

Título original: *Radical Acceptance*

Copyright © 2003 por Tara Brach
Copyright da tradução © 2021 por GMT Editores Ltda.

Edição publicada mediante acordo com a Anne Edelstein Literary Agency LLC, Nova York c/o Aevitas Creative Management através da Villas Boas & Moss Agência Literária, Rio de Janeiro.

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

tradução: Ivo Korytowski

preparo de originais: Sheila Louzada

revisão técnica: Gustavo Gitti

revisão: Luis Américo Costa e Tereza da Rocha

diagramação: Valéria Teixeira

capa: Angelo Bottino

e-book: Marcelo Moraes

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

B788a

Brach, Tara

Aceitação radical [recurso eletrônico] / Tara Brach; tradução de Ivo Korytowski. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

recurso digital

Tradução de: Radical acceptance: embracing your life with the heart of a Buddha

Formato: e-book

Requisitos do sistema: autoexecutável

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-65-5564-156-1 (recurso eletrônico)

1. Compaixão - Aspectos religiosos - Budismo. 2. Autoaceitação - Aspectos religiosos - Budismo. 3. Vida espiritual - Budismo. 4. Livros eletrônicos. I. Korytowski, Ivo. II. Título.

21-69791

CDD: 294.3444

CDU: 24-584

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

Todos os direitos reservados, no Brasil, por

Sumário

Prefácio de Jack Kornfield

Prólogo: “Tem alguma coisa errada comigo”

UM | O TRANSE DA INDIGNIDADE

Reflexões e meditações guiadas

Reconhecendo o transe da indignidade

DOIS | Despertando do transe: O caminho da aceitação radical

Reflexões e meditações guiadas

A prática de vipassana (atenção plena)

TRÊS | A PAUSA SAGRADA: DESCANSANDO SOB A ÁRVORE BODHI

Reflexões e meditações guiadas

A pausa sagrada

QUATRO | AMIZADE INCONDICIONAL: O ESPÍRITO DA

ACEITAÇÃO RADICAL

Reflexões e meditações guiadas

O poder do sim

Enfrentando a dificuldade e nomeando o que é verdade

Abraçando a vida com um sorriso

CINCO | VOLTANDO PARA O NOSSO CORPO: A BASE DA ACEITAÇÃO RADICAL

Reflexões e meditações guiadas

Desenvolvendo uma presença incorporada

Aceitação Radical da dor

SEIS | ACEITAÇÃO RADICAL DO DESEJO: DESPERTANDO PARA A FONTE DO ANSEIO

Reflexões e meditações guiadas

“Não fazer” quando nos sentimos arrastados pelo desejo

Descobrimo seu anseio mais profundo

SETE | ABRINDO NOSSO CORAÇÃO DIANTE DO MEDO

Reflexões e meditações guiadas

Indo ao encontro do medo com uma presença aberta e engajada

OITO | DESPERTANDO A COMPAIXÃO POR NÓS MESMOS: TORNANDO-NOS O ACOLHEDOR E O ACOLHIDO

Reflexões e meditações guiadas

Acolhendo o sofrimento

Invocando a presença do Amado

NOVE | AMPLIANDO OS CÍRCULOS DA COMPAIXÃO: O CAMINHO DO BODISATVA

Reflexões e meditações guiadas

TONGLEN – Despertando o coração de compaixão

DEZ | RECONHECENDO NOSSA BONDADE FUNDAMENTAL: O PORTÃO PARA UM CORAÇÃO QUE PERDOA E AMA

Reflexões e meditações guiadas

Cultivando um coração que perdoa

Despertando a bondade amorosa

ONZE | DESPERTANDO JUNTOS: PRATICANDO A ACEITAÇÃO RADICAL NOS RELACIONAMENTOS

Reflexões e meditações guiadas

Comunicar-se com consciência

DOZE | REALIZANDO NOSSA VERDADEIRA NATUREZA

Reflexões e meditações guiadas

Quem sou eu?

