

FOMOS FEITOS PARA ESTES TEMPOS

10 LIÇÕES PARA VIVER EM
UM MUNDO DE MUDANÇAS,
PERDAS E RUPTURAS

Kaira Jewel Lingo



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2024

SUMÁRIO

Prefácio	xiii
CAPÍTULO 1	
Voltando para Casa	1
CAPÍTULO 2	
Descansando e Confiando no Desconhecido	9
CAPÍTULO 3	
Aceitando o que É	19
CAPÍTULO 4	
Enfrentando a Tormenta	29
CAPÍTULO 5	
Cuidando das Emoções Fortes	39
CAPÍTULO 6	
Impermanência e as Cinco Recordações	49
CAPÍTULO 7	
Enfrentando Calmamente os Oito Ventos Mundanos	57
CAPÍTULO 8	
Equanimidade e Deixar Ir	67

CAPÍTULO 9

Nutrindo o Bem..... 79

CAPÍTULO 10

Fomos Feitos para Estes Tempos..... 87

Agradecimentos 99

Notas..... 103

Sobre a Autora..... 107

AMOSTRA

Capítulo 1

VOLTANDO PARA CASA

Mas a pedra que o construtor recusa
Será a principal pedra angular,
E não importa o jogo que façam,
Ei, temos algo que eles nunca podem nos tirar;
Temos algo que eles nunca podem nos tirar

— Bob Marley
“Natty Dread Rides Again”

Você já é o que quer se tornar.

— Mestre Lin Chi

Todos nós passamos por momentos de transição, desafios e dificuldades. Podemos ter enfrentado, ou enfrentaremos, momentos de perda, confusão ou mágoa, ao notar que não controlamos a maneira como nossa vida se desdobra, seja em nossa vida pessoal ou no mundo ao nosso redor. Com mindfulness, adquirimos conhecimento para atravessar esses momentos intensos e desafiadores de maneiras que não aumentam o sofrimento e a dificuldade que já estão lá. Podemos até mesmo aprender a abrir nosso coração à riqueza e à sabedoria que estes tempos de imensa ruptura podem nos trazer.

Um passo fundamental para obter calma quando estamos profundamente abalados é voltar para casa, para nós mesmos, neste momento, não importa o que esteja acontecendo. Essa é uma maneira de abordar mindfulness, ou estar presente: *voltar para casa, para nós mesmos*. Quando trazemos nossa mente de volta

para nosso corpo, voltamos para casa. Poderíamos considerar tal estado como *nossa verdadeira casa*. Essa casa em nosso interior é um lar que ninguém pode tirar de nós, e não pode ser danificado ou destruído. Independentemente do que aconteça ao nosso redor, se pudermos encontrar essa casa dentro de nós, estaremos sempre seguros.

Quando tocamos essa experiência de voltar para casa, é como se finalmente tivéssemos regressado de uma longa jornada. Experienciamos uma sensação de paz e até de liberdade, não importa o quão limitantes sejam as circunstâncias externas. Voltar para casa, para nós mesmos, nos traz a sensação de pertencimento; é um estado que nos abraça e que nos habilita a abraçarmos os outros.

Isso é muito importante, pois podemos viver nossa vida inteira afastados desse lar dentro de nós mesmos.

Meu professor Thay resume sua vida inteira de ensinamentos com uma frase: “Cheguei, estou em casa.” Para ele, o principal objetivo da prática de mindfulness é experienciar que *já chegamos*, aqui e agora. Não há nenhum lugar ao qual precisamos ir correndo, além de estar bem aqui no momento presente. E experienciamos a nós mesmos em casa, sem mais procurar algum refúgio fora de nós, em algum outro lugar ou tempo, quando tocamos a verdade de que tudo que ansiamos e buscamos está aqui, dentro de nós.

Podemos experienciar o encontro com esse lugar espaçoso e livre de nossa verdadeira casa em momentos inesperados à medida que passamos mais tempo nos sintonizando com o que está acontecendo dentro de nós e ao nosso redor.

