacidade natural de nos identificar com os outros e beneficiá-los.

Esse despertar para nossa verdadeira natureza não acontece da noite para o dia. E, mesmo quando começamos a despertar e nos encontramos cada vez mais aptos a ajudar o próximo, é preciso aceitar que nem sempre podemos fazer algo – pelo menos não de imediato. Sem arrumar desculpas ou sucumbir à indiferença, precisamos reconhecer que é assim que as coisas são. Inúmeras pessoas e animais sofrem neste instante, mas o quanto podemos fazer para impedir isso? Se estivermos no telhado de um mosteiro, vendo meninos apedrejando um filhote de cachorro, talvez naquele momento só nos reste ficar ali, não dar as costas e deixar que aquela tragédia aprofunde nosso *bodhichitta*. Depois, podemos nos permitir a curiosidade de saber o que faz com que pessoas machuquem animais. Em vez de considerar o comportamento dos meninos como algo alheio a nós, podemos buscar suas raízes dentro de nós mesmos. Será que a agressividade e a cegueira por trás de tais atitudes residem em nosso coração? Se conseguirmos encontrar um denominador comum dessa forma, talvez estejamos em melhor posição de comunicação na próxima vez em que nos depararmos com algo similar. E, quando despertarmos completamente para nossa verdadeira natureza, teremos uma capacidade muito maior de influenciar os outros. No entanto,

mesmo assim, o que podemos fazer para ajudar estará limitado pelas circunstâncias.

Portanto, ao acordarmos *bodhichitta*, é importante saber que é um projeto de longo prazo. Teremos que fincar pé por muito tempo e investir enorme esforço e paciência. A visão suprema de *bodhichitta* é a de ajudar cada ser vivo a despertar para sua verdadeira natureza. Nossa única chance de realizar isso é primeiramente atingindo nossa própria iluminação. Ao longo do caminho, podemos dar um passo de cada vez, dando nosso melhor para manter o anseio e comprometimento durante os altos e baixos da vida.

Ao ler este livro, por favor, tente focar no contexto mais amplo de *bodhichitta*. Isso será muito mais proveitoso do que ler para obter estímulo intelectual. Se você começar com o coração partido, com um coração que anseia em ajudar o próximo, é possível que descubra algumas coisas aqui e as leve para sempre. Entre todas as palavras deste livro, pode haver um parágrafo ou uma frase – talvez algo cuja importância eu nem tenha percebido – que entrará em plena sintonia com você. Alguma coisa pode mudar sua perspectiva e realmente aproximá-lo da capacidade de aliviar o sofrimento no mundo.

Estes ensinamentos não são simplesmente ideias minhas. São minha tentativa de transmitir a sabedoria que recebi dos meus mestres, que a receberam dos mestres deles e assim por diante, numa linha de sábios que remonta a milhares de anos. Se você os encarar com a motivação de *bodhichitta*, não há limite para o benefício que podem trazer. Quando estamos verdadeiramente ligados ao anseio de ajudar o próximo e comprometemos nossas vidas a esse propósito, podemos nos considerar incluídos entre os mais afortunados sobre a Terra.

Dois

Isso importa?

Quando começamos a nos perguntar “Isso importa?”, percebemos a quantidade de aspectos presentes em cada situação. Começamos a avaliar nossa interligação com o resto do mundo e o modo como até o padrão dos nossos pensamentos pode levar a toda uma série de consequências.

As vezes nos flagramos a ponto de fazer algo que não parece muito certo. Vamos reagir do modo habitual e sentimos uma ponta de dúvida ou mal-estar. Nessas horas, podemos evitar muitos problemas ao fazer uma simples pergunta: "Isso importa?"

Quando estou a ponto, por exemplo, de enviar um *e-mail* hostil ou difamatório, isso importa? Importa para mim? Importa para os outros? Quando estou a ponto de pegar algo que não me foi oferecido, isso importa? Faz alguma diferença, mesmo que ninguém descubra? Quando eu como o último pedaço, jogo a lata pela janela ou fuzilo alguém com os olhos, isso importa? Quais são as consequências do meu comportamento? Estou causando mal a mim mesmo ou aos demais? Se eu estourar com alguém, importa? Se eu me sentir justificado de fazer isso, importa? Importa se eu me desculpar? Que drama estas palavras ou este ato irão desencadear? Terão algum impacto maior no mundo?