Agradecimentos

Fontes e permissões

*Bem além das ideias de errado e certo
existe um campo. Ali o encontrarei.*

*Quando a alma se deita naquele gramado,
o mundo está repleto demais para falarmos
dele.*

*Ideias, linguagem, mesmo a expressão um
ao outro
não fazem nenhum sentido.*

– Rumi

Prefácio

Você tem nas mãos um belo convite: um convite a lembrar que é possível levar sua vida com o coração sábio e suave de um buda. Em *Aceitação Radical*, Tara Brach amavelmente oferece uma compreensão transformadora e palavras de cura, frutos de seus muitos anos de prática como professora de meditação e psicoterapeuta. Tendo mergulhado no trabalho diário de recuperar a dignidade humana com compaixão e perdão sinceros, Tara oferece ensinamentos imediatos e tangíveis, derrubando as barreiras que impedem que sejamos plenamente vivos.

Em uma sociedade moderna estressante e competitiva, que promove a indignidade, o autojulgamento e a perda do sagrado em tantas pessoas, os princípios da *Aceitação Radical* aqui expressos são essenciais para recuperar uma vida de alegria e liberação. Através de histórias saborosas e relatos de alunos e clientes de Tara, de sua própria jornada pessoal e de práticas claras e sistemáticas, *Aceitação Radical* nos mostra formas sábias de nos cuidarmos, transformar nossas dores e recuperar nossa integridade.

Acima de tudo, este livro nos desperta novamente para nossa natureza de buda – a felicidade e a liberdade fundamentais que são direitos de nascença de todo ser humano. Leia estas páginas devagar. Absorva estas palavras e práticas. Permita que elas guiem você e abençoem seu caminho.

JACK KORNFIELD

Spirit Rock Center
Fevereiro de 2003

Prólogo:

“Tem alguma coisa errada comigo”

Quando eu estava na faculdade, fui passar um fim de semana fazendo trilha nas montanhas com uma sábia amiga de 22 anos, mais velha que eu. Depois que montamos nossa barraca, nos sentamos à beira de um riacho e ficamos observando a água rodopiar em torno das rochas enquanto conversávamos sobre a vida. A certa altura, ela me contou como estava aprendendo a ser “sua melhor amiga”. Senti uma tristeza enorme me invadir e comecei a chorar. Eu estava longe de ser minha melhor amiga. Vivia perseguida por um juiz interno que era impiedoso, implacável, implicante e compulsivo, sempre alerta, ainda que muitas vezes invisível. Eu sabia que jamais trataria uma amiga do jeito que tratava a mim mesma, sem compaixão ou gentileza.

A ideia por trás de tudo isso era de que havia alguma coisa fundamentalmente errada comigo e eu tentava de tudo para controlar e corrigir o que me parecia um eu falho. Exigia de mim mesma um desempenho excelente na faculdade, era uma ativista política fervorosa e tinha uma vida social intensa. O vício em comida e a obsessão por realizações eram meios de evitar a dor (mas só a aumentavam). Minha busca por prazer era saudável às vezes – na natureza, com amigas –, mas também incluía uma impulsiva busca de emoções com drogas recreativas, sexo e outras aventuras. Aos olhos do mundo, eu era altamente funcional. Por dentro, era ansiosa, compulsiva e muitas vezes ficava deprimida. Não me sentia em paz em nenhuma área da minha vida.

Esse mal-estar vinha acompanhado por uma profunda solidão. No

início da adolescência, às vezes eu imaginava que vivia dentro de uma esfera transparente que me separava das pessoas e da vida à minha volta. Quando eu estava bem comigo e à vontade com os outros, a bolha afinava, tornando-se quase como um filete invisível de gás; quando estava mal, ficava tão grossa que era como se os outros pudessem vê-la. Aprisionada por dentro, eu me sentia vazia e extremamente sozinha. Com o tempo, essa fantasia da bolha passou, mas mesmo assim eu vivia com medo de desapontar alguém ou ser rejeitada.

Com minha amiga de faculdade era diferente: eu confiava nela e podia me abrir por completo. Nos dois dias seguintes de trilha pelo alto das montanhas, comecei a perceber, conversando com ela ou sentada em silêncio, que aquela sensação de profunda deficiência pessoal estava por trás de toda a minha depressão, toda a solidão, todas as oscilações de humor e todos os comportamentos compulsivos. Era a primeira vez que eu via claramente o núcleo do sofrimento que revisitaria repetidas vezes ao longo da vida. Intuitivamente eu sabia que, apesar de fazer com que me sentisse exposta e dolorida, enfrentar aquela dor era um caminho de cura.