Certa manhã, quando era uma monja aprendiz, durante uma lenta caminhada após meditar sentada, tornei-me muito presente e consciente de cada passo. Comecei ao perceber que enquanto estava pisando com meu pé esquerdo, também pisava com meu pé direito ao mesmo tempo, visto que meu pé esquerdo não poderia ser sem o meu direito. E vice-versa. Depois, vi que meus

braços também estavam contidos em meus pés, assim, também estava pisando com meus braços. E também minhas mãos, meu estômago, meu cérebro, meus órgãos sensoriais, meu coração e meus pulmões. Estava 100% com meu corpo. Sentia o gosto da terra com meus pés, ouvindo-a, olhando-a, sentindo-a, conhecendo-a, cheirando-a com meus pés. Meu coração estava adorando isso, meus pulmões inspirando e expirando.

Então, dirigi minha atenção à Terra e soube que também caminhava em frias vertentes de água que fluíam sob mim, e sobre um líquido quente e flamejante muito mais abaixo, no centro da Terra. Imaginei que caminhava com os pés daqueles que estavam diretamente opostos a nós, no outro lado do planeta. As solas dos meus pés tocaram as solas de um bebezinho que tentava dar seus primeiros passos, e as de uma mulher grávida e de uma velha avó. Meus pés tocaram os pés de uma pessoa isolada e solitária, e os de alguém descontrolado pelo ódio e pela raiva. Também estava caminhando com os pés de alguém que estava justamente fazendo uma meditação caminhada e desfrutando o presente momento. Eu era um com aqueles que caminhavam sobre a Terra e cujos corações estavam repletos de amor e paz.

Se não estivermos conscientes sobre o que acontece neste momento porque estamos presos em nossos pensamentos ou devaneios, ou à mercê da preocupação ou outras emoções fortes, é como se tivéssemos saído de nossa casa. Se ficarmos longe por muito tempo, a poeira se acumula e visitantes indesejados podem assumir a residência de nosso lar. Coisas como estresse e tensão se acumulam em nosso corpo e mente, e com o passar do tempo, se não cuidarmos delas, podem levar a doenças físicas ou psicológicas.

Mas a beleza da percepção é que podemos sempre voltar para casa, para nós mesmos. Nosso lar está sempre lá, esperando-nos retornar. Há inúmeras maneiras pelas quais podemos voltar para casa, para nós mesmos: percebermos nossa respiração, as

sensações ou os movimentos corporais e nos conectarmos com a realidade ao nosso redor, como os sons em nosso ambiente. E quando voltamos para casa dessas maneiras, conseguimos avaliar e inspecionar o território de nosso ser, vendo claramente quais partes de nossa paisagem interior precisam de mais apoio, onde devemos prestar mais atenção.

Em tempos de transição e desafio, é especialmente tentador abandonar nossa casa, sair do nosso território em busca de respostas, talvez nos preocupando com o que acontecerá no futuro. É precisamente nesse momento que precisamos retornar ao presente, sentir nosso corpo e cuidar bem de nós mesmos. Pois *o futuro é feito deste momento*. Se cuidarmos bem deste momento, mesmo que seja muito difícil, estaremos cuidando bem do futuro.

Também pode ser difícil voltar para casa se sentirmos que dores não resolvidas se acumularam e não queremos enfrentá-las. Podemos criar o hábito de evitar completamente nossa casa. Não queremos estar com aquelas partes rudes e não processadas de nossa experiência que são dolorosas e que podem ser muito assustadoras.

Caso essa seja nossa situação, é importante termos compaixão por nós mesmos por não sentir desejo de regressar à casa para enfrentar essas dificuldades em nosso interior. E, contudo, a única maneira pela qual podemos curá-las, atravessá-las e transformar nosso lar em um lugar mais aconchegante é nos direcionarmos a elas. Como diz o ensinamento: “a única saída é a entrada.” Ou “através de”. As práticas que aprenderemos neste livro nos ajudarão a ter a coragem necessária para retornar e colocar a casa em ordem, além de nos oferecerem as ferramentas para tal, para que possamos aprender lentamente a desfrutar o fato de estarmos de volta ao nosso verdadeiro lar.

