

# A PRÁTICA

UMA JORNADA ATRAVÉS DA ALMA

# INFINITA



**MARK NEPO**

Autor #1 do New York Times

leYa

# Ficha Técnica

Copyright © 2014 Mark Nepo

Todos os direitos reservados.

Tradução para a língua portuguesa © 2015 Leya Editora Ltda.

Título original: The endless practice: becoming who you were born to be

Preparação de texto: Meggie Monaur

Revisão: Simone Zac

Capa: Ideias com Peso

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/

7057

Nepo, Mark

A prática infinita : uma jornada através da alma / Mark Nepo; tradução de Natalie Gerhardt. – Rio de Janeiro : LeYa, 2015.

Bibliografia

ISBN 9788544101919

Título original: The endless practice: becoming who you were born to be

1. Auto-realização (Psicologia) 2. Relações interpessoais 3. Técnicas de auto-ajuda 4. Religiosidade I. Título II. Gerhardt, Natalie  
14-0126 CDD 158

Índices para catálogo sistemático:

1. Auto-realização (Psicologia)

2015

Leya Editora Ltda.

Rua Desembargador Paulo Passaláqua, 86

01248-010 — Pacaembu — São Paulo, SP

[www.leya.com.br](http://www.leya.com.br)

Mark Nepo

# A PRÁTICA INFINITA

Uma jornada através da alma

*Tradução*  
Natalie Gerhardt

*Para minha avó Maijessca Nepo (1893-1987),  
que me disse que minhas mãos  
são as coisas mais antigas que possuo,  
e seu filho, o meu pai, Morris Nepo (1920-2013),  
que me ensinou como usá-las.*

*O despertar não é um objetivo, mas uma  
canção que o coração segue entoando,  
assim como os pássaros cantam ao  
primeiro raiar do dia.*

# AOS MEUS LEITORES

Este livro é resultado de uma pesquisa sobre como a alma funciona no mundo, e de que forma, ao comprometer a sua alma com o mundo, você é moldado pela prática infinita de se tornar a pessoa que nasceu para ser. A partir do momento em que abrimos os nossos olhos, tornamo-nos criaturas em busca de respostas, procurando o que importa, embora carreguemos o que realmente importa dentro de nós mesmos. E mais do que a compreensão que nos esforçamos para conseguir, mais do que os princípios ou as crenças que costuramos com as nossas experiências, como nos mantemos em uma relação com a misteriosa Totalidade da Vida é o que nos dá a força que nos mantém vivos.

A partir de *The Book of Awakening* [O livro do despertar], tentei oferecer um quadro completo da jornada humana, falando sobre tudo o que sei sobre a Verdade, porque acredito, do fundo do coração, que a vida, apesar de todas as suas dificuldades, é edificante. E me comprometi a fazer-lhe companhia nessa jornada infinita em que todos nos encontramos, admitindo que não tenho respostas. Estou convencido de que todos nós buscamos um tipo de companhia, e nela encontramos muita força.

Creio que todos já sabem, desde o início, que viver é confuso e doloroso, e que não é possível construir uma trajetória do bem fugindo do mal, ou positiva mascarando o negativo, mas que a vida é igualmente cheia de maravilhas e obstáculos. Eu permaneço devotado à verdade dessa totalidade. Mesmo enquanto escrevo isso — quando minha esposa Susan e eu estamos de luto pela morte da nossa amada cadela Mira, e ainda estou tentando entender a ainda recente morte do meu pai —, me encontro na prática infinita de manter o meu coração aberto para a totalidade de tudo. E a jornada de nos tornarmos quem nascemos para ser nunca termina. Ela é perene e sem limites. Não chegamos, crescemos.

Durante a evolução dos meus livros, trabalhei para expandir nossa compreensão da totalidade da experiência humana, para afirmar nossa percepção inata sobre isso.

Com o subtítulo “ter a vida que deseja ao estar presente na vida que tem” de *O livro do despertar*, comecei a descobrir o lindo segredo de que não há nenhum lugar para se ir. Tudo de que precisamos e tudo que sonhamos está bem aqui, diante e dentro de nós. Com *The Exquisite Risk* [O risco primoroso, em tradução livre], ofereci um senso de que risco não é algo “negativo”, mas necessário, bonito e edificante. Com *Unlearning Back to God* [Desaprender de volta a Deus, em tradução literal], explorei a noção de que, ao recuperar e despertar os dons que recebemos, adaptar-se e alcançar a paz é possível. Em todos os meus livros, fui testemunha da verdade misteriosa de que viver com o coração aberto e unir o nosso ser ao nosso fazer para conquistar o cuidado é algo infinito: acordar, arriscar, encontrar a coragem e o caminho de volta ao sentimento da fé, e simplesmente ouvi-lo, mas de forma profunda. E agora, com *A prática infinita*, continuo a falar sobre a jornada crescente de se tornar quem nascemos para ser.

## *Perguntas profundas e eternas*

O que significa ser uma alma no mundo e assumir o nosso “eu” mais verdadeiro? Essas são perguntas profundas e eternas com as quais precisamos viver. Embora haja muito *insight* e muitas histórias que podem ajudar, o trabalho começa quando encontramos o nosso caminho e evitamos que um de nós retroceda em seu trajeto.

Viver como realmente somos e permitir que o mundo faça parte de nós é uma prática corajosa e infinita que esclarece e solidifica os dons com os quais nascemos. Aqui não há nenhum ponto de chegada ou destino, apenas a chance de estar mais vivo à medida que nos aproximamos do Mistério.

O que podemos fazer é aprender melhor como sermos jardineiros da alma, para que continuemos crescendo. Neste livro vamos explorar os aspectos difíceis e gratificantes de sermos humanos, e o que costuma estar interligado, incluindo como restaurar a nossa confiança na vida, quando o sofrimento faz com que nos percamos no caminho; como começar o trabalho de dizer “sim” para a vida, para que ela possa nos alentar; e como fazer de nossa natureza um recurso, e não um refúgio.

A prática sempre renovada de sermos humanos envolve aprender a como fortificar o coração ao exercitá-lo no mundo, e como aperfeiçoar quem somos através do carinho, do abraço e da reparação dos erros. Para isso, precisamos descobrir como baixar nossas antigas proteções e parar de interferir na força de vida que deseja fazer com que nos abramos como uma flor. Nessa jornada muito pessoal, temos a chance de encontrar a nossa fé entre quem somos e o que fazemos.

Para isso vamos discutir como encontrar coragem para não desperdiçar os nossos dons, como reconhecer as verdades às quais podemos recorrer e como descobrir e viver a paz. Vamos aprender a como ser precisos em nossos sentimentos e a como lidar com as preocupações, a fim de que saibamos ouvir o chamado geral da vida.

Para ser uma alma no mundo, precisamos prosseguir na sabedoria de um coração aberto, para que possamos receber o poder de expressão da vida. Isso ajuda a nos tornarmos a pessoa que nascemos para ser.

## *Mais vivos*

Todos os dias, o coração continua batendo e o pulmão respirando. Da mesma forma, a prática infinita de trazer a nossa alma para o mundo permite que continuemos a nos desdobrar. Trata-se de uma jornada ilimitada para se tornar mais vivo, o que acarreta dramas confusos, alegres e imperscrutáveis de sermos humanos.

Gostando ou não, a vida continua a nos atrair, pedindo que sigamos o que é real, até que a luz da alma seja atraída para fora de nós, e possamos carregar o que é real, até que a profundidade do mundo nos ampare. Por *real* eu quero dizer qualquer momento em que nos encontramos cara a cara e coração a coração, sem fingimentos ou ilusões. Quando conseguimos seguir o que nos comove, escancaramos o que é possível, e a luz da alma se derrama de nós. Quando estamos dispostos a cuidar e amar, a pessoa que somos se abre para o mundo, e nós fortalecemos as nossas raízes.

Em geral, é o amor pela vida que dá coragem para *seguir* o real, é o amor pelo próximo que dá coragem para *carregar* o que é real. É claro, não há como escapar da necessidade de fazer as duas coisas: permitir que a luz da alma emane e a profundidade do mundo entre. O desafio é residir nos dois.

Enquanto lutarmos constantemente com a conquista e o fracasso, com o desejo pela fama e o medo do anonimato, será o comprometimento verdadeiro de ser completamente quem somos — nem mais, nem menos — que nos despertará para a verdade e a beleza de estarmos vivos. Este livro é uma jornada de perguntas e histórias que iluminam como podemos residir na vida que recebemos. Cada um de nós é uma semente inestimável e insubstituível no terreno da existência, um pequeno milagre esperando para nascer e se tornar ainda maior.

## *O lugar da alma na Terra*

Eu acredito e dou o meu coração à ideia de que a espiritualidade está atenta e vivendo seu lugar na Terra. Uma vida de espírito, independente do caminho que se escolha, começa com a aceitação de fazer parte de algo maior do que si mesmo. O desejo de saber quem realmente somos, de conhecer a verdade da nossa existência e conexão com o Universo é, para mim, a questão fundamental e inspiradora com a qual o coração se compromete, uma vez que se abra pelo amor ou pelo sofrimento. Como somos levados, ou empurrados, para a nossa verdadeira natureza é o que define a espiritualidade e o crescimento pessoal.

No âmago de cada tradição espiritual existem as perguntas: “como estar no mundo sem perder o que realmente importa?”; “Adianta viver uma vida desperta se não trouxermos o que é relevante de verdade para o mundo?”. Embora cada caminho ofereça alguma forma de refúgio, a jornada de todo ser humano é descobrir — *por meio da própria individualidade* — a sua *relação viva* entre alma e mundo, entre ser e experimentar, e entre amor e serviço.

Assim como aqueles que vieram antes de nós, estamos na Terra para tentar entender a relação entre as forças misteriosas da vida e as coisas mundanas, com todo o seu peso e gravidade. É a interação e o atrito entre esses dois extremos que moldam as nossas qualidades como indivíduos.

Ser humano, crescer e se transformar, em um Universo vivo, que também cresce e se transforma, desperta um senso maior e mais dinâmico de relações interpessoais e com o mundo, enquanto fazemos a nossa jornada pelas profundezas e pelas superfícies da vida. Encontrar o nosso caminho, sozinhos ou juntos, é o objetivo da amizade espiritual. Tudo o que podemos fazer é apoiarmos uns aos outros na jornada de nos tornarmos quem somos e, ao mesmo tempo, compartilhar a nossa experiência com a misteriosa Unidade da Vida.

## *Venha para o bem*

Desde a minha jornada contra o câncer, mais de duas décadas atrás, eu honro dois compromissos na minha luta para ser a pessoa que nasci para ser. O primeiro é encontrar e criar alimento interior. O outro é me manter desperto e apaixonado pelo centro comum de todos os caminhos. Ao longo dos anos, consegui entender que a minha vida como escritor e professor é a de um explorador interior. Os meus livros são locais de acampamento que se comunicam com o interior. Os círculos de ensino que sou abençoado para reunir são tendas nas quais comparamos observações sobre o que significa estar vivo, enquanto compartilhamos alimentos, mapeamos trilhas e contamos histórias sobre as nossas viagens.

Isso me traz de volta à prática infinita, a qual, para mim, desenterrou um caminho de questionamentos, amigos e assombro. Nos últimos cinco anos, fui atraído para outra profundidade, despertado por outro nível de assombro e perda. E mais do que tentar entender, eu, de alguma forma, mantive o meu coração aberto para tudo, permitindo que aquilo me moldasse. Esse percurso, assim como os outros, levou mais tempo do que esperava, e, como qualquer autor, voltei com esse objeto chamado livro. No entanto, mais do que uma relíquia que entalhei e poli, quero que você mergulhe na profundidade da qual ele foi tirado. Então, bem-vindo, ou seja, *venha para o bem*. Venha para o bem no qual todos tropeçamos, o bem que nos revigora quando menos esperamos. Se abençoados, nos encontraremos na margem do mundo, onde poderemos ajudar uns aos outros a viver.

# BRILHAR EM TODAS AS DIREÇÕES

*Aprender a pedir aquilo de que precisamos, apenas para praticar a aceitação do que recebemos.*

*Essa é a nossa jornada na Terra.*

*Durante a época em que estava com câncer, sentia muito medo vindo de todas as direções, inclusive das atitudes bem-intencionadas, como a dos médicos preparando-se para o que fazer quando algo desse errado ou parasse de funcionar. O único lugar no qual eu podia me refugiar era no momento presente. E não importava o quão doloroso fosse, pois, paradoxalmente, ele carregava a certeza tranquilizante de já existir. Ninguém poderia destruí-lo ou levá-lo embora, ele simplesmente brilhava. Então, sem qualquer sabedoria, mas por causa do desespero, eu me refugiava em cada momento brilhante, um levando ao outro. Para a minha humilde surpresa, cada momento era o limiar para a santidade do que aguarda dentro de qualquer circunstância. Descobri que cada instante contém uma esperança que não elimina os nossos desafios, mas nos abre para o fluxo de vida que nos leva adiante. Assim, quando eu estava fraco e à beira da morte, entendi que o local em que nos refugiamos pode ser, a princípio, apenas uma forma de proteção, mas, à medida que o enfrentamos durante o caminho, ele se torna um recurso. Aprendi que viver de forma autêntica começa com a aceitação daquilo que recebemos: é assim que a luz da alma pode encontrar a luz do mundo. Os objetivos conquistados com muito sacrifício nos fazem brilhar em todas as direções. Estou tentando compreender a verdade e o brilho dos seres humanos desde então.*

# A MIGRAÇÃO DIÁRIA

*Estamos parados há tantos anos por não conseguirmos seguir as pequenas coisas.*  
— Lars-Anders Hansson

Recentemente, aprendi sobre a importância da migração diária do zooplâncton no suprimento de água mundial — trilhões deles. Plânctons são organismos — como larvas marinhas e pequenas águas-vivas — que flutuam nos oceanos, mares e fontes de água potável. A palavra *zooplâncton* vem do grego *zoion*, que significa animal, e *plankton*, que significa viajante ou errante.

Sua migração não é como a jornada das baleias, das borboletas ou dos flamingos, por milhares de quilômetros, ou como a das renas, que todos os anos atravessam a mesma extremidade ártica. A migração diária dessas criaturas invisíveis é uma viagem ininterrupta de ida e volta às profundezas. Ao longo do caminho, elas se alimentam de fitoplâncton e o processam, e assim, através do seu ritual diário de sobrevivência, funcionam como um agente de filtração e desempenham o seu papel na cadeia alimentar aquática. Seu papel na natureza é sobreviver e contribuir para a sobrevivência das águas em que vivem.

Esse processo pode acontecer nos poucos centímetros de profundidade de pequenos lagos ou a até quase quinhentos metros no mar aberto. O ambientalista Alan Burdick afirma que isso é o equivalente a um ser humano remar uma pequena embarcação por oitocentos metros todos os dias.

Essa é uma evidência microscópica de que precisamos nos esforçar muito para chegar até onde nos encontramos. A jornada é inevitável — essencial para a nossa própria sobrevivência e para a saúde do Universo do qual constituímos uma pequena parte. Na verdade, é justo assumir que cada parte da vida tem sua própria versão dessa migração diária.

Essa flutuação persistente das profundezas para a superfície e de volta para o fundo é particularmente esclarecedora para a vida da alma — precisamos estar no mundo e processar a nossa experiência para alimentar e purificar tanto o nosso espírito funcional quanto a pequena parte que habitamos no Universo. Durante anos, pensei que eu fosse intimamente volúvel, lutando para emergir quando estava me afogando, apenas para ficar exaurido na superfície e desejar a calmaria das profundezas. E, agora, essas criaturas microscópicas apresentam um processo mais amplo da física em funcionamento. Então me pergunto sobre *a prática da flutuação persistente* — de ida e volta às profundezas — e como os muitos aspectos de *ser* e *se tornar* fazem parte da ação constante de purificação que mantém as pessoas e a vida saudáveis.

Este livro é, portanto, uma pesquisa sobre a prática da flutuação persistente: a ação purificadora da introspecção, da criatividade, do amor, da amizade, e de como lidamos com a dor; e sobre a nossa necessidade de permanecer no mundo e processar a nossa experiência; e sobre a migração diária da alma da profundidade à superfície, e de volta ao fundo. O mar da vida nos mantém, implacavelmente, vivos e flutuantes, enquanto nós, à nossa pequena maneira, servimos como seus agentes purificantes. Misteriosamente, o espírito é conhecido pelo seu movimento através da profundidade do mundo, assim como o vento é conhecido pelos seus movimentos nas ondas, árvores e bandeiras de oração hasteadas no cume das montanhas.

Então, fique em silêncio por um breve instante e imagine-se em uma onda infinita de zooplâncton dando impulso para o seu caminho pelas águas, e mergulhando de novo, purificando-as durante todo o percurso. Imagine as menores células erguendo-se dentro de você neste exato instante, purificando

os seus pensamentos e sentimentos. Imagine como você e eu abrimos o nosso caminho pelos dias, alimentando-nos e processando os alimentos das relações, dos significados e do cuidado. Todos nós processando uns aos outros, fluando em direção a trocas mais saudáveis, do mesmo modo que os seres humanos e as plantas trocam oxigênio e dióxido de carbono.

Apesar de nossos planos e lutas infinitos, somos animais levados pelo instinto de sobrevivência, o qual, no entanto, é purificador. É bonito e nos torna mais humildes nos darmos conta de que o espírito inerente em cada ser da Terra, incluindo larvas e flores, está migrando para o lugar em que está, e que essa pulsação do ser é um agente autopurificante de toda a força da vida. Depois de todo esse caminho, não se trata de chegar à superfície ou ao fundo, mas o chamado inerente de habitar a jornada entre os dois extremos.

.....  
*A migração diária é uma flutuação persistente de ida e volta às profundezas. É assim que lidamos com a dor e continuamos no mundo enquanto purificamos a própria vida — por meio da introspecção, da criatividade, do amor e da amizade.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- No seu diário, descreva a forma como você se move entre a profundidade e a superfície durante o dia. Onde você se sente mais confortável, no mundo ou no seu interior? Uma é força nativa, a outra é um aspecto seu que você precisa conhecer melhor. Cite uma forma que talvez possa explorar o que faz com que você se sinta desconfortável, o mundo ou o seu interior.
- Conversando com uma pessoa querida, descreva a sua própria prática de flutuação persistente. Escolha entre introspecção, criatividade, amor ou amizade, e explore como essa forma íntima de ser ajuda você a lidar com a dor e a continuar no mundo.

# SEIS PRÁTICAS

*Existe um momento na vida em que o Universo apresenta uma oportunidade para que você se eleve ao seu potencial máximo. Uma porta aberta que pede apenas que o coração passe por ela, pegue-a e segure-a. A escolha nunca é simples. Nunca é. Nem deveria ser. Mas aqueles que viajam por esse caminho, sempre que olham para trás, percebem que o teste era sempre sobre o coração. O resto é apenas a prática.*

— Jaime Buckley

Seja sem fôlego ou cheio de orgulho, exausto ou renovado, triste ou recomeçando, quando nos levantamos e tentamos de novo, tudo se resume a adaptar-se a uma nova prática. Então, antes de falarmos especificamente sobre isso, permita-me oferecer um contexto espiritual para todas as suas formas, em uma tentativa de lembrar a todos nós, inclusive a mim, por que nos dedicamos à prática.

Todos os dons e dificuldades que a vida oferece são infinitos, embora nós não o sejamos. As tarefas são infinitas. A admiração é infinita. A dor de viver é infinita. As chances de amar são infinitas. Na verdade, viver é uma prática infinita através da qual nós nos tornamos quem nascemos para ser, passo a passo, cara a cara, coração a coração.

E ficar aberto, tranquilamente, por alguns momentos todos os dias, cria um caminho pelo qual a vida nos alcança, do mesmo modo como a chuva entalha um pequeno córrego na terra através do qual as menores flores são irrigadas. Cada um de nós precisa de avenidas pelas quais possamos ser irrigados. Às vezes, tais caminhos são construídos por nós, pela nossa experiência. Em outras, aprendemos com entes queridos ou estranhos. Na maioria das vezes, temos de descobrir esses caminhos por nós mesmos. No final, a conclusão é: criar condições para que a vida nos alcance é a única maneira pela qual ela pode se enraizar em nosso coração.

Não importa o esforço do nosso trabalho, o objetivo da prática não é concluí-la, mas nos imergir de forma tão completa na vida, de modo que, apenas naquele instante, tornemo-nos a vida em si. A Excelência — se a conquistarmos — será um subproduto bem-vindo da imersão completa. Mas o prêmio da prática é a perfeição de ser.

## *Nosso trabalho como irmão Sísifo*

Na mitologia grega, Sísifo era o mais cruel dos homens, um rei de Corinto vingativo e enganador que assassinava viajantes e hóspedes para se apossar de seu dinheiro e consolidar o medo que todos nutriam por ele. Ele traiu até mesmo Zeus, que, então, enviou Tânato, o espírito da morte, para acorrentá-lo no calabouço do mundo subterrâneo. Sísifo então foi mais esperto, e acorrentou Tânato em seu lugar. Enquanto este estivesse acorrentado, ninguém poderia morrer. Os velhos começaram a passar por sofrimentos intermináveis, e nenhum sacrifício podia ser feito aos deuses. Com isso, Zeus e os outros deuses tornaram a vida de Sísifo tão miserável que ele mesmo passou a desejar a morte, mas não podia morrer. Ele foi forçado a restaurar a ordem natural.

Como punição, Sísifo foi obrigado a rolar uma grande pedra montanha acima por toda a eternidade. Cada vez que se aproximava do topo da montanha, a pedra rolava de volta ao ponto de partida, obrigando-o a começar tudo de novo. Desde então, Sísifo se tornou um símbolo de como a vida sem compaixão ou integridade pode se tornar um esforço vão. A sua história é um aviso de que

ambição e crueldade em longo prazo rompem a ordem natural das coisas, e que a falsidade faz a nossa vida insuportável e sem sentido.

.....  
*Excelência é um subproduto bem-vindo da imersão completa. O prêmio da prática é a perfeição de ser.*  
.....

O filósofo Albert Camus escreveu o seu famoso estudo *O mito de Sísifo* em 1942, em pleno apogeu da Segunda Guerra Mundial, quando a França e a Europa estavam prestes a ruir diante da ocupação nazista. No último capítulo, ele cita o destino do rei Sísifo como evidência de que a vida é absurda e vazia de sentido. Em uma era de destruições e genocídio, quem poderia culpar alguém por pensar assim? No entanto, Camus encontrou sentido na luta em si. Nas últimas linhas de seu livro, lê-se: “A luta (...) é suficiente para preencher um coração humano. É preciso imaginar Sísifo feliz”<sup>1</sup>.

Mas, em outro mundo há muito esquecido, podemos vislumbrar um desdobramento oposto para Sísifo. Podemos imaginá-lo como tudo que ele não era, habitando a sua maior possibilidade com todo o seu coração: dando aos estranhos e viajantes boas-vindas, abrigo e semeando seus sonhos; tão amado que até mesmo Tânato, o espírito da morte, viria até ele para perguntar “Como posso quebrar essas correntes que me fazem morrer em vida?”. Podemos pensar ainda o velho rei bondoso viajando com ele para o mundo subterrâneo como um Bodisatva<sup>2</sup> sábio, fazendo companhia a Tânato no escuro irrespirável, até que o rosto da própria morte voltasse à vida, da mesma forma que o mergulhador retorna à superfície para pegar fôlego. Podemos imaginar Zeus e os outros deuses tão comovidos com sua companhia bondosa que lhe oferecem a imortalidade. Mas Sísifo se curvaria, humilde, admitindo: “eu não consigo imaginar tantos anos se eu não for capaz de me doar”. No fundo vazio dos corações imortais, os deuses, antes invejosos, agora se abrandam.

O prêmio que concedem a Sísifo por sua vida de doação é a tarefa simples de rolar uma esfera de luz por uma montanha mágica, e o seu rolamento semeia bondade e generosidade pelo mundo. E, para assegurar que tal tarefa nunca termine, a esfera de luz rola de volta montanha abaixo enquanto um Sísifo sempre jovem deve começar tudo de novo para, lentamente, disseminar luz a cada passo que der.

Acreditar em uma versão do mito de Sísifo abre apenas uma das metades da história humana: não precisamos nos opor ou negar sua condição de cruel e enganador, apenas completá-la. Pois vivemos diariamente na encruzilhada de nos tornarmos um rei cruel ou um servo bondoso. Todos os dias somos convidados a escolher.

Passamos nosso tempo na Terra carregando fardos e seguindo a luz. Quando esta escurece, a vida parece opressiva. Quando o fardo se transforma em luz, a vida nos surpreende com as suas maravilhas. O que provocou a mudança na jornada? O que nos faz passar de empurradores de pedra a seguidores de luz? E como podemos nos lembrar de um, quando estamos vazios ou repletos de outro?

A pressão da vida nos faz aprender rapidamente como trabalhar a obrigação e amar a luz. A parte mais profunda da prática da vida, porém, é aprender a amar a obrigação e trabalhar a luz. Isso pode mudar tudo. Quando amamos a obrigação, paramos de cruzar a montanha e passamos a semeá-la. Quando somos escravos da pedra que estamos rolando sem enxergar um fim, a jornada parece sem sentido: subindo e descendo, sempre cruzando o tédio das horas, erguendo e carregando, verificando nossas muitas listas e criando tantas outras. Ao seguir a luz, tocando-a à medida que avançamos, plantamos a luz e a bondade em cada sulco.

Parece que amar a obrigação é o que transforma o fardo pesado em luz. Ainda assim, ninguém consegue fazer isso o tempo todo. Então, como podemos não apenas enfrentar as transições difíceis, mas transformá-las em luz, de alma para mundo, de dor para paz? Trata-se de uma habilidade que

nunca se domina, embora nunca possamos parar de tentar. A prática infinita é alentada pela nossa luta constante de transformar peso em luz, e ninguém pode nos ensinar a fazer isso.

.....  
*A parte mais profunda da prática da vida é aprender a amar a obrigação e trabalhar a luz. Isso pode mudar tudo.*  
.....

Ao sentir o impulso de ser cruel ou bondoso, esperto ou sincero, acumular ou doar, podemos explorar seis práticas que, se personalizadas, podem nos ajudar a transformar a obrigação em luz.

## *A prática da incerteza*

*A prática da incerteza é a paciência.* Ou seja, a única maneira de passar pela incerteza, de ouvir o que ela tem a dizer, é sendo paciente. Quando nos movemos rápido demais, as lições são ininteligíveis. Sem dúvidas, é difícil ser paciente. Esperar foi um dos grandes professores que surgiram durante o meu percurso contra o câncer, o professor mais difícil e o maior aliado. Nos três anos da minha jornada médica, cada passo exigia uma decisão diferente que apenas a espera revelava. Durante tal espera, tornei-me cada vez mais amparado na queda livre da incerteza.

Nascemos para ser tanto pacientes quanto impacientes. Embora nasçamos devagar, a vida passa voando e muda rapidamente, mesmo quando pairamos. Ainda assim, quando o nosso corpo, coração e mente estão alinhados, como trancas de um cadeado místico, algo perene se abre, movendo-se no mesmo ritmo, o que exige uma desaceleração, e experimentamos a congruência do ser como o ritmo do que é verdadeiro. Mover-se no ritmo do que é verdadeiro pode nos levar através das incertezas e nos abrir para o vislumbre do espírito da energia da vida.

.....  
*O dom da paciência abre o nosso corpo, nosso coração e nossa mente para desacelerarem o suficiente a fim de se moverem harmonicamente.*  
.....