No domingo à noite, ao descermos de carro das montanhas, meu coração estava mais leve, embora ainda dolorido. Eu ansiava por ser mais gentil comigo mesma. Ansiava por acolher minha experiência interna e me sentir mais conectada e mais à vontade com as pessoas ao meu redor.

Quando, alguns anos depois, esses anseios me levaram ao caminho budista, encontrei ali os ensinamentos e práticas que me permitiram encarar aquela sensação de indignidade e insegurança. Eles me deram um meio de ver claramente o que estava acontecendo comigo e me mostraram como ter mais compaixão comigo mesma. Os ensinamentos do Buda também me ajudaram a desfazer a dolorosa e equivocada ideia de que eu estava sozinha no meu sofrimento, de que aquilo era um problema pessoal e, de algum modo, culpa minha.

Nos últimos 20 anos, como psicóloga e professora budista, tive contato com milhares de clientes e alunos que me revelaram se sentirem oprimidos pela sensação de não serem bons o suficiente. Seja durante uma conversa em um retiro de meditação de 10 dias, seja durante uma

sessão de terapia semanal, o sofrimento – o medo de ser falho e não merecedor – é basicamente o mesmo.

Para muitas pessoas, tal sensação de deficiência está sempre à espreita. Basta um pequeno incidente – saber das realizações de alguém, ser criticado, se envolver numa discussão, cometer uma falha no trabalho – para sentirem que não estão bem.

Nas palavras de uma amiga minha: “A sensação de que há algo errado comigo é o gás tóxico invisível que estou sempre respirando.” Quando nos enxergamos pelas lentes da insuficiência pessoal, ficamos prisioneiros do que chamo de transe da indignidade. Aprisionados nesse transe, não conseguimos perceber a verdade de quem realmente somos.

Uma aluna de meditação em um retiro em que eu estava lecionando me contou sobre uma experiência que a levou a perceber a tragédia de viver em transe. Marilyn havia passado muitas horas sentada junto ao leito de morte da mãe – lendo para ela, meditando junto dela tarde da noite, segurando sua mão e dizendo repetidas vezes que a amava. A mãe estava inconsciente a maior parte do tempo, respirando com dificuldade e de forma irregular. Certo dia, antes do amanhecer, ela abriu os olhos de repente e olhou clara e fixamente para a filha. “Sabe”, murmurou a mãe, “passei a vida toda achando que havia algo errado comigo.” Balançando ligeiramente a cabeça, como quem diz *Que desperdício*, ela fechou os olhos e voltou a entrar em coma. Horas depois, veio a falecer.

Não precisamos esperar até estarmos no leito de morte para perceber como desperdiçamos nossa preciosa vida acreditando haver algo errado conosco. O problema é que, devido à força desse nosso hábito de nos sentirmos insuficientes, despertar do transe exige não apenas uma resolução interna, mas também um treinamento ativo do coração e da mente. Com as práticas budistas de consciência, nos libertamos do sofrimento do transe, pois aprendemos a reconhecer o que é verdade no momento presente e a acolher o que vemos com o coração aberto. Esse cultivo da atenção plena e da compaixão é o que chamo de Aceitação Radical.

A Aceitação Radical inverte nosso hábito de viver em guerra com experiências desconhecidas, assustadoras ou intensas. É o antídoto

necessário a anos de autonegligência, anos de julgamento e tratamento rude, anos rejeitando a experiência do momento presente. A Aceitação Radical é a disposição de experimentar a nós mesmos e a vida como ela é. Um momento de Aceitação Radical é um momento de liberdade genuína.

O mestre da meditação indiana do século XX Sri Nisargadatta nos encoraja a tomar esse caminho de liberdade de todo o coração: “... tudo que peço a vocês é: *Torne perfeito o amor por você mesmo.*” Para Marilyn, as últimas palavras da mãe agonizante a despertaram para essa possibilidade. “Foi o presente de despedida dela”, contou Marilyn. “Percebi que eu não precisava perder minha vida como ela havia perdido. Movida pelo amor, o amor por minha mãe e pela vida, resolvi viver com mais aceitação e gentileza.” Todos nós podemos escolher fazer o mesmo.

