

**Você pode
ser livre
onde estiver**

Título original: *No Time Like the Present*
Copyright © 2017 por Jack Kornfield, PhD
Copyright da tradução © 2020 por GMT Editores Ltda.

Publicado mediante acordo com a Atria Books, uma divisão da Simon & Schuster, Inc.

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

tradução: Débora Chaves

preparo de originais: Sibelle Pedral

revisão: Luis Américo Costa e Tereza da Rocha

diagramação: Ana Paula Daudt Brandão

capa: Luciana Facchini

e-book: Marcelo Moraes

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

K87v

Kornfield, Jack, 1945-

Você pode ser livre onde estiver [recurso eletrônico] / Jack Kornfield; [tradução de Débora Chaves].
- 1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2020
recurso digital

Tradução de: No time like the present

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-431-0996-1 (recurso eletrônico)

1. Atenção plena (Psicologia). 2. Meditação. 3. Livros eletrônicos. I. Chaves, Débora. II. Título.

20-64226

CDD: 153.733

CDU: 159.952

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

Sumário

Um convite à liberdade

Parte Um

Liberdade de espírito

- Capítulo 1* A imensidão é a nossa casa
- Capítulo 2* Livre para amar
- Capítulo 3* Confiando no Universo vivo
- Capítulo 4* O eterno presente

Parte Dois

Obstáculos à liberdade

- Capítulo 5* O medo da liberdade
- Capítulo 6* Perdão
- Capítulo 7* Livre das emoções incômodas

Parte Três

Entendendo a liberdade

- Capítulo 8* A elegância da imperfeição
- Capítulo 9* O dom de uma mente aberta
- Capítulo 10* O dom da autenticidade
- Capítulo 11* Livre para sonhar

Parte Quatro

Liberdade de viver

- Capítulo 12* Colocando em prática seus talentos
- Capítulo 13* Liberdade em tempos difíceis
- Capítulo 14* Vivendo no mistério
- Capítulo 15* A alegria de estar vivo

Agradecimentos e reverências de gratidão

Sobre o autor

Informações sobre a Sextante

Um convite à liberdade

Queridos amigos, depois de mais de 40 anos falando sobre atenção plena e compaixão a milhares de pessoas no caminho espiritual, a mensagem mais importante que posso oferecer é a seguinte: *Você não precisa esperar para ser livre. Você não precisa adiar a felicidade.*

Muitas vezes, as práticas de atenção plena e de compaixão se misturam com uma visão de autodisciplina e responsabilidade. Nós as vemos como se estivessem nos conduzindo por uma longa estrada cheia de obstáculos que nos levará, em última instância, a benefícios distantes. Sim, há um trabalho árduo do coração e ciclos exigentes em nossa vida. Ainda assim, onde quer que você esteja em sua jornada, existe outra verdade maravilhosa chamada “Provando os frutos” ou “Experimentando o resultado”. Os frutos do bem-estar e da experiência de alegria, liberdade e amor estão disponíveis agora, seja qual for o seu momento de vida!

Quando Nelson Mandela saiu da prisão na ilha Robben após 27 anos de encarceramento, ele o fez com tamanhas dignidade, generosidade e clemência que sua mentalidade transformou a África do Sul e inspirou o mundo. Como Mandela, você pode ser livre e digno onde quer que esteja. Apesar das circunstâncias difíceis, apesar dos tempos incertos, lembre-se: a liberdade não é um privilégio de pessoas extraordinárias. Ninguém pode aprisionar o seu espírito.

Quando seu chefe chama e você fica com medo ou ansioso; quando um familiar vive um conflito ou está sob pressão; quando você se sente sobrecarregado pelos crescentes problemas do mundo – em todas essas

circunstâncias, você tem escolha. Você pode se deixar limitar ou constranger, ou pode usar as dificuldades para se abrir e descobrir como reagir com inteligência aos desdobramentos desta jornada. Às vezes a vida torna tudo mais fácil; outras vezes ela é desafiadora e muito difícil. Às vezes a sociedade ao nosso redor está transtornada. Seja qual for o seu momento, você pode respirar, suavizar o olhar e lembrar que a coragem e a liberdade estão dentro de você, esperando que você desperte e as ofereça aos outros. Mesmo nas condições mais adversas, a liberdade de espírito está disponível. A liberdade de espírito é misteriosa, maravilhosa e simples. Aconteça o que acontecer, somos livres e capazes de amar nesta vida.

No fundo, sabemos que isso é verdade. Compreendemos essa verdade sempre que nos sentimos parte de algo maior – escutando música, fazendo amor, caminhando nas montanhas, nadando no mar, presenciando o mistério de um ente querido que se vai enquanto seu espírito deixa o corpo silenciosamente como uma estrela cadente ou testemunhando o nascimento milagroso de uma criança. Em momentos assim, uma alegre receptividade inunda o nosso corpo e nosso coração fica em paz.

