

Quando as Coisas
não Correm
como Queremos

HAEMIN SUNIM

Quando as Coisas
não Correm
como Queremos

Sabedoria zen para tempos difíceis

Tradução de
Susana Serrão

Pergaminho

Título: Quando as Coisas não Correm como Queremos – Sabedoria zen para tempos difíceis

Título original: When Things Don't Go Your Way

Autor: Haemin Sunim

Tradução: Susana Serrão

Editora: Joana Neves

Produção editorial: Fátima Sousa

Revisão: Carlos Jesus

Design da capa: Marta Teixeira

Paginação: Gráfica 99

Execução gráfica: Bloco Gráfico, Unidade Industrial da Maia

Copyright © 2018, 2024 by Haemin Sunim

Este livro foi publicado por acordo com Penguin Life, um selo de Penguin Publishing Group, uma empresa de Penguin Random House LLC

Copyright © 2024, da tradução e da edição portuguesas by Editora Pergaminho

Editora Pergaminho é uma chancela da Bertrand Editora, Lda.

www.pergaminho.pt

Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, eletrónico, ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado – além do uso legal como breve citação em artigos e críticas – sem prévia autorização dos titulares do *copyright*.

1.^a edição, outubro de 2024

ISBN: 978-989-687-921-1

Depósito Legal: 537 892/24



A cópia legal viola os direitos dos autores.
Os prejudicados somos todos nós.

Índice

Introdução	9
Capítulo 1: Quando as Coisas não Correm como Queremos...	11
Não faz mal não estar bem	13
Porque é que nos sentimos infelizes?.....	26
Como te sentes em relação ao universo?	42
Capítulo 2: Quando Estamos de Coração Partido.....	47
Rejeita-me com jeitinho!.....	49
Os dias de primavera já lá vão	65
A minha inveja, o meu sofrimento	79
Capítulo 3: Quando nos Sentimos Esgotados e Desanimados	83
Pequenas felicidades certas	85
Onde fica a tua <i>querença</i> ?	98
Encontrar a paz numa mente inquieta	111
Capítulo 4: Quando a Solidão Vem de Visita	115
Porque nos sentimos sós?.....	117
Uma nova era: estar «sozinhos juntos»	131
Ver a solidão como ela é	142
Capítulo 5: Quando Enfrentamos a Incerteza	145
A coragem de dizer «não consigo»	147
Os dois «eus» dentro de mim	161
Escuta primeiro a dor dentro de ti.....	174

Capítulo 6: Quando a Iluminação ainda não Aconteceu	177
Formas de viver em harmonia	179
Descobrir o verdadeiro «eu»	193
A história da grande viagem do Redondinho	203
Bibliografia	207

Introdução

UM HOMEM SOLITÁRIO, DE MEIA-IDADE, vivia sozinho numa aldeiazinha. Um dia, ouviu bater à porta e encontrou uma senhora incrivelmente graciosa, vestida com roupas celestiais e adornada de joias deslumbrantes. Encantado com a sua beleza e delicioso perfume, o homem perguntou-lhe gentilmente quem era. Ela respondeu: «Sou a Deusa da Virtude Agradável. Vim para te conceder grande prosperidade, sucesso e amor.» Radiante com estas palavras, o homem convidou-a imediatamente a entrar e preparou um banquete em sua honra.

Pouco tempo depois, o homem ouviu outra batida na sua porta. Ao abrir, viu uma mulher vestida com andrajos e que cheirava horrivelmente. O homem perguntou-lhe porque estava à sua porta. Ela respondeu: «Sou a Deusa das Trevas Desagradáveis. Vim trazer a pobreza, o fracasso e a solidão à tua vida.» Aterrorizado, o homem pediu-lhe que se fosse embora imediatamente. No entanto, ela disse: «Eu sigo a minha irmã gémea para onde quer que ela vá. Se quiseres que a minha irmã fique, tens de me convidar também.» Quando ele perguntou à Deusa da Virtude Agradável se era verdade, ela assentiu e disse: «Somos um par. Não podes aceitar uma sem a outra.»