Como podemos, então, aprender a ser pacientes? Ao desacelerar quando estamos acelerados. Ao seguir a parte de nós que está mais lenta. Se o seu coração está disparado, permita que a calma no centro da sua mente acalme todo o seu ser. Se a sua mente está acelerada, permita que o cansaço do seu corpo o acalme por inteiro. Por mais difícil que seja, a prática da paciência está centrada em tentar fazer uma pausa no corpo, no coração e na mente até que eles todos consigam se mover em harmonia, no ritmo do que é verdadeiro. Um pouco de música, silêncio ou verdade pode nos aproximar mais.

## *A prática da oportunidade*

*A prática da oportunidade é a confiança, o que significa seguir o nosso coração.* A oportunidade sempre se apresenta como uma abertura que se parece um pouco menor do que pensamos poder nos encaixar. Seguir o nosso coração significa confiar que vamos conseguir nos encaixar na abertura pela qual temos que passar. Pode ser a abertura estreita para recuperar a saúde ou abandonar uma vida tranquila para nadar nas águas do amor; ou largar todas as armas, até mesmo as invisíveis, para que possamos passar, humildemente, para uma vida autêntica. Confiar significa cair mais perto da terra para podermos abrir nosso caminho para a oportunidade que está se apresentando. Ah, haverá outras, mas devemos praticar a confiança todos os dias em todas as

chances que tivermos. Precisamos ficar mais humildes, seguir o nosso coração e nos apoiarmos na próxima abertura.

Nunca sabemos o que carregamos ou o que podemos semear até que nos dispomos a encontrar a oportunidade. Nunca sabemos o que está completo ou o que está aguardando bem no fundo da nossa dor até que confiemos naquilo que subjaz a todas as nossas explicações e dúvidas. A oportunidade não promete um destino ou um alívio da pressão de não ser quem nós somos, mas nos oferece água limpa, para que o peixe da nossa alma possa nadar. E é o fato de nadar na água limpa que nos purifica de tudo aquilo que não tem importância.

## *A prática da coragem*

*A prática da coragem está em fazer as pequenas coisas com amor.* Esse era o lema de Madre Teresa. Começamos a derrubar o que nos oprime um pouco de cada vez, e a fazer uma bondade, uma declaração verdadeira de cada vez. Do lado de fora, as coisas que exigem coragem parecem impossíveis, mas, assim que dermos o primeiro passo, não estaremos mais do lado de fora. Isso fará com que vejamos mais e permitirá que sintamos a corrente da situação que devemos atravessar. Qualquer pequeno ato de amor nos mostra o próximo passo que precisamos dar. Então, é imperativo parar de ensaiar o ponto perfeito para, simplesmente, começar.

Podemos praticar fazendo pequenas coisas com amor quando não estivermos com medo, e então esse amor estará disponível quando estivermos temerosos. Você pode fazer isso ao preparar o jantar do seu cachorro ou levando café para algum amigo, ou, ainda, ajudando um idoso que está levando muito tempo para atravessar a rua na chuva. O mundo é o nosso campo de treinamento.

A palavra *autêntico* vem do grego *authentēs*, que significa ter a marca das mãos. Fazer pequenas coisas com amor é como cuidamos uns dos outros, fazendo uma coisa de cada vez. Praticar pequenos atos com amor liberta a nossa coragem, e cada um nos levará a praticar muitos outros. Mas isso é somente um átomo de bravura. Eu digo para mim mesmo quando estou com medo: “Para ser corajoso, não preciso me tornar a melhor versão de mim, mas apenas aperfeiçoar quem já sou, e a coragem vai tomar todo o meu ser”.

.....  
*Devemos tentar fazer pequenas coisas com amor quando não estamos com medo, para que o amor esteja disponível quando estivermos realmente temerosos.*  
.....

## *A prática da conexão*

*A prática da conexão é abraçar e ouvir.* Quando nos sentimos desconectados, qualquer ato de abraçar ou ouvir nos devolverá para o mundo maior.

A respeito do ouvir, a diferença de ser introvertido ou extrovertido está quase sempre na direção da nossa atenção; quando nós naturalmente voltamos os nossos ouvidos para o mundo interior ou exterior. Assim como alguns nascem destros e outros canhotos, alguns de nós nascemos para ouvir primeiro internamente ou externamente. Um deles é um ponto forte, o outro é uma capacidade não utilizada. A prática do vínculo exige que concluamos aquela que não nos é natural.

Culturas inteiras se apoiam em uma maneira ou em outra. Por exemplo: as estátuas orientais de Buda são representadas com os olhos fechados, implicando uma harmonia com o mundo interior, já as estátuas ocidentais da Grécia e da Roma antigas o representam com os olhos abertos, implicando uma harmonia com o mundo exterior. Mas, para viver uma vida desperta e misericordiosa, precisamos de ambos.

A nossa rotina constitui um terreno para a prática da integração da nossa atenção interior e exterior. Obrigações precisam ser cumpridas, mas elas nem sempre ajudam a nos manter conectados. A nossa prática é chamar o médico, consertar o carro, cortar a grama e fazer as pazes, e consertar as conexões partidas da vida. O nosso desafio é lavar a louça e pagar as contas e, ao mesmo tempo, parar um pouco, embora ainda tenhamos muitos lugares para ir. Se não conseguirmos nos manter conectados ao córrego da vida no meio das nossas inúmeras obrigações, começaremos a magoar uns aos outros. *Cultivar* e *ser* andam de mãos dadas. Quando podemos cultivar e ser de uma maneira que complemente a nossa alma, descobrimos repetidas vezes que abraçar nos leva a finalmente sermos abraçados.

Assim como todos, eu luto com isso. Quando me sinto desconectado, os meus únicos pensamentos são manter-me aberto para os professores em volta de mim em cada momento. Acredito que cada um deles seja um guia pronto. E quando consigo praticar abraçar e ouvir, não importa que o faça de forma imperfeita, descubro que começo a sentir a sabedoria da conexão enquanto ela passa por mim.

Outro dia, precisei segurar algumas das ferramentas do meu pai. Eu tenho uma talhadeira, uma régua T e uma furadeira. Isso porque, quando não consigo realmente compreender o fato de que ele morreu, eu seguro uma de suas ferramentas. Eu seguro algo que ele segurou. Porque conseguimos escutar o que seguramos. Quando tocamos em alguma coisa que foi tocada, aquilo *fala* conosco. Não se comunica com palavras, mas no idioma de onde todas as palavras surgiram.

## *Plantando o remo*

Essas quatro práticas levam a uma quinta, que podemos chamar *exploração, maestria e renúncia*. Trata-se da prática para a qual somos atraídos com o tempo. Por toda a nossa vida, começamos e descobrimos, crescemos e amadurecemos e, depois, alguém nos pede que deixemos as nossas vestes de maestria para começar de novo.

Independentemente do que aprendemos, nunca nos encontramos com tantas dúvidas como quando estamos para começar. A maior posição da vida é quando estamos cheios de dúvidas e curiosidade, quando estamos explorando. Então, chega o trabalho de imersão, o comprometimento e a devoção, através dos quais nos tornamos completos em uma habilidade, uma compreensão, uma prática ou um relacionamento. Isso marca a mais profunda imersão de esforço que nos transforma e nos sustenta em nosso caminho para alguma forma de maestria.

Mas, se ficarmos lá, mais cedo ou mais tarde, começamos a ficar entorpecidos. Existe, certamente, valor em fazer bem as coisas, mas o coração deseja continuar vivendo e aprendendo. O coração não se satisfaz em dominar qualquer coisa, ele precisa continuar fazendo o que ele sabe.

Por fim, chegamos ao necessário e difícil momento quando, para nos mantermos vigorosos e vitais, precisamos abandonar não o que aprendemos, mas a nossa identidade como um mestre de qualquer coisa. Precisamos deixar a nossa experiência de “sabe-tudo” porque, se nos encerrarmos ali, morreremos em vida. Pense nas formas em que ficamos entediados com tudo que sabemos, mas relutamos em desistir porque trabalhamos muito para aprender todas aquelas coisas. Ainda assim, se nos recusarmos a voltar para uma mente e um coração de iniciantes, o nosso autorrespeito como mestre pode se tornar vazio e sufocar a alma.

Não estou me referindo à renúncia emocional ou de relacionamentos, mas sim a uma maneira de *descascar a pele* que nos ajudou a crescer, quando ela endureceu em um tronco ou um caule que nos impede de crescer mais.

Um exemplo crucial disso para mim foi o que aconteceu quando eu estava na casa dos quarenta anos. Eu havia trabalhado por mais de vinte para me tornar um verdadeiro poeta — apenas para

descobrir que esse desejo e esse empenho tinham revelado a profundidade do espírito que nasci para habitar. A minha identidade como poeta se tornara pequena demais para o espírito ao qual eu fui conduzido. Descobri que eu era solo, não um vaso, e que como uma planta cresce mais que o seu contêiner, o meu espírito precisava de algo maior. Então, tive de abandonar a tentativa de me tornar um poeta para continuar crescendo. Isso foi muito confuso, mas, por fim, libertador. Eu sempre vou escrever, mas sempre serei um poeta com “p” minúsculo. Isso, porém, foi o meio pelo qual o meu Espírito com “e” maiúsculo se comoveu e agora fala com o mundo. Paradoxalmente, apenas sendo fiel ao meu próprio ciclo de exploração, maestria e renúncia fui capaz de me tornar um poeta melhor.

Um exemplo místico disso é representado de forma intensa por Helen Luke no seu livro *Old Age: Journey into Simplicity [Velhice: jornada para a simplicidade]*. Helen aborda uma parte pouco conhecida da história de Odisseu. Depois de vinte anos na guerra e viajando para casa, o mestre dos mares finalmente está vivendo a velhice em paz em Ítaca, ao lado de sua esposa, Penélope.

Depois de um tempo, o grande e inteligente guerreiro se depara com o fato de que está inquieto e entediado. Ele decide então voltar para o mar, onde é habilidoso e respeitado. Junta os seus pertences e deixa uma carta para a esposa. Com apenas uma pequena sacola com suas coisas e um remo, ele segue até o porto. No caminho, é parado pelo grande profeta cego, Tirésias, que lhe diz: “Não. O seu tempo como mestre dos mares acabou. Você vai dar meia-volta e caminhar para o interior, para o mais distante que conseguir, até encontrar alguém que nem sabe o que é um remo. E, então, você vai plantar o seu remo e dar início ao seu jardim”.

Para deixar bem claro: não há nada de errado em voltar a fazer o que amamos e aquilo em que somos bons. O motivo pelo qual Tirésias estimula Odisseu a seguir para o interior é porque ele sabe que Odisseu está voltando para a sua maestria pelos motivos errados: por conforto, respeito e familiaridade. Nós juntamos o que sabemos, mas largamos a nossa posição como o grande conhecedor para continuarmos aprendizes vitais.

Meu querido amigo Robert e eu devoramos juntos o livro de Helen sobre a velhice. Alguns anos depois, Susan e eu nos mudamos para Michigan, dando início a uma nova fase das nossas vidas. Era excitante e, ao mesmo tempo, preocupante, começar tudo de novo. Depois de algumas semanas em nossa nova casa, recebemos um pacote estreito pelo correio, sem remetente ou qualquer tipo de bilhete. Abri a caixa e encontrei um remo! Eu soube na hora o que aquilo significava e quem tinha enviado! Rimos enquanto o carregamos pela colina do nosso jardim, e o plantamos.

Aquele remo já está desgastado após tantas estações, mas ainda mais bonito com a neve na sua pá. E mais de um estranho já me perguntou sobre ele, e o que está fazendo tão longe do mar. Todos os dias, enquanto tomo o meu café, eu me curvo diante da necessidade de explorar, dominar e, depois, aprender a construir algo novo.

## *A vida da expressão*

A sexta prática é continuar devotado à vida da expressão. Isso é essencial porque *a vida da expressão é o diapasão através do qual encontramos o nosso caminho para o sagrado*. Apenas permitindo que o que sentimos, pensamos e experimentamos se mova através de nós é que poderemos ser vivos o suficiente para sentirmos o que importa e, então, nos juntarmos àquilo.

Considere que o diapasão foi criado em 1711 por John Shore, um trombeteiro lendário da corte inglesa. Ele foi desenvolvido para provocar os tons mais puros que permitam que escutemos uma harmonia maior. Quando tocado, o cabo do diapasão costuma ficar pressionado contra uma mesa ou uma superfície de madeira para amplificar os tons.

De modo semelhante, o que sentimos, pensamos e experimentamos costuma ser inaudível até que seja expressado. A vida da expressão que se move através de nós nos permite ouvir a harmonia maior. Quando amparamos o que sentimos ao tocar outra pessoa, a natureza entrelaçada das coisas amplifica-se, e nós nos aproximamos mais daquilo que importa.

Quando não damos voz ao que se move através de nós, ficamos enroscados com a vida, mas não conectados a ela. Quando em silêncio com o nosso amor e a nossa dor, não conseguimos distribuir o que sentimos, e as nossas dores e sofrimentos se intensificam, porque apenas quicam dentro de nós. Assim como um para-raios erguido a céu aberto atrai o raio e o aterra, a vida da expressão ampara a intensidade do que sentimos.

Praticar a vida da expressão aprimora todas as outras práticas, do mesmo modo que o sangue é necessário para que cada órgão possa cumprir a sua função.

.....  
*O que sentimos, pensamos e experimentamos costuma ser inaudível até que seja expressado.*  
.....

## *Ser um professor*

Volto ao fato de que o objetivo e a meta da prática é mergulharmos de forma tão completa na vida que sejamos a própria vida. Posto isso, estamos diariamente na encruzilhada, tentando transformar o nosso fardo em luz. Somos constantemente desafiados a amar a obrigação e a trabalhar a luz. Sermos cruéis ou bondosos depende da prática que alentamos.

Quando diante da incerteza, pedem que pratiquemos a paciência; diante de uma oportunidade, que pratiquemos a confiança; diante da necessidade de coragem, que façamos pequenas coisas com amor; diante da desconexão, que nos lembremos de como abraçar e ouvir. E quando estamos presos sob o peso do nosso próprio conhecimento, pedem que renunciemos o que ele contém e comecemos de novo. Ainda assim, nenhuma dessas práticas pode nos ajudar se não permitirmos que a vida da expressão se mova através de nós, para nos levar de volta ao que importa.

Eu estava deixando o cachorro sair antes de ir para a cama, como faço todas as noites, quando fiquei maravilhado com a lua. Ela estava cheia, e nuvens finas passavam à sua frente, o que apenas tornava o seu reflexo ainda mais forte. Isso me levou ao seguinte poema:

### SER PROFESSOR

*Como a lua alta brilha  
refletindo tanta Luz  
e com tanto fulgor para que aqueles  
que não conhecem a escuridão encontrem o caminho,  
este é o caminho que escolheu,  
e que escolheu você.*

Ser professor significa que escolhemos levar a vida brilhando o máximo possível, para que talvez consigamos refletir o que importa e sermos brilhantes o suficiente para que os próximos a nós encontrem o próprio caminho. Se a prática pode nos levar até aqui, não nos faltará sensatez nem companhia.

## *Pausa para reflexão*

- No seu diário, escolha paciência, confiança, abraço ou escuta e descreva a história da sua

agilidade e inabilidade com uma dessas capacidades internas. Como você poderia aprofundar a sua prática aqui?

- A uma pessoa querida, conte a história de uma das formas da prática que mais atraiu o seu interesse e paixão em uma época da sua vida. Pode ter sido jardinagem, escutar jazz ou estudar pássaros. Compartilhe como a experiência da prática profunda afetou você.
  - Conversando com uma pessoa querida, conte a história de algo pequeno que você se viu fazendo com amor e como isso mudou você.
- 

<sup>1</sup> Tradução retirada da obra *O mito de Sísifo*, de Albert Camus, disponível no site do Plano Nacional de Leitura, no endereço [http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/clubedeleituras/upload/e\\_livros/cle000131.pdf](http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/clubedeleituras/upload/e_livros/cle000131.pdf), visitado em 31 out. 2014. (N. T.)

<sup>2</sup> Definição do budismo para seres iluminados. (N. T.)

# A CHUVA NECESSÁRIA

*Eu sou altamente afinado e sensível. Talvez a nota dos outros seja mais baixa. Ou talvez lhes falte uma nota inteira. Eu só sei que, sem notas, não dá para tocar música.*

— Howard Nepo

Dentro de cada um de nós existe um espírito, que sabe, desde o nascimento, dizer que sim, mas não sabe questionar esse sim. De alguma forma, o caminho do nosso espírito é igual ao da águia: não precisa prestar atenção às estradas ou ao terreno, vai diretamente ao centro da questão. Mas a nossa vida é humana, e não podemos escapar do peso dos nossos pés, pernas e braços. Não podemos voar como uma águia, então, precisamos seguir por caminhos, parando para cortar os galhos que o bloqueiam, e aceitando quando pegamos o trajeto errado. Às vezes, é necessário voltar e começar tudo de novo.

Devemos caminhar lentamente, um passo de cada vez, para encontrar o caminho, enquanto o nosso espírito já está lá. De uma maneira própria, cada um chega a um acordo entre espírito e humanidade, ou não alcança a paz na vida que leva. O espírito em nós pode ser muito impaciente, e dizer: “Vamos lá, por que você está demorando tanto? Eu já sei para onde temos que ir. Vamos fazer isso!”. E o nosso lado humano fica muito frustrado: “Eu não consigo chegar lá tão rápido. Pare de me empurrar!”.

Está em nós essa tensão entre nossa parte que precisa trabalhar durante o dia e a outra que está instantaneamente afinada com tudo. Às vezes, ser altamente afinado e sensível significa que o nosso espírito está nos empurrando de forma ainda mais insistente para seguirmos. Mas de nada adianta chorar sobre esse paradoxo. Precisamos da capacidade e do comprometimento para habitá-lo.

No final das contas, nosso lado humano precisa aceitar que nunca transcenderá esta vida para o que o seu coração sabe que é eterno. Podemos sentir e provar o que é ilimitado, mas nunca permanecer no infinito, porque ser humano, por definição, é viver dentro de limites. E o nosso espírito, que se move como uma águia e que também podemos chamar de nosso ser, precisa aceitar que aquele que o carrega caminha, que enquanto ele vive no céu, a vida em que está encarnado vive no chão. Assim, o espírito sempre verá mais e se moverá mais rápido do que a nossa humanidade, que deve ser mantida nas pedras e na lama. Se não aceitarmos esse casamento imperfeito, nunca conheceremos totalmente os nossos dons. Nosso ser vai quebrar o nosso corpo, insistindo que ele tem que acompanhar; o nosso coração vai nos arrastar para situações impossíveis, insistindo que o sol pode caber dentro de algo tão pequeno quanto um sonho. E ao tentar consumir mais da vida do que podemos, vamos queimar as coisas que amamos no caminho. Chegar ao acordo entre o que é humano e o que é espiritual é a prática de se encontrar com o mundo com vulnerabilidade e aceitação.

É claro que nós somos tanto o humano imperfeito lutando para abrir o caminho pelos arbustos quanto o espírito semelhante à águia deslizando em direção ao alvo. Somos aprendizes confusos empurrados pelo nosso profundo e sábio espírito em direção ao sim, mesmo quando não sabemos exatamente o que estamos aceitando.

Você ouve essas vozes? Conhece o sábio que diz sim? Sabe reconhecer o aprendiz confuso que hesita? É capaz de se lembrar de algum momento, no mês ou no ano que passou, quando você foi o aprendiz confuso caminhando com dificuldade, saindo da trilha, sem ter certeza de nada?

E você consegue reconhecer um momento quando disse sim, mesmo sem saber o que estava aceitando? Essas vozes são aspectos da força vital com a qual nascemos, as quais precisamos descobrir e com as quais devemos nos relacionar. Chegar a esse acordo é parte da jornada do coração.

## *Pelos espinhos da lealdade*

Se não conseguirmos chegar a um acordo entre o nosso espírito e a nossa humanidade, as frustrações do viver nos tornarão pessoas amargas. Não há dúvidas de que a jornada que recebemos ao nascer costuma ser difícil. Podemos dizer com frustração e desespero legítimos: “Eu não mereço nada disso”, seja lá o que isso for, e, ainda assim, sermos afetados. Eu sei por que recebemos o que recebemos. Temos todo o direito a cada bênção que há, e é cruelmente verdadeira a afirmação de que a vida é misteriosa, surpreendente e injusta. Essa é a eterna discussão da existência. Sob nosso senso de propósito, nossa história de sermos amados ou não, sob a nossa dança ilusória com tudo o que queremos, tal briga com a vida persiste.

Independentemente do que parece ser justo ou não, é pedido a cada um de nós que resolvamos essa discussão, que cheguemos a algum tipo de aceitação do paradoxo que muito do que acontece conosco é doloroso, mas que essa é a vida que temos. Não estou sugerindo que se deva desistir de buscar os objetivos. Estou falando em *fazer as pazes com a vida*, para que seu coração seja capaz de tomar decisões mais sinceras.

## *Lustrando o coração*

Os sufis<sup>3</sup> falam em lustrar o coração até que ele vire um espelho, porque assim, através do nosso amor, será capaz de refletir todas as coisas. Essa é uma prática que, com o tempo, pode nos ajudar a fazer os acordos necessários entre o nosso ser e a nossa humanidade. Viver no mundo cria uma película sobre o nosso coração, ao passo que a perfeição de ser e os gestos de amor a removem. Não há ponto de chegada nesse processo: o objetivo não é ficar limpo ou se sujar, mas seguir comprometido com o ciclo transformativo e sem fim da vida. E quando não conseguirmos reunir esforço ou coragem suficientes para limpar a película, cairá a chuva necessária, que renovará o coração. Desse modo, o trabalho de ser e o inevitável atrito de se tornar serão unidos de forma insolúvel. A prática infinita aqui é viver um compromisso com a existência, com a jornada contínua de criar uma película apenas para enxaguá-la, e o coração ficar limpo de novo.

.....  
*Independentemente do que parece ser justo ou não, todos nós precisamos chegar a algum tipo de aceitação do paradoxo de que muitas das coisas que acontecem conosco são dolorosas, mas constituem a vida que temos.*  
.....

## *Outro par essencial*

O nosso ser e a nossa humanidade fazem parte de um Todo maior, e entender melhor essa relação ajuda a compreender melhor a Totalidade da Vida. Para começar, na água essencial do viver, amor e sofrimento são inseparáveis. Só podemos esperar que o amor que absorvemos nos renove antes que sejamos enfraquecidos pelo sofrimento. Esse aspecto opressivo da Totalidade é uma maneira que Deus ou o Mistério do Universo (ou qualquer nome que você prefira) tem de assegurar que caminharemos juntos nessa jornada. A vida traz um nível suficiente de dificuldade para que

precisemos uns dos outros.

Apenas quando conseguimos absorver a Vida como um Todo é que ela nos concede seus recursos de aceitação. Fragmentado, o mistério não é mais carregado, e a potência da vida se dissipa. Mas o grande desafio é nunca sabermos se vamos receber mais amor ou sofrimento. Assim, quando ganhamos mais sofrimento que amor, precisamos uns dos outros para superar. Quando recebemos mais amor que sofrimento, precisamos uns dos outros para nos mantermos firmes.

Como se seguisse um plano, a vida é exigente o suficiente para que ninguém consiga passar por ela sozinho. Isso assegura a nossa interdependência. Parece um requisito de experiência: para receber a Vida em sua Totalidade, precisamos nos erguer e nos abrir.

.....  
*O trabalho de ser e o atrito de se tornar são unidos de forma insolúvel.*  
.....

## *Ser a parte, sentir o Todo*

Considerando que todos nós somos uma parte viva de um Todo vivo, é um desafio viver a nossa vida particular e, ao mesmo tempo, compreender o Todo. Um aspecto da prática infinita é sentir a profundidade dos nossos sentimentos e, ao mesmo tempo, nos mantermos no chão no qual todos os seres existem, independentemente do que acontecer conosco. Costumamos deslizar para um destes lados: ou negamos o impacto dos nossos sentimentos para nos mantermos firmes no chão, ou somos levados pela força deles e perdemos a perspectiva mais ampla. Estar totalmente desperto é o resultado de estar próximo dos dois, quando possível.

Permitam que compartilhe dois exemplos pessoais. Eu estava ensinando em um lugar bonito e distante, e as pessoas que estavam lá tinham viajado uma distância considerável para me ouvir. No primeiro dia, durante o intervalo que fizemos para o almoço, um homem com uma aparência bastante distinta se aproximou de mim. Ele disse que era biólogo marinho. Naquela manhã, eu usara uma metáfora sobre a biologia do peixe, e ele começou a me explicar de forma vigorosa e crítica que eu estava completamente errado. Senti a alfinetada na hora, não porque a metáfora que usei estava errada, mas por estar sendo punido.

Por algum motivo, porém, talvez porque eu estivesse ocupando o espaço como professor, me inclinei e o encarei profundamente. Consegui perceber que ele tinha sido levado a participar daquele retiro, sabendo que eu falava em metáfora e que me curvo diante do mistério e da lógica indecifrável do paradoxo. Percebi nos seus olhos que ele estava testando as águas além do seu mundo científico e estava patinando um pouco: em vez de pedir ajuda, estava atacando.

Eu o achei grosseiro e não consegui negar a crueldade dos seus comentários, mas senti, de forma mais profunda, que aquela discussão era entre o modo como a mente dele sempre funcionara e modo como agora estava se sentindo levado a explorar. Então, tomei outro caminho e respondi: “Ah, você é biólogo marinho! Por favor, diga-me tudo que sabe sobre os peixes”. Isso pareceu desarmá-lo, e ele começou a sentir os pés mais seguros nesse novo mundo, ao compartilhar o que sabia.

Quando terminou, eu o agradei e disse: “Sabe? Acho que é importante se dar conta de que, não importa se a metáfora que usei é boa ou ruim, a verdade que ela traz à tona é igualmente verdadeira. Eu gostaria de convidá-lo a refletir sobre o desconforto que você sentiu com aquela verdade”.

Quando ele foi embora, ficou claro que, se eu o tivesse desafiado, a discussão que ele precisava travar consigo mesmo teria acontecido entre nós dois. Acho que o trabalho de um professor é devolver a discussão interna para a própria pessoa que está lutando com o seu crescimento pessoal. A troca não é fácil. E, embora eu tenha me desviado da impaciência daquele aluno com a metáfora e a sua raiva por ter de pensar de novas maneiras, eu ainda me sentia ferido.

Durante o almoço, liguei para Susan, que estava a milhares de quilômetros, e explodi: “Você não vai acreditar no idiota que eu acabei de encontrar”. Veja bem, é claro que ele não era um idiota, afinal, havia se arriscado ao viajar uma distância significativa para participar de algo que, de alguma maneira, o faria crescer. Mas a questão aqui é que eu precisava honrar os meus sentimentos individuais e, ao mesmo tempo, honrar a luta dele para aprender. Ambos são verdadeiros, e o meu aprendizado naquele momento foi sentir os meus próprios sentimentos e, ao mesmo tempo, sentir a Totalidade da Vida nos estimulando a ambos no caminho.

O segundo exemplo é ainda mais pessoal. Meu pai passou seus últimos oito meses de vida entrando e saindo de hospitais e centros de reabilitação. Eu havia viajado de avião para vê-lo de novo. Quando cheguei, ele estava dormindo, e meu irmão contou que o dia estava sendo difícil. Sentei ao lado do meu pai; quando ele acordou, não me reconheceu. Isso nunca tinha acontecido antes.

Fiquei atordoado e me senti estranho e renegado ao ver o meu pai me olhar com olhos enormes e arregalados, como se eu fosse um desconhecido. Senti o coração afundar no peito. Pensei: “É assim que vou me sentir quando ele se for”. Peguei a mão dele e tentei fazer com que se lembrasse: “Oi, pai, sou eu, Mark, o seu filho”. Ele me olhou como um velho minerador preso em uma mina. Olhou para mim como se me perguntasse: “Eu ainda estou aqui? Você está aqui para me ajudar?”. O meu coração começou a saltar naquele desfiladeiro entre nós. Mas, de repente, naquele momento, tornou-se claro para mim que eu teria que ser um bondoso desconhecido.