A liberdade começa onde estamos. Sara, uma mãe solteira com dois filhos, descobriu que sua filha de 8 anos, Alicia, tinha leucemia. Sara ficou apavorada, ansiosa, sofrendo por causa do problema de saúde da menina e com medo de perdê-la. No primeiro ano, Alicia passou por longos ciclos de quimioterapia, internações em hospitais e consultas médicas. Uma grande tristeza tomou conta da casa e a ansiedade invadiu os dias de Sara. Então, uma tarde, quando as duas saíram para passear, Alicia disse: “Mamãe, não sei quanto tempo eu vou viver, mas quero que sejam dias felizes.”

As palavras da filha fizeram Sara despertar. Ela percebeu que precisava se desligar daquele melodrama lacrimoso para se sentir de novo confiante e satisfazer a liberdade de espírito da menina. Sara a abraçou e dançou uma valsa com ela, apertando-a junto a seu corpo. Seu medo desapareceu e, com o tempo, Alicia ficou curada. No momento em que escrevo este livro, ela está com 22 anos e acabou de se formar na

faculdade.

Mesmo que ela não tivesse se curado, que tipo de vida Sara teria permitido que a filha escolhesse? Você não pode fazer muita coisa de sua vida se estiver infeliz. E pode também ser feliz.

Quando eu tinha 8 anos, em um dia de inverno especialmente ventoso, meus irmãos e eu vestimos casaco, cachecol e luvas e saímos para brincar na neve. Eu era magro como um palito e tremia de frio. Meu irmão gêmeo, Irv, mais forte, inquieto e vigoroso, olhou para mim, todo encolhido e medroso, e riu. Então ele começou a tirar as camadas de roupa, primeiro as luvas e depois o casaco, o suéter e a camiseta, tudo isso sem parar de rir. Ele dançou e desfilou seminú pela neve, o vento gelado nos castigando. Todos olhávamos com os olhos arregalados, rindo histericamente.

Naquele momento, meu irmão me ensinou algo sobre a escolha da liberdade, manifestando uma coragem que ficou gravada na minha memória. Queremos ser livres mesmo em meio a uma tempestade de neve com vento forte ou sentindo o vento frio da perda, da culpa ou de nossa insegurança coletiva. Queremos nos livrar do medo e da preocupação, sem nos prendermos a julgamentos. Nós podemos. Nós queremos aprender a confiar, a amar, a nos expressar e a ser felizes.

À medida que descobrimos a confiança e a liberdade em nós mesmos, encontramos nosso jeito de compartilhar isso com o mundo. Barbara Wiedner, que criou a organização Grandmothers for Peace (Avós para a Paz), explicou: “Comecei a questionar que tipo de mundo vou deixar para meus netos. Então recebi um sinal e fiquei em pé numa esquina. Depois me juntei a outras pessoas e formamos uma barreira humana diante de uma fábrica de munições. Fui presa, revistada e jogada numa cela. Mas entendi que eles não podiam fazer nada além daquilo. Eu era livre!” Atualmente, a organização de Barbara atua em dezenas de países no mundo todo.

Essa mesma liberdade também está aqui para você. Cada capítulo deste livro é um convite a experimentar uma dimensão especial desse sentimento – começamos no nível pessoal, com liberdade de espírito, liberdade de recomeçar, liberdade de ir além do medo e liberdade de ser

você mesmo, e depois descobrimos a liberdade de amar, de defender o que importa e de ser feliz. Há histórias, reflexões e práticas que esclarecem o que aprisiona e como se libertar. Não se trata de um livro que você lê apenas para se sentir melhor por um tempo e depois guarda na estante. Descobrir a liberdade é um processo ativo que envolve inteiramente sua vida, seu intelecto e seu coração. Os meios e o objetivo são um só: ser você mesmo, sonhar, confiar, ter coragem e agir.

Você pode escolher o seu espírito. Liberdade, Amor e Alegria lhe pertencem, fazem parte da sua vida, do seu momento específico. São seu direito inato.

JACK KORNFIELD
Centro de Meditação Spirit Rock
Primavera de 2017

Parte Um
Liberdade
de espírito

*O que você planeja fazer com esta vida fantástica e
preciosa?*

– MARY OLIVER

Capítulo 1

A imensidão é a nossa casa

Às vezes, quando sou conduzido o tempo todo por fortes ventos no céu, sinto pena de mim mesmo.

– DITADO OJIBWA

Somos viajantes em uma estrela luminosa, compartilhando a dança da vida com 7 bilhões de seres como nós. A vastidão é a nossa casa.

Quando reconhecemos a imensidão do Universo, que está ao nosso redor e dentro de nós, a porta da liberdade se abre. Preocupações e conflitos são postos em perspectiva, as emoções são controladas com facilidade e agimos com paz e dignidade em meio aos problemas do mundo.