Este conto do Sutra do Nirvana ilustra como a boa fortuna conduz frequentemente a desilusões e dificuldades imprevistas. Embora desejemos apenas experiências positivas na vida, é inevitável que também encontremos momentos difíceis. Estes desafios, no entanto, não são desprovidos de objetivo. Podem servir de

oportunidades valiosas de autodescoberta, as quais podem levar à maturidade emocional e ao crescimento espiritual. A extensão da maturidade e do crescimento corresponde, não raramente, à gravidade da situação que enfrentamos. Aprendemos a ser pacientes, corajosos, compassivos e verdadeiros através da dor que atravessamos.

ESTE LIVRO BASEIA-SE NA MINHA VIAGEM PESSOAL por várias lutas e desafios que me levaram a uma profunda reflexão e valorização da vida, enquanto professor de zen e ser humano. Cada capítulo apresenta um momento emocionalmente exigente e consiste em três ensaios pessoais, repletos das minhas histórias e conselhos. Juntamente com estes ensaios, encontrarás uma coleção de estrofes curtas e perspicazes que captam os meus momentos «eureka!» ou as minhas experiências «ai, ai». Espero que estas reflexões proporcionem consolo, esperança e encorajamento aos que enfrentam dificuldades na vida. Que a tua viagem seja abençoada com amor e bondade, bem como muitos momentos de pequenas iluminações!

CAPÍTULO 1

**Quando as Coisas não Correm
como Queremos**



Não faz mal não estar bem

CONSEGUES FICAR SOSSEGADO perante emoções difíceis? Em vez de tentares fugir rapidamente delas, és capaz de permitir que elas fiquem contigo e testemunhar como se desenrolam na tua mente?

Eu sei que isto vai contra os nossos instintos de evitar sentimentos incómodos por todos os meios possíveis. Todavia, por um minuto ou dois, encoraja-te a contrariar o instinto e a deixar que esses sentimentos difíceis fluam no espaço da tua mente. Por exemplo, imagina o que aconteceria se permitisses que um sentimento de desilusão, tristeza ou mágoa se prolongasse. Em vez de te julgares por ter tais sentimentos, ou de tentares desviar a atenção vendo um programa de televisão, ou navegando na Internet, imagina que os encaras diretamente e observas os sentimentos desagradáveis sem qualquer preconceito ou resistência?

Durante muito tempo, a emoção mais difícil para mim foi o medo do abandono. Sempre que alguém cancelava um jantar à última hora, deixando-me inesperadamente sozinho ao serão, ou se não recebesse resposta no prazo de vinte e quatro horas, depois de enviar uma SMS a um amigo, desencadeava-se em mim o pavor do abandono. Sentia a dor da solidão e da ansiedade, como se tivesse sido deixado num descampado à minha sorte. Pensava frequentemente nos piores cenários possíveis, incluindo o facto de as pessoas me abandonarem sem qualquer aviso. Quando estava mais sensível, sentia também um vazio existencial sombrio, como se me fosse engolir. Procurava então uma forma de evitar estes sentimentos incómodos, e também desesperadamente segurança e ligação.

Sinto-me algo vulnerável ao contar isto porque sou um homem de meia-idade que também é professor de zen. Ora, e à semelhança de muitos professores espirituais do passado, o meu percurso também começou devido a sofrimentos psicológicos muito pessoais. Mesmo tendo passado muitos anos sentado numa almofada de meditação, era um mistério para mim porque é que tinha medo do abandono, quando fui criado por pais amorosos que realmente gostavam um do outro. Depois do sucesso dos meus livros, que me deram reconhecimento na Coreia do Sul, o meu medo do abandono, infelizmente, aumentou. Tinha medo que um dia as pessoas me virassem as costas e me abandonassem, de vez, por causa do que eu dizia ou fazia.

E depois, para minha surpresa, aconteceu mesmo.

No inverno de 2020, aceitei aparecer num programa de televisão coreano que documentava a vida quotidiana de pessoas conhecidas. Como de costume, comecei o dia com uma meditação e oração matinal na casinha onde tenho vivido com os meus pais idosos nos últimos cinco anos. Tinha comprado a casa para os meus pais com os direitos de autor dos meus livros e, depois, transferei a propriedade para a minha ordem budista. No entanto, após a exibição do programa, um grupinho de pessoas criticou-me por não praticar o ideal monástico de «recusa de posse», sem compreender a verdadeira realidade da vida dum monge na Coreia: não temos pensão nem alojamento garantido. A maioria de nós tem de se sustentar como conseguir.

