

Como Viver Calma e Plenamente num Mundo Acelerado

Mais de
3 milhões
de livros
vendidos

O Que só Vemos Quando Abrandamos

Haemin Sunim

nascente

Índice

PRÓLOGO

17

CAPÍTULO 1

Repouso

Porque Ando Tão Atarefado?

25

Quando a Vida Desilude,
Descanse Um Pouco

42

CAPÍTULO 2
Mindfulness

Trave Amizade com as Suas Emoções
57

Quando Está Desanimado
74

CAPÍTULO 3
Paixão

Modere a Sua Ânسيا
91

Importante Não É Ter Razão,
mas Sermos Felizes Juntos
105

CAPÍTULO 4
Relacionamentos

A Arte de Manter
Um Bom Relacionamento
119

A Jornada do Perdão
140

CAPÍTULO 5
Amor

O Primeiro Amor
157

Adoro a Tua Normalidade
173

CAPÍTULO 6

Vida

Sabe *Kung Fu*?

187

Três Ideias Libertadoras

201

CAPÍTULO 7

O Futuro

Uma Palavra de Incentivo

Pode Mudar o Futuro

217

Quando Procura a Sua Vocação

234

CAPÍTULO 8
Espiritualidade

Primos Há Muito Afastados

251

Dois Caminhos Espirituais na Mesma Família

267

EPÍLOGO
O Seu Rosto Original

279

O Que só Vemos Quando Abrandamos



P R Ó L O G O

NA QUALIDADE DE monge zen e antigo professor de uma pequena faculdade de humanidades do Massachusetts, pedem-me frequentemente conselhos sobre como lidar com os desafios da vida. Além de partilhar os meus conselhos cara a cara e via e-mail, comecei há alguns anos a responder a perguntas nas redes sociais, pois gostava da sensação de estabelecer relações com as pessoas. As minhas mensagens geralmente eram simples, curtas e diretas. Uma vez respondia frontalmente a uma questão da vida real, outras redigia uma pequena mensagem, ao descobrir padrões de pensamento interessantes durante a prática de *mindfulness* ou nas interações com outras pessoas. Também abordava a importância de abrandarmos o ritmo acelerado típico da vida moderna, bem como a arte de

mantermos relacionamentos de qualidade e de cultivarmos a autocompaixão.

Não antecipei a efusão de respostas aos meus *tweets* e publicações no *Facebook*. Muitas pessoas começaram a enviar-me mensagens, não só à procura de aconselhamento como também expressando satisfação e gratidão. Ainda me lembro de uma jovem mãe que perdera o marido num acidente de viação, que me enviou uma mensagem sentida de agradecimento por tê-la salvado de se suicidar, referindo que nunca tinha pensado em amar-se a si própria, pois para ela amor significava ofertar aos outros. Um executivo atarefado, na casa dos 40 anos, disse-me que era maravilhoso começar os dias com as minhas mensagens; para ele, estas proporcionavam um momento tranquilo de reflexão e pausa na sua agenda atribulada. Um jovem recém-licenciado, desmotivado por não ter emprego, leu as minhas palavras de incentivo e fez mais uma tentativa, acabando por encontrar trabalho. Ao receber notícias dele andei radiante durante alguns dias, como se tivesse sido eu a conseguir o meu primeiro emprego.

Fiquei profundamente feliz pelo facto de as minhas simples mensagens inspirarem os outros e ajudarem-nos em ocasiões de dificuldade. À medida que as minhas mensagens foram

sendo partilhadas por cada vez mais pessoas, e que o meu número de seguidores no *Facebook* e no *Twitter* aumentava, começaram a tratar-me por «mentor de cura», acabando por se tornar na minha alcunha na Coreia. Fui então contactado por editoras, que propunham que transformasse as minhas mensagens num livro. Em 2012, *O Que só Vemos Quando Abrandamos* foi publicado na Coreia do Sul. Para surpresa de todos, manteve-se em primeiro lugar na lista de bestsellers durante 41 semanas e vendeu mais de três milhões de cópias em três anos. Em seguida foi traduzido para chinês, japonês, tailandês, francês, inglês e agora português. Estou grato pela atenção que o livro recebeu e espero que ajude os leitores de língua portuguesa da mesma forma como ajudou os de outras línguas.

O livro tem oito capítulos, abrangendo vários aspetos da vida — desde o amor e a amizade até ao trabalho e às aspirações —, assim como de que forma o *mindfulness* nos pode ajudar em cada um desses aspetos. Por exemplo, abordo como lidar plenamente com emoções negativas, como a raiva e o ciúme, bem como com frustrações da vida, perscrutando profundamente o meu passado para partilhar a minha experiência desastrosa na qualidade de recém-professor universitário. Se é uma pessoa demasiadamente consciente de si própria,



as «três ideias libertadoras» do Capítulo Seis podem ser bastante úteis. Se é ansioso relativamente ao futuro, ou se tem dúvidas no que toca à sua verdadeira vocação, dou conselhos a respeito das formas de aumentar o seu autoconhecimento e para descobrir a sua vocação.