Desisti de tentar fazer com que ele me reconhecesse e me aproximei mais, apresentando-me pela primeira vez: “Olá, eu sou o Mark. Estou aqui para ajudá-lo, para fazer companhia para o senhor. Como está se sentindo hoje?” O seu olhar se suavizou e ele segurou na minha mão, grato pela companhia. Então, ele olhou além de mim, como se quisesse dizer: “Ninguém pode me tirar daqui. Ninguém”.

Mais tarde, naquela noite, ele me reconheceu de novo. Mas aquele foi um episódio que me tornou mais humilde, pois fui desafiado a sentir o momento desconcertante em que fui apagado da consciência do homem que foi o meu pai e entrar em uma realidade que existe além dos meus sentimentos, da minha história e, até mesmo, da minha vida. Sem negação. Também foi um momento profundamente pessoal de saber que todas as coisas são verdadeiras. Aquele era o meu pai, o homem que me pegou no colo quando eu era criança, que chorou, mas não apareceu, quando eu fui diagnosticado com câncer, que se perdeu de mim por 15 anos, que chorou nos meus braços quando estava com noventa anos e, aos 93, não sabia quem eu era. Tudo aquilo era verdade. E era imperativo não escolher entre elas, mas permitir que as muitas faces do meu pai escorressem pelas muitas facetas do meu coração dolorido de filho.

O que aprendi com essas passagens é que o coração não apenas tem espaço para ambos, mas que a vida exige que abracemos tanto o que é particular para cada um de nós quanto o que existe na complexidade misteriosa além da nossa vida singular. Aprendi que os pássaros têm de sentir tanto a asa quebrada quanto a corrente de ar que se ergue, revolve-os e carrega-os. Isso é o que significa ser um pássaro. Precisamos sentir tanto o nosso coração quebrar quanto a corrente de vida que se ergue e nos carrega. Isso é o que significa ter um coração aberto.

## *Um outro conjunto de mistérios*

Então, aqui estamos nós no meio de outro conjunto de mistérios da vida: lidar com a tensão entre a nossa humanidade, que se arrasta pelos dias, e o nosso espírito, que está em sintonia com tudo; trabalhar para resolver a nossa discussão subjacente à vida; para lustrar o nosso coração,

transformando-o em um espelho que possa refletir o coração de todas as outras coisas; para receber a Vida em sua Totalidade; e trabalhar para sentir o que é nosso, sem perder a perspectiva do Todo.

Quem sabe como fazer, habitar e honrar tudo isso? Cada um de nós é um trabalho em progresso, sem saber como isso está progredindo, apenas sentindo-se mais próximo do que significa estar vivo. Ainda assim, podemos tentar.

Ajuda perceber que o sol nunca para de brilhar, não importa a variedade e a constância das nuvens que passam e nos prendem. Muita coisa depende da nossa delicada determinação de superá-las e manter a nossa confiança de que o sol nunca para de emanar luz e calor mesmo quando não conseguimos vê-lo, mesmo quando uma camada de nuvens nos deixa com frio.

De forma semelhante, no plano interior, a fonte comum do Espírito nunca para de brilhar, não importa a variedade e a constância das nuvens físicas que nos prendem. Muita coisa depende da nossa delicada determinação de superar as nuvens psíquicas que aparecem. O desafio é mantermos nossa confiança na fonte comum do Espírito, que nunca para de emanar luz e calor, mesmo que não possamos vê-lo, quando a cobertura de nossas preocupações e confusões nos deixa com frio.

Somos deixados de forma bela e humilde no meio de tudo isso. Talvez um dos atos mais importantes da fé seja nunca perder de vista o fato místico de que o sol nunca para de brilhar, independentemente de como esteja o tempo; assim como a fonte comum do Espírito, não importa o quanto estivermos sofrendo. Talvez um dos atos mais importantes da coragem seja passar de forma sincera pelas circunstâncias e emoções do nosso cotidiano, até que sejamos renovados pela luz interior e exterior.

E, quando todos os nossos esforços não forem suficientes, receberemos a chuva necessária para limpar as nuvens, seja lá onde elas estiverem.

## *Pausa para reflexão*

- Neste capítulo, falamos a respeito da filosofia dos sufis de lustrar o coração, transformando-o em um espelho, de modo que, através do amor, possamos refletir o coração de todas as coisas. Em seu diário, descreva o que você faz para criar uma película sobre o seu coração, e como faz para lustrá-la. Como você experimenta esse ritmo incessante de ser e se tornar?

---

<sup>3</sup> O sufismo é uma corrente mística do Islã que, a partir de preceitos de Maomé, trabalha uma visão da vida e do ser, em uma relação íntima e direta com deus. (N. T.)

# A SANTIDADE DA EXPERIÊNCIA

*A condição [de cada pessoa] é uma solução em hieróglifos para as perguntas que fazemos.  
Agimos como a vida antes [de a apreendermos] como verdade.*

— Ralph Waldo Emerson

A questão da experiência é não escapar da vida, mas vivê-la. Cada um de nós carrega um pouco de sabedoria esperando para ser descoberta no centro da nossa experiência; se encarada e abraçada, ela revela uma parte de tal sabedoria. Temos uma linguagem de verdade crescendo em nosso coração, e apenas o ato de viver pode decodificá-la. A verdade é uma semente oculta, até que seja regada com a nossa experiência.

Em grego, *ginosko* significa ficar sabendo, é o reconhecimento da verdade pela experiência. Impacientes como somos, o tempo lentamente expõe a história das nossas vidas com o seu atrito, desgastando a película que cobre os nossos olhos e os calos que protegem o nosso coração, até que possamos apreender a maravilha que nos aguarda sob a pele de tudo. Será que podemos facilitar tal processo? Não sei ao certo, mas podemos nos preparar para isso.

Em japonês, *wa* significa harmonia, e *doryoku*, esforço. Juntas, elas sugerem que o trabalho da experiência é nos aproximar mais da harmonia através do esforço. Ajuda pensar na experiência como uma música que devemos viver para ouvir. Mas como ouvimos a música durante a nossa jornada? Quem e o que ouvimos ao longo do caminho? Como podemos entender o sentido da nossa experiência? Como escutamos a vida, e não o que ela faz conosco, quando nos deparamos com sofrimento e perda em cada curva do caminho?

Trata-se de um dilema que ninguém jamais conseguiu responder desde o início dos tempos, e ninguém nunca conseguirá. Mas podemos analisar juntos e alimentar o paradoxo da vida como um fogo que nos aquece, um fogo mantido pelas histórias e perguntas que o lançamos. A história a seguir, sobre a vida de Buda, fala sobre a nossa luta para termos um coração, ou sermos desalentados durante nosso período na Terra.

## *Voltar a si*

Patacara perdeu sua família e sua casa em uma enchente. Ela enlouqueceu de tristeza: arrancando as roupas do corpo, partiu aos prantos sem destino pelo interior, nua e desconsolada. Conhecida como “a andarilha”, vagou até um campo onde Buda estava ensinando. Primeiro, os monges não a deixaram entrar, temendo que se tratasse de uma louca, mas Buda a chamou e logo percebeu o seu sofrimento inconsolável. Dizem que ele a tomou pelos ombros e, com firme compaixão, falou diretamente ao seu coração partido: “Irmã, você precisa voltar a si”.

Depois de um tempo, ela se acalmou e seguiu com Buda, estudando durante anos. Embora seu sofrimento tenha se apaziguado, ela ainda não havia encontrado o seu lugar. Ainda não tinha despertado. Um dia, porém, enquanto estava jogando água do banho no chão, conseguiu ver que alguns dos fluxos que escorriam eram curtos, outros médios e outros longos, e que alguns seguiam em linha reta desde o ponto onde a água fora derramada. Naquele momento ela percebeu que algumas vidas são curtas, outras têm uma média duração, e outras, ainda, são abençoadas por seguirem um longo caminho desde o nascimento. Ela soltou o balde e, por fim, chorou um pranto

suave, apreendendo como a vida é efêmera e preciosa, e como o sofrimento desgasta a nossa resistência a esse fato. Ela se ajoelhou e observou suas lágrimas se juntarem aos três fluxos de água de banho que ensopavam o chão.

As perguntas com as quais ficamos são pungentes: quando Buda diz para Patacara voltar a si, a que ele está se referindo? Quais são os recursos que ele implica? E o que, finalmente, permite que Patacara transforme o seu sofrimento e a sua tristeza em algo encorajador? Não devemos responder a essas perguntas, mas mergulhar nelas. Quando Buda diz que Patacara deve voltar a si, ele parece estar invocando mais do que um estoicismo tranquilo. Mais do que a vontade de *conter* os seus sentimentos, ele parece estar pedindo que ela entre no terreno sagrado da própria experiência, que é capaz de *absorver* os seus sentimentos. A revelação de Patacara sugere que toda a nossa experiência nos desgasta até algo essencial, que passa por todo o resto. Quando reconhecemos esse ser essencial que nos move através de tudo, o aceitamos e amamos, conseguimos sentir o lugar que ninguém consegue segurar e sabemos que estamos em casa.

.....  
*O paradoxo da vida é um fogo que nos aquece e que é mantido aceso pelas histórias e perguntas com as quais o alimentamos.*  
.....

## *Escolhas sempre presentes*

Quando você consegue absorver os seus sentimentos em vez de contê-los, do mesmo modo que a terra absorve a água, as suas raízes são alimentadas. E alimentar as raízes do coração e da alma com a água da nossa experiência é uma irrigação tranquila da qual, compreensivelmente, perdemos o controle enquanto lutamos com o nosso sofrimento. Mas não importa quantas vezes caímos, o dom do esforço desperto permite que encontremos o caminho de volta para o que é estimulante e afirmativo, sem negar o sofrimento que encontramos. Ainda assim, as coisas que nos abatem e nos esgotam estão sempre próximas, tão próximas quanto tudo que é afirmativo.

As nossas histórias continuam sendo um remédio. Elas são xícaras misteriosas que carregam as escolhas que cada pessoa precisa fazer. Considere as duas histórias a seguir e as escolhas que elas apresentam. A primeira fala sobre a nossa capacidade de despertarmos ou nos entorpecermos uns aos outros e a nós mesmos. A segunda discorre sobre como o ressentimento pode nos esgotar, tirando de nós as nossas próprias possibilidades.

## *Aslan e a Feiticeira Branca*

Sempre temos a escolha de sermos alguém que afirma ou que esgota. Tal escolha é lindamente representada por C.S. Lewis no clássico *As crônicas de Nárnia*. Lá, Aslan, o leão místico e afirmador da vida, aparece de vez em quando para restaurar o equilíbrio e dar poderes a outros. Sua rival, a Feiticeira Branca de Nárnia, esgotadora de vida, congela a vida dos outros, transformando-os em estátuas. Eles travam uma batalha clássica, a nossa batalha. No final, é a respiração mística de Aslan que devolve a vida para os sentimentos esgotados, ao descongelar a sua dormência. Não seria esse o dom do encorajamento: descongelar a nossa dormência ao dar um sopro de vida uns para os outros e para nós mesmos? Não seria essa a bênção do bondoso leão?

Poderíamos dizer que o sopro místico é a influência encorajadora que carregamos dentro de nós, e que o congelamento da vida das coisas é a influência desencorajadora, a frieza de que somos capazes quando retiramos a nossa atenção e o nosso cuidado. Quando paramos de escutar por muito tempo, a nossa falta de atenção pode ser dormente.

É importante lembrar que somos tanto o leão quanto a feiticeira. Desse modo, carregamos poderes fantásticos dentro de nós para afirmar a vida ou esgotá-la. Cada vez que damos as costas para a vida e negamos as coisas vivas, tornamos dormente alguma parte do mundo. No entanto, cada vez que nos voltamos em direção à vida e aceitamos tudo o que vive, descongelamos uma parte do mundo. Embora não consigamos evitar dar as costas para a vida e, algumas vezes, negar as coisas vivas, e embora não consigamos escapar de momentos de dormência, trabalhar com o que recebemos é o primeiro passo para decodificar os hieróglifos do nosso tempo na Terra. A aceitação é o sopro místico que nos descongela e nos traz de volta à vida.

## *Júpiter e a abelha*

Outra condição insidiosa que nos esgota de tudo que constitui a coragem é a escuridão de cultivar ressentimentos, até que eles fervam e se transformem em vingança. É claro que vingança e rancor não são novidade. Considere este antigo mito. Uma abelha de um monte grego, a rainha da colmeia, sobe ao Olimpo para presentear Júpiter com mel de seus favos. Júpiter, encantado com tal presente, promete dar a ela qualquer coisa que lhe pedisse. Ela rapidamente implora: “Dê-me, eu imploro a ti, um ferrão, para que, se qualquer mortal se aproximar para pegar o meu mel, eu possa matá-lo”. Júpiter fica bastante insatisfeito, mas não pode voltar atrás. Com cuidado, ele responde à abelha: “Você terá o seu pedido, mas o preço será a sua própria vida, pois se você usar o seu ferrão, ele ficará preso à ferida causada e, então, você morrerá por essa perda”.

Esse conto curto, porém poderoso, oferece várias escolhas. Em que ponto consideramos nosso o mel que produzimos, e quando o aceitamos como um presente produzido pelo nosso trabalho de ser? Se pensarmos que é nosso, então, assim como a rainha da colmeia, podemos ficar obcecados com a sua armazenagem e proteção. Se o aceitarmos como um presente, seremos os portadores de tal doçura cujo objetivo é ser dado. E o que esse conto nos diz sobre promessas? Será que Júpiter se apressou na hora de prometer? Será que sua confiança na abelha-rainha foi mal empregada? Embora a sua profunda sagacidade revele um truísmo sobre o custo do rancor, o que é mais importante: manter a sua promessa ou a sua resposta para a rainha da colmeia autêntica? Vidas diferentes se desdobram a partir dessas escolhas. Não apenas entre os deuses, mas em nossa vida comum.

Por toda a história, a rainha da colmeia já se apresentou de diversas formas, tanto femininas quanto masculinas. Na verdade, a abelha-rainha do monte grego se apodera de nós cada vez que deixamos o nosso sofrimento definir o mundo. Então, a lei do rancor nos persegue: sempre que deixamos o nosso ferrão permanecer na ferida, uma parte de nós morre para a vida.

## *A tentação do medo*

Nada nos desencoraja mais do que o medo. Ele é extremamente paralisante e nos deixa dormentes: não permite que escutemos, e, se ouvirmos algo através dele, será distorcido. Então, vamos dar uma olhada na dinâmica do medo. Como seres humanos, nascemos com o reflexo de lutar ou fugir, por meio de uma ligação psicológica que nos faz responder a situações ameaçadoras.

Entretanto, tal impulso costuma ser exagerado e provocado por situações que, embora estressantes e desconfortáveis, não *ameaçam* a vida. Ainda assim, respondemos da mesma forma, lutando ou fugindo, *como se* a nossa vida realmente dependesse daquilo. Tais reações podem deixar danos horríveis pelo nosso caminho. Como quando matamos uma abelha que entrou em nossa cozinha, por temermos o seu ferrão. Ou quando atacamos alguém por temermos ser feridos por suas necessidades ou sofrimentos. Ou por não permitir a uma mulher com o coração partido de

sofrimento, como Patacara, que entre na nossa igreja, por temermos que ela seja louca.

Mas, e se esse reflexo de lutar ou fugir estiver evoluindo como todo o resto? E se estivermos no meio de um processo evolucionário no qual a nossa compreensão básica do que significa lutar ou fugir for redefinida pela experiência? As questões evolutivas podem nos salvar. Será que conseguimos desenvolver as habilidades para discernir entre o que realmente representa um perigo para a nossa vida do que simplesmente ameaça o nosso ego ou a nossa identidade? E como poderemos responder de forma mais precisa a situações que *pareçam* ser ameaçadoras, mas não o são?

Quanto mais tempo conseguirmos resistir à tentação do medo, menos violentas serão as nossas reações. Isso exige um tipo especial de atenção, despertada pela força de ser e pelo poder da compaixão. Esse discernimento é uma prática de reflexão que aprofunda a nossa integridade. Acredito que, com o tempo, a arte de enfrentar as coisas de forma aberta e honesta faz com que o nosso reflexo de lutar ou fugir evolua além de sua resposta primitiva. Enfrentar o conflito e o medo pode nos manter em uma relação com a nossa experiência tempo suficiente para descobrirmos o que temos em comum com cada ser vivo.

.....  
*Toda a nossa experiência se desgasta até algo essencial que se move por todas as coisas. Quando conseguimos reconhecer esse ser essencial que se move por tudo, aceitamos esse ser e o amamos, somos capazes de sentir o lugar que ninguém consegue segurar e sabemos que estamos em casa.*  
.....

## *Coisas que encorajam e desencorajam*

Existem muitas. E assim como nem todo pensamento e nem toda conversa são capazes de evitar o sofrimento e a perda, nem todo sofrimento e perda serão capazes de nos manter distantes da santidade da nossa experiência, se pudermos ajudar uns aos outros.

Aqui estão alguns medos que nos desencorajam e nos levam a posições que esgotam a vida:

- O medo do desconhecido (“não verei o que está por vir”) alimenta a desconfiança.
- O medo de ser destruído (“o pior vai acontecer”) provoca o cinismo.
- O medo de quebrar (“tudo vai dar errado”) nos ocupa com a antecipação da dor.
- O medo da rejeição (“quando eu contar a verdade, todos irão me deixar”) nos leva à prática de nos escondermos.
- E o medo da morte (“o relógio vai continuar avançando cada vez mais rápido”) nos torna escravos do pânico e do senso de urgência.

Todos esses medos, quando de passagem, são bastante normais, mas quando permitimos que tomem conta de nossas vidas, se tornam esgotadores e desencorajadores.

Em contrapartida, também existem intenções que nos encorajam a tomar posições afirmativas, intenções com as quais podemos equilibrar os medos. Seguem algumas:

- *Aumentar a confiança.* Podemos expandir as maneiras de ser para incluir surpresa, e aprofundar as maneiras de sentir para incluir questionamentos e curiosidade.
- *Reforçar o que é possível.* Podemos imaginar e dedicar o mesmo tempo com as coisas que podem dar certo e as que podem dar errado.
- *Reforçar a habilidade de integrar a dor.* Podemos tentar ser como a água, absorvendo o que cai e fluirmos, em vez de quebrarmos.
- *Reduzir o hábito de se esconder.* Podemos ouvir a experiência como um professor e aguardar, na

frente de todos, que a verdade se mostre, assim como as árvores crescem em direção ao sol.

• *Reduzir a pressão e o senso de urgência de tempo.* Podemos aproveitar o momento e tentar aceitar a nossa morte.

Em geral, lutamos entre aquilo que é encorajador e o que é desencorajador, trazendo conosco um ou outro, dependendo de como estamos. Mas uma coisa é clara: quando nos agarramos à nossa situação, podemos cair na armadilha de encarar tudo a partir daquela parte, a qual raramente faz sentido, e o medo nos domina. Quando rendemos a nossa dor — ou seja, paramos de segurá-la com tanta força —, temos a chance de ver a partir do Todo. Dessa forma, a nossa experiência pode nos abrir para um mistério que nos levará a todos. Existem poucas coisas na vida tão desafiadoras ou recompensadoras quanto nos afastarmos do que nos desencoraja e nos aproximarmos daquilo que nos encoraja.

## *Em direção ao que é precioso*

Não importa se estamos perdidos em medo e desconfiança, se estamos consumidos ou desorientados pelo sofrimento ou pela raiva, podemos encontrar o nosso caminho de volta para tudo que nos encoraja se nos dedicarmos completamente à nossa atenção e ao nosso apreço.

O modo mais simples e corajoso de equilibrar a condição de desencorajamento é *se aproximar do que é precioso*. Esse é o sentido original da palavra *apreço*. Para reiterar: uma vida de apreço revela a verdade libertadora de que a vida por si só é uma sucessão de milagres que passam através de nós. Ou seja, aproximar-nos daquilo que nos é precioso faz com que voltemos para o que realmente importa. É por meio desse senso mais profundo que somos capazes de discernir o que é encorajador do que é desencorajador. É por uma vida de apreço que somos revigorados.

No século V a.C., o filósofo grego Heráclito disse: “Você não pode entrar no mesmo rio duas vezes”. Nos dias atuais, o ancião Vine Deloria Jr., da tribo Standing Rock Sioux, disse: “Nós podemos *entender errado*, mas não podemos *experimentar errado*”. Ambos falam do fato inescapável de que nós e a vida que levamos estão constantemente emergindo e evoluindo. Tanto nós quanto a vida somos constantemente dinâmicos. Ambos dialogam com Emerson e com Buda a respeito da vitalidade misteriosa de se comprometer *diretamente* com a vida que recebemos como a forma mais imediata de descobirmos a sabedoria oculta. Depois de todas as nossas tentativas de recompor, negar, projetar ou simplesmente fugir daquilo que cai sobre nós, não temos outra opção a não ser encontrar a nossa própria experiência até que, movendo-se através de nós mesmos, nos tornemos a *nossa* música.

O paradoxo no centro da divindade da experiência é que, mesmo que possamos aprender uns com os outros, que sejamos capazes de citar os sábios da história e de outras culturas como uma forma de afirmar que não estamos sozinhos, precisamos viver as *nossas* vidas. Como o romancista italiano Umberto Eco disse: “Se [você tivesse recebido] a verdade imediatamente, não a reconheceria, porque o seu coração não teria sido purificado pela longa jornada”.

Então, em um mundo no qual uma tragédia é anunciada a cada meia hora; no qual comédias de situação são reprisadas todas as noites; onde confusões e traições se repetem; e onde histórias sombrias se replicam, ajudem-me a baixar o meu ferrão e eu lhes ajudarei a se arriscar e voltar a si. Nós podemos deixar a pressa de lado e nos movermos em direção ao que sentimos que nos é precioso. Permita que seus lábios experientes sintam o ar e eu me atreverei a ouvir antes de lutar ou fugir. Podemos nos atrever a oferecer algo que não ensaiamos. Podemos nos atrever a nos esforçar para chegar à harmonia, na qual cada momento fará com que nasçamos, e cada qual nos presenteará

com algo ao morrer.

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, descreva duas ou três coisas que são desencorajadoras para você neste exato momento, e duas que são encorajadoras. O que as primeiras têm em comum? E as segundas? De que forma você pode apaziguar aquelas e se voltar para estas?

# O QUE ESTÁ NO CAMINHO É O CAMINHO

Quando eu dei aulas no Sounds True Wake Up Festival, uma reunião global em Estes Park, Colorado, li o poema “The Way It Is” [“É Deste Jeito”, em tradução livre], de William Stafford:

*There's a thread you follow. It goes among  
things that change. But it doesn't change.  
People wonder about what you are pursuing.  
You have to explain about the thread.  
But it is hard for others to see.  
While you hold it you can't get lost.  
Tragedies happen; people get hurt  
or die; and you suffer and get old.  
Nothing you do can stop time's unfolding.  
You don't ever let go of the thread.<sup>4</sup>*

Esse poema sempre me emociona, então convidei o grupo para escrever em seus diários, pedindo que cada um descrevesse o fio ao qual se segura.

Ao explorar isso, várias pessoas descreveram que tinham se desviado do que importa. Uma mulher relatou que não conseguia sair da própria mente tempo suficiente para encontrar o fio. Um jovem afirmou que temia que segurar o fio fizesse com que ele se perdesse de si mesmo. Uma outra pessoa disse que perdera o fio desde que o marido falecera, sete meses antes. Uma quarta revelou que temia ter desistido do fio e que agora não conseguia mais recuperá-lo.

À medida que um número maior de pessoas compartilhava suas experiências, discutimos que conversar sobre o que parecia estar no caminho era a maneira de o coração nos apresentar o próximo passo da nossa jornada. De repente, ficou claro que o que está no caminho é o caminho. Enfrentar as coisas que nos impedem de seguir é a estrada da liberdade que todos temos de sofrer para nos tornarmos autênticos o suficiente para seguir o fio que realmente importa.

Por mais frustrante que seja acabar voltando para a nossa mente, aprender a ficar no coração não é uma distração, mas sim como preparamos o terreno para viver uma vida plena. Por mais medo que tenhamos de que vamos nos perder por nos envolvermos, afrouxar a firmeza da nossa identidade é como permitimos que a nossa alma experimente a Unidade Viva das Coisas. Tirados do curso pela perda de um ente querido, descobrimos que a tristeza é a forma de nos despirmos de tudo aquilo que não importa. E mesmo desistindo do fio e sentindo-nos completamente perdidos, isso nos permite praticar o vazio necessário para recomeçarmos. Apesar de todos os nossos planos, aprender a permanecer no nosso coração, afrouxar a firmeza com que nos mantemos, ter nos tornado humildes e gentis pela erosão da perda e sentir-nos vazios o suficiente para recomeçarmos — esses são os passos para encontrar e reencontrar o fio de tudo aquilo que importa de verdade.

Em geral, insistimos tão energicamente naquilo que queremos ou no lugar para onde achamos que estamos indo que ignoramos, resistimos ou negamos aquilo que a vida nos traz como próximo passo. Em geral, estamos tão concentrados no objetivo que estamos seguindo e tão apaixonados pelo sonho que nos cativou que não notamos os professores que tentam chamar a nossa atenção ao longo do caminho. A verdade é uma semente escondida nos dias até serem regadas com o que a vida nos traz.

Mais cedo ou mais tarde, apenas vivendo, somos reduzidos ao que realmente importa; à medida

que as coisas que achávamos serem importantes e insubstituíveis se quebram ou são carregadas como pequenos galhos em uma tempestade. E, de alguma forma, ao passo que curamos as feridas, nós nos erguemos, cobertos por menos. É nesse momento que começamos a nos sentir gratos, mesmo que seja difícil se sentir grato pelo que é difícil. Na nudez conquistada que segue uma experiência honesta, ficamos muito próximos do fio que nos liga a tudo.

Cinco anos atrás, passei pela provação de uma difícil mudança de vida. Eu perdi o meu emprego na época da minha doença. Continuava me abrigando na minha mente, tentando mergulhar na urgência que eu sentia, tentando encontrar uma situação segura para mim e para a minha esposa. Eu estava extremamente abalado, temendo me perder. Estava tropeçando na minha tristeza, ao perder o meu emprego, a minha comunidade, o meu plano de saúde, temendo perder a nossa casa. Eu me sentia sombrio e vazio, sem saber como continuar.

Foi então que fui até o mar, para arejar os pensamentos, abrir o meu coração, imaginar os próximos passos. Mas eu não conseguia imaginar nada. O que encontrei foram a beleza e a constatação da vida esperando por sob a minha dificuldade, e por sob todas as dificuldades. Fui forçado pelo peso da minha situação a olhar sob a minha dor e a minha confusão. Todos os planos se esvaíram da minha mente até que consegui me lembrar de que, embora o que acontece pode ser sombrio e assustador, o fato de estarmos vivos era tudo que importava. Naquele instante, uma gaiivota pousou a alguns metros de distância, como se quisesse apreciar o mar do tempo comigo.

De repente, aquele silêncio delicado ao lado de uma gaiivota me mostrou o fio ao qual eu poderia me segurar. Não consigo nomeá-lo, a não ser para dizer que, sob as coisas específicas que queremos ou não, existe uma consciência sagrada do que somos que não pode ser destruída. Senti uma sensação inesperada de paz, embora eu estivesse sofrendo, fraco e destruído.