Algumas pessoas começaram a espalhar boatos na Internet de que a casa era opulenta e afirmaram que eu possuía um *Ferrari*. Foi frustrante, porque a casa era modesta, em todos os aspetos, e eu nunca tive carta de condução coreana. Para piorar tudo isto, um monge mais velho, que também era um autor conhecido na Coreia, criticou-me numa série de publicações no Facebook, chamando-me de um «parasita» e um «*entertainer*» sem conhecimento algum do «verdadeiro» budismo. Durante vários dias, todos os principais meios de comunicação coreanos puseram as publicações dele na ribalta, aparentemente ansiosos que eu discutisse com

ele em público e gerasse uma cobertura ainda mais sensacionalista. Como não reagi, inúmeras pessoas na Internet acusaram-me, tal como o monge tinha feito.

A vida já me tinha dado muitos limões. Porém, dessa vez, eram limões a mais para fazer limonada. Fiquei chocado, abatido e profundamente magoado. O meu pior pesadelo estava a tornar-se realidade. Senti-me traído pelo meu irmão monástico e abandonado pelas pessoas que tinham gostado do meu trabalho. Ironicamente, eu, fundador da Escola dos Corações Partidos, precisava urgentemente de me curar.

QUANDO ERA NOVATO NAS PRÁTICAS ESPIRITUAIS, tinha imaginado, ingenuamente, que o caminho seria uma perfeição moral em que os praticantes tinham de eliminar todas as emoções negativas, como, por exemplo, raiva, ódio, medo e apego. Por conseguinte, e inconscientemente, reprimi esses sentimentos enquanto fingia tê-los transcendido. No entanto, conforme progredia na minha jornada espiritual, descobri um caminho mais maduro, que envolve a aceitação de todos os aspetos de mim mesmo, incluindo os que parecerem sombrios e negativos. Enganei-me ao deprender que a iluminação espiritual poderia ser alcançada negligenciando questões emocionais não resolvidas, ou feridas traumáticas. Aprendi que essas questões, e feridas, contêm lições espirituais cruciais que se devem aprender antes de se atingir um despertar profundo.

Muitos amigos chegados e familiares perguntaram-me como estava naqueles dias mais negros. Ao princípio, respondi que me sentia muito melhor do que esperava. Mas não era verdade. Sentia-me entorpecido por dentro e perdido pela primeira vez na vida. Esse momento estava a tornar-se uma verdadeira prova à minha prática espiritual.

Por isso, em vez de me obrigar a sentir melhor, decidi autorizar-me a não estar bem. Pedi a mim mesmo para aceitar esses sentimentos difíceis e ver nesse momento exatamente o que ele era. Permiti-me sentir o que realmente existia, em vez de tentar mudar ou fugir.

Quando criei espaço para as emoções não assimiladas, logo me apercebi da energia da raiva no meu corpo. Era um fogo intenso, particularmente à volta do peito e garganta. Gritei no meu quarto e continuei a exprimir essa raiva escrevendo um diário, fazendo dança terapêutica, escalando montanhas e desabafando com amigos de confiança. Depois de honrar a minha raiva durante um mês ou dois, permiti-me sentir profunda dor e tristeza, respeitar a parte de mim que parecia ter acabado de morrer. Deixei que todas as emoções reprimidas se derramassem numa torrente de lágrimas. Por fim, depois de passar por períodos de raiva, solidão e lágrimas, dei por mim a confrontar-me com a raiz das minhas emoções: o medo.

No meu diário, perguntei ao meu medo do que é que tinha medo. Primeiro, respondeu: «Tenho medo de não ser capaz de sustentar aqueles que dependem de mim, como os meus pais idosos, o meu afilhado, os meus assistentes, empregados e suas famílias.» Depois, voltei a perguntar do que é que tinha realmente medo. Após um momento de silêncio, tive uma lembrança súbita da minha infância enquanto escrevia.