Quando praticamos a Aceitação Radical, começamos pelos nossos temores e feridas e descobrimos que nosso coração de compaixão se amplia sem limites. Ao nos cuidarmos com compaixão, ficamos livres para amar este mundo vivo. É a bênção da Aceitação Radical: quando nos libertamos do sofrimento do “Tem alguma coisa errada comigo”, confiamos e expressamos a plenitude de quem somos.

Que os ensinamentos deste livro nos sirvam enquanto despertamos juntos. Que cada um de nós descubra a pura percepção e o amor que são nossa natureza mais profunda. Que nossa consciência amorosa envolva todos os seres por toda parte.

UM O TRANSE DA INDIGNIDADE

*Você estará caminhando certa noite...
Ficará claro de repente
que você estava prestes a fugir
e que é culpado: você não entendeu
as instruções complexas, você não é
um membro, você perdeu seu cartão
ou nunca teve um.*

WENDELL BERRY

Há anos tenho um sonho recorrente em que me vejo tentando inutilmente chegar a algum lugar. Às vezes estou subindo um morro correndo, outras vezes estou escalando rochas ou nadando contra a corrente. Muitas vezes uma pessoa querida está em dificuldade ou algo ruim vai acontecer. Minha mente está acelerada, mas meu corpo está pesado e exausto. Eu me movimento como que através de melado. Nesses sonhos, sei que deveria ser capaz de enfrentar o problema, mas, por mais que tente, não consigo chegar aonde preciso. Completamente sozinha e morrendo de medo do fracasso, fico presa no meu dilema. Nada mais no mundo existe além daquilo.

Esses sonhos capturam a essência do transe da indignidade. Em

nossos sonhos, muitas vezes somos protagonistas de um drama roteirizado, fadados a reagir às circunstâncias de determinada maneira. Parecemos não perceber que podem existir escolhas e alternativas. Quando estamos no transe, presos em nossas histórias e nossos temores de como podemos falhar, estamos num estado semelhante. Estamos sonhando acordados de um modo que define e delimita por completo nossa experiência da vida. O resto do mundo é meramente um pano de fundo enquanto tentamos chegar a algum lugar, ser pessoas melhores, ser bem-sucedidos, não cometer erros. Como em um sonho, consideramos nossas histórias como a verdade – uma realidade convincente – e elas consomem nossa atenção quase por completo. Enquanto almoçamos ou voltamos do trabalho para casa, enquanto conversamos com nosso parceiro ou lemos uma história para nossos filhos à noite, continuamos remoendo nossas preocupações e nossos planos. Inerente ao transe é a crença em que, por mais que tentemos, estamos sempre, de alguma forma, falhando.

O sentimento de ser indigno vem acompanhado da sensação de estar separado dos outros, separado da vida. Se somos defeituosos, como podemos pertencer? É um círculo vicioso: quanto mais deficientes nos julgamos, mais separados e vulneráveis nos sentimos. Por trás do medo de ser defeituoso existe um medo mais primário de que há algo errado com a vida, de que algo ruim vai acontecer. Nossa reação a esse temor é direcionar culpa ou mesmo raiva para a suposta raiz do problema: nós, os outros, a própria vida. Mas, mesmo quando dirigimos nossa aversão para algo externo, no fundo ainda nos sentimos vulneráveis.

A sensação de indignidade e alienação em relação aos outros dá origem a várias formas de sofrimento. Para alguns, a manifestação mais flagrante é o vício. Pode ser em álcool, comida ou drogas. Outros são viciados em um relacionamento, dependentes de uma ou mais pessoas específicas para se sentirem completos e conseguir acreditar que vale a pena viver. Há quem tente se sentir importante se matando de trabalhar – um vício que nossa cultura costuma aplaudir. E há os que criam inimigos externos e estão sempre em guerra com o mundo.

É difícil acreditar que somos realmente amados quando nos sentimos