Quando menos esperamos, a vida nos mostra que o que está no caminho é o caminho. A porta quebrada permite que a luz entre. O coração partido permite que o mundo entre. Como uma fruta despedaçada, nossos planos frustrados atraem anjos que se banqueteiam como passarinhos na doçura que escondemos e que, agora, está finalmente à mostra. E, assim, nós crescemos.

.....  
*Sob as coisas específicas que queremos ou não, existe uma consciência sagrada do que somos, que não pode ser destruída.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Este é um exercício de meditação. Busque o seu centro e respire devagar. Medite sobre qual seria a sensação de ter estabilidade na vida sob tudo que muda. Sem tentar nomear ou controlar, apenas se acomode na sensação de constância que aguarda sob todos os seus pensamentos em constante mudança. Esse é o fio que liga todas as coisas. Sinta-o ligando você à teia da vida.
- Em seu diário, descreva como você tomou consciência desse fio pela primeira vez.
- Conversando com uma pessoa querida, descreva o que está no caminho para você neste instante. Como você poderia segurar-se a isso, se o que está no caminho é o próximo passo da sua trajetória e não uma distração ou um obstáculo?

---

<sup>4</sup> Há um fio que você segue. Ele perpassa por entre/ coisas que mudam. Mas o fio não muda./ As pessoas se perguntam o que você busca./ Você tem de explicar sobre o fio./ Mas é difícil para os outros perceberem./ Enquanto segura o fio, você não se perde./ Tragédias acontecem; pessoas se ferem/ ou morrem; e você sofre e envelhece./ Nada que faça é capaz de interromper o desdobramento do tempo./ Você nunca solta o fio. (N. T.)

## NOSSO FRAGMENTO DE LUZ

Foi Platão quem disse que nascemos inteiros, mas precisamos uns dos outros para sermos completos. Essa é a lei da natureza. As flores possuem cada fragmento de suas pétalas e cores, mas precisam ser polinizadas para se tornarem completas. Cada semente contém sua forma completa em si, mas precisa da chuva e do calor do sol para se transformar em milho, trigo ou batata. E todo poema, pintura ou música — na verdade, todo ato de amor — está dentro de nós como uma semente, mas cada um deles precisa da chuva e do calor da experiência para conseguirem sua expressão completa no mundo.

Tal paradoxo é especialmente verdadeiro para a luz que carregamos dentro de nós. Alguns a chamam espírito ou alma; outros, graça. Mas nós podemos chamá-la simplesmente *vida eterna*, a qual está sempre buscando uma forma para se expressar. Cada ser que nasce para a vida é como um simples palito de fósforo. Nós temos o fogo aceso dentro de nós e o carregamos para todos os lugares. A natureza de se viver como um espírito na Terra é que, assim como um mero fósforo, começamos os dias precisando golpear ou sermos golpeados para acendermos e nos mantermos vivos. A forma como fazemos isso determina o nosso tipo de vida.

Não há como fugir do fato fundamental de que precisamos interagir com tudo para que possamos manifestar a completude com a qual nascemos. Às vezes, batemos; em outras, apanhamos. O atrito da vida é doloroso, até mesmo devastador, mas a fricção pode ser libertadora. Em geral, por medo, evitamos o toque da vida, como se tal vontade nos protegesse, de alguma forma, do desgaste da existência. Mas não tocar em nada evita que o nosso fósforo se acenda.

A diferença misteriosa entre um palito de fósforo e o espírito dormente que carregamos é que a nossa luz pode ser acesa mais de uma vez. Na verdade, quanto mais nos apoiamos na vida, mais conseguimos interagir autenticamente com o mundo, e, assim, mais acesa se mantém a nossa chama. Ninguém sabe *como* isso funciona, mas sabe que funciona — todas as tradições espirituais o afirmam. Nosso encontro honesto com a experiência é a chave para descobrirmos a nossa luz.

A história do vício pode ser explicada como o fósforo humano se apaixonando pelos golpes (contra nós mesmos ou contra o mundo), e não pela luz que desperta. Sem encarar o que é nosso, sem reconhecer nossos dons e habilidades inatos, podemos nos viciar em qualquer superfície áspera que encontrarmos e confundir tal choque ou precipitação de adrenalina com a nossa vida. A superfície áspera pode ser álcool, drogas, sexo, perigo, jogos ou diversas formas de aventura de alto risco.

Uma forma ainda mais perigosa de confusão se dá quando nos viciamos no ato de golpear em si, quando estamos tão afastados da nossa luz interior que saímos em busca de coisas para golpear, como se esse gosto pela violência é que nos enchesse de vida.

Parece que deveria ser fácil lembrar que riscamos um fósforo pela luz que ele carrega, e que vivemos no mundo para que a alma experimente a sua liberação. Mas ser humano nunca é fácil, embora sempre seja simples. É interessante que existam dois tipos de fósforo: *fósforos de segurança*, que só podem ser riscados uma vez contra uma superfície especialmente preparada, e os *fósforos que podem ser riscados em qualquer lugar*, ou seja, em qualquer superfície sólida. Aqui jaz outra verdade traiçoeira sobre o nosso caminho no mundo.

Claramente, os fósforos de segurança foram planejados para evitar incêndios acidentais. No entanto, no que se refere a nossa alma se tornar viva, o que ela é: *alma de segurança* ou *alma para ser riscada em qualquer lugar*? Em geral, temos condições para permitir que a nossa alma saia,

como a pessoa certa, um filme especial ou uma música específica. Nós só gostamos de certos alimentos e só aceitamos a companhia de determinadas pessoas. Mas enquanto deixamos o nosso envolvimento com o mundo na quarentena, corremos o risco de que nossa alma durma e nunca mais volte a encontrar a vida. Por outro lado, a vulnerabilidade de ser uma alma que pode ser riscada em qualquer lugar retém a inocência das crianças e dos santos. Mas existe a responsabilidade de não causar incêndios negligentes e não abrir o coração de pessoas de forma que não possamos cuidar.

O primeiro palito de fósforo do qual se tem notícia foi usado na China, em 577. Era uma varinha pequena de pinheiro infundido com enxofre. O estado de Qi do Norte estava cercado por soldados de Zhou do Norte e Chen. Os suprimentos eram poucos. As damas da corte estavam sem material para acender o fogo para aquecimento e para cozinhar os alimentos. Então, a varinha de madeira de pinheiro e enxofre foi criada. Por volta de 950, cerca de quatrocentos anos depois, Tao Gu menciona o incidente em um livro intitulado *Records of the Unworldly and the Strange*:

Se ocorresse uma emergência à noite, poderia levar algum tempo para produzir fogo para acender um lampião. Mas um homem inventivo imaginou o sistema de impregnar com enxofre pequenas varinhas de madeira de pinheiro, e guardá-las prontas para o uso. Com o menor toque, elas acendiam uma chama. A pessoa conseguia uma pequena chama, do tamanho de um caroço de milho. Aquela coisa maravilhosa costumava ser chamada “escravo que traz a luz”, mas, depois de um tempo, quando se tornou um artigo comercializado, o seu nome mudou para “varinha de fogo”.

Isso vale também para nós. Quando nos encontramos em uma emergência durante a noite, em uma crise que muda a nossa vida ou uma situação que parece bastante complicada, precisamos nos apoiar *na* vida, e não nos afastarmos dela; precisamos golpear a situação para libertarmos a nossa alma e vermos a nossa própria luz. A forma como fazemos isso é crucial. Será que o nosso recurso mais profundo de espírito é um escravo que traz a luz, um libertador que só pode ser usado uma vez? Ou será que a nossa pequena chama está esperando pela chance transformadora de deixar a nossa luz sair para sempre para o mundo?

.....  
*Todo ato de amor está dentro de nós como uma semente, mas cada um deles precisa da chuva e do calor da experiência para alcançar a sua expressão plena no mundo.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, conte a história de uma época quando a fricção ou o atrito de uma experiência fez emergir algo do seu verdadeiro eu. O que fez com que você se mostrasse em tal ocasião?
- Conversando com uma pessoa querida, dê um exemplo pessoal da diferença, de acordo com a sua experiência, entre imersão e vício. Para você, quando a doação completa é uma doação de vida e quando é algo esgotante?

## ELOGIO E CULPA

*Elogio e culpa, perda e ganho, prazer e tristeza vêm e vão como vento. Para ser feliz,  
descanse como uma árvore gigante no meio de todos.*

— Buda

O balanço e a segurança de estar no mundo acontecem para todos nós. Os eventos nos desgastam e nos sustentam. As experiências racham e quebram as nossas máscaras. Queremos tanto ser vistos, ouvidos e amados que as reações dos outros podem acabar nos minando. O tempo todo, o nosso valor cresce como uma raiz, um centímetro de cada vez, à medida que os nossos membros se estendem em todas as direções.

Quando estamos perdidos nas nossas feridas, queremos que todos sangrem. Quando bebemos na fonte do sofrimento, queremos que todos se curvem ou se quebrem. É isso que a inveja e o sofrimento podem fazer. Isso acontece também na direção oposta. Temendo nos arriscar a correr o risco que é apenas nosso, nos relacionamos com outras pessoas para tirar a luz de nós. Inflar os outros com elogios exagerados é como tentamos pegar uma carona para escapar da nossa própria insegurança. Tudo isso é terrivelmente humano e inescapável. Estamos completamente aqui em um momento e tentamos partir no seguinte. Apenas as companhias honestas podem nos levar de volta para as nossas próprias possibilidades.

O meu último encontro com a inveja me surpreendeu. Alguém que conheço saiu do próprio caminho para vir conversar comigo sobre o meu trabalho, mas apenas para ser tão cortante quanto a espada do Zorro. Depois disso, senti-me cansado e diminuído. Aprendi que a inveja funciona como o vai e vem das ondas, dando com uma das mãos e tirando com a outra. Mais do que um truque com as mãos, é um truque do coração. Quando cheguei em casa, senti que estava tenso, como se estivesse preparado para reagir a algo prestes a me atacar pelas costas.

Uma semana depois, encontrei-me com uma pessoa muito doce, que me adora um pouco além da conta. O contraste entre esses dois encontros foi muito esclarecedor. Enquanto a inveja faz com que nós culpemos o outro por se tornar o que queremos ser, o elogio exagerado coloca a nossa possibilidade na mão de outra pessoa. E embora a inveja não cause um sentimento bom e o elogio sim, nenhum deles tem nada a ver com a jornada da nossa alma ou o trabalho para o qual somos chamados durante nosso tempo na Terra.

Isso nos leva à árvore firme de Buda, que resiste aos ventos dos elogios e da culpa, da perda e do ganho, e do prazer e da tristeza. Gostando ou não, cada um de nós cresce como essa árvore, em ambas as direções. A alma espalha as suas raízes firmemente no terreno do ser, à revelia de como está o tempo. Enquanto isso, os nossos galhos e folhas crescem em todas as direções, embrenhando-se mais no mundo dos relacionamentos. A prática de ser humano é continuar vivo para ambos: o terreno do ser, que faz as nossas raízes crescerem, e o tempo da vida, que faz as nossas folhas girarem.

.....  
*Apenas uma companhia honesta pode nos levar de volta para a nossa própria possibilidade.*  
.....

Inevitavelmente, nossas vidas são afetadas pela massa confusa de reações que encontramos nas

outras pessoas. No entanto, a maneira como inflamos e esvaziamos uns aos outros não tem nada a ver com o nosso ser fundamental. Ainda assim, não estamos isentos de nos desgastar ou animar pela turbulência que vem em nossa direção. Isso não significa que podemos nos esconder em nosso ser. Por mais atraente que seja, não podemos completar quem somos ao nos refugiar apenas na estabilidade sombria das raízes. Cada um de nós balança nas tempestades do mundo, enquanto as raízes da eternidade se espalham em nós e crescem. O nosso trabalho é não negar nenhuma parte da nossa jornada.

É completamente humano ficar paralisado pelas críticas e intoxicar-se com a fragrância do elogio. No entanto, dar muito ouvido à culpa nos torna prisioneiros da necessidade de corrigir essa visão errada. Quanto ao elogio exagerado, ele nos aprisiona na necessidade de manter o respeito repentino com o qual somos banhados. Nenhum dos dois é doador de vida, e ambos acabam nos esgotando. Mas, como uma árvore gigante, ganhamos na beleza verdadeira quando nos encharcamos na tempestade, mesmo que ela nos atire de um lado para outro.

Manter-se firme nas coisas como elas são é uma maneira de sobreviver às distorções que jogamos uns nos outros. Isso me faz lembrar dois ensinamentos recentes. Enquanto estava guiando um grupo, estes *insights* vieram das pessoas no círculo, como sempre costuma acontecer.

Linda quer ter mais relacionamentos em sua vida. Ela se sente isolada e está determinada a correr riscos emocionais para encontrar um senso de comunidade autêntica. Seu primo, Michael, um cristão evangélico devoto, é uma pessoa bondosa com opiniões fortes sobre religião. Ele e Linda, uma progressista, nunca compartilharam nada de maneira profunda. Recentemente, sem aviso, Michael perguntou a Linda sobre os seus valores. Ela ficou chocada. Quando falou, ouviu-se responder: “Eu quero falar sobre as nossas experiências e *não* sobre as nossas crenças”.

Esta é uma profunda instrução: compartilhar a evidência da nossa jornada e não as nossas conclusões remove as distorções e nos aproxima mais. Sem os julgamentos nos quais carregamos nossas crenças e princípios, estamos livres para comparar as observações de simplesmente estarmos vivos. Sem a máscara das nossas conclusões, podemos ser tocados pelos aspectos muito pessoais de sermos humanos. Isso é autenticidade.

Mais tarde, no mesmo fim de semana, perguntei ao grupo como se sentiam em relação a tudo que exploramos até aquele momento. Dan parecia pensativo. Percebi isso e, sem dizer nada, me inclinei na direção dele. Ele sentiu que eu estava lhe dando atenção e, logo, soltou: “Eu realmente gostaria de controlar isso tudo”.

Eu dei espaço para que a profundidade dos sentimentos dele viesse à tona e pousasse no grupo. Então o convidei a levar aquela declaração com ele, viver com ela por um tempo. Opinei que a palavra *controle* não parecia ser precisa o suficiente, considerando a profundidade de seus sentimentos. Convidei-o a encontrar sinônimos, para abrir o *controle* como uma caixa e ver o que estava se debatendo lá dentro.

A conversa continuou e, depois de uns vinte minutos, Dan voltou a falar no círculo: “Já entendi! Eu realmente quero *confiar* em tudo isso!” Fiquei admirado em como, ao oferecer espaço e encorajamento, a sabedoria adormecida pode despertar. Fiquei mais humilde ao perceber como a honestidade de cada um pode beneficiar a todos.

Enquanto o controle nos faz criar estratégias, a confiança permite que experimentemos um conjunto maior de recursos. Mover-se de uma vida controladora para uma de confiança é como nos exaurirmos tentando envolver um rio com os braços, até percebermos que temos de entrar e permitir que a corrente nos carregue. Então, quando estamos lutando para controlar o que está acontecendo, podemos procurar a abertura da exaustão através da qual talvez entremos no rio da vida e vejamos para onde ele vai nos levar.

As crenças tendem a nos endurecer ao confirmar a nossa própria visão, ao passo que compartilhar

o que acontece conosco permite descobrir o centro comum e todas as experiências pessoais. Então, quando sentimos inveja, estamos sendo sinceros e vulneráveis, mas somos capazes de descerrar o medo de nunca nos tornar o que nascemos para ser. Quando colocamos alguém em um pedestal, conseguimos resolver a nossa insegurança ao perguntar o que admiramos de verdade.

.....  
*Compartilhar a evidência da nossa jornada e não as nossas conclusões remove a distorção e nos aproxima uns dos outros.*  
.....

Se pudéssemos conversar com a árvore gigante, ela talvez confessasse que deseja e teme o vento, do mesmo modo que nós desejamos e tememos o elogio e a culpa. Se pudéssemos perguntar ao salmão sendo levado pela correnteza, é provável que ele revelasse que deseja e teme a pressão da água espumante, do mesmo modo que nós desejamos e tememos o ganho e a perda. Se pudéssemos perguntar ao espírito de alguém sobre nascer ou morrer, ele talvez confessasse que deseja e teme a jornada de viver em um corpo na Terra, do mesmo modo que desejamos e tememos uma vida de prazer e tristeza.

Assim como todo mundo antes de mim, eu suporto as distorções de ser humano enquanto tento não transformá-las em crenças inabaláveis. Eu realmente quero confiar em tudo isso, do mesmo modo que uma árvore confia na Terra e no Céu entre os quais cresce.

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, descreva a tensão entre o seu desejo de controlar a vida à sua volta e a sua necessidade de confiar na vida.
- Conversando com uma pessoa querida, conte uma situação na qual recebeu elogio ou culpa que pareceram incoerentes, e como isso afetou a sua noção de ser.

## PERDENDO-SE

*Quanto mais incerto me sinto sobre mim mesmo, mais cresce em mim um sentimento de afinidade com todas as coisas.*

— Carl Jung

Eu estava almoçando com o meu querido amigo Bob, que ama jazz e tem John Coltrane como um de seus ídolos. Ele já tinha sido DJ em um programa de rádio FM. Algumas vezes por ano, fazemos uma noite de jazz, quando ele me mostra grandes improvisações e destaca desempenhos lendários, do mesmo modo que um juiz dos jogos olímpicos se maravilhariá com algum giro perfeito que ninguém mais consegue perceber.

Mas, naquele dia, estávamos apenas almoçando e, um pouco antes de as saladas chegarem, Bob começou a falar sobre se perder em determinadas partes de uma música. Não perder a noção do tempo ou se esquecer de me encontrar em meia hora, mas em como ele se vê, por um momento, uma poça de água em um mar enorme. Ele tem medo porque não tem certeza de que vai conseguir voltar a ser ele mesmo. No entanto, ser tirado do seu caminho daquele modo faz com que se sinta vivo.

Esse momento limiar — de ser você mesmo e se perder — está no coração de ser humano, no coração de despertar a alma. Em nossos instantes mais profundos, somos desafiados a manter o nosso centro e não nos deixar levar pelo peso e a pressão do mundo. Mas com que fim, se nunca nos abrimos para sermos tocados e modificados pela vida?

Como sobreviver exige muito de nós, defender-se contra as obrigações e o abuso pode facilmente se tornar um hábito ou um reflexo, com o qual nós nos afastamos de tudo. No entanto, todas as tradições espirituais nos acompanham pelo sofrimento até o momento místico quando somos solicitados a baixar a guarda e relaxar as fronteiras da nossa identidade, para que possamos ser tocados pela Unidade da Vida que espera e, assim, crescer e mudar.

Embora estejamos sempre seguindo em frente, os momentos mais altos da vida — aqueles que mudam e sustentam tudo — nos permeiam, porque nós vamos ao fundo, e não adiante. Abrir essa profundidade exige encarar momentos sagrados, que estão em todos os lugares: na música na qual mergulhamos, na verdade repentina que nos faz parar, na percepção de que o que carregamos está pronto para nascer. Entrar completamente nesses momentos permite que sintamos e provemos o Ser Universal que dá vida a todas as coisas; e exige que nos comprometamos com o paradoxo de sermos nós mesmos e nos perdermos.

Assim como a margem da praia se desgasta por receber o mar, nós sempre somos solicitados a deixar a margem do que somos para absorver o mar da vida. A partir disso, volto às palavras do poeta sufi Ghalib, com quem trabalhei durante anos: “Para uma gota de chuva, alegria é entrar no rio”. Ao se juntar a tudo que é maior do que ela, a gota de chuva não perde sua substância, mas realça sua forma e identidade anterior. Ela não desaparece: relaxa suas fronteiras e se junta a algo maior do que ela mesma — tanto se perde quanto se mantém.

Esse perder-se e não se perder acontece quando experimentamos até mesmo a menor quantidade de amor ou de sofrimento. Acontece todos os dias. Nós nos apaixonamos pelo senso daquilo que importa e, então, nos movemos pelo mundo de acordo com isso. Definimos objetivos, fazemos planos, nos esforçamos e até mesmo contribuímos. Então, ao longo do caminho, somos distraídos da nossa lista bem intencionada de tarefas e compromissos e somos convidados para vivenciar

experiências novas e mais profundas. Agora sofremos uma tensão, a qual tentamos acalmar, mas que é uma porta. Será que nos desviamos do nosso bom trabalho e desistimos do nosso plano? Ou perdemos o próximo passo de vida, resistindo ao chamado que recebemos? Essa constante reavaliação faz parte de encarar os momentos sagrados, parte do trabalho da alma em estar aqui.

Momentos que nos fazem imergir e emergir renovados são como portas invisíveis que devemos abrir. Somente gestos honestos possibilitam essa abertura, gestos que minimizam o que está entre nós e a vida. Permitir que as coisas se aproximem de nós abre portas, assim como nos apoiar naquilo que vem em nossa direção e largar coisas sem importância, para que possamos encontrar livremente a vida. Quando nossas convicções caem por terra nós enxergamos a vida de uma maneira inédita. E, mais importante, a humildade de querer descobrir abre tudo.

Então, da próxima vez que você estiver com três tarefas em atraso e algo atraente calmamente o chamar — um brilho de luz passando por entre as árvores ou uma música comovente demais para ignorar — apoie-se por um tempo e sinta o seu coração se expandir. Sorria enquanto bebe da fonte da vida, enquanto tenta retomar de onde parou e enquanto se perde, e então aprofunde-se na jornada, que é pessoal e Universal ao mesmo tempo. Sorria enquanto a gota de chuva do seu ser é levada para o mar aberto.

.....  
*Em nossos momentos mais profundos, somos desafiados a manter o nosso centro e não sermos carregados pelo peso e a pressão do mundo. Mas com que fim, se nunca nos abrimos para ser tocados ou modificados pela vida?*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Descreva em seu diário algo novo que desafiou a noção de quem você é, e como a sua identidade evoluiu a partir disso.
- Ainda em seu diário, escreva sobre aquilo a que você dedica mais tempo: seguir adiante ou mais a fundo? Expresse as recompensas e os custos de cada um. Qual dessas duas coisas precisa mais da sua atenção?
- Este é um exercício de meditação. Feche os olhos e respire devagar. Por um momento, deixe seus planos e preocupações de lado. Inspire profundamente e permita que tudo que não seja você o cumprimente. Expire profundamente e deixe as suas convicções de lado, só por um instante. Fique parado e permita que os milhares de pensamentos e sentimentos se acalmem. Simplesmente respire e permita que o seu coração mergulhe nessas águas. Relaxe as fronteiras da sua identidade e permita que a sua identidade se espalhe em direção a tudo à sua volta. Abra os olhos e note que você ainda é você, mas que tudo está mais próximo.

## EXAURINDO A LUTA

Quando completei sessenta anos, tive um sonho perturbante e libertador. Acordei, fui para o meu escritório e observei o sol se elevando no céu, os feixes de luz passando por entre as árvores. Por fim, um raio pousou na minha mesa, e tentei capturar o sonho neste poema:

### POR UM LONGO TEMPO

*Eu tinha esta ideia e a imaginava e  
construí-la me trouxe à vida. Eu nunca fiquei  
tão comprometido quanto quando ela estava ainda no meio do caminho. Eu lia  
os planos no meu coração e entalhava outra  
parte. Quando terminei, vivi nele. Eu estava onde  
eu iria olhar para o mundo. Por anos foi  
um lugar tranquilo no qual cresci. Achei que era o meu  
ninho. Mas, lentamente, fui ficando tão grande que não conseguia mais  
sair da minha ideia. Ela se tornou uma jaula. Entrei em pânico  
e me segurei ao que tinha feito, temendo desistir de  
qualquer parte do meu crescimento. Preso e exaurido  
sentei-me no meio de tudo que construí e comecei a  
ouvir o ritmo das coisas que nunca morrem.  
Com o tempo, fui ficando cada vez menor até que fiquei  
tão delgado como um sopro de vida. Só então  
consegui passar pelas barras da minha ideia. Como uma  
brisa calma, eu voltei para o mundo.*

O sonho pinta uma jornada que parece um arquétipo. Comecei com um ímpeto grande de construir. Acreditamos que é para criar algo que dure, mas, logo no início, a construção é como provocamos o que somos no mundo. Embora possamos criar algo de valor, e até mesmo contribuir para o bem comum, a ideia de nos devotarmos a alguma coisa é, sobretudo, um veículo para a alma se mostrar na Terra. E essa é a nossa maior contribuição.

Pessoalmente, esse sonho representa a instrução de uma liberdade interior. Pois a minha ideia tinha sido um trabalho de vida como poeta e professor, e o ser criativo em mim imaginou livro após livro, o que me manteve comprometido e crescendo por décadas. Ainda sinto-me alentado com o prospecto de criar alguma coisa, mas a expectativa pessoal e a pressão para concluir todos esses livros ainda é sufocante. Então, a necessidade de construir e conseguir está se dissipando. Sou quem sou. Estou onde estou. A vida agora é mais sobre descobrir a essência de cada momento, cada conversa e cada experiência, e menos a respeito de construir algo ou fazer uma jornada em direção a um destino imaginário. Nesse estágio, sou convocado a exaurir a luta e aprofundar minha relação com o mistério.

Embora eu seja saudável e espere viver até os cem anos, estou começando a sentir as limitações de uma vida única na Terra. Quando eu estava na casa dos vinte, mergulhava em um livro, porque me sentia livre e ilimitado. Se a pesquisa levasse anos, eu tinha a vida inteira. Agora, conforme envelheço, estou me tornando algo como um filete: existem mais coisas nas quais mergulhar e menos para trazer à superfície. Sinto-me como uma baleia idosa que vive nas profundezas, embora tenha de

emergir para respirar. Confesso que costumava sentir uma urgência enorme de trazer o máximo que conseguisse para a superfície. Agora, porém, basta passar pela superfície, encharcado de profundidade; basta *ser* a profundidade chegando à superfície antes de voltar ao fundo. Isso mudou o meu modo de escrever: ficou mais simples, sem muitas explicações, e com mais coisas do coração. As minhas palavras são simplesmente um pouco da água que trago da profundidade e borrifo na superfície.

Quando temo o meu fim, a pressão do tempo se fixa em todos os lugares, e a vida que estou vivendo parece mais uma prisão. Quanto mais eu pressiono, mais a minha franqueza torna a deixa afilada e muito pequena; embora, de vez em quando, eu pare a minha corrida, como um galho perto do banco de um rio, preso por um segundo na lama, antes de ser levado pela correnteza. Nesses momentos, eu consigo o raro vislumbre do mundo que não para, e do qual fazemos parte. Então, me lembro de que, como o sol, nós somos solicitados durante toda a vida a brilhar em *todas* as direções.

Então, estou no processo de exaurir a noção de chegar a qualquer lugar, de construir qualquer coisa, no processo de largar tudo o que não é essencial. Até que, como a brisa no meu sonho, eu possa passar pelas barras da minha própria ideia e me una ao verdadeiro pulsar da vida.

No início da nossa vida, passamos muito tempo querendo ser fortes, como os elementos fundamentais. Mas, conforme envelhecemos, queremos apenas ser invisíveis, como o vento que ergue os rostos tristes no final do dia, e gentis, como a brisa que ergue o lado colorido das flores para que as crianças possam encontrá-las. Eu simplesmente quero receber a suavidade daqueles que encontro, ser um condutor da natureza que nos liga a todos. Estou surpreso por admitir que não quero mais reconstruir o mundo, mas *alentar o mundo que sempre existiu*.