Eu era um rapazinho que procurava desesperadamente a minha mãe num grande mercado ao ar livre. Estava cheio de pânico e a morrer de medo. Vários adultos aproximaram-se de mim, enquanto eu chorava, e perguntaram-me: «Onde está a tua mãe? Perdeste-a?» Depois, uma velhota estranha pegou-me na mão e disse que me levava à minha mãe. Com muita relutância, fui com ela. Quando chegámos a casa dela, vi apenas um homem assustador e não a minha mãe. Senti que havia algo de muito errado ali; fugi por uma porta aberta e corri de volta para o mercado o mais depressa que pude. Depois de vaguear freneticamente pelo mercado durante algum tempo, finalmente vi a minha mãe, desesperada à minha procura.

Compreendi por fim porque é que sempre tive medo do abandono. Tinha origem no meu trauma reprimido na primeira infância. Durante muito tempo, ignorei a criança interior assustada que tinha sido separada de uma fonte de amor, calor e segurança.

O vazio escuro que eu sentia representava o mundo assustador em que aquele rapazinho se encontrava sem a sua mãe. Percebi porque é que tive de passar pelo meu pior pesadelo. Fazia tudo parte da minha viagem para conhecer o rapazinho e integrar a parte que tinha sido – até àquele momento – demasiado assustadora para ficar consciente dela. Respirei fundo e falei com o rapazinho: «Estou a ver-te agora. Vou ficar sempre aqui contigo e nunca te vou abandonar. Aceito-te tal como és e amo-te com todo o meu coração.»

NA NOSSA VIDA, as coisas não costumam acontecer como esperamos. Quando nos deparamos com resultados desfavoráveis, é frequente sentirmos emoções difíceis. Se isso te estiver a acontecer a ti, neste momento, por mais avassalador e assustador que seja, quero que saibas que és capaz de enfrentar a tempestade. És mais forte do que te sentes, neste momento, e mais sábio do que pensas.

Quando a tempestade passar, e ela certamente passará, não sintas a necessidade de te levantar imediatamente e voltar ao ponto em que estavas antes. Dá a ti próprio tempo para conviveres com aquilo que sentes. Quando deres tempo e espaço às emoções, serás capaz de as assimilar facilmente e de fazer perguntas importantes, como, por exemplo, «O que estou a sentir agora?», «O que é que as emoções tentam dizer-me?» e «O que é que aprendi com a experiência?». Quando fazemos estas perguntas com curiosidade, em vez de as julgarmos, acabamos por ver verdades mais profundas sobre nós mesmos.

Por seu turno, este processo ajuda-nos a manter a calma e a reagir sabiamente, em vez de impulsivamente. Podemos redefinir quem somos verdadeiramente pela reação a um revés. Lembra-te de que as melhores histórias não são aquelas em que tudo corre bem, como se espera; são sempre aquelas em que se superam as dificuldades e se recupera do fracasso.

Ainda não terminámos de escrever o livro das nossas vidas. Vamos escrever uma das histórias mais significativas sem arrependimentos.



A maior glória da vida não está em nunca cair,
mas em levantarmo-nos sempre que caímos.

NELSON MANDELA



Acolhe a tua dor, pois dá-te a ver a verdade. Abraça o teu
fracasso, pois servirá de catalisador para o crescimento.
Ama o teu caos interior, pois leva à autodescoberta.



A dor dá lições de vida, o prazer, não.



Sei que te sentes tão só e perdido, agora.
Porém, mesmo nos momentos mais negros,
há amor para te guiar. Nunca desistirei de ti.



Tal como a escuridão faz sobressair as estrelas,
no momento mais sombrio da tua vida poderás ver
quem são os verdadeiros amigos.



Se tropeçares num lugar escuro, dá aos teus olhos um momento para se adaptarem antes de te levantares. Do mesmo modo, se a vida te deitar abaixo, demora o tempo que for preciso para assimilar as emoções e esperar que se revele o caminho a seguir.



Ficamos em paz com as coisas quando as conseguimos compreender.