Cada capítulo começa com um pequeno texto, seguindo-se-lhe uma série de curtas mensagens — palavras e conselhos de sabedoria dirigidos a si, destinados a serem alvo de reflexão e de recordação, por forma a acompanharem-no em momentos de ansiedade ou desespero, lembrando-lhe que não está só. Cada capítulo prossegue então com um texto mais pequeno, seguindo-se outra série de pequenas sugestões. Ao longo do

livro há ilustrações a cores da autoria de Youngcheol Lee, que funcionam como interlúdios tranquilizadores sobre os quais o leitor pode deter-se, à semelhança do que acontece com as sugestões de meditação.

Algumas pessoas leem o livro rapidamente como se fosse um romance; todavia, recomendo que se demore e reflita sobre o que leu antes de prosseguir para um novo capítulo. Apreciará mais o livro e descobrirá significados mais profundos à medida que avançar lentamente pelos capítulos. Sinta-se à vontade para fazer anotações nas margens ou sublinhar as partes que lhe toquem de alguma forma.

Espero que o tempo despendido com este livro seja uma ocasião para meditar e refletir sobre a agitação da sua vida. Conto também que o inspire a entrar em contacto com o seu lado mais sábio e gentil. Que seja feliz, saudável, sereno e sempre protegido do Mal.

C A P Í T U L O U M

Repouso





Porque Ando Tão Atarefado?

Quando tudo à minha volta acontece muito rapidamente, paro e pergunto: é o mundo que está agitado ou será a minha mente?

GERALMENTE PENSAMOS NA «mente» e no «mundo» como sendo independentes um do outro. Quando alguém nos pergunta onde está o nosso pensamento, a maioria aponta para a cabeça ou para o coração, mas não para o céu ou para uma árvore. Entendemos que há uma clara fronteira entre o que ocorre na nossa mente e o que acontece no mundo exterior. Comparativamente ao mundo exterior, a mente abrigada dentro do corpo pode parecer pequena, vulnerável e, por vezes, impotente. De acordo com o ensinamento de Buda, todavia, a fronteira entre a mente e o mundo é na verdade ténue, porosa e, em última análise, ilusória. O mundo não é objetivamente

triste ou alegre, produzindo em nós um sentimento correspondente. Em vez disso, os sentimentos têm origem na projeção da mente da sua experiência subjetiva sobre o mundo. O mundo não é inerentemente triste ou alegre — é, apenas.

Talvez seja mais fácil compreendermos esta ideia a partir de uma conversa que tive com uma querida amiga, uma freira budista cumpridora e meticulosa. Recentemente ela supervisionou a construção de uma sala de meditação no seu templo. Depois de narrar, entre outras coisas, a provação que foi obter várias licenças e encontrar o empreiteiro certo, descreveu o processo de construção da seguinte maneira:

«Quando chegou a hora de colocar a cobertura via telhas por todo o lado. Reparava no material de que eram feitas, a sua espessura, a sua forma. A seguir, quando se passou a instalar o pavimento, só via soalhos. Reparava naturalmente na cor, na origem, no padrão e na durabilidade de um soalho de madeira. Então, de repente, ocorreu-me que, quando olhamos para o mundo exterior, observamos apenas uma pequena parte que nos interessa. O mundo que vemos não é todo o Universo, mas um mundo limitado de que a mente se ocupa. Contudo, *para a nossa mente, esse pequeno mundo é o Universo inteiro*. A nossa realidade não é o Cosmo que se estende infinitamente, mas a pequena

parte sobre a qual escolhemos concentrar-nos. A realidade existe porque a nossa mente existe. Sem a mente não existiria qualquer Universo.»

Quanto mais eu pensava nisto, mais esta reflexão fazia sentido para mim. Não é possível vivermos numa realidade da qual não tenhamos consciência. O mundo depende da nossa mente para existir, assim como a nossa mente depende do mundo enquanto objeto da nossa consciência. Colocado de outra forma, pode dizer-se que a consciência da nossa mente traz o mundo à existência. Aquilo em que a nossa mente se concentra torna-se no nosso mundo. Visto desta forma, a mente não parece tão insignificante relativamente ao mundo exterior, não concorda?