.....  
*A ideia de nos devotarmos a alguma coisa é, sobretudo, um veículo para a alma se mostrar na Terra. E a alma se mostrar na terra é a nossa maior contribuição.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, descreva uma luta recente entre se manter na corrida e o esforço de ampliar um momento inesperado de tranquilidade.
- Conversando com uma pessoa querida, descreva as coisas que fazem com que você se sinta vivo. Que lugar elas ocupam em sua vida? De que forma você pode torná-las mais centrais? Conte a história de um momento sagrado que teve de encarar: como era a porta? Para onde ela o está levando? O que pedem que você faça para abri-la?

# DIZER SIM

*Ubakharta bakhaim.*

— *Em Hebraico, “Você deve escolher a vida e o viver.”*

A vida é, simultaneamente, difícil e bonita, suave e dura, fragmentada e inteira. Em um único dia, as nossas células morrem e nascem; nossos tecidos se desintegram e se unem, mesmo enquanto dormimos. Pela minha experiência, nossa compreensão da vida é despedaçada para que novas perspectivas e *insights* possam se reunir. Assim como as nossas células, a composição de quem somos está morrendo e nascendo durante a luta contínua de sermos humanos.

Diante dessa dinâmica corajosa, misteriosa e em incessante mudança que chamamos vida, somos convidados a escolhê-la e viver. Não apenas para aproveitarmos as coisas enquanto estamos aqui, mas porque dizer sim para a vida é como as minhocas fazem seu caminho pela terra. Como o salmão nada contra a corrente. É o que fazem as flores que crescem entre pedras — as *saxifrage*, do latim, “quebrador de pedra”. Dizer sim é o modo de a flor da alma vencer as pedras do mundo.

Mas, como fazemos isso? Uma parte profunda de nós sabe, sem exigir qualquer explicação, enquanto outra parte precisa descobrir a prática de dizer sim. A seguir, apresentarei diversas formas de olhar em direção ao que significa dizer sim para a vida.

## *Sim e não*

Dizer sim é sinônimo de abrir nosso coração para o que está diante de nós. Uma vez abertos e atentos, discernir o que encontramos da forma *como* nos relacionamos é um desafio ininterrupto, principalmente quando o que encontramos é doloroso.

O que costuma nos manter afastados da fonte da vida é a maneira como inflamamos uma determinada experiência e a transformamos em um código com o qual viver, como se isso fosse nos proteger dela. É como ser atingido por uma tempestade enquanto se está nadando, e quase se afogar. É traumático. O que fazemos: aprendemos a interpretar melhor o tempo e a como nadar melhor em águas turbulentas? Ou concluímos que a água é perigosa e desistimos da natação? Somos feridos no amor e quase nos afogamos em nosso coração partido. Qual a nossa atitude: aprendemos a ler melhor o tempo do coração e a fazer melhores escolhas sobre quem amamos ou como amamos? Ou nos apoiamos na visão comum de que as pessoas não são confiáveis e que o amor é uma armadilha?

Quando construímos uma filosofia a partir da nossa mágoa em vez de tentar entender melhor como fomos feridos, nos afastamos de qualquer forma de dizer sim e nos encolhemos no mundo. Para segurar o impulso de fazer isso, lanço duas perguntas, que servem como uma bússola para o coração: para *o que* estamos *dizendo* sim? Em que nos *baseamos* internamente para fazê-lo?

Dizer sim àquilo que nos une à vida é abertura para nos apoiarmos no próprio pulso da existência. A presença de tal força vital é quase sempre próxima. Ela pode nos tocar e nos “informar” e nos “re-formar” sempre que conseguimos parar o que estamos fazendo, o que estamos esperando ou o que nos causou arrependimentos — mesmo que por um breve instante.

Essa presença dinâmica aguarda dentro de cada silêncio que ignoramos. Nós a conhecemos quando nascemos, antes de adquirirmos linguagem, e mesmo antes de abrimos os nossos olhos. Conhecemos a vida diretamente pelo nosso senso inato de Singularidade; o senso de que nós e tudo

o que está na Terra já está completo, basta que abracemos o fato de estarmos vivos e permitirmos que a vida nos abrace de volta. Nada disso fará com que as dificuldades desapareçam nem nos tirará da desintegração e reunião infinitas que é estar vivo. Mas dizer sim ao pulso da vida pode nos manter erguidos e nos tornar mais leves.

Dizer sim para a confusão humana é outra coisa. Quando o fazemos para receber aprovação, evitar conflitos ou para sentir que pertencemos a um lugar, estamos, na verdade, dizendo não. Quando desistimos de quem somos, ou silenciemos a nossa própria autoridade de ser, estamos protelando a nossa chance de estarmos totalmente vivos. Todos nós fazemos isso, porque desejamos ser amados ou porque o medo, às vezes, nos vence. Eu já fiz isso muitas vezes ao longo dos anos, e ainda hoje, por vezes, me vejo fazendo tal coisa. É claro que qualquer pessoa — não importa o quanto a amemos — que queira que sejamos alguém que não somos não nos ama de verdade, ou não sabe amar.

Paradoxalmente, enquanto um falso sim para os outros é realmente um não para a vida, um não autêntico para os outros nos liberta da nossa vulnerabilidade. Isso, por sua vez, nos torna disponíveis para dizer sim para todas as correntes majestosas do mundo. Dizer sim é um filete que nos conecta a tudo.

## *A nossa jornada na Terra*

Abri a primeira parte deste livro com uma estrofe de um poema meu:

*Aprender a pedir aquilo de que precisamos,  
apenas para praticar a aceitação do que  
recebemos. Essa é a nossa jornada na Terra.*

Essas são duas práticas perenes que nos deixam alinhados com a Unidade da Vida. Em um primeiro momento, elas parecem ser contraditórias, mas são dois lados de um mesmo paradoxo. Juntas, nos levam pelo caminho de sermos chamados a dizer sim, pelo qual voltamos a nos encontrar com a vida, em vez de nos escondermos dela, a receber a verdade em vez de inventá-la, e a nos juntar a outra vida, em vez de afastar tudo aquilo que nos é diferente.

Embora nem sempre consigamos aquilo de que precisamos, a recompensa por pedir nos permite ser quem somos. E a recompensa por aceitar aquilo que recebemos é que podemos participar do Universo vivo. Pedir aquilo de que precisamos é praticar estar presente e visível e permitir que nos tornemos íntimos com a nossa própria natureza. Aceitar o que recebemos é uma prática de estar presente em tudo além de nós, o que permite que nos tornemos íntimos da natureza da vida. Como uma maneira de ser, dizer sim é uma dança constante de intimidade entre a sua própria natureza e a natureza da vida. Quando pedimos aquilo de que precisamos e aceitamos o que recebemos, alimentamos o fogo da nossa alma, que reluz no instante em que a nossa vida é acesa.

## *Pouco a pouco*

Para aprender sobre a completude de sermos humanos, somos desafiados repetidamente a erguer o olhar e enxergar através da tempestade. Isso nunca é fácil. Ao fazer a difícil caminhada pelo lodo e pela tempestade que é a vida, cada um de nós encontra a própria forma de sofrimento, a qual, se suportada, revela a aceitação de ser. Se você estiver sofrendo enquanto lê este livro, eu sei que isso não parece possível; pois esta é a natureza do sofrimento: ele faz com que tudo pareça impossível.

Mas o sofrimento costuma ser uma noz da qual se arranca o fruto do aceitar. Quando você consegue quebrar a casca dura da noz, um pouco do gosto do sofrimento nos abrande e nos prepara para tal fruto. Embora nada disso pareça viável quando estamos no meio da tempestade.

A minha própria experiência diz que podemos, pouco a pouco, aumentar o nível de nossa aceitação em resposta ao sofrimento, da mesma forma como a imunização funciona quando somos fortalecidos contra algo tóxico ao ingerirmos uma pequena dose daquilo na nossa corrente sanguínea. As vacinas funcionam ao estimular o nosso sistema imunológico a construir um conjunto saudável de anticorpos para a dose de amostra da doença. Do mesmo modo, precisamos de tempo interior para construir um conjunto de respostas saudáveis à maneira das dificuldades e sofrimentos, se conseguirmos controlar a dose que tomamos. Isso não significa que as tempestades da vida não nos deixarão doentes ou fatigados, mas o soro da aceitação conquistada com esforço vai evitar que as dificuldades nos matem. Dizer sim à vida significa aceitar o gosto do sofrimento em algum ponto, para que a nossa alma possa nos vacinar contra os percalços da vida.

.....  
*Pedir aquilo de que precisamos é a prática de estar presente e visível que permite que nos tornemos íntimos de nossa própria natureza. Aceitar o que recebemos é a prática de estar presente em tudo além de nós, o que permite que nos tornemos íntimos da natureza da vida.*  
.....

## *Emergindo (de novo)*

Perto de sermos mortos, sempre voltamos, com dificuldade, de uma maneira mais forte e reajustada. E despertar como seres humanos, onde a humanidade e o ser são infinitos, faz com que haja mais espírito em nós do que uma vida pode carregar. Pela nossa própria natureza, somos desafiados a crescer e nos transformar em outro. Eu não sou a mesma pessoa que era dez anos atrás, assim como aquele eu não era o mesmo que habitei vinte anos antes — embora eu seja o mesmo espírito. Florescemos e nos superamos do mesmo modo que as borboletas emergem de seus casulos. Mas, sendo humanos, temos a chance de emergir de muitos casulos. De forma misteriosa, dizer sim é uma das maneiras de começar a fazer isso. Dizer sim é como o espírito infinito com o qual nascemos continua se movendo através de nós para o mundo, nos redefinindo a cada renascimento.

A partir disso, podemos dizer que um dos objetivos da educação espiritual é renovar e renomear o significado da vida, e que um dos objetivos da amizade espiritual é restaurar a nossa confiança na vida e na sua jornada. Parece que o nosso trabalho como almas em corpos é permitir que o nosso espírito se erga para conhecer e habitar o mundo.

Ainda assim, ninguém consegue realmente saber o que o outro carrega consigo. Ao deixar os nossos medos de lado por tempo suficiente para encontrarmos a vida do lado de fora, fica surpreendentemente claro que tropeçar em dificuldades e encontrar o que importa é algo eterno e comum. Cada um de nós se sente solitário na própria dor, apenas para descobrir, quando forçados a nos abrir, que fazemos parte da mesma família frágil da Terra. Todos lutamos com o peso de viver os valores de outras pessoas, apenas para aprender que a experiência sentida com o coração é o único caminho para conhecer a eternidade. Encontrar-nos com as transformações que as dificuldades trazem é uma forma profunda de dizer sim, e que faz todas as almas florescerem.

No entanto, como um alpinista que joga as cordas à sua frente, esperando encontrar um lugar onde se segurar, nós jogamos os nossos sonhos e planos à nossa frente. Mas, quando começamos a escalar, a cair ou nos levantar para seguir em frente, no momento em que as nossas mãos seguram o nosso peso, é que nos tornamos conscientes da coragem necessária para nos mantermos de pé diante da vida. É necessária uma resistência interior para nos manter firmes no que recebemos, não importa para onde isso nos leve. O fato de conseguirmos nos manter de pé diante da dor e do medo é nada

menos que esplendoroso. Assim, nunca diminua ou subestime o seu valor ou a sua conexão com a natureza das coisas porque o estresse ou a dor bloqueiam a sua certeza. O arco de um arqueiro está sempre esticado antes de soltar a flecha, assim como o arco de uma alma está sempre esticado antes de soltar a sua sabedoria.

.....  
*Cada um de nós se sente sozinho na própria dor apenas para descobrir, quando forçados a nos abrir, que fazemos parte da mesma família frágil da Terra.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Em diário, descreva o sim mais profundo que você já deu na sua vida até agora, e a reação que você teve diante dessa ação profunda.
- Conversando com uma pessoa querida, conte o que aconteceu quando você se sentiu compelido a pedir aquilo de que precisava, e o que isso representou para você. Escutem um ao outro. Então, da mesma forma, conte a história de quando você foi solicitado a aceitar o que recebeu, e o que tal aceitação trouxe para você.

# DIANTE DA DIFICULDADE

É impossível escapar da dificuldade, porque ela é parte de estar vivo. De que maneira mantemos o controle sobre a dificuldade é que nos permite passar por ela. Enquanto os obstáculos na superfície exigem uma solução de problemas, as lições da experiência costumam esperar abaixo dos nossos esforços para serem analisadas e decodificadas. Em vez disso, somos solicitados a dar passos bem pequenos para permitir que a nossa experiência entre, trabalhe e nos molde. Por quê? Porque a intimidade com ela costuma ser o lugar em que os professores mais simples se apresentam. Existem infinitas circunstâncias através das quais a magnificência da vida se apresenta. Considerando isso, somos constantemente solicitados a entrar em conversas que a dificuldade abre, até que ela revele seu dom ou a ferramenta que está trazendo consigo.

## *Ser vulnerável*

No nível mais profundo, não somos vulneráveis porque temos ou não companhia, pertencemos ou não a algum lugar, somos vistos ou ouvidos. Uma flor floresce não porque tem uma plateia, mas porque é assim que se torna aquilo para o qual foi destinada. Uma águia voa não porque os observadores de pássaros a admiram, mas porque nasceu para isso. Quanto aos humanos, o modo como crescemos está indissociavelmente ligado à vulnerabilidade, o que nos torna maleáveis o suficiente para transformar, encontrar o nosso lugar no Universo maior e perceber a Singularidade das coisas.

Ser vulnerável é como nós começamos a desenrolar as nossas pétalas, a abrir as nossas asas. Se, ao fazer isso, não formos vistos ou ouvidos, ao nos tornarmos aquela flor se abrindo e aquele pássaro em pleno voo, adquiriremos a força necessária para enfrentar a solidão. Se formos vistos e ouvidos, nós conheceremos a verdadeira companhia, intimidade e beleza de um relacionamento, embora tenhamos de resistir à tentação de nos escondermos para que possamos pertencer a algo. É claro, a prática de sermos humanos significa que conhecemos as duas coisas. Nós seremos vistos e ouvidos pelo que somos e também pelo que não seremos. É inescapável que sintamos as duas coisas. No final das contas, a razão de sermos vulneráveis é que possamos florescer em uma vida completa e plena.

## *Tudo o que não faz parte de nós*

Os desafios de estar completamente aqui se desenvolvem um com o outro. Precisamos nos deparar com a dificuldade para crescermos, o que exige que fiquemos vulneráveis, pois apenas assim é que podemos ser tocados e moldados pela vida. Isso é vital, porque o que realmente importa não pode ser sentido a não ser pela experiência: através da mente, do coração, da pele e do toque.

Ao mesmo tempo, o mundo não é feito apenas com a nossa experiência. Eu sei o que sinto, mas não consigo imaginar como você se sente. Enquanto escrevo estas linhas, no sudoeste de Michigan, o sol está começando a se pôr. Se você está na África do Sul, na Austrália ou na Nova Escócia, está vivenciando uma paisagem sobre a qual eu nada sei. Onde quer que estejamos, existe muita vida que vai além do que conhecemos. E, para vivermos plenamente, precisamos deixar que nossos corações sejam completados por tudo aquilo que *não faz parte de nós*.

Mas, como fazer isso? Paradoxalmente, primeiro é necessário que abramos o nosso coração para nós mesmos. Porque a teia do nosso próprio ser, mente e coração é a lente através da qual recebemos o resto da vida. E conhecer a nós mesmos a fundo é o modo como limpamos as nossas lentes, o que significa sentir completamente o que é nosso, para então sentir e apoiar-nos em nossas questões, dúvidas e confusões.

Já que a vida manifesta a sua unidade misteriosa através da diversidade infinita, o objetivo de toda experiência é encontrar e habitar o nosso centro comum em nossa Totalidade comum. Quando eu me apoio nas coisas e vivencio você ou algum lugar em que nunca estive ou uma cultura sobre a qual nada sei, isso me abre para uma maneira completamente diferente de pensar e sentir. Eu não consigo evitar, a não ser alentar uma parte dormente da Totalidade comum que carrego comigo desde que nasci.

Quando encontramos um ao outro de forma honesta, nos movemos através das nossas personalidades únicas e, por fim, vivenciamos aquele centro comum que nos permite conhecer a Singularidade da Vida. Visto que o coração de todos os lugares é o mesmo, a revelação de toda a experiência é que somos feitos do mesmo Espírito. No entanto, precisamos passar pelas nossas diferenças para conseguir chegar ao que compartilhamos, do mesmo modo que os batedores abrem uma trilha em diferentes direções para descobrir o mesmo interior que ninguém viu, embora todos o conheçam como lar.

.....  
*Conhecer a nós mesmos a fundo é o modo como limpamos as nossas lentes e, quando limpamos as lentes que estão na prateleira, estamos prontos para receber tudo o que está além de nós.*  
.....

## *Olhar com amor*

A nossa melhor chance de encontrar a Singularidade da Vida é olhar com amor para tudo e todos que encontramos. Essa é uma forma de dizer sim. Nós damos a vida para tudo que olhamos com amor, incluindo a nossa própria alma. Brilhar de forma visível é um dom com o qual nascemos e que está sempre próximo, embora, em geral, nós percamos esse dom de vista ou a fé nele. Eu já observei pessoas que amo superar os seus obstáculos muitas vezes, como árvores que continuam crescendo próximas à luz. E elas me observaram superar os meus problemas como uma raiz teimosa. Mas olhar com amor é diferente de observar. Assim como os raios de sol, olhar com amor é uma presença calorosa que ajuda tudo que olharmos a encontrar a própria força. A presença do amor é como as perguntas crescem sob a lua no caminho aberto no quintal; como, em meio a nossa dor, de repente encontramos a paz; como estar um com outro, no meio de grande dificuldade, cria uma noção de lar.

## *Conhecendo o nosso âmago*

Costumamos pensar: “Quando eu superar esta dificuldade”, “quando eu deixar de ser fraco”, “quando eu passar por esta doença” ou “quando o meu coração parar de doer” ou “a minha tristeza passar”, então, eu serei mais forte. Mas a vida me ensinou que, na verdade, é o contrário. Quando caímos, estamos tocando o alicerce das coisas. Compreensivelmente, a dor de cair nos assusta, e rapidamente queremos nos levantar. Mas não importa para onde queremos ir ou o quanto tropeçamos, nós sempre somos levados para o ponto em que estamos. E física, metafísica, espiritual e emocionalmente, sempre temos a oportunidade de sentir o terreno sobre o qual estamos. Quando conseguimos ficar parados e sentir a pulsação da vida passar por nós, podemos começar a sentir o alicerce das coisas.

Conhecer o terreno significa que, apesar da vida de perguntas, em algum ponto precisamos confiar em um sentimento e parar de questionar. Quando tropeçamos e tocamos a essência da vida, devemos confiar em nosso conhecimento profundo. Por quê? Porque sentimos, sabemos e nos desenvolvemos a partir daí. Ninguém pode dizer para você como é esse momento fundamental ou como você se sente ao vivê-lo — ele desafia as palavras. Paradoxalmente, todas as perguntas que importam surgem dessa sensação e levam a ela.

Em geral, é na profundidade do amor, do sofrimento e dos questionamentos que tocamos esse centro inominável. Uma das maravilhas e das recompensas de se dizer sim para a vida é que nós teremos a chance, através da nossa autenticidade, de vivenciar a essência de todos aqueles que já viveram. Quando amamos por inteiro, temos a chance de sentir todos aqueles que já amaram. Quando escutamos completamente, temos a chance de sentir a presença de todos que já ouviram. Quando nos permitimos sentir completamente o momento presente, seja lá como chegamos a ele, nós costumamos sentir o momento da vida que todas as pessoas compartilham e que todas as pessoas sofrem. Nesse momento, tocamos o nosso âmago, o qual, sentido com a profundidade necessária, nos leva ao âmago de toda a vida. Conhecer esse momento libera uma tremenda força fundamental. Conhecer esse momento é brilhar e saber que isso é o nosso lugar como um átomo vivo do mistério.

.....  
*Olhar com amor é uma presença calorosa que ajuda tudo o que olhamos a encontrar a própria força.*  
.....

## *Voltando ao centro*

Temos momentos de clareza e, então, ficamos confusos. Estamos despertos e, depois, entorpecidos. Estamos boiando e, de repente, afundamos. Assim como inspiramos e expiramos de forma constante, a nossa vigília vai e volta.

A prática de sermos humanos é a prática de despertar, continuar despertos e voltar à vigília quando vamos dormir. Dormimos porque somos mortais — não porque existe algo de errado conosco. Esse abrir e fechar faz parte da jornada humana. Assim, a prática de ser um espírito — em um corpo, no mundo — é uma prática de voltar ao nosso centro, onde podemos conhecer completamente o mundo. Esse centro de retorno constitui uma forma fundamental de dizer sim para a vida.

A vida me ensinou duas coisas sobre ser centrado. Em primeiro lugar, voltar ao nosso centro, ao nosso lugar sólido de conhecimento inato, só é nutritivo porque por ele encontramos a nossa conexão com o Centro de Toda a Vida. Assim como a sede nos levaria a um poço, onde baixamos o balde e puxamos água do leito subterrâneo que alimenta todos os poços, a alma individual é um poço que puxa água do Espírito que alimenta todas as almas. Precisamos saber onde o nosso poço está.

Em segundo lugar, o fato de que precisamos *voltar* para o nosso centro permite que saibamos que vamos nos afastar do que importa. Esse afastamento é parte de sermos humanos. Assim, existe uma necessidade constante de encontrar o nosso caminho de volta para aquilo que importa.

A maioria de nós é educada para pensar que, se trabalharmos com afinco, qualidade e disciplina, conseguiremos descobrir o segredo da vida e vivê-la até o final sem problemas. Embora essas sejam ferramentas úteis, ser humano não funciona dessa forma. Desde o início, somos solicitados a permanecer o mais próximo possível de tudo que é vivo. As marés da experiência são infinitas: o despertar e o sono, a agitação e a calma, a felicidade e o sofrimento que encontramos são contínuos. Nosso objetivo não é eliminar essas condições, mas navegar por elas a partir de um centro vivo, do mesmo modo como se guia um barco no mar enquanto ele se equilibra em seu fundo

estável.

Cada um de nós precisa descobrir uma prática muito pessoal de como voltar ao que importa quando perdemos o acesso a aquilo que sabemos. Perder o nosso caminho é ainda mais doloroso em um mundo de julgamentos e dualidades, bem e mal, altos e baixos, mais e menos — e nada disso é específico o suficiente para nos ajudar a decifrar a sabedoria.

Usei a palavra *despertar* como um termo de esclarecimento. Acredito que o esclarecimento não é um lugar ao qual chegamos, mas sim um processo no qual permanecemos. O nosso tempo na Terra está sempre mudando e se alterando, e sermos humanos é um paradoxo — uma formação infinita de ser e se tornar. Somos deixados maravilhosamente para viver com os dons e tensões de ambos.

A primeira lição do despertar é continuar abrindo os nossos corações para que possamos encontrar o que revela a lógica mais profunda do coração e, conseqüentemente, a lógica do Espírito. O primeiro passo para o despertar é abandonar o que estamos carregando e dizer sim para o que a vida tem a nos oferecer.

## *Embora às vezes nós fracássemos*

*A busca pelo paraíso evita que vivamos no paraíso aqui.*

Às vezes, não nos damos conta de que não há nada a fazer, até que tenhamos tentado de tudo. Eu não acho que isso significa que falhamos, mas que passamos pela nossa humanidade. E é apenas através da nossa humanidade que conseguimos encontrar a dificuldade, nos manter vulneráveis e nos tornar completos por tudo aquilo que não nos constitui. Somente habitando a nossa humanidade é que podemos conhecer completamente o nosso âmago e, assim, conhecer o âmago de todas as coisas. Somente encontrando a vida de forma completa, com todos os seus obstáculos, é que conseguiremos encontrar o nosso caminho de volta para a vida que precisamos para continuar.

Nos últimos dois capítulos, trouxemos à tona alguns *insights* sobre dizer sim e encontrar a dificuldade para a qual podemos retornar. Convido você a personalizar cada um deles ao explorar como você sente a presença e a pressão de cada um na sua vida. Convido você a fazer uma pausa em qualquer um deles e discutir o espaço que ele abre:

- Dizer sim é a maneira como o espírito infinito com o qual nascemos se move de nós para o mundo. *Como você conhece a presença do seu espírito?*
- Dizer sim é o modo como a flor da alma passa pelas pedras do mundo. *De que forma a sua alma está passando pelas pedras do mundo?*
- Duas questões recorrentes servem como bússola para o coração: para o que estamos dizendo sim? E no que confiamos internamente para dizer sim? *Na maioria dos seus momentos, ao que você está dizendo sim e como você se sente com isso?*
- Aprender a pedir aquilo de que precisamos, apenas para praticar aceitar o que recebemos — esta é a nossa jornada na Terra. *Descreva o que impede você de pedir aquilo de que precisa e o que o impede de aceitar o que recebeu.*
- Conhecer as transformações que as dificuldades trazem é uma forma profunda de dizer sim que faz com que toda alma na Terra floresça. *Descreva uma dificuldade na sua vida e como ela foi transformadora.*
- O sofrimento costuma ser uma noz da qual o fruto da aceitação é arrancado. *Descreva um momento de sofrimento e o seu desfecho. Descreva o momento de aceitação e como ele começou.*
- Sempre somos solicitados a entrar na conversa que a dificuldade abre. *Cite uma dificuldade que você enfrentou e descreva a conversa que ela abriu com você.*

- Ser vulnerável nos torna maleáveis o suficiente para nos transformarmos, encontrarmos o nosso lugar no Universo maior e percebermos a Singularidade das coisas. *Descreva o seu convite atual para ser vulnerável e como você vai conseguir isso.*
- Para levar uma vida plena, precisamos abrir o nosso coração, para que possamos ser completados por tudo aquilo que não faz parte de nós. *Cite um processo exterior a você e o que ele lhe ensinou.*
- Nós damos vida a tudo aquilo que olhamos com amor, incluindo a nossa própria alma. *Conte a história sobre algo para o qual você deu o seu amor.*
- Costuma ser na profundidade do amor, do sofrimento e do deslumbramento que tocamos o centro inominável. Nesse momento, estamos tocando o nosso âmago, o qual, sentido com profundidade suficiente, nos leva ao âmago de toda a vida. *Como você descreveria esse centro?*
- A prática de ser um espírito — em um corpo, no mundo — é a prática de retornar ao centro no qual podemos conhecer completamente o mundo. Retornar ao centro é uma forma de dizer sim à vida. *O que você faz para voltar para o seu centro?*
- Não deixa de ser heroico estarmos sempre sendo solicitados a escolher a vida e viver. *Conte uma história sobre alguém que você admira e como essa pessoa escolheu a vida e viver.*

## *Derramando água*

Uma das recompensas de se dizer sim é a presença profunda, que abre a vitalidade que existe entre todas as coisas. A presença é como a alma respira. E, por todos os lugares para onde viajei, todas as pessoas com quem estudei, todos os livros que li e escrevi, eu tenho a humildade de dizer que tudo que aprendi se tornou vivo através da presença profunda que só pode ser acessada através da autenticidade. Tal presença reside no espaço invisível entre: você e o outro, você e o mundo, você e a misteriosa Singularidade das Coisas. Embora estejamos acostumados a usar a fala para traduzir e explicar quem somos e onde estivemos, a presença é uma forma de diálogo que nos abre para o reino comum no qual podemos vivenciar o nosso vínculo uns com os outros e com o Universo.

A presença autêntica pode nos capacitar a dizer honestamente o que sabemos ser verdade, uma outra forma de dizer sim. Dizer o que sabemos ser verdadeiro é a primeira surpresa da nossa jornada. A simples elocução de tal verdade libera a nossa vida e permite que a nossa experiência de verdade evolua e mude. Dizer sim através da nossa presença é como derramar água em uma semente que vai crescer na direção que precisamos tomar.