A dança da liberdade

Whitney foi atingida pelos problemas da meia-idade. A cirurgia de quadril de sua mãe foi marcada e seu pai estava no primeiro estágio da doença de Alzheimer. Ela queria que os pais continuassem morando na casa da família, em Illinois, mas as limitações deles tornaram a vida independente um desafio. O irmão de Whitney, que morava em St. Louis, não se envolveu. Queria que a irmã “resolvesse aquilo”. Portanto, Whitney tirou um mês de licença no trabalho e foi para a casa dos pais ajudar. Quando chegou, encontrou uma bagunça total. A mãe tinha uma longa recuperação da cirurgia pela frente e o pai era incapaz de se cuidar

sozinho. Eles não podiam pagar pelos serviços de cuidadores em tempo integral e estava claro que teriam que se mudar dali.

Whitney caminhou até uma colina próxima que conhecia desde criança. Ela preferia que os pais ficassem lá até o fim. Mas a verdade é que ela não queria perder os pais. Chorou enquanto caminhava, mas quando chegou ao topo da colina sentou-se em silêncio, acalmou-se e contemplou os vastos campos que se estendiam até o horizonte. Nuvens negras faziam sombra sobre as várias casinhas aglomeradas nas cercanias da cidade e além.

Olhando para essa imensidão, ela subitamente se sentiu solitária. Whitney sabia que tudo tem seu ritmo – chegar e partir, florescer e lutar, surgir e desaparecer. *Quantas pessoas, ela se perguntou, passam por situações tão difíceis quanto esta que estamos enfrentando agora?* Quando sua respiração se acalmou, sua mente se abriu um pouco mais. *Não sou a única pessoa com pais idosos. Faz parte da jornada humana.* Conforme o espaço dentro dela se ampliava, Whitney sentiu-se mais confiante.

Todos nós podemos ver as coisas dessa forma. É possível ter uma perspectiva mais ampla. Um coração generoso consegue se lembrar do cenário mais amplo. Mesmo quando a doença se impõe, um familiar está morrendo ou ocorre qualquer outro tipo de perda, podemos reconhecer que isso faz parte de uma fase da vida.

Como seria a sensação de amar todas as coisas – tornar nosso amor maior do que nossas tristezas? Entre as multidões de seres humanos, muitos estão vivenciando perdas e mudanças. Muitos precisam de renovação. Ainda assim, o mundo continua girando, os fazendeiros cultivando alimentos, os mercados negociando, os músicos tocando seus instrumentos. Vivemos em meio a um enorme paradoxo sempre em mutação.

Respire. Relaxe. Viva um dia de cada vez.

Aquele que sabe

Quando seu coração generoso se abre, você pode redescobrir a vasta perspectiva da qual tinha se esquecido. O coração generoso revela a mente generosa. Essa é a mente que faz você enfim sorrir depois de dar uma topada, pular e gritar de dor. A mente que, no dia seguinte a uma briga com seu parceiro, oferece um novo ponto de vista para aquilo que parecia tão importante.

Sua mente generosa é a consciência natural que tudo sabe e tudo acomoda. Meu professor de meditação nas florestas da Tailândia, Ajahn Chah, chamava-a de “Aquela que sabe”. Ele disse que essa é a natureza original da mente, a testemunha silenciosa, a consciência generosa. As instruções são simples: torne-se testemunha de tudo isso, a pessoa com perspectiva, Aquela que sabe.

Preste atenção no filme exibido na sua vida agora. Observe o enredo. Pode ser uma aventura, uma tragédia, um romance, uma novela ou uma batalha. “O mundo inteiro é um palco”, escreveu Shakespeare. Às vezes você está envolvido na trama, mas lembre-se de que você também é o público. Respire. Olhe ao redor. Torne-se testemunha de tudo isso, a pessoa com perspectiva, Aquela que sabe.

Sentei ao lado da cama de uma mulher com câncer no pâncreas em seus últimos dias de vida. Ela tinha apenas 31 anos. Nós nos olhamos e as barreiras simplesmente se desfizeram. Seu corpo magro, seu gênero, suas realizações poéticas, sua família e seus amigos. Fui abençoado por ser uma testemunha de seu espírito. “Como estão as coisas?”, perguntei, com grande ternura. “Parece que esta encarnação vai acabar em breve. Tudo bem. Morrer é natural, você sabe.” O que o olhar profundamente expressivo dela me devolveu foi a imensidão, a ternura e uma liberdade atemporal.

Confie na consciência generosa e sinta a presença do amor. Aquele que sabe se torna a testemunha amorosa de todas as coisas. Você se torna a própria consciência amorosa. A liberdade da consciência amorosa está disponível. Ela só exige treino para que você se lembre dela e confie em sua onipresença. Quando você se sentir perdido, preso em um canto do quadro mais amplo, limitado ou aprisionado, respire fundo e imagine-se dando um passo para trás. Com a mente generosa, você pode