Esses questionamentos estão intimamente relacionados a um dos principais interesses de Buda: como levar uma vida virtuosa.

Todas as tradições espirituais se preocupam com a virtude, mas qual é o significado dessa palavra? Será o mesmo que seguir uma lista do que fazer ou não? Será que uma pessoa virtuosa precisa ser boazinha? Deve ser dogmática, rígida e presunçosa? Ou há espaço para ser brincalhona, espontânea e relaxada? Será possível aproveitar a vida e ser virtuoso ao mesmo tempo?

Como em muitas tradições espirituais, o *dharma* tem listas de atos positivos e negativos. Os budistas são incentivados a se comprometerem com alguns preceitos básicos, como não matar, não roubar nem mentir. Os membros da comunidade monástica, como eu, têm listas bem mais longas de regras a seguir. Contudo, o Buda não estabeleceu essas regras meramente para que as pessoas obedecessem a um código externo de comportamento. Seu principal interesse sempre foi o de ajudar as pessoas a se libertarem do sofrimento. Compreendendo que nosso sofrimento se origina de uma mente confusa, seu objetivo era nos ajudar a sair desse estado confuso. Assim sendo, ele encorajou ou não certas formas de comportamento que podem promover ou atrapalhar o processo de despertar.

Quando nos perguntamos “Isso importa?”, podemos primeiramente olhar para os resultados exteriores, mais óbvios, dos nossos atos. Depois podemos nos aprofundar, examinando a maneira como estamos afetando nossa própria mente: será que estou tornando um velho hábito mais habitual? Será que estou fortalecendo propensões que gostaria de enfraquecer? Quando estou a ponto de mentir para salvar a cara ou manipulando uma situação a meu favor, aonde isso levará? Estou indo na direção de me tornar uma pessoa mais desonesta ou mais culpada, que se denigre? E quando minha experiência é a de praticar a paciência ou a generosidade? De que maneira meus atos afetam meu processo de despertar? Aonde me levarão?

Ao nos questionarmos dessa forma, começamos a ver a “virtude” sob nova ótica. O comportamento virtuoso não trata de fazer o “bem” porque sentimos que somos “maus” e precisamos nos redimir. O modo como decidimos agir pode ser orientado por sabedoria e gentileza, em vez de culpa ou dogma. Vista sob esse prisma, nossa questão então se resume a: “O que desperta meu coração e o que impede esse processo de acontecer?”

Na linguagem do budismo, usamos a palavra *karma*. É um modo de falar sobre os mecanismos de causa e efeito, ação e reação. Ou, como diz o ditado: “Tudo que vai, volta”. Dizem que, se queremos saber sobre o nosso passado, devemos olhar para nossas circunstâncias presentes, pois elas resultam de nossos atos passados. Se quisermos saber do nosso futuro, devemos olhar para o que estamos fazendo agora. Acho que pensar neste último aspecto do *karma* é o que mais ajuda. Não há nada que se possa fazer para mudar o passado e o presente, mas o futuro está em aberto. O que fazemos agora ajudará a criar esse futuro – que não é somente o nosso próprio, mas um futuro que compartilhamos com muitos outros.

Cada uma de nossas palavras e atitudes afeta o futuro, mas de onde vêm as palavras e os atos? Tudo começa em nossa mente. Quando cedemos a ressentimento, obsessão ou ideias moralistas, criamos diversos problemas para nós mesmos. Primeiramente, sofremos a dor imediata desses pensamentos e emoções. Depois, muitas vezes, agimos de modo a nos prejudicar ou a outros. Por fim, reforçamos um hábito que nos faz mal.

Essa última consequência é a mais traiçoeira. Na neurociência está se falando muito em neuroplasticidade. Nossos hábitos são como sulcos no cérebro, que vão se aprofundando à medida que seguimos nossos padrões de pensamento. Não há saída para o hábito, enquanto continuamos a seguir o mesmo padrão. Mas, quando interrompemos nosso comportamento habitual ou