Quanto a mim, eu apenas sei que não quero mais *abrir espaço* para o que é cheio de coração. Eu *quero* ser cheio de coração. Eu não quero mais *ver* o coração nos outros, mas encontrar a vida deles. Eu não quero mais abrir espaço para a tranquilidade. Eu quero respirar e ficar tranquilo. Eu não consigo mais me explicar. Eu realmente quero me revelar por meio da presença que inspira toda a vida. Eu quero encontrar-me com você enquanto você está dizendo sim!

## *Pausa para reflexão*

- Conversando com uma pessoa querida, descreva, em detalhes, um momento no qual você sentiu o alicerce de todas as coisas. No dia seguinte, procure um pequeno objeto — uma concha, uma pedra, uma pena, um marcador de páginas — que possa simbolizar esse sentimento profundo do alicerce. Assim, você poderá segurá-lo de vez em quando, para ter acesso à sensação de todo alicerce, quando ele parecer distante.

## APENAS ESTA PESSOA

O grande tradutor Stephen Mitchell reconta uma história da China do século IX. Após um longo período de aprendizado e amizade como o seu mestre, Tung-Shan perguntou a Yün-Yen: “Depois que você morrer, o que devo dizer se alguém quiser saber como você era?” Depois de um longo silêncio, Yün-Yen respondeu: “Diga: *apenas esta pessoa*”. Tung-Shan pareceu intrigado, então seu amigo colocou o braço em seu ombro e continuou: “Você deve ser muito cuidadoso, uma vez que está carregando essa Grande Questão”. Eles não conversaram mais sobre o assunto. Depois, quando Yün-Yen morreu, Tung-Shan vagou pela corrente da tristeza, apenas para ver o próprio reflexo carregado pela reflexão sobre todas as coisas. Foi então que compreendeu o que o seu amigo quis dizer. Depois de mais um tempo, Tung-Shan escreveu: “Se você procurar a verdade fora de si mesmo, ela ficará cada vez mais distante”.

Trata-se de um enigma para a abertura da alma. Imagine esses dois caminhando tranquilamente, tanto tempo atrás. Talvez houvesse uma brisa suavizando o dia. É possível que aquela suavidade tenha levado o aluno a parar para fazer tal pergunta ao mestre. E é provável que tenha sido o amor no rosto de Tung-Shan que levou Yün-Yen a buscar dentro de si a resposta mais profunda que conhecia.

O coração dessa história está na resposta de Yün-Yen: “Diga: *apenas esta pessoa*”. O que isso significa? Para mim, Yün-Yen nos diz que o trabalho de ser quem somos é muito particular. O humilde mestre ensina que o trabalho nobre de cada alma não é ser grandiosa ou excepcional ou como a de outra pessoa, mas completar o alcance da nossa própria vida.

Pense em como cada árvore segue o seu próprio chamado de ficar na luz. Nenhuma árvore inveja outra. Cada concha no oceano se rende ao próprio desgaste na profundidade. Nenhuma concha imita o formato de outra. E cada gota de chuva é única no seu modo de cair; ainda assim, todas elas se fundem para encharcar a terra. Nós nos distraímos facilmente um com o outro e com as dificuldades ao longo do caminho. No entanto, sob todos os mapas que desenhamos e rasgamos, cada um de nós nasce com um destino específico que vai florescer em mais do que sucesso — se nós conseguirmos encontrar a coragem de viver completamente a vida que recebemos.

.....

“Você deve ser muito cuidadoso, uma vez que está carregando essa Grande Questão”. Essa é outra instrução de Yün-Yen. De que forma podemos entender tal comentário? Parece que a Grande Questão reside no paradoxo perene do particular, em como o Mistério da Vida como um todo se desdobra através da moradia de cada vida; o modo como a primavera se desdobra para o crescimento de cada semente. A Grande Questão depende de como cada um de nós se torna vivo por meio de sua própria experiência particular. Apenas sendo verdadeiros é que conseguiremos vivenciar a Singularidade Universal para a qual nascemos.

Mais do que sermos guiados ou ensinados, precisamos ser abraçados e envolvidos pelo amor até que amadureçamos e nos tornemos quem somos, um destino comum que ninguém pode dirigir ou apressar. Devemos nos abraçar com grande cuidado, para não afastar uma alma de sua verdade. Ser abraçado e amado sempre se provou uma forma poderosa de educação, de modo que tal afeto do coração permite que nós mesmos nos eduquemos.

.....

No seu luto, Tung-Shan vê o seu reflexo na corrente de todas as coisas, pois o amor e o luto permitem que sintamos que, no fundo, somos os mesmos. No amor e no luto, que sempre são experiências muito pessoais, as distinções que nos separam desaparecem. De modo frágil, temos apenas a nossa vida e somos uma pessoa particular através da qual vivenciamos a Singularidade das Coisas. Assim, “se você procurar a verdade fora de si mesmo, ela ficará cada vez mais distante”.

Eu não acredito que Tung-Shan esteja dizendo que o nosso eu individual seja a fonte de toda a verdade, mas sim que a única maneira de experimentarmos a vitalidade da vida é irmos ao encontro de tudo e todos de forma direta e pessoal, porque assim a verdade emerge da troca. Embora possamos aprender uns com os outros e honrar nossos professores, mentores e aqueles que admiramos, cada um de nós constitui uma célula viva do corpo Universal, cada um de nós é apenas uma pessoa — *apenas esta pessoa* — um contêiner específico para um pedaço do Espírito que carregamos pelo breve tempo que vivemos.

.....

Eu amo essa história de mais de mil anos, dos dois mestres e amigos que pararam a caminhada apenas para tropeçarem na essência da nossa jornada. Eles passearam em um dia agradável por algum lugar na província de Chekiang, na China, talvez próximo ao monte Wu-hsieh, onde Tung-Shan fez os seus votos. Talvez eles tenham olhado para as nuvens que passeavam por sobre o vale depois daquela conversa. Talvez as nuvens tenham se curvado ligeiramente diante da visão daqueles dois seres emanando amor um pelo outro.

Os capítulos e as histórias que se seguem investigam mais profundamente essa jornada impressionante, em uma tentativa de revelar como podemos nos tornar amigos e mestres — para as nossas almas, uns para os outros, para o mundo e para o Espírito que informa o mundo. A conversa que se abre é uma tentativa de detalhar o trabalho de viver a vida que recebemos com uma integridade tão particular que nos entrega à Unidade da Vida.

Talvez, cada um de nós, no brilho da individualidade, esteja se tornando apenas a pessoa que nasceu para ser. Talvez o resumo glorioso da vida é que tudo o que sentimos e doamos irá reverberar por todo o resto, somando-se à Singularidade da qual cada um de nós veio, do mesmo modo que a chuva mergulha em um lago. Essa é a Grande Questão que estamos aqui para habitar. E o único caminho para fazer isso é trabalhar com o que recebemos, e termos muito cuidado.

.....

*A única maneira de experimentarmos a vitalidade da vida é ir ao encontro de tudo e todos de forma direta e pessoal, para que a verdade possa emergir da troca.*

.....

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, descreva, sem julgamentos, um modo como você engrandeceu quem você é, e um modo como você ofuscou quem você é. Esse é um esforço para descobrir mais sobre o seu verdadeiro eu.
- Deixe essas respostas de lado por um dia ou mais. Quando voltar, comece a trazer à superfície e registrar as histórias sobre como esses gestos de engrandecimento ou ofuscação se tornaram parte da sua personalidade. De onde eles vieram? Qual é o objetivo deles?
- Conversando com uma pessoa querida, ouça sua resposta e sua história, e discuta que *insights* ou perguntas surgiram para você.
- Depois de um tempo, faça uma pausa e mergulhe no silêncio entre vocês. Permita que isso o leve a meditar junto com seu amigo. Depois de um tempo, olhe em seus olhos. Inspire devagar e siga suavemente até o lugar que ele ocupa no seu coração. Expire lentamente com toda a gratidão que

sente por ter tal pessoa em sua vida. Quando conseguir sentir a presença completa da pessoa diante de você, ofereça a ela as suas mãos abertas. Respire profundamente até sentir a presença plena de todas as histórias que vocês viveram juntos. Respire fundo mais uma vez e faça a pergunta amorosa de Tung-Shan: “Depois que você morrer, o que devo dizer se alguém quiser saber como você era?” Depois de compartilharem, tomem uma xícara de chá, fiquem parados juntos ou saiam para uma caminhada.

*Nessa primeira parte, exploramos como nascemos brilhando em todas as direções, apenas para encontrarmos bênçãos e obstáculos. É através dessas elevações e lutas inevitáveis que enfrentamos as escolhas da vida. Um amor nos maravilha ou uma dor nos consome, e então nos esquecemos de brilhar por nós mesmos. Muito do nosso trabalho é encontrar a vida sem ocultar o nosso fragmento de luz. Talvez porque seja a nossa jornada de volta a ele que nos introduza à vida da nossa alma. Assim, o desafio para cada um de nós é nos mantermos na relação entre a nossa alma e o mundo, com total comprometimento de sermos completamente quem somos até que tenhamos despertado, diversas vezes, para a beleza e a verdade plenas de estarmos vivos. Tudo que vivenciamos nos leva à jornada de nos tornarmos apenas a pessoa que nascemos para ser. Ao nos depararmos com os nossos desafios particulares, descobrimos nossos dons específicos. Isso nunca é fácil, mas descobrir os nossos dons vivendo a vida que recebemos é como começamos trabalho de dizer sim.*

*Este é um bom momento para perguntar: o que significa para você se tornar a pessoa que nasceu para ser? Qual é o fragmento de luz que existe em você, subjacente a todos os elogios e culpas que os outros apontam? De que forma você poderia ouvir mais a sua luz? O que o está impedindo de encarar a sua própria vida? O que está no caminho? De que forma você pode olhar diretamente o que está diante de você, aceitando que o que está no caminho é o caminho? De que forma os seus desafios revelam os seus dons? Que parte de você é insubstituível? E que parte de você foi moldada pelos outros e você precisa deixar de lado? O que você pode fazer hoje para se manter na relação com o seu fragmento de luz, com a sua capacidade inata de dizer sim, com o professor da experiência que não o deixa sozinho, com aqueles que você encontra ao longo do caminho?*

*Cada questão que encontramos nos oferece uma maneira de personalizar a nossa prática infinita de estarmos completamente aqui. Sempre que damos um passo, outros passos se tornam visíveis. Então, vamos seguir adiante agora. A partir daqui, vamos explorar as confusões de se viver, a doce dor de estarmos vivos e a nossa necessidade de sempre continuarmos começando. Vamos tentar entender a nossa afinidade com os clamores infinitos do mundo e o que podemos fazer com tudo aquilo que sentimos.*

# UM SONHO QUE ESTAMOS PERTO DE VIVER

*Se abraçarmos aquilo que já sofreu, compartilharemos o que é livre.*  
— MN

*É difícil ver o futuro com lágrimas nos olhos.*  
— Ditado Cherokee

*Quando eu era jovem tive um insight, o qual chegou em um dia de chuva, quando me libertei de tudo que estava sedento em mim. Foi um insight sobre o destino e como, assim como as árvores e plantas, ele é mais um terreno que se quebra para tudo que cresce ali dentro — uma manifestação de vida, desde a semente até a flor — do que uma previsível linha do tempo de desejos projetados que criamos para nos manter afastados da dor de viver.*

*Depois de todos esses anos, agora estou de novo na chuva e tudo — todos os prédios, as pessoas caminhando com seus sonhos como se fossem guarda-chuvas, a forma como todos nós desejamos olhar profundamente para o outro — segue brotando de dentro, destinado a se tornar o que puder. Apesar de todos os nossos dons criativos e da nossa ânsia de construir, não vamos a lugar algum, apenas nos desenvolvemos dentro do nosso potencial.*

*E embora eu tenha alcançado muita coisa, quando ignoro esse senso natural de destino, acredito que não cresço nem amadureço como uma alma. Ser produtivo sem crescer fez com que eu percebesse que todo o esforço para ser visto e ouvido é extenuante, enquanto ver e ouvir é o que mantém nosso vigor. Todo o esforço para ser lembrado é debilitante, enquanto a paz de recompor as partes é que nos mantém conectados a tudo o que é maior que nós. Todo o esforço para fugir do nosso medo do fracasso e o impulso constante para algum futuro fantasiado é exaustivo, enquanto nosso destino é simples — nos arraigarmos onde estamos e crescermos em direção à luz.*

*Ainda assim, é difícil estar e crescer aqui, embora a jornada se torne mais fácil quando aceitamos que o processo de viver foi criado para que o importante seja manifestado com ternura. O destino de dentro para fora é o diálogo do coração com o que importa, a forma como uma flor dialoga com a chuva para florescer.*

*Esse é o sonho que estamos perto de viver.*

# ESCUTAR OS CLAMORES DO MUNDO

*Talvez a razão mais importante para “lamentar” seja que isso nos ajuda a perceber a nossa singularidade com todas as coisas, e a saber que temos parentes com todas elas.*

— Alce Negro

*Santo é alguém que não sabe como é possível não amar, não ajudar, não se sensibilizar diante da ansiedade dos outros.*

— Abraham Heschel

Esta história é tão antiga que nem sabemos quem a contou ou sobre quem é, mas sabemos que fala para todos nós. Ela cresceu a cada vez que foi contada. E, desta vez, vamos chamar nossa personagem principal de Kwun, e deixar que seja uma heroína.

Certo dia, Kwun atravessou um vale e se deparou com uma cena sangrenta: uma aldeia inteira destruída e seus habitantes mortos. Caminhando por entre os corpos, seu coração se despedaçava ao ver tanto sofrimento; no entanto, se sentia atraída, quase forçada, na verdade, a olhar dentro dos corpos e, ao mesmo tempo, repulsa pelo que via. Um silêncio lúgubre se espalhava pelo lugar. Parecia o trabalho bárbaro de um clã de guerreiros. De repente, Kwun escutou um grito terrível. Ela precisou puxar um homem morto para o lado para encontrar uma mulher que mal respirava, agarrada ao seu filho, que tinha um ferimento sangrento na cabeça. Kwun caiu de joelhos e, sem pensar, abraçou os dois. O sangue de ambos a cobriu.

O grito da mãe moribunda era um misto de dor e impotência. Quando avistou Kwun, eles se intensificaram, o que deixou claro que ela pedia a Kwun que levasse seu menino. Primeiro, nossa heroína meneou a cabeça, porque não estava preparada para nada daquilo. Então, a mãe moribunda agarrou sua mão, e faleceu. O menino estava inconsciente, a ferida na cabeça ainda sangrava. A partir daquele momento, todo o passado e os sonhos de Kwun não existiam mais. Era tarde demais para fechar seu coração e simplesmente ir embora.

Ela ergueu o menininho ensanguentado e, embora ele estivesse inconsciente, Kwun tampou seus olhos enquanto passava por cima do resto dos corpos, deixando a aldeia para trás. Então, enquanto carregava a criança, ela começou a chorar, sentindo muito pela mãe que vira o marido morrer e o filho sangrar, e pelo menino que, se acordasse, estaria sozinho. Kwun começou a gemer, mantendo vivo o choro da mãe.

Ao final do dia, Kwun conseguiu subir a montanha e sair do vale e, exausta pela tarefa de sobreviver, adormeceu na entrada de uma caverna. Quando acordou, percebeu que o menino havia morrido em seus braços. Ela não sabia o que fazer, embora não houvesse nada a ser feito. Ficou com ele em seu colo durante um longo tempo; então, abriu seus olhinhos, para ver o que restara dentro dele. Ao olhar, começou a sentir os clamores do mundo há muito tempo apagados, e aqueles que ainda estavam por vir. A dor a oprimiu de tal forma que Kwun quase parou de respirar; mas continuou acalentando a criança, certa de que o mundo acabaria se o soltasse. Assim, sem saber, começou a abraçar todas as ruínas que preencheriam a eternidade, muito antes de elas acontecerem: os natimortos, os traídos, os doentes, os assassinados, os milhares que ficam de luto. Permitir que eles passassem por ela abriu seu coração, como uma flor de lótus. E as súplicas do mundo, embora

não as conseguisse nomear, fizeram de Kwun uma pessoa mais forte. Finalmente, adormeceu de novo. Enquanto dormia, ela se tornou uma fonte de cura. Quando acordou, passou o resto de seus dias tocando os feridos, abraçando os moribundos e mantendo vivos os clamores do mundo. Esses, então, se tornaram um cântico que ela não compreendia, apenas sabia que, assim como o vento é capaz de tirar a neve de uma folha, os clamores unidos, de alguma forma, são capazes de curar a tristeza de um coração despedaçado.

## *Aonde quer que formos*

É possível que Kwun seja ancestral do bodisatva budista da compaixão, Avalokiteshvara, também conhecido como Kuan-yin, cujo nome significa “aquele que escuta os clamores do mundo”. Nunca saberemos mas, como rios que deságuam no mar, histórias se unem e se fundem com o passar do tempo, até que se tornam uma única história, que então permanece; aquela para qual cada de um de nós desperta, surpresos por ser nossa.

Aonde quer que formos, onde quer que acordemos, seremos desafiados como Kwun a escutar os clamores do mundo, de forma pessoal. Os clamores são incessantes e pungentes, e o nosso nobre fardo de escutá-los — abraçá-los e mantê-los vivos — é como mantemos a força vital que precisamos que esteja acesa entre nós. Como o Alce Negro disse no início deste capítulo, a razão para lamentar é que isso nos ajuda a perceber a nossa Singularidade com todas as coisas, e a saber que temos parentesco com todas elas.

Isso nunca foi fácil, já que o pesar é tão desafiador que costuma nos cegar para a sua importância. Como o poeta sufi Ghalib diz: “Quando reprimido, não manifestado, o pesar fere o coração”. Por mais que tentemos, não podemos eliminar ou resolver tais súplicas, porque elas são o cântico da nossa existência. Quando tentamos silenciar ou minimizar as vozes do sofrimento, nos afastamos da força vital que nos mantém conectados. Se nos perdermos nos clamores, podemos nos afogar neles. Então, o que devemos fazer? Qual é a forma saudável de lidar com isso?

Descobri que tudo pelo que passo me abre para aquilo pelo qual os outros passaram — esse é o cerne e o poder da compaixão. Nossa cota de sofrimento é o fio que puxamos para sentir o tecido inteiro. Um nervo pinçado nas minhas costas me fez sentir como a senhora idosa que leva vinte minutos para ir do corredor dos pães até o do leite. Depois de perder entes queridos para a morte, posso sentir o pesar que não permite que um viúvo levante sua cabeça e desvie o olhar do centro da Terra, de onde sua tristeza lhe diz que sua esposa se foi. Depois de quase ser destruído pelo câncer, posso sentir o medo fluindo entre as almas agitadas que não suportam mais aguardar na sala de espera. Comecei a enfrentar os clamores do mundo me desenrolando na frente deles, como uma bandeira.

Na época em que estava na faculdade, visitei minha avó em seu apartamento, no Brooklyn. Estava sentado com ela, quando, de repente, ela saiu da sala e pareceu ter entrado em outra época, ao deixar uma fotografia antiga sobre a mesa. Era de uma jovem família posando em um estúdio, em 1933; os pais pareciam ter o mundo todo diante deles. Quando voltou, eu perguntei quem eram, e ela disse que eram a irmã dela, o cunhado e o filho. Eles moravam em Bucareste. Houve uma longa pausa e um suspiro ainda mais longo: “Nós economizamos e mandamos passagens de navio a vapor para eles virem”. Ela deixou as grandes mãos caírem no colo: “Eles mandaram as passagens de volta, e ainda falaram que a Romênia era o lugar deles”. Morreram no campo de concentração de Buchenwald.

Ao puxar aquele fio, abri meu coração para os clamores do Holocausto e, depois, para os genocídios da nossa época. Aquilo me atormentava, e tirava meu sono. Na época, percebi que

estava me abrindo para o enorme sofrimento da história pela simples razão de sentir a completa verdade de quem somos como humanos. Isso é impossível de compreender, mas é essencial deixar que se mova dentro de nós da mesma forma que, séculos atrás, as súplicas do mundo passaram por Kwun.

Cada de um de nós deve ficar em paz com o sofrimento e, principalmente, com o sofrimento desnecessário, o que não significa conformar-se com um mundo violento. O coração totalmente comprometido é o anticorpo para a infecção da violência. Conforme nosso coração cede à compaixão, ele fortalece a si mesmo e a toda a humanidade. Eu posso provar isso? Não. Tenho certeza disso? Tenho. Ainda estamos aqui. Imediatamente, alguém diz: “Por pouco tempo”. Mas ainda estamos aqui: mais vivos do que mortos, mais vulneráveis do que insensíveis, mais bondosos do que cruéis — embora cada um de nós carregue dentro de si esse conjunto de coisas.

.....  
*Nossa própria cota de sofrimento é o fio que puxamos para sentir o tecido inteiro. Esse é o cerne e o poder da  
compaixão.*  
.....

É esperado que nos sintamos entorpecidos ao longo do caminho. Até mesmo os mais corajosos, aqueles que dão sua vida pelos outros, são anestesiados pela fadiga quando o coração não consegue mais aceitar, quando precisamos de tempo para digerir tudo que encontramos. Sobrecarregados e subjugados, começamos a nos afastar do mundo, para que possamos internalizar o que a vida continua nos dando. Talvez o mais nobre dos atos seja o esforço inesperado de voltar: de abrir nosso coração, uma vez que esteja fechado, de abrir nossa alma, uma vez que tenha se afastado, de amaciar nossa mente, uma vez que tenha se endurecido pelas tempestades.

Sempre, dentro da nossa dureza, desconfiança e entorpecimento, encontramos a face da compaixão, através da qual podemos recuperar a nossa humanidade. A nossa compaixão está à espera para nos ressuscitar. Quando aberto, nosso coração pode tocar a Singularidade das coisas das quais todos fazemos parte. Então, podemos nos manter firmes como um moinho de vento do espírito, deixando que os clamores do mundo nos mudem sempre, até que nossa transformação gere um poder e uma energia que possam ser aplicados no mundo.

## *Fugindo dos clamores*

Às vezes, é tão difícil estar vivo que pensamos que seria melhor evitar esse sofrimento. Mas não podemos, assim como as montanhas não podem evitar a erosão. Além disso, existe um perigo em fugir dos clamores do mundo. Em casos extremos, nossa recusa em permanecer vulnerável pode se converter em seu oposto, no qual estranhamente sentimos prazer com o sofrimento dos outros — a palavra alemã *Schadenfreude* significa exatamente isso. Tal prazer perverso deriva da máxima negação de sermos humanos, a forma como fugir do que tememos só nos deixa mais violentamente temerosos. Renunciada, a necessidade de sentir não vai embora, mas se distorce. Da mesma forma, o termo *Feriado romano* se refere ao espetáculo horrendo de gladiadores lutando até a morte, simplesmente para o deleite do povo.

No atual contexto da veloz dinâmica dos meios de comunicação, esse perigo é traiçoeiro, graças a uma incessante cobertura de notícias, 24 horas por dia. Em um segundo, podemos imergir em uma dolorosa ligação, como aconteceu nos ataques terroristas de 11 de setembro, ou no terrível massacre de vinte alunos em uma escola em Newtown, Connecticut. E, assim como Kwun, naquela antiga lenda, podemos nos sentir compelidos a olhar para as feridas abertas da tragédia para percebermos como nosso tempo é frágil e curto, do mesmo modo como repudiamos a violência que revela uma

verdade tão absoluta. Mas, se não tomarmos cuidado, a repetição infinita da tragédia de incontáveis ângulos pode nos fazer perder a linha, até que nos tornemos vítimas daquele mesmo prazer perverso do povo romano.

Assistir a uma tragédia isento de qualquer sentimento nos torna *voyeurs* sombrios. Ainda assim, da mesma forma que embalar o bebê sem vida permitiu que Kwun ouvisse e sentisse os sofrimentos que ainda estavam por acontecer, manter nosso coração aberto para uma vida lacerada pode nos permitir escutar e sentir as súplicas de todos aqueles que padecem.

O lado da realidade em que residimos é o que determina se somos sucessores de Kwun e Kuan-yin; descendentes daqueles que mantêm vivos os clamores do mundo; sucessores do clã de guerreiros; ou descendentes daqueles que destroem tudo que aparece à sua frente, aclamando o espetáculo sangrento. Esses aspectos da vida estão mais próximos do que imaginamos; as sementes de ambos vivem em cada um de nós. É a nossa devoção por permanecermos vulneráveis que nos mantém compassivos e humanos.

A verdadeira conexão exige que uma parte de nós se dissolva para que possamos nos ligar ao que encontramos. Isso é tanto doloroso quanto revelador, uma vez que aquilo que somos é levemente reorganizado para que a vida além de nós possa entrar e nos completar. Cada vez que sofremos, nos quebramos um pouco, e cada vez que amamos e somos amados, nos dissolvemos lindamente, um pedacinho de cada vez. Quebramos para que possamos compreender a vida, e dissolvemos para que possamos ser compreendidos. Esse quebrar e dissolver para unir-se constitui a biologia da compaixão. Da mesma forma como os músculos se rompem e se emendam quando nos exercitamos, o coração sofre e ama. Inevitavelmente, as lágrimas de um coração partido o regam, e então crescemos.

Nosso medo desse movimento de quebrar e dissolver nos impede de estender a mão, de ajudar aqueles que encontramos sofrendo em nosso caminho; e nos faz pensar que nada daquilo é nossa responsabilidade. Mas ninguém pode evitar que a vida o toque e, mais cedo ou mais tarde, os dedos do Universo vão nos encontrar, tatear e reorganizar. Fugir dos clamores do mundo faz do toque do Universo algo cruel; mergulhar no mar de lamentação humano faz do toque do Universo um professor. Escutar os clamores do mundo fertiliza o solo entre nós.

.....  
*Talvez o mais nobre dos atos particulares seja abrir nosso coração, uma vez que esteja fechado, abrir nossa alma, uma vez que tenha se afastado, amaciar nossa mente, uma vez que tenha se endurecido pelas tempestades do nosso dia.*  
.....

## *O que devemos fazer?*

A vida de Kwun e Kuan-yin nos chama, embora nunca seja fácil cruzar a linha para uma vida de compaixão. Desde o começo, todos nós reclamamos, quando estamos cansados ou com medo do poder do sentimento, que temos o direito à felicidade. Será que não podemos nunca desviar nosso olhar? Devemos sempre nos sentir culpados por aqueles que sofreram além do nosso controle? A culpa é o inimigo mais próximo da verdadeira bondade: ela não nos permite desviar o olhar nem entregar nosso coração àqueles que sofrem, porque nossa vida mudará se fizermos isso.

Não importa como combateremos essa situação, a vida tem outros planos e sempre enfrentaremos o dilema de como viver suavemente em um mundo lindo e cruel. Subjacente a todos os nossos objetivos e planos está a repentina necessidade de ajudarmos um ao outro a nadar no mar de alegria e tristeza que é o nosso destino.

A verdade é: o meu sofrimento não precisa ficar escondido para que você seja feliz, e você não precisa silenciar o seu pesar para que eu fique tranquilo. Permitir que o nosso sofrimento e a nossa

felicidade toquem um ao outro abre uma profundidade de compaixão que ajuda a nos completarmos.

Sempre existem coisas a serem feitas para enfrentar o sofrimento. Podemos dividir o pão e a água, e dar abrigo na tempestade. Mas quando chegamos ao que o sofrimento faz conosco, existe *apenas* compaixão — o modo genuíno e compassivo com o qual podemos agir com aqueles que sofrem.

Há dias nos quais eu mal consigo suportar o sentimento e o medo de que a civilização desapareça porque não fomos capazes de honrar a dor do outro. Mas, apesar das minhas próprias reclamações e resistência, tenho certeza de que a abertura do nosso coração torna visível o nosso coração comum. Se quisermos acessar os recursos da vida, devemos escutar com o nosso coração comum os clamores do mundo. Devemos desistir da obsessão de evitar a dor e começar a sentir a súplica, o que permitirá que corramos uns para os outros.