Como faremos isso? Uma das maneiras é permanecer com o que está aqui e agora, na plataforma da estação de trem por assim dizer, observando os “trens de pensamento” chegarem e

partirem, em vez de pular em uma linha de pensamento com direção ao futuro, ou em outra que nos leve ao passado. Aqueles planos, preocupações e ansiedades certamente surgirão em nossa mente, mas podemos aprender a percebê-los e zelá-los em vez de sermos guiados por eles. Focar a respiração ou as nossas sensações nos ajuda a permanecer na plataforma do agora. O passado e o futuro não são os lugares onde podemos voltar para casa, para nós mesmos, e nos suprimos com os elementos de que precisamos para atravessar nossas dificuldades. Podemos apenas voltar para casa, para nós mesmos, no momento presente, no aqui e agora.

Podemos gastar muito de nosso tempo e energia tentando prever ou controlar o que o futuro nos reserva. Isso em geral não nos serve. Na verdade, não precisamos saber o que o futuro trará. Precisamos apenas estar precisamente neste momento, e se o tocarmos profundamente, com a mente e o corpo unidos, descobriremos que temos tudo de que precisamos para suprir o presente. Não podemos descobrir o necessário para suprir o amanhã ou o próximo mês, pois não controlamos ou conhecemos o futuro, mas descobriremos o que precisamos para o agora.

MEDITAÇÃO

Voltando para Casa

Permita-me praticar junto a você a conexão com a experiência do momento presente. Sente-se, deite-se ou fique de pé em uma posição confortável que o permita estar alerta, mas também relaxado. No início, talvez queira segurar gentilmente este livro em suas mãos e ler as meditações guiadas, mas logo conseguirá começar a meditar sem ele.

Talvez queira programar um timer em seu telefone ou um alarme para dez minutos, se desejar estar ciente quanto ao

tempo. A maioria destas meditações é curta, e você pode praticá-las ao longo de seu dia.

Determine se seus olhos estarão abertos ou fechados, se abertos, escolha um ponto alguns metros à sua frente para fixar seu olhar suavemente. Ao longo das meditações deste livro, sempre que vir reticências "...", pode pausar e permitir-se alguns momentos para experimentar silenciosamente as instruções concedidas.

Comece sentindo o contato entre seu corpo e a superfície que o está apoiando. Permita-se descansar nesse lugar, retornando a este momento, aqui e agora. Convide quaisquer partes de si mesmo que podem ainda estar dispersas para retornarem e se acalmarem.

• • •

Permita-se parar bem aqui em seu corpo e perceber o que está ao redor. Há tensão, relaxamento, alguma dor, prazer ou um sentimento natural? Tanto quanto puder, traga uma atitude de abertura a tudo que encontrar, sem julgar sua experiência. Sempre que perceber que sua mente está distraída com pensamentos, traga-a de volta gentilmente para seu corpo, para o que está bem aqui.

• • •

Estabeleça a intenção de regressar à casa, a si mesmo, de estar presente para si. Você merece esse cuidado, você é precioso e único, no mundo inteiro não há ninguém mais que traz a precisa combinação de dons que você possui. Permita-se chegar aqui o mais plenamente possível. E acolha em casa as suas muitas partes.

• • •

Talvez esteja começando a se sentir estabelecido na casa em seu interior: o lugar de sua força, sabedoria e clareza. Um espaço que é confiável e capaz de lhe prover o refúgio em meio à

tempestade. Mas se ainda não está sentindo, mantenha-se consciente de suas sensações corporais, dos sons ou de sua respiração. Uma sensação de regresso à casa será desenvolvida. Talvez não ocorra na primeira vez que medita, mas à medida que se torna mais sintonizado consigo mesmo, descobrirá que esteve em casa durante todo esse tempo.

• • •

Se for de ajuda, pode repetir internamente:

Cheguei. Estou em casa.

Também pode conectar as palavras com sua respiração:

Cheguei, com a inspiração.

Casa, com a expiração.

• • •

Cheguei ao momento presente, ao lar em meu interior,

tal qual estou.

Cheguei, cheguei,

em casa, estou em casa,

habitando no aqui e habitando no agora.

Sólido como uma montanha, livre como uma nuvem branca,

a porta para a inexistência de nascimento e morte está aberta,

livre e inabalável.

— Música de Plum Village¹

¹ Arrived in the present moment, home in myself; just as I am. Arrived, arrived; at home, I am at home; dwelling in the here and dwelling in the now. Solid as a mountain, free as a white cloud; the door to no birth and no death is open; free and unshakeable. Você pode ouvir as músicas deste livro no site de Plum

Quando seu timer tocar, pode olhar lentamente ao redor de seu espaço e gentilmente se esticar.