Assimilar emoções significa dar sentido aos sentimentos, reconhecendo a sua presença e compreendendo a sua causa.

Por conseguinte, há que encontrar formas salutares de lidar com elas, em vez de sermos inconscientemente controlados por elas.



Não te ofendas facilmente, porque o que os outros dizem é, muitas vezes, apenas um reflexo dos seus sentimentos e experiências limitadas, e não uma avaliação objetiva de ti.



Quando julgas os outros, não os defines, defines-te a ti mesmo.

DR. WAYNE W. DYER



Ao falares habitualmente sobre os problemas dos outros,
ficas preso nessa frequência de vibração, atraindo
esses problemas para a tua própria vida.



Uns podem achar corajosa a tua vulnerabilidade,
outros podem considerá-la demasiado emocional.
Uns podem achar carismática a tua assertividade,
outros podem pensar que é egoísta e prepotente.
Uns podem achar interessante a tua personalidade exuberante,
outros podem achá-la irritante e dissimulada.
Não te esqueças de que tentar agradar a toda a gente é inútil.



A única maneira de evitar críticas é não fazer nada,
não dizer nada e não ser nada.

ELBERT HUBBARD



Aceita que não gostem de ti, porque, faças o que fizeres, haverá sempre alguém que não gosta de ti. Por isso, em vez de te preocupares com críticas e rejeição, faz escolhas baseadas nos teus valores e necessidades, e vive sempre a tua vida com autenticidade.



Não procures a aprovação alheia. Em vez disso, faz uma viagem de autodescoberta e procura a tua própria aprovação. Pensa no que já conseguiste conquistar e nos teus pontos fortes, aprecia a tua bondade e criatividade, e compreende as tuas verdadeiras necessidades e valores. Desenvolve um sentido de autoestima que seja independente da opinião alheia.



Gosto de mim, este ser suave e carinhoso dentro de mim, sempre atento ao bem-estar dos outros, desejando que sejam amados e protegidos.



Um caminho seguro para te odiar a ti mesmo: finge ser alguém que não és para obteres aprovação alheia, ignorando as tuas necessidades e desejos.

Não procures a aprovação alheia.

Em vez disso, faz uma viagem de autodescoberta e procura a tua própria aprovação. Pensa no que já conseguiste conquistar e nos teus pontos fortes, aprecia a tua bondade e criatividade, e compreende as tuas verdadeiras necessidades e valores.

Desenvolve um sentido de autoestima que seja independente da opinião alheia.



Se tiveres um estilo de apego ansioso e a tendência de pôr as necessidades dos outros à frente das tuas, para teu próprio bem-estar, não te limites a pensar nas tuas necessidades, mas comunica-as aos outros.



Não se fica iluminado imaginando figuras de luz,
mas tomando consciência da escuridão.

CARL JUNG



Os defeitos que tantas vezes vês nos outros são, na verdade, os teus conflitos interiores e traços indesejáveis que existem na sombra do teu inconsciente. A menos que os tragas à luz e aceites que são parte de ti, essas pessoas irritantes continuarão sempre a aparecer na tua vida.



Consegues amar-me, toda a minha pessoa,
não apenas a parte que te faz sorrir, mas também a parte
que tenho medo de partilhar?



Se o objetivo final da prática espiritual for a paz incondicional,
então o caminho não será de autoaperfeiçoamento,
mas sim de autoaceitação.



Ao aceitar as coisas como elas são,
a resistência diminui e a paz emerge.
Nessa experiência, não existe um «eu» separado
que vivencie a paz.
O «eu» nunca é necessário na paz.
O «eu» desaparece na paz.



Quietude no interior, quietude no exterior.
Uma quietude indivisível permeia o universo.



A iluminação significa o nível mais profundo
de intimidade com o mundo, onde o indivíduo
já não se encontra separado dele.



Desde que aprendi a estar em silêncio,
tudo se aproxima muito mais de mim.

RAINER MARIA RILKE

Ao aceitar as coisas como elas são,
a resistência diminui e a paz emerge.

Nessa experiência, não existe um
«eu» separado que vivencie a paz.

O «eu» nunca é necessário na paz.

O «eu» desaparece na paz.