.....  
*Dentro de todos os nossos objetivos e planos está a repentina necessidade de ajudarmos uns aos outros a nadar no mar de alegria e tristeza que é o nosso destino.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, dê início à sua participação na discussão eterna sobre a dor e o sofrimento inerentes à vida. Como você aprendeu a responder e qual é a reação do seu coração a isso? De que forma você vivencia a conversa entre amor e sofrimento, que está constantemente à nossa volta?
- Conversando com uma pessoa querida, discuta o que veio à tona em seu diário. Pergunte: o que você faz quando escuta os clamores do mundo? Onde eles ficam e que sentimentos despertam em você? Como você vive com esse conhecimento?

## SEMPRE COMEÇANDO

Não existe nada mais difícil e magnífico do que se tornar íntimo do mistério da vida. Por mais que tentemos evitar ou desviar desse caminho, encarar a vida de frente com toda a nossa humanidade é a única forma de sermos iluminados no centro de tudo. Em um aspecto muito verdadeiro, estamos sempre começando; e começar sem julgamento ou conclusão é a forma de sorvermos o mistério. Começar é o jeito de sermos reanimados.

Lembre-se de que a palavra *autêntico* significa “ter a marca das mãos”. Ser autêntico — verdadeiro e genuíno — significa tocar e ser tocado, abraçar e ser abraçado. O trabalho vivo das mãos é onde o ser e o tornar se encontram, onde o interior e o exterior abrem o véu da circunstância para revelar a Singularidade. Por meio de uma vida de autenticidade, mergulhamos no coração de tudo e vivenciamos uma interconexão, repetidas vezes.

A fluidez e a rigidez influenciam a proximidade que mantemos no caminho da vitalidade. Quanto mais rígidos formos, mais isolados ficaremos, maior será a probabilidade de quebrarmos, e mais as coisas precisarão se encaixar no nosso jeito para permitirmos que entrem. Agora, quanto mais gentis formos — fluidos e flexíveis —, melhor será a nossa capacidade de permitir que as coisas entrem e avancem. Isso aumenta as chances de sermos banhados, purificados e regenerados pela vida.

Se quisermos crescer, é importante discernir entre *estabilidade* e *teimosia*, e entre *nobreza* (fluidez) e *codependência* (submissão). Existem diferenças sutis, mas cruciais, que talvez ninguém perceba, só você. Ser estável é ser fiel ao que sabemos ser verdade, sem a necessidade de explicá-la ou justificá-la, mas simplesmente vivê-la.

Walt Whitman é um ótimo exemplo de estabilidade. Em 1844, Ralph Waldo Emerson publicou um ensaio chamado “The Poet”, no qual ansiava e exigia uma nova consciência americana que pudesse acabar com a influência britânica na imaginação dos jovens. Embora os Estados Unidos não fossem mais colônia da Inglaterra há mais de cem anos, ele alegava corretamente que a nossa imaginação e o nosso idioma como povo ainda eram obedientes e submissos à tradição inglesa. O ensaio de Emerson passou por todos os Estados Unidos.

Onze anos depois, ao ler a primeira edição de *Folhas de Relva* (1855), Emerson ficou impressionado ao descobrir que Walt Whitman era o poeta americano que ele imaginara. Escreveu então uma carta, em 21 de julho de 1855, que ficou famosa, onde elogiava o jovem poeta:

Eu lhe parablenizo por seu pensamento livre e corajoso. Fiquei muito contente ao lê-lo. Encontrei coisas incomparáveis escritas de forma incomparável, como devem ser. Encontro a coragem de tratamento que tanto nos encanta, e que apenas uma percepção perspicaz pode inspirar.

Emerson e Whitman tornaram-se amigos. Mas, em 1860, enquanto Whitman se preparava para publicar a terceira edição de *Folhas de Relva*, enfrentou a oposição de seu grande defensor.

Em uma visita a Emerson, os dois poetas saíram para uma longa caminhada pelo parque Boston Commons. Em seu diário, *Specimen Days*, Whitman conta que os dois caminharam e conversaram por grande parte da tarde, durante a qual Emerson tentou, de forma persistente, convencer Whitman a não publicar seus poemas “Filhos de Adão”, que revelavam sua homossexualidade. Whitman conta que escutou por duas horas sem dizer uma palavra. Quando Emerson terminou, Whitman teve mais certeza do que nunca de que estava certo — não podia esconder quem era de verdade.

Esse é um exemplo forte de integridade — se manter verdadeiro à própria natureza e se manter inteiro. Estabilidade, em seu aspecto mais profundo, reside na resolução de não ser persuadido, nem

vencido pela insistência a ser algo que não somos. Teimosia, por outro lado, é resistir aos professores e às lições que exigem mudança e crescimento. A linha entre as duas costuma ser tênue, e a estabilidade pode se transformar em teimosia rapidamente.

O vazio rei Gilgamesh é um clássico exemplo de teimosia. Em uma das mais antigas narrativas de que se tem registro, Gilgamesh é um rei incontestável, cuja recusa em sentir ou refletir o leva a destruir progressivamente a vida à sua volta. Sua rigidez o isola, e ele, então, incita urgência e conflito. Isso provoca a morte de seu único amigo, Enkidu.

Em sua arrogância, Gilgamesh exige ver o Ser Imortal, Utnapishtim. O rei vazio quer que Enkidu volte à vida, e então uma longa jornada se inicia.

Um profeta diz a ele que um barqueiro o levará pelas águas da morte, onde ele poderá encontrar o Ser Imortal. No caminho, ele encontra uma série de pedras, que deverá apresentar ao barqueiro. Em sua costumeira teimosia, Gilgamesh atropela tudo em seu caminho, querendo ser tocado, mas sem saber receber nada de volta. Ao passar pelas pedras secretas, ele as pisoteia com raiva. Quando o barqueiro pergunta por elas, o rei vazio fica surpreso e furioso, pois não tem nada nas mãos. Sendo rígido, Gilgamesh afasta tudo. Ele parece incapaz de receber qualquer coisa.

.....  
*Ser estável é ser fiel ao que sabemos ser verdade, sem precisar explicá-la ou justificá-la, mas simplesmente vivê-la.*  
.....

Receber depende de *bondade*, que relaxa os nossos limites. Permite que interagjamos com o que aparece em nosso caminho. *Conceder a nossa forma* desse jeito permite uma ligação momentânea, através da qual podemos sentir a vitalidade que flui entre as coisas. Quando somos rígidos, nos fechamos e afastamos tudo que está ao nosso redor. Quando somos bondosos, nos abrimos e somos capazes de trocar energia e força vital.

Um exemplo místico de bondade é a história de um garoto cego que, em um sonho, recebe a mensagem de que, se se reverenciar, será capaz de enxergar. Ele tenta fazer reverências por vários dias, em todos os lugares e situações: na grama, no vento, nas mãos macias de sua mãe. Mas nada disso faz com que ele veja. Ele reverencia o mais sagrado dos livros, aquele que seu pai estuda. Ainda nada. O sonho pareceu tão real que ele agora está desesperado, pois acredita que interpretou errado o sonho, e assim perdeu sua chance de enxergar.

Em sua tristeza, ele vagou até a beira de um lago, onde entrou até que a água ficasse na altura de sua cintura. Deprimido, se sentou. E, como uma criança que afunda em uma banheira, ele prendeu a respiração e se deixou submergir, abaixo da superfície das coisas, abaixo do ruído de sua cegueira. Ficou cercado por tanta suavidade e silêncio que começou a chorar, e a água dos seus olhos se misturou à do lago. No encontro lento e gentil de água com água, o menino começou a sentir o fundo do lago. Começou a sentir o peixe nadando atrás da pedra. Sentiu o remo no meio do lago, entrando e saindo da superfície refletida de nuvens. Sentiu até uma garça rondando sobre a superfície, sua sombra resfriando pedaços do fundo.

Ele voltou para a superfície e conseguiu sentir o movimento do ar contra os seus olhos, e o calor do sol esquentando o seu rosto. Daquele dia em diante, passou a *sentir* com os olhos, contanto que se lembrasse de mergulhar abaixo da superfície das coisas. E, embora cego, passou a ter uma ótima visão. Com o tempo, tornou-se um professor procurado pelos outros e, por meio de sua bondade, seus seguidores aprenderam que, seja qual for a nossa cegueira, o coração pode mergulhar abaixo dos ruídos de suas lembranças e feridas. O doce menino conta para todos que o coração desperta devagar, e apenas a nossa nobreza — a nossa disposição em mergulhar na profundidade das coisas e esperar — nos permitirá ver e trilhar o nosso caminho.

Ainda assim, mesmo a bondade, levada ao extremo, tem um lado negativo, que todos lutamos para

evitar. Sem a estabilidade como âncora, podemos nos entregar completamente, por meio da dissipação do nosso centro e da submissão exagerada. Assim, a *codependência* é a sombra da bondade. Os exemplos estão em todos os lugares e são corriqueiros: não falar a verdade, colocar as próprias necessidades em último lugar, ser legal, e não autêntico, esconder quem se é, em vez de se expressar.

Notadamente, ser humano é algo dinâmico, e não estático, por isso estamos sempre começando, assim como os mapas que ficam desatualizados logo após serem desenhados. Somos deixados inequivocamente na prática de sermos humanos, que exige que nós façamos mudanças constantes de curso. Assim como o condutor de um barco está sempre acertando o timão para se aproximar de seu curso — primeiro, esquerda para direita; depois, direita para esquerda —, nós precisamos conduzir o nosso caminho da estabilidade para a teimosia, e vice-versa; e entre a bondade e a codependência. Até que, atraídos como somos para a superfície, afundamos abaixo dos ruídos de nossa cegueira, onde o coração consegue enxergar.

.....  
*Seja qual for a nossa cegueira, o coração pode mergulhar abaixo dos ruídos de suas lembranças e feridas.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- É comum nossa rigidez e fluidez afetarem nossa proximidade com o caminho da vida. Em seu diário, relembre da pessoa mais teimosa e da mais bondosa que você conhece. Quem você escuta hoje, o seu eu teimoso ou o seu eu bondoso?

# COMPREENDER A TRAMA

Existem dois pecados recorrentes que nos atormentam conforme seguimos nossos dias. Por *pecado* quero dizer um momento de não visão que limita a nossa capacidade de nos relacionar. Um deles é o *pecado do literalismo*, nossa incapacidade de entender que a profundidade e o ser realçam tudo. Isso leva ao pensamento parcial, pelo qual enxergamos apenas o efeito e perdemos todo o senso de causa. Por exemplo: uma pessoa está quieta e indiferente, e achamos que ela é rude ou que está com raiva de nós, enquanto talvez ela esteja apenas perdida nas águas invisíveis do desgosto ou do desejo. Como o oceano, a superfície do que estamos vivendo pode parecer agitada e turbulenta, enquanto o íntimo de nossa vida é calmo e intenso. Quando perdemos o senso de que tudo está adequado e conectado, a vida parece caótica e assustadora, e fugimos da situação em que nos encontramos em vez de encontrarmos conforto no íntimo que nos mantém.

O outro é o *pecado da imposição*. Quando perdemos a humildade que nos permite desejar e buscar uma vida além da nossa, perdemos de vista a misteriosa diversidade que mantém a vida coesa. Então nos isolamos e nos preocupamos em fazer com que tudo e todos se pareçam conosco. Nós nos tornamos *criaturas autorreplificadoras*, ansiando apenas o que confirmará a nossa própria experiência.

Como isso acontece? Geralmente, no impulso de compreender a nossa experiência, vamos longe demais e pressupomos que a *nossa* experiência é *a* experiência. Na nossa vontade de encontrar padrões, costumamos generalizar o que acontece conosco como uma filosofia de vida, que acabamos vendo como *a* filosofia de vida. Queimamos a nossa mão no fogão ou sofremos de amor e, então, já estamos ensinando os outros que fogo e amor são perigosos e não confiáveis. Logo, as únicas ideias que têm valor são aquelas que confirmam o que aconteceu *conosco*. Essa conclusão isolante pode acontecer muito rapidamente com qualquer pessoa. É claro que precisamos dar significado e forma à nossa própria e direta compreensão da vida, mas apenas para oferecer essa compreensão, essa filosofia, como *um* fio do tecido da vida. Para compreender a trama, precisamos encontrar os *outros* fios.

Quando ficamos presos em nossa própria experiência, somos pressionados a superar os problemas e incertezas de viver encontrando semelhanças em qualquer situação. Esse é o centro do fundamentalismo. Mas, quando nos lembramos de que a *nossa* experiência não é *a única* experiência, nossos esforços se concentram em aprender como tecer a *sua* experiência e a *minha* em algo que possa *nos* ajudar a viver.

Todos nós às vezes sucumbimos ao poder do mundo superficial se afogando na profundidade do mundo. É útil aprender com esses momentos de não visão, revisitando os momentos em que nos perdemos no pecado do literalismo — na confiança exagerada no mundo superficial. Também é útil compreender quando cometemos o pecado da imposição — de não permitir que a diferença nos toque.

Por que isso é importante? Porque sem a profundidade e a diferença, tudo que podemos fazer é autorreplificar. É importante notar que, no mundo biológico, a autorreplificação é o que faz com que o câncer se desenvolva. Uma célula cancerosa é uma unidade biológica que vai se autorreplificar a todo custo, mesmo que o custo seja se alimentar do próprio hospedeiro, cuja morte, por consequência, irá matá-lo também. Câncer é a autorreplificação na potência máxima. E os perigos do literalismo e da imposição nos tornam criaturas autorreplificadoras. Fazem com que procuremos semelhança, e não completude. Fazem com que procuremos por espelhos que irão nos repetir para

nós mesmos, quando, em geral, precisamos de portas para o mundo e para tudo que não faz parte de nós.

Como a base de um iceberg, o que mantém tudo de pé permanece oculto. Quando insistimos que existe apenas um mundo superficial, perdemos acesso ao mundo profundo, que, por sua natureza, se conserva no mistério. O pecado do literalismo pode ser desesperador porque, sob a sua influência, não vemos nem sentimos como a vida está conectada. E, sem as conexões, as tensões de viver são levadas ao extremo. Sem a nossa conexão com o mundo profundo, a vida parece uma catástrofe: caótica, cruel e indiferente.

Sentindo-nos isolados e desconectados, a confiança exagerada no superficial nos leva a ser práticos demais. De forma incisiva, vivemos uma era na qual o pecado do literalismo tornou a praticidade uma religião ou uma filosofia segundo a qual viver. Mas, sem valores interiores para preenchê-la, a praticidade nos leva à autorreplicação cruel e a um medo de qualquer coisa ou qualquer pessoa que sejam diferentes. O pragmatismo não pode substituir a conexão genuína.

.....  
*Sem a profundidade e a diferença, tudo que podemos fazer é autorreplicar.*  
.....

## *Bênçãos recorrentes*

Admiravelmente, existem duas bênçãos recorrentes que nos levantam quando caímos na armadilha do literalismo e do medo da semelhança. Por bênção, quero dizer um momento de visão que nos leva de volta à nossa Presença Original.

Uma é a *bênção da resplandecência*, o brilho da presença que anima tudo. Ela é o que está sempre por perto, o que conecta toda a vida. Como a luz, essa presença, naturalmente, preencherá cada abertura. Quando nos reduzimos a ser literais e imponentes, bloqueamos essa bênção. No entanto, quando conseguimos contemplar o que está próximo — ou seja, manter as nossas histórias complexas e julgamentos abertos —, o ser que aguarda em todas as coisas nos alcança. Diante da menor abertura, a bênção da resplandecência iluminará nosso interior com seu fio de luz, da mesma forma que o sol faz com que qualquer raiz cresça.

Vamos examinar isso mais de perto. Mundo profundo oculto que conecta tudo é outro nome para Espírito. A bênção da resplandecência é como o mundo profundo, que é invisível, e emana Espírito. Tudo — a pedra no seu sapato, a flor que você rega, o alimento que dá ao seu gato, até mesmo o seu *laptop* — faz isso. Quando conseguimos desacelerar e concentrar a nossa total atenção, embora nossos olhos estejam ocupados vendo, quando conseguimos desprezar os nossos planos e as nossas lembranças — de repente, as coisas começam a brilhar. Começam a resplandecer. Começam a parecer, por um momento, mais do que tridimensionais.

É por isso que, quando olhamos dentro dos olhos de outra pessoa, nosso coração derrete. É por isso que, quando ficamos parados diante de uma paisagem magnífica, ele começa a nos revelar uma qualidade extra. Essa é a bênção da resplandecência. Uma recompensa por estar tão presente é que o mundo profundo invisível consegue nos tocar completamente. Quando somos capazes de abrir o nosso coração e intervir, é a resplandecência do Espírito emanando da vida que permeia nossa preocupação em renovar a nossa vitalidade.

Se a bênção da resplandecência é o que emana de todas as coisas, como a recebemos? Isso nos leva à *bênção da enseada*, um momento de visão que nos faz voltar a ser completos. Nossa capacidade de receber como uma enseada abre a nossa capacidade inata de relaxar os nossos medos e julgamentos para que a vida possa fluir, purificando o nosso ser. Quando conseguimos exercitar essa coragem silenciosa, a diversidade misteriosa que mantém a vida coesa restaura o nosso lugar

no Universo vivo. E nós nos tornamos *criaturas que buscam a completude*, ansiando por qualquer coisa que estimulará a afinidade da vida. A bênção da resplandecência é como a vida nos abastece e completa. A bênção da enseada é como abastecemos e completamos a vida.

Considere que uma enseada é uma abertura de terra que permite que a água flua entre uma massa menor de água e uma maior, como um rio e o mar, ou uma pequena baía e o oceano.

Para sermos uma enseada, precisamos nos abrir de forma que haja uma troca entre tudo que experimentamos e o que está dentro de nós. A forma mais fácil de compreender é examinar o modo como respiramos. Quando inspiro e expiro, o ar exalado se mistura com o ar que está nos outros lugares, através da enseada dos meus pulmões. Agora não posso mais diferenciar o que é a minha expiração e o que é o céu. De forma semelhante, quando permaneço aberto e permito que a minha alma se misture através da enseada do meu coração com o Espírito que está em todos os lugares, não posso mais diferenciar o que é o meu coração e o que é o coração da vida. Quando nos entregamos à bênção da enseada — quando permitimos a troca entre as coisas do mundo e a quietude nua da nossa alma — nos tornamos inteiros, como quando nascemos, e nos misturamos de novo com tudo.

Sendo humanos, nos movemos entre esses momentos de visão e não visão. Sendo humanos, perdemos a resplandecência do mundo profundo e nos deparamos com o piso do mundo físico. Sendo humanos, deixamos a nossa vida aberta depois de grande sofrimento ou amor, e somos intensamente reanimados. Sendo uma alma na Terra, cada um de nós deve aprender o seu próprio ritmo particular entre a superfície das coisas e a resplandecência que todas as coisas contêm. Sendo uma alma, devemos viver uma prática pessoal que suprima a imposição do que é familiar, para que possamos descobrir cada pulso da vida que quer completar todas as suas partes.

Diariamente, vivemos com o desafio de restaurar a nossa completude, quando nos deparamos com a propensão ao literal e um medo de tudo que é diferente. Depois de lutar contra isso na minha própria vida, despertei com duas imagens na mente, uma em forma de perigo e outra em forma de dom. Ao acordar, escrevi este poema:

### UMA MÃO ABERTA

*A mente não é um armazém  
com espelhos onde nos recolhemos  
para nos convencermos  
que existimos.*

*A mente é uma sala de estar com  
janelas e mais de uma cadeira,  
para que amigos possam chegar e olhar para fora  
e discutir o que veem.*

*Não uma fortaleza onde nós revistamos e  
privamos os outros de suas crenças  
para compartilhar nossos segredos.*

*É mais uma varanda com alimento para os pássaros  
e café ou chá onde antes  
ei, você precisa compartilhar a sua história.*

*Abra as cortinas! Abra as*

*janelas! Passe o café!  
Coloque uma placa: Procuram-se  
Outros Pontos de Vista.*

É isso que as tradições e práticas meditativas pedem de nós: para abrir as cortinas e as janelas, parar de fazer tudo à nossa própria imagem, deixar a vida nos atingir, mais uma vez.

.....  
*Pecado é um momento de não visão que limita a nossa capacidade de nos relacionar. Bênção é um momento de visão que nos leva de volta à nossa Presença Original.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, relembre uma situação na qual você descobriu algo novo, e como incorporou essa nova visão à sua vida.
- Conversando com uma pessoa querida, conte a história de algo que você aprendeu usando as suas mãos.

# O CAMPO DE GOLDWEIGHER

Certa vez visitei uma exposição em Nova York sobre os Perdidos de Pompeia. Os corpos moldados em cinzas tinham sido trazidos com muito cuidado da Itália. Os restos de uma civilização enterrada dois mil anos atrás estavam expostos tranquilamente na 44th Street, no meio da correria da nossa civilização, que pensa que somos imunes a tais coisas.

Pompeia era uma cidade rica perto da costa, a versão romana de Hollywood ou La Jolla. Antes de o Vesúvio entrar em erupção, no dia 24 de agosto de 79 d.C., não havia palavra romana para *vulcão*. Quando eu contava para as pessoas para onde estava indo, alguns achavam muito estranho. Mas não é a morte e a perda que me atraem, e sim a tranquilidade atemporal que reside dentro disso tudo, se eu conseguir superar o *meu* medo da morte. Sinto essa necessidade de ficar diante do que a vida tem a oferecer sem me afastar e sem me afundar. Nossa tendência é pender para um lado ou para o outro: bloquear os nossos sentimentos por medo do que eles farão conosco, ou seguir o que sentimos a todo custo, por temer uma vida sem paixão.

Eu queria ver seus últimos gestos. De tudo que foi destruído e devolvido à terra, esses filetes de vulnerabilidade de alguma forma perduraram. Um tributo um tanto irônico e duradouro à impermanência. Mil anos podem desaparecer em um dia e ser descobertos dois mil anos depois. Ou não? Isso é notável e devastador. E, ainda assim, isso torna menos significativo o que era significativo naquele momento e naquele lugar? Isso torna o amor aceitado ou rejeitado pelas pessoas específicas de Pompeia, cujos nomes nunca saberemos, mais generoso ou cruel? Sinto-me atraído a ficar diante deles.

Em 24 horas, a cidade foi enterrada sob mais de três metros e meio de cinzas vulcânicas. Após a era romana, ninguém sabia que Pompeia existira até que, em 1740, um fazendeiro que cavava um poço encontrou uma ruína. E as escavações começaram. Mark Twain visitou a cidade próxima de Herculano em 1867 e disse que: “em um apartamento, dezoito esqueletos foram encontrados sentados, e lugares escurecidos nas paredes ainda marcavam suas formas e mostravam suas atitudes, como sombras”.

Fiquei parado por um longo tempo diante daqueles esqueletos arrumados em um canto escuro do museu. Tão parecido com o quarto secreto que há em nosso coração, onde os ossos de todos que já amamos permanecem sentados com suas cantigas de amor, não terminadas ou prestes a serem vividas, deixando sua marca em nossas paredes mais íntimas.

Poucos dias antes de visitar a exposição, fui jantar com a minha amiga Karen, em TriBeCa. Ela convidara sua mãe, Sarah, e seu tio Glen para se juntarem a nós. Sarah e Glen não se viam há 25 anos, desde a morte do tio Paul, que era companheiro de Glen e irmão de Sarah. Karen se lembra do carinho de Paul com ela quando era criança. Os três invocaram sua presença de forma tão intensa que sinto que o conheci. Foi incrivelmente emocionante ver Glen e Sarah se entendendo. Conforme a noite se desdobrava, conversamos mais e mais sobre Paul, e ficou claro o quanto Glen ainda amava aquele homem.

No dia seguinte, Karen estava viajando, e Glen estava de volta ao seu trabalho em uma pequena loja no SoHo. Eu perambulava pelo Central Park, sentindo-me feliz por ter testemunhado um amor tão intenso e duradouro, e a reunião de velhos amigos depois de 25 anos, através do amor de uma criança, agora crescida, que os observava das escadas, os ouvia conversar sobre suas batalhas quando achavam que não tinha ninguém olhando. Caminhei pelo parque também me sentindo triste por todos os amigos e amores que desapareceram da minha vida, pelos jantares Glen-Sarah dos

quais eu *não* participei. Sentei-me em um banco perto de uma árvore muito antiga, que saía de uma pedra. Podia sentir os ossos dos meus entes queridos, uns sobre os outros, no quarto secreto do meu coração.

Isso me fez pensar nos meus pais, que ficavam assustados com a minha criatividade; fez-me pensar na minha mãe, que ainda cozinha a raiva pelo mundo dentro de si, e em meu pai, que eu finalmente abracei no ano passado, quando ele estava com noventa anos de idade. Fez-me pensar no meu irmão, cujos olhos e ouvidos enfraqueceram. Fez-me pensar no meu primeiro amor, Chris, que me escreveu quando eu estava com trinta e poucos anos, me perguntando se podíamos tentar de novo. Peguei um trem para a cidade, para essas mesmas ruas, para ver o que era real e o que não era. Nós nos encontramos no apartamento dela e tomamos chá. Levei uma rosa amarela. Nós nos sentamos e conversamos, ela estava linda, e o quarto secreto do meu coração começou a doer. Sim, eu ainda a amava e não queria dar as costas a esse sentimento. Mas eu também podia ver quem nós dois tínhamos nos tornado: não faltava nada, só estávamos diferentes. Foi quando percebi que o florista tinha mantido a rosa amarela ereta e aberta passando um arame por dentro dela. Isso me fez chorar e dar adeus. Foi a primeira vez que eu aguentei a tensão da verdade do amor e da verdade da vida, sem minimizar nenhuma das duas. Admito que nunca deixei de amar aqueles que amei, sendo possível ou não caminhar com eles.

Foi depois do jantar em TriBeCa, depois que todos foram para casa, depois de perambular pelo parque, sentindo-me agradecido e triste, que me vi diante daqueles corpos de cinzas arrumados em um canto escuro do museu. Concentrei-me em dois que pareciam estar entrando ou saindo de um abraço. Seus movimentos foram consumidos mas, de alguma forma, preservados. Quanto mais eu ficava ali, mais percebia que o momento deles é o nosso momento: o momento anatômico do abraço. Cada um de nós nele, cada um de nós precisando dele: Glen e Paul, Glen e Sarah, Paul e Karen, meu pai e eu, o abraço que nunca aconteceu com a minha mãe. Eu e Chris nos despedindo, meu amigo Alan terminando a nossa amizade depois de trinta anos, e minha querida esposa Susan segurando a minha cabeça de forma inesperada, depois de um dia ruim.

Passei pelo museu, entre os mais ou menos dez corpos escavados e trazidos de Pompeia. Conforme os encontrava, me esforçava para senti-los como eles mesmos e deixar que todos os meus amigos e amores levantassem das minhas próprias escavações. Tentei deixá-los se unir. Sob um refletor de luz em uma plataforma escura, havia dois amigos ou namorados, transformados em cinzas enquanto iam se abraçar. Seus corpos foram incinerados, mas o seu gesto um para com o outro ficou congelado na eternidade. Em frente a eles, um homem agachado sem ter para onde ir, um cachorro encolhido, uma criança cobrindo o rosto para escapar do calor. Outra pobre alma, solidificada em cinza, descia uma escada para lugar nenhum. Nossos gestos mais profundos esperam dentro de nós para serem liberados, no amor ou na crise. Que gesto aguarda dentro de mim, dentro de você?