Na Vida Diária

Você também pode tentar introduzir essa prática em seu cotidiano, e não apenas na meditação. Ao beber seu chá, ficar parado no trânsito ou esperar na fila, pode praticar voltar à casa para se conectar com sua experiência no momento e chegar ao seu verdadeiro lar, dizendo a si mesmo mesmo, “*Ceguei, estou em casa*”. Lembrando que o endereço de sua verdadeira casa é bem aqui e agora.

• • •

Neste primeiro capítulo, exploramos a como o mindfulness pode nos ajudar a voltar para casa, para nós mesmos, em tempos de desafios e transições, e como essa casa está sempre disponível para nós. Praticamos experienciar o lar em nosso interior ao estarmos presentes para nós mesmos e nossas sensações corporais, não importa onde estivermos. Começamos a tocar uma sensação de refúgio dentro de nós.

PARA REFLETIR

Como foi sua experiência na sua verdadeira casa?

Como encontra seu caminho para lá?

O que lhe foi útil ao descobrir sua verdadeira casa?

Qual apoio precisaria para visitar sua verdadeira casa regularmente?

Capítulo 2

DESCANSANDO E CONFIANDO NO DESCONHECIDO

Quando um gato cai de uma árvore, ele se solta. O gato fica totalmente relaxado e pouso levemente no chão. Porém, se ele estivesse prestes a cair da árvore e, de repente, decidisse que não gostaria de cair, ficaria tenso e rígido, e seria apenas um saco de ossos ao pousar.

É a filosofia do Tao que no momento em que nascemos, somos chutados rumo a um precipício, entramos em queda, e não há nada que possa parar isso. Então, em vez de viver em um estado de tensão crônica e se agarrar a todos os tipos de coisas que, na verdade, também estão caindo conosco, visto que um mundo todo é impermanente, seja como um gato.

— Alan Watts, *O que É Tao?*

Você tem a paciência para esperar
até que sua lama assente e a água esteja limpa?
Consegue permanecer imóvel
até que a ação certa surja por si só?

— Lao Tzu

Durante meus quinze anos como monja, era comum ouvir as pessoas perguntando a Thay o que fazer ao enfrentar grandes decisões da vida, como qual carreira seguir, se deveriam se separar ou continuar com seu parceiro ou se a ordenação como monásticas era o caminho. Thay normalmente dizia, “Não tente encontrar a resposta ao pensar sobre o assunto.” Quando ficamos pensando sem parar sobre uma pergunta, em geral não atingimos a sabedoria real, em geral nos cansamos facilmente e ficamos ainda mais confusos ou ansiosos.

Tais perguntas mais profundas da vida não podem ser resolvidas na mente, mas devem ser confiadas a uma parte diferente e mais profunda de nossa consciência. Thay sugere que consideremos essas grandes questões como uma semente: plante-a no solo de sua mente e deixe-a descansar ali. A prática do mindfulness em nossa vida diária representa os raios de sol e a água de que a semente precisa para brotar, para que um dia cresça sozinha, em seu próprio tempo. E, assim, saberemos a resposta à nossa pergunta, sem sombra de dúvidas.

No entanto, devemos deixar a semente sob o solo de nossa mente em vez de cavar à procura de raízes crescendo. Ela não crescerá dessa forma! O mesmo ocorre com uma questão profunda e inquietante. Pedimos que nossa consciência mais profunda cuide dela, nos livrando de pensar e se preocupar com a mesma. Então, em nosso cotidiano, praticamos a calma, o descanso e a volta para casa, para nós mesmos no momento presente, e isso ajudará a semente de nossa pergunta a amadurecer de forma natural e autêntica. Este processo não pode ser apressado ou forçado. Pode levar semanas, meses ou anos. Mas podemos confiar que a semente está “lá embaixo”, sendo cuidada por nossa consciência mais profunda, e um dia, brotará uma resposta clara.