Não podemos nem desejamos saber tudo o que acontece no mundo. Se assim fosse, enlouqueceríamos com a sobrecarga de informação. Se olharmos para o mundo através das lentes da nossa mente, como a minha amiga fez, facilmente perceberemos aquilo de que estamos à procura, porque a nossa mente concentrar-se-á nisso. Uma vez que o mundo que vemos através do olho da nossa mente é limitado, se treinarmos a mente e escolhermos sabiamente onde concentrar a atenção, então seremos capazes de vivenciar o mundo correspondente ao estado da nossa mente.

Na qualidade de monge e professor universitário, sou empurrado em muitas direções. Durante a semana ensino e lidero uma pesquisa e ao fim de semana conduzo durante algumas horas para executar tarefas no templo do meu professor. Durante as férias escolares, a minha agenda ainda fica mais preenchida. Preciso de visitar monges mais antigos, servir de intérprete para monges que não falam inglês, ir a diferentes templos para dar palestras sobre o *dharma* e arranjar tempo para a minha própria prática de meditação. Além disso, continuo a pesquisar e a escrever artigos acadêmicos.

Para ser honesto, por vezes interrogo-me se um monge zen deveria ter uma agenda tão preenchida, mas depois dou-me conta de que o turbilhão não está no mundo exterior, mas apenas na minha mente. O mundo nunca se queixou de andar muito atarefado. À medida que olho mais profundamente para dentro de mim, na tentativa de perceber porque vivo uma vida tão agitada, apercebo-me de que, na verdade, e até certo ponto, eu gosto de andar atarefado. Se realmente quisesse descansar podia recusar convites para ensinar. Porém, acolhi tais convites porque gosto de conhecer pessoas que querem o meu conselho e de ajudá-las com a pouca sabedoria que possuo. Ver outras pessoas felizes é uma grande fonte de alegria na minha vida.

Há um famoso ditado budista que diz que todos aparecem como budas aos olhos de Buda e como porcos aos olhos de um porco. Isto sugere que o mundo é vivenciado de acordo com o estado da mente de cada um. Quando a sua mente é alegre e compassiva, o mundo também o é. Quando a sua mente está repleta de pensamentos negativos, o mundo também parece negativo. Quando se sentir sobrecarregado e agitado, lembre-se de que não é impotente. *Quando a sua mente descansa, o mundo também descansa.*



Conhecemos o mundo apenas através da janela
da nossa mente.

Quando a nossa mente é ruidosa, o mundo também o é.
E quando a nossa mente está serena, o mundo também está.

Por conseguinte, conhecer a nossa mente
é tão importante como tentar mudar o mundo.



Comprimo-me dentro da carruagem do metropolitano.

Há pessoas apinhadas à minha volta.

Posso ficar irritado ou pensar que não preciso
de me agarrar ao varão.

As pessoas reagem diferentemente à mesma situação.

Se observarmos mais de perto,
verificamos que não é a situação que nos está a perturbar,
mas a nossa perspetiva sobre ela.

Os tsunamis são assustadores, não só por causa da água
como também por causa dos objetos lançados
por ela na nossa direção.

Os furacões são aterradores, não apenas por causa do
vendaval como também devido aos objetos desarraigados
e por ele arremessados.

Sentimo-nos infelizes, não apenas porque
algo mau aconteceu
como também por causa dos pensamentos turbulentos
sobre o que aconteceu.



Quando tem um sentimento desagradável,
não se agarre a ele nem lhe dê voltas.
Em vez disso, esqueça-o para que possa fluir.
A onda de emoção recuará naturalmente por si só,
desde que não a alimente ao deter-se nela.

Para tirar comida agarrada a uma frigideira,
basta deitar nela água e aguardar.
Passado algum tempo, a comida liberta-se por si só.

Não se debata para curar as suas feridas.
Basta despejar tempo no seu coração e aguardar.
Quando as suas feridas estiverem prontas,
curar-se-ão por si só.



Se soubermos estar satisfeitos, podemos abrandar
o nosso esforço incessante e acolher a serenidade.

Se soubermos estar satisfeitos,
podemos aproveitar o tempo que temos
com a pessoa ao nosso lado.

Se soubermos estar satisfeitos,
podemos fazer as pazes com o nosso passado
e libertar o nosso fardo.

Se tem sido incapaz de mudar uma situação má,
mesmo após várias tentativas,
deve alterar a forma como olha para essa situação.
Nada é intrinsecamente bom ou mau.
O bom e o mau são sempre relativos.
Compare a sua situação com a de alguém que está pior.
Agora a sua já não parece tão má.



Quando se sentir tenso, tome consciência da sua tensão.
Quando se sentir irritado, tome consciência da sua irritação.
Quando estiver zangado, tome consciência da sua raiva.
Assim que se tornar consciente destes sentimentos,
deixa de estar perdido neles.
A sua consciência permite-lhe que os testemunhe
de fora.
A consciência é inerentemente pura, como o céu aberto.
Tensão, irritação e raiva podem obscurecer
temporariamente o céu, mas nunca conseguem toldá-lo.
As emoções negativas chegam e partem como nuvens,
mas o céu completamente limpo permanece.