Na psicologia budista, essa parte de nossa mente é chamada de *consciência de armazenamento*. Ela tem a função de conservar nossas memórias e os diversos estados mentais que podemos experienciar de forma latente e dormente. (Compartilharei mais

sobre isso no Capítulo 5). Por exemplo, talvez você tenha tentado resolver um problema ou encontrar uma resposta para algo que o deixa perplexo. Você pensa bastante e não tira isso da cabeça, mas sente que não está chegando a lugar nenhum. Então, você abre mão do problema e, quando menos espera, uma inspiração ou ideias úteis lhe vêm em um momento de descanso, e você simplesmente sabe o que fazer. É a consciência de armazenamento operando. Ela está trabalhando no problema por você enquanto sua consciência do dia a dia descansa. A consciência de armazenamento funciona de forma muito natural e fácil, além de ser muito mais eficiente do que nossa mente pensante. Quando a sabedoria surge da consciência de armazenamento, nosso corpo se sente bem com ela e não temos mais dúvidas.

Às vezes, esperar uma resposta pode ser desafiador, já que realmente ansiamos por ela. Talvez estejamos nos sentindo profundamente inseguros e temerosos por não saber o que fazer, qual caminho escolher. Preocupamo-nos se faremos a escolha errada e catastrofizamos o que acontecerá se seguirmos esta ou aquela direção. É difícil encontrar o caminho alimentando essa preocupação e esse medo. Podemos reconhecer que não estamos ajudando a situação e parar. Ao voltarmos para o momento presente e ancorarmos-nos em nosso corpo, sentiremos a solidez da casa em nosso interior, que é capaz de nos ajudar a encontrarmos nosso caminho, apenas se permitirmos e se abrirmos mão de tentarmos descobrir o futuro em nossa mente.

Há alguns anos, estava tentando discernir se deixava ou não a vida monástica após ter vivido como uma monja dos 25 aos 40 anos. Durante esse tempo, por diversos anos consecutivos, participei de retiros silenciosos na Sociedade de Meditação Insight (Insight Meditation Society – IMS), em Massachusetts. Esses retiros duravam seis semanas ou três meses, e durante o tempo todo, permanecia na área do retiro, sem me engajar com o mundo, mas apenas voltando para casa, para mim mesma. A primeira meditação começava no salão às 5h e, em seguida, havia um ritmo

alternante de 30 a 60 minutos de meditação sentada e caminhada, pontuada por um período de trabalho, instruções da equipe de professores e refeições deliciosas – incluindo o aroma de dar água na boca do pão fresquinho no jantar. Os poucos momentos do dia em que eu não estava em prática formal se resumiam a um curto intervalo após o almoço e a uma caminhada rápida de uma hora pelo bosque ou fazendo a volta de quase 5km pelas ruas do interior que sempre incluíam momentos de reflexão ao lado de um lago tranquilo. Estar em silêncio, praticamente sem qualquer interação social exceto durante um breve encontro com um professor a cada poucos dias, deu-me o espaço e o tempo para ficar mais próxima de mim mesma, visto que não havia outras distrações. Foi importante pausar tal experiência para me observar profundamente e permitir que minha consciência tomasse seu tempo para encontrar o caminho.

Quando decidi ser ordenada como monja, no meu coração estava assumindo um compromisso vitalício. Então, era doloroso e confuso ver-me questionando esse voto que, presumia, levaria por toda minha vida. Naquele momento de transição, não sabia mais quem eu era tampouco fazia ideia de quem poderia me tornar. Estava no meio de um processo, como a lagarta que deve dissolver-se completamente na crisálida para se tornar uma borboleta. Foi aterrorizante e extremamente desconfortável, quando queria respostas e clareza, quando estava acostumada a saber quem eu era e aonde estava indo.

Joseph Goldstein foi um dos meus professores nesses retiros na IMS. Quando compartilhei com Joseph como era angustiante me ver sem qualquer fundamento sólido, ele mencionou o livro de Alan Watts, *A Sabedoria da Insegurança*.⁴ Watts destaca que quando estamos certos e seguros sobre o que estamos fazendo, ficamos menos abertos às muitas outras possibilidades disponíveis. Mas quando nos permitimos estar na esfera do não saber, perceberemos que há um enorme potencial e a vida pode se desdobrar de inúmeras maneiras. Portanto, em vez de evitar e temer esse lugar de incerteza, podemos abraçá-lo com todos seus presentes.