Como toxinas invadindo lentamente o nosso corpo,
quando a raiva, o desespero ou a tristeza se acumulam

no nosso coração é preciso agir.

Exercite-se, converse com o seu mentor,
medite.

Quando principiamos a esforçar-nos,
as toxinas começam a perder força.



As memórias provocam-lhe mágoa?

Pratique manter-se no momento presente.

Oriente a sua atenção para o aqui e agora.

Repare que os seus pensamentos cedem
quando se concentra no presente.

À medida que os seus pensamentos se aquietam,
o mesmo acontece às lembranças.

Porque as lembranças são, em essência, pensamentos.

Ao terminar o seu dia de trabalho,
se der por si a perguntar
terei de viver toda a minha vida assim?,
experimente o seguinte:
Acorde um pouco mais cedo na manhã seguinte
e sente-se em silêncio, como se meditasse.
Respire lenta e profundamente e pergunte-se
de que forma o seu trabalho ajuda os outros,
independentemente de que forma insignificante ou indireta.
À medida que se concentra mais nos outros é possível
restabelecer a ligação ao significado e ao sentido
do seu trabalho.



Um dilema muito moderno:
existem inúmeros canais de televisão,
mas nada de interessante para ver.
Demasiadas opções trazem infelicidade às pessoas.

Sente-se confuso ou em conflito?
Tenha uma boa noite de sono.
Ao acordar, na manhã seguinte, o problema
parecerá menos importante.
Funciona de certeza.



Se gostaria de dormir mais tranquilamente,
quando deitar a cabeça na almofada,
pense nas pessoas a quem se sente grato
ou das vezes em que ajudou os outros e se sentiu bem
consigo próprio.
Isto irá acalantar o seu coração, proporcionando-lhe
um sono mais tranquilo.



Com amor no coração,
até as coisas mais mundanas nos parecem
belas e sagradas.
Com amor no coração,
tornamo-nos mais gentis e amáveis, mesmo para com
os completamente desconhecidos.

Sem amor no coração, o mundo perde sentido
e parece-nos desprovido de rumo.
Sem amor no coração, tornamo-nos estranhos
até para a nossa família e os amigos.



Se estivermos abertos aos outros
atrevemo-nos a ser vulneráveis e honestos.
Quando temos boa vontade para com os demais
desejamos ligar-nos e ser felizes.

Feche os olhos, respire profundamente e diga:

*Que os meus amigos e conhecidos sejam amados
e protegidos!*

Com estas palavras também se sentirá
amado e protegido.

Quando nos sentirmos à vontade conosco
e nos aceitarmos por completo,
os outros achar-nos-ão acessíveis
e gostarão de nós pelo que somos.



Gostaria que pudesses ver a minha verdadeira natureza.
Além do meu corpo e dos rótulos, existe uma
torrente de ternura e de vulnerabilidade.
Além dos estereótipos e presunções, existe um vale
de franqueza e de autenticidade.
Além da memória e do ego, existe um oceano
de compaixão e de consciência.



Os sábios não lutam contra o mundo.
Da forma mais descontraída e divertida possível,
encarnam simplesmente a sua verdade.



É o Mundo Que Não Abranda ou Será Apenas a Minha Cabeça?

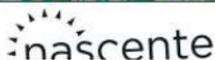
Nos tempos que vivemos, todas as coisas parecem demasiado urgentes. Mas isso não significa que precisemos mesmo de viver nessa pressa de pensar e agir. Neste bestseller de *mindfulness*, que vendeu mais de três milhões de exemplares e já foi publicado em mais de 25 países, Haemin Sunim mostra-nos um caminho para o equilíbrio entre as exigências da vida quotidiana e a paz interior.

Este é um guia espiritual para os nossos dias, em que o aclamado professor de meditação, nascido na Coreia e educado nos Estados Unidos, enfatiza a importância de nos relacionarmos mais profundamente com os outros e de sermos bondosos com nós próprios. As magníficas ilustrações que acompanham estes ensinamentos são um convite a uma análise com maior atenção para compreender melhor a importância de abrandar.

O *Que só Vemos Quando Abrandamos* é o livro ideal para o ajudar a serenar e, com isso, a viver mais feliz os seus dias e as suas relações.

«Além de prático, é também um livro belo. Todos os que querem prosperar na vida deviam tê-lo na mesa de cabeceira.»

Arianna Huffington,
uma das pessoas mais influentes do mundo para a revista *Time*


o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8855-69-5



9 789898 855695

Saúde e Bem-estar