Saí e fui caminhando até o Sixth Avenue Cafe. Sentei-me perto da porta, de onde podia ver as pessoas passando em ambas as direções, sem ter ideia se estavam indo ou vindo. Eu me perguntava: em que a *nossa* vida está fundamentada? Quais gestos se encolhem e conseguem chegar embaixo dessa calçada de outra época? Depois de um tempo, voltei para o Central Park e fui até aquela árvore enorme, com uns duzentos anos de idade, talvez, suas raízes brotando através da pedra, suas costas arqueadas como Atlas, seus braços estendidos para a luz. Ela permanecia em um abraço perpétuo ao céu, sem nunca se virar. Seus membros superiores sendo árvores em si. Dava graça à pedra, que dificultou tanto o seu começo. Eu precisava tocar sua casca retorcida, precisava sentir onde ela se enroscava na pedra. Por que alguns professores são mudos?

Nuvens apareceram e eu caminhei vagorosamente até a Frick Collection, na esquina da Quinta Avenida com a 70th Street, para apreciar algumas obras de Rembrandt. Lá, vi *O campo de Goldweigher*<sup>5</sup>, água-forte e buril, de 1651. O título dessa obra fica comigo: embora o ouro do

mundo seja pesado, o ouro da alma é leve. E não é este o nosso desafio: enxergar o ouro e onde ele está enterrado, quanto custa e se ele nos deixa mais leves ou mais pesados?

Está anoitecendo e os corpos de cinzas de Pompeia me entristeceram, embora a enorme árvore que cresce através da pedra me dê esperança. Não a esperança de que vamos transpor a morte, nem a de que seremos lembrados. Mas esperança de que *O campo de Goldweigher* esteja onde persuadimos a eternidade a se elevar sobre nós em uma centelha de vida. Estou cansado, e tudo isso anuvia o meu coração quando embarco no metrô para Village, a caminho do Blue Note, onde assistirei Al Jarreau e George Duke. Ao chegar à 34th Street, um jovem pai asiático está sentado com seu filhinho no colo e, como a árvore que começa seu crescimento pela pedra, a vida ainda completamente em branco do menino espalha uma centelha de vida pelas paredes do metrô, tão notáveis quanto as manchas dos corpos nas paredes de Herculano, tão notáveis quanto as canções de amor manchando nossos corações. Nós carregamos o que importa, sem nem mesmo sabermos.

Esperando na fila, conheço outros. Esperando na fila, começamos a dizer quem somos, o que fazemos, o que gostaríamos de poder fazer. Lá dentro, eu me sento ao lado de um homem de New Rochelle que trabalha com tratamentos de janelas. Ele se tornou especialista em como deixar ou não a luz entrar, em como colocar um vidro em um ângulo para que a música permaneça viva um pouquinho mais. E o velho encostado na parede nos conta que assistiu Jimi Hendrix em uma boate, na década de 1960. Ele afirma que Hendrix já estava consumido antes mesmo de começar, como o corpo de Pompeia encontrado correndo ou dançando no momento da sua morte.

Conforme conversamos e comemos, os diálogos se misturam em uma fumaça clara acima de nós. A alma de cada um tremula de leve. Finalmente, as luzes diminuem, e eles saem, duas pessoas íntimas estendendo a mão um para o outro e para a música que tanto amam. Al começa a cantarolar e a visão de alguém sendo tão totalmente ele mesmo me anima. É a isto que tudo se resume: dar tudo de nós no momento que temos, sair da escuridão cantando, não hesitando em nada, como uma árvore que cresce através de uma pedra ou uma centelha na noite, que ninguém descobrirá.

.....  
*Admito que nunca deixei de amar aqueles a quem amei, sendo possível caminhar ou não com eles.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, descreva o que atualmente o sobrecarrega e o que o deixa mais leve, e como essas coisas entraram na sua vida.
- Conversando com uma pessoa querida, conte uma situação na qual você se sentiu sobrecarregado e leve.

---

<sup>5</sup> O nome Goldweigher pode ser dividido para formar duas palavras em inglês: *gold* (ouro) e *weigher* (pesador); ou seja, “o pesador de ouro”. (N. T.)

## A ÚLTIMA PARTE

*Alcancei a idade do autoconhecimento, mas ainda não sei de nada.*

— *Wisława Szymborska*

Às vezes, o chão em que pisamos balança, ou muda. Às vezes, recuperamos o nosso equilíbrio. Às vezes, caímos e nos levantamos. Às vezes a mudança é drástica, em outras, sutil. Seja qual for a causa, cada mudança abre uma posição diferente de ser. Quando isso acontece, é importante aceitá-la e honrar a verdade da nova posição. De outra forma, permaneceremos em conflito com a nossa própria existência e alguma coisa acabará rompendo.

Encontrei várias mudanças dessas na minha vida, cada uma causada por momentos inesperados: o tapa da minha mãe quando eu tinha 15 anos; o momento lento e silencioso em que flutuei no ar enquanto jogava basquete no meio de um ginásio lotado; o momento em que a minha avó de 94 anos achou que eu era seu marido morto; acordar depois de ter uma costela removida; a queda livre depois de acabar um casamento de vinte anos; estar na Montanha da Mesa, sob as estrelas, na Cidade do Cabo; ser repentinamente demitido aos 59 anos; e, mais recentemente, testemunhar a lenta queda do meu pai na direção da morte, aos 93 anos.

Cada uma dessas inesperadas aberturas me puxou mais fundo na vida. É claro que não lidei bem com tudo isso. Mais cedo ou mais tarde, porém, encontrei um novo equilíbrio. Cada uma das vezes, tive a chance de me sentir e pensar diferente, de ver o mesmo mundo de uma nova maneira. Podemos falar dessa sequência bem pessoal de novos equilíbrios como a evolução do nosso eu interior durante a vida: uma migração para dentro das profundezas de estar vivo. Com o passar do tempo, nosso alicerce é remodelado do mesmo modo que uma avalanche reorganiza a face de uma montanha até que um novo fundo seja revelado.

Acabamos chegando à última parte, a etapa final da vida. Eu me encontro aqui e, sendo dez anos ou quarenta, há mais anos atrás de mim do que à minha frente. Como isso muda nosso ponto de vista? Como isso alarga o abraço da vida no tempo que resta? Parece que a preciosidade — em tudo que está diante de nós — é tudo que temos.

Já faz tempo que me dei conta de que nós lentamente nos tornamos aquilo que buscamos. Quando descobrimos a pitada de sabedoria que podemos oferecer ao mundo, nossa língua humildemente se cala, da mesma forma que a beirada do penhasco cai no mar após anos de erosão. Após uma vida de busca, nos tornamos uma linda parte do caminho que os outros buscam. Encarando o desconhecido por tempo suficiente, nos tornamos uma pequena parte do mistério. Por mais que queiramos poupar os outros da jornada, o presente da vida é a jornada que cada alma deve percorrer. A nossa missão não é expor o mistério, mas participar dele.

Nos últimos anos, comecei a sentir os primeiros traços disso desaparecerem. Embora eu seja forte, saudável e a minha mente esteja lúcida, não sou mais capaz de ir atrás de tudo. Estou começando a sentir as consequências dessa erosão mística, de ser testemunha de tudo que é inexplicável e me tornar — pouco a pouco — uma parte de tudo que é inexplicável. Primeiro, isso foi difícil, mas acabou se acomodando como uma humilde bênção.

Agora eu sei que retorno e perda são portões que se abrem para o mistério; às vezes tão rápido que *não sabemos* o que aconteceu; às vezes tão devagar que achamos que *nada* aconteceu.

## *A viagem de cada um de nós*

Esta é uma história de retorno. Meu querido amigo George me contou sobre seu pai, um diplomata húngaro que veio para Nova York em 1948, quando os soviéticos tomaram o poder. O pai dele se resignou e nunca mais falou sobre a Hungria de novo. O avô, ainda em Budapeste, caminhava pelas ruas de paralelepípedo, murmurando para os amigos: “Eu nunca vou conhecer o pequeno Georgie”. Agora, 52 anos depois da morte do seu avô e seis anos depois da morte de seu pai, George, que tem 65 anos, está dominado pela necessidade de retorno.

Durante meses, ele se correspondeu com a sua prima de segundo grau, Camilla, que é baixista da Orquestra Filarmônica de Budapeste. Uma semana antes de viajar, ele se sentou no bosque onde as cinzas do seu pai estão enterradas, se perguntando por que ele nunca falara da Europa. Desejando que o pai pudesse voltar para casa, ele cortou com um martelo um pedaço da lápide, e levou um pequeno pedaço da pedra com ele. E a oito mil quilômetros de distância, ele e Camilla procuraram na vizinhança antiga até encontrarem a casa onde o avô criara o pai dele. O portão estava fechado, então George jogou a pequena pedra perto da porta.

Que tipo de migração é essa, que ultrapassa os anos: uma saudade de casa despertada após décadas, uma pequena pedra que cruzou o oceano, um neto devolvendo o filho ao pai? Levou mais de uma vida para acontecer essa devolução depois que a opressão cortou esse relacionamento, mais de uma geração para criar uma alma que pudesse amar o mundo novamente.

Imagino milhares de histórias como essa, em todo o mundo. Cada um de nós viajando em nosso próprio pequeno destino, sem que ninguém saiba: sair de casa, sonhar em retornar, encontrar a sua casa. Cada um de nós foi lançado no próprio caminho, de forma cruel ou gentil, para procurar nossos dons, apenas para descobrir que os carregávamos dentro de nós o tempo todo, apenas para descobrir que o clima durante a jornada expôs o que era importante.

.....  
*A nossa missão não é expor o mistério, mas participar dele.*  
.....

## *Enxergando através dos portões*

Esta é uma história de perda. Eu também viajei em meu próprio pequeno destino: deixar a minha casa, sonhar com um jeito de voltar, de encontrar a *minha* casa. Entendam, tem sido difícil para mim, depois de uma semana com o meu pai no hospital, voltar à vida. Eu o vejo em todos os lugares: mexendo-se em sua cama motorizada, incapaz de se levantar, o braço doído pela medicação intravenosa. E fazer companhia a ele me aproximou da morte.

Foi a noite autógrafos de uma amiga querida que me trouxe de volta. Misturando-me com os outros, escutando as partes de todo mundo sobre a história, ficou claro que ninguém sabia que meu pai estava lutando para respirar, a mil quilômetros de distância. Nem eu esperava que soubessem. A vida está sempre acontecendo, em todos os lugares, o tempo todo. O meu amor pelo meu pai fez com que eu me esquecesse disso. Então, me lembrei de que o papel do coração não é brincar de gangorra com a vida e a morte, com a alegria e a tristeza, com a paz e o medo. O papel do coração é ficar aberto para todos esses territórios ao mesmo tempo.

O desejo natural da alma é manter os dois horizontes abertos — o horizonte da vida, sempre vindo, e o horizonte da morte, sempre desfazendo. A intensidade da nossa experiência irá naturalmente nos impulsionar de forma completa para a paz e o medo, para a paz e a tristeza, para a vida e a morte. Mas a sabedoria está em manter os dois horizontes abertos, independentemente da onda que estamos pegando, ou da onda que está nos afogando.

Agora eu tenho uma compreensão fraca da divindade romana Jano, o deus de duas faces que está sempre olhando — ao mesmo tempo — para o passado e para o futuro. Jano: o deus dos começos e das transições, o profeta dos portões, das entradas, dos finais e do tempo. Independentemente da cultura ou da época em que nascamos, vivemos sempre sabendo disto: devemos manter em vista o começo e o final. Em termos reais, em uma vida única, isso significa não esquecer que meu pai está lutando para respirar deitado de lado em sua cama e não ficar indiferente à admiração da jovem à minha frente que escuta violino pela primeira vez. De forma poderosa e mística, o meu coração percebe que a maravilha da primeira música deve chegar ao meu pai enquanto ele luta em seu sono.

A cada dia, somos solicitados a manter o coração aberto para as coisas que se formam enquanto testemunhamos as que se despedaçam; incluindo nós mesmos, e *principalmente* nós mesmos. Se tivermos alguma chance de sermos formados pela jornada de estarmos vivos, devemos deixar a sabedoria do fim fundamentar a intoxicação do começo e permitir que o frescor do começo suavize a pungência do final. Precisamos encarar o mundo com duas faces, não em uma duplicidade superficial, sendo duas-caras, como o mundo moderno alertaria. Em termos mais profundos, manter ambos os horizontes em vista fala com o senso original de ser *multifacetado*, no qual a completude em que nascemos sente e percebe em todas as direções.

.....  
*O papel do coração não é brincar de gangorra com a vida e a morte, com a alegria e a tristeza, com a paz e o medo. O papel do coração é ficar aberto para todos esses territórios ao mesmo tempo.*  
.....

## *Tão perto*

Esta é uma história de mistério. Após um mês ajudando o meu irmão a manter a cabeça do meu pai acima da maré da morte, eu tive este sonho: estou nadando em um oceano enquanto a minha esposa, Susan, caminha na areia com a nossa cadela, Mira. Eu me sinto em casa, fascinado com a profundidade. As marolas estão se propagando, aumentando e, ao olhar para cima, fico alarmado em como me distanciei. Não tenho certeza se conseguirei voltar para a areia. Então, da minha forma intuitiva, tomo consciência de que uma criatura, como uma baleia, vai se aproximar e me engolir. Começo a tentar nadar de volta para a areia, mas a corrente está forte demais, e na direção contrária. Percebo que a distância da areia para onde estou agora levou meus 62 anos. Fico com medo de morrer e começo a imaginar o momento em que a enorme criatura das profundezas vai me encontrar. Será que vou morrer assim que ela me pegar ou vou me afogar quando ela me puxar para baixo? Ou ela vai brincar comigo, como está fazendo com o meu pai? Estou tão longe da areia que não consigo mais avistar Susan. Fico deprimido por não conseguir voltar para ela. O sol sai de trás das nuvens e o repentino banho de luz nas ondas e no meu rosto faz com que eu relaxe e me esqueça de tudo, e me sinto em casa de novo ao pisar no fundo. Outro grupo de nuvens volta e sinto medo de novo, me sentindo incapaz de escapar da grande criatura que já está a caminho e sem conseguir voltar para a areia. As nuvens se afastam de novo e a luz faz com que eu me sinta em casa mais uma vez. Fica claro que a vida se tornou a oscilação intensa entre esses dois estados. É quando eu acordo.

Claramente, a grande criatura que está vindo é a morte, mas a morte de quê? A morte de verdade? Um dia. A morte do nosso mapa do mundo? Sim. Em cada experiência que muda a vida, somos forçados a voltar para o mapa do nosso conhecimento. A morte do nosso eu menor? Sim. A morte da identidade que construímos, e que serviu ao seu propósito de nos trazer tão longe. Esse sonho indica uma maturação do ser, no qual devemos acordar além da tensão de passar os nossos dias oscilando entre ter medo do que se encontra no fundo, e se sentir em casa sendo levado pela luz.

Essa oscilação entre luz e profundidade é onde os primeiros três-terços de vida nos levam. Joseph Campbell fala desse limiar, de viver além da história da nossa circunstância, como a jornada do herói. Carl Jung o interpreta como a jornada da individualização que racha o eu menor, nos permitindo nadar sem embaraços no Mar Universal. O antigo mito de Jonas sendo engolido por uma baleia nos mostra que sabemos sobre esse processo de maturação da alma desde o começo dos tempos.

Cuspido de volta para a vida após três dias, Jonas é o mesmo, porém mais bondoso, e o mundo que ele encontra é o mesmo, só que mais iluminado. O que aconteceu com ele durante aqueles dias na barriga da baleia? Esse tempo sombrio e poderoso simboliza a misteriosa incubadora de transformação pela qual todos devemos passar, uma vez que os caminhos da vida nos fazem quebrar a concha que nos leva à idade adulta. Não podemos antecipar essa parte da jornada nem nos preparar para ela, apenas nos mantermos verdadeiros à nossa natureza mais profunda.

Com 62 anos de idade, as nuvens se aproximam, e eu sinto medo. As nuvens se afastam e eu me sinto em casa. Como todos antes de mim, como o meu pai agora, preciso ter esta conversa entre estar e não estar aqui. Eu tive antes da maioria por causa da minha jornada contra o câncer, quando estava com trinta e poucos anos. Mas agora, ela volta de outra forma, enquanto seguro a mão idosa do meu pai com uma muito parecida, enquanto vejo o meu rosto no dele enquanto ele dorme, quando o seu esforço para falar parece o suspiro antes da fala que levou a todo poema que conheço. As palavras dele agora descansam como seixos presos embaixo de sua língua pesada.

O meu pai não sabe dessas coisas, mas, de certa maneira, ele as está vivendo. Eu apenas sei que, quando aproximado dessa forma pelo amor, os véus que nos revelam que vivemos vidas separadas são rasgados, e segurando a mão dele até que acorde, sinto a Única Vida que flui através de todos nós. Tudo nos leva a isto: todos vivemos uma Única Vida, que cada um carrega o quanto consegue; e amor é o toque, a transferência que restabelece a Única Vida para o próximo vagão. Ainda assim, lindamente, enquanto *nesta vida*, somos unidos pela experiência até encararmos e abraçarmos um ao outro, a Única Vida beija a si mesma. E o breve beijo de Singularidade nos concede uma centelha de paz e grande conhecimento, que nos faz sentir maiores do que nossos problemas, mais profundos do que nossos sonhos, e humildes por sermos parte de algo que não pode ser contido.

.....  
*A cada experiência que muda a nossa vida, somos forçados a voltar para o mapa do nosso conhecimento.*  
.....

## *O rio do tempo*

Então, ao entrar na última parte, que mudanças inesperadas nos aguardam? Que disfarces o sofrimento e o assombro usarão para me aproximar do mistério? O que eu ganharei por cada coisa que perder? Que alicerces encontrarei por baixo de tudo que cede? Para qual pequeno destino viajarei quando viver no dom que carrego desde que nasci? O que aprenderei que não conseguirei colocar em palavras, quando parar de brincar de gangorra entre a vida e a morte, a alegria e a tristeza, a paz e o medo?

Apenas sei que a vida é preciosa quando posso viver além da história da minha circunstância. Por mais estranho que pareça, quanto mais perto estou da morte, mais o estou da vida. Desde que fui levado em uma maca para a cirurgia, 26 anos atrás, não sinto a vida e a morte tão intimamente ligadas. Ainda assim, sinto que estou apenas começando. Quero ver mais e sentir mais. Estou convencido de que o que vemos e sentimos não tem fundo.

Toda vez que senti a minha alma agitada ou nervosa, toda vez que senti que não havia nada mais para dar ou encontrar, um grande amor ou sofrimento me levou a uma nova profundidade. Depois de

enfrentar todas as avalanches e mudanças que me trouxeram até você agora, acredito que cada nova percepção é o resultado de uma parte de nós se despedaçando, e o que sobra se torna mais essencial. Esse é o processo interno de envelhecer.

É dessa forma que as ideias da mente se desgastam. O rio simplesmente flui para todos os lugares ao mesmo tempo. Com uma lucidez incrível, o filósofo francês Henri Bergson disse que o tempo é esse rio onipresente e eterno. E somos nós que chamamos o que está diante de nós de presente, o que está atrás de passado, e o que está à nossa frente de futuro. Essas são distinções humanas, mantidas para nos ajudar a administrar os dias. Ainda assim, mesmo contra a nossa vontade, seguimos em frente, e quanto mais somos abençoados em viver, mais essas distinções caem por terra. Até que os momentos eternos se abram com mais frequência e, sempre que esgotamos nossas ideias, o rio do tempo aparece para tranquilizar nossos demônios do passado e nossas sirenes do futuro.

Mas essas são apenas conjecturas sinceras que surgem porque a minha forma de sentir no mundo se tornou mais sutil. Agora eu começo a avançar mais. A combustão que eu conhecia tão bem, a intensidade de conhecer os outros, se estabeleceu na clareza de um lago. Parece que envelhecer é o reino da luz, não do fogo, e o que importa está sempre perto. O que importa espera que eu pare para pensar, como um velho e tranquilo amigo, suave como uma pena que me indica que um pássaro passou por aqui.

Permita-me dizer isto mais explicitamente. O destino de sermos humanos é que o nosso espírito é revelado como o arco de um cometa. A superfície externa da nossa vida se desgasta com o tempo, com o nosso centro se tornando mais brilhante com o passar dos anos. Vivendo durante o tempo que nos é dado, vamos nos tornando mais essenciais, até que nos reste apenas a luz.

.....  
*Toda vez que senti a minha alma agitada ou nervosa, toda vez que senti que não havia nada mais para dar ou encontrar, um grande amor ou sofrimento me levou para uma nova profundidade.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Descreva um objeto que chegou até você e que tenha uma história. Depois, conte essa história, e como ela o tocou. Ao final, fale sobre um objeto seu que você gostaria de dar a outros, e por quê.

# O QUE FAZEMOS COM O QUE SENTIMOS

*Entender as nossas emoções, trabalhá-las e superá-las nunca foi tão importante. Pessoal, relacional e globalmente, o amadurecimento da emoção é o primeiro passo em direção à paz.*

Com todo o trabalho para abrir o nosso coração, para despertar, para encontrar experiência e encarar a vida, o que fazemos com o que sentimos? E de que forma entendemos tudo isso? O que esse sentimento significa? Sentimos falta dele? Nós o aliviamos? Ou intervimos ainda mais, mesmo se não o compreendemos, e começamos a aprofundar nosso relacionamento com o que se passa em nós?

Seres humanos sempre lutaram contra o impacto do sentimento. Misteriosamente, abrir o coração é um esforço enorme que pode levar anos ou acontecer em um momento inédito. Pablo Neruda termina seu grande poema “Deber del poeta” com estes versos:

*Y así, por mí, la libertad y el mar  
responderán al corazón oscuro.*<sup>6</sup>

Ele magistralmente sugere que o propósito de um coração aberto é servir como um conduto entre a misteriosa Totalidade da Vida e o indivíduo fechado e sofrido. A virtude de ser tão aberto e se fechar para o fluxo da vida é que esse esforço sozinho nos conecta com tudo. Neruda propõe que a única coisa a fazer com os nossos sentimentos é recebê-los completamente. Parece que a resposta do mar para o coração despedaçado é abri-lo e reanimar a vida que o carrega.

Podemos imaginar um coração despedaçado de duas maneiras: como um painel articulado, que abre e fecha; como uma persiana na frente da janela, aberta para deixar a luz passar e fechada para impedir que ela entre; e como o obturador de uma câmera, abrindo e fechando como as pupilas dos olhos, dependendo da quantidade de luz, ou da ausência dela. Todos precisamos de luz para nos restaurar e poder diminuí-la quando estamos sensíveis, ou nos sentimos incomodados porque ela está forte demais.

Sendo humano, o coração se abrirá e se fechará em resposta a situações específicas. Mas sob essas dilatações e constrictões, sob as nossas arestas danificadas, pedem que nós *vivamos com o coração aberto* de forma mais permanente, o que reorganiza nossa posição básica em relação à vida. Diariamente, viver com o coração aberto muda a nossa geografia interior. O coração não se expande e se fecha mais, mas permanece aberto como uma enseada. Ele assume uma posição permanente de receber. Sob toda a turbulência da circunstância, a arte de viver se centraliza, não na capacidade da mente de enfeitar e classificar os sentimentos, mas na capacidade do coração de guardar, se misturar e absorver a abundância misteriosa do sentimento que viver de forma direta nos purifica.

## *O rio e seu leito*

O leito do rio e as suas margens não são capazes de segurar nem conter a água que passa, ainda assim, não poderia existir um relacionamento mais íntimo com toda aquela água. As margens do rio a absorvem em todos os seus lados e são moldadas por ela. O mesmo acontece com o que sentimos.

Somos o leito, a água da vida é o rio. O movimento do rio da vida se movendo através de nós, nos moldando, é a vida de sentimentos. Não podemos evitar esse movimento. O leito foi feito para isso. E nós fomos feitos para sermos o lar dos sentimentos e da vitalidade que a vida traz.

Aprender com o que se move em nós é o que torna o sentimento um meio de percepção equivalente ao pensamento. Tornar-nos adeptos ao sentimento é uma forma de conhecer o Universo e interpretar a nossa experiência humana. Isso leva à compreensão da energia e da prática de ser verdadeiro. Então, de que forma começamos a trabalhar com a vida de sentimento que está sempre correndo por nós?

Sugiro que absorvamos isso; e, como uma bandeira ao vento, sejamos carregados. Nós permitimos que a vida de sentimento se mova através de nós, e testemunhamos isso. Com tristeza, perda e sofrimento, precisamos deixá-lo passar, e permitir que nos reorganize. Convido você a resistir em ser malabarista e classificador dos seus sentimentos e absorvê-los da mesma forma que a areia absorve a água do mar. Precisamos dedicar um tempo para receber e refletir sobre o que sentimos, para descobrir para onde isso nos levará.

Quando conseguimos encontrar e receber o que sentimos, é possível enxergar a verdade de que, embora estejamos frustrados, nem tudo é frustrante. Às vezes, no meio da tristeza, é possível enxergar que, embora se esteja triste, nem tudo é triste. Quando negamos o que passa por nós, isso nos define. Quando enfrentamos de forma honesta o que passa por nós, quem somos cresce. Conhecer e receber o que sentimos é ser autêntico. Quando somos autênticos, descobrimos o que já sabemos.

.....  
*Diariamente, viver com o coração aberto muda a nossa geografia interior. O coração não se expande ou se fecha mais, mas permanece aberto como uma enseada. Ele assume uma posição permanente de receber.*  
.....

## *Nenhum outro lugar para ir*

Dá-se tanta ênfase à felicidade na nossa cultura que somos condicionados a ficar afastados da plenitude da experiência humana. Ficamos alarmados e ariscos quando sentimos qualquer coisa além da neutralidade e da felicidade. Quando as coisas se desdobram de forma diferente da que desejamos, supomos que algo está errado, e recuamos.

Ainda assim, por mais que tentemos nos distanciar, o impacto daqueles que conhecemos e de quem gostamos nos afeta e muda as nossas vidas. Sempre se soube que nos distanciarmos da nossa experiência torna os nossos sentimentos um peso, ao passo que manter uma conversa com ela faz dos nossos sentimentos um recurso.

Se quisermos viver, não existe nenhum outro lugar para ir além de atravessar a vida de sentimentos. Assim, existem dois caminhos para crescermos: derramar-nos intencionalmente e rompermo-nos para nos abriremos. A transformação começa quando encontramos a coragem e o apoio para *enfrentar* o que está aberto quando estamos quebrados, e derramando-nos intencionalmente uma vez que estejamos lá. Quando estamos abertos, é natural recuar e parar. Mas, após o impacto inicial, é natural enfrentar o que vem em seguida, da mesma forma que inspiramos e expiramos, uma vez após a outra. Podemos crescer e nos transformar através do amor, da criatividade e do relacionamento, assim como através da dificuldade, dos obstáculos e das reorganizações que mudam a nossa vida.

Evitar os nossos sentimentos pode ser mortal. Uma forma de limpar feridas é um processo chamado desbridamento, o qual envolve a remoção cirúrgica do tecido morto ou infeccionado que envolve o tecido vivo restante. Quando uma ferida se fecha sem estar curada, ela deve ser aberta e

limpa. O tecido morto deve ser cortado até que o tecido vivo sangre, porque só o tecido vivo pode curar. Se isso não for feito, a ferida fechada com tecido morto pode infeccionar, provocando a morte do paciente.

Esse é um alerta sério contra o custo de não sentir, porque sentimentos não vividos não vão embora. Eles se fecham como feridas não curadas. Com o tempo, infeccionam, o que drena a vida da pessoa que carrega tal ferida. Emocionalmente, isso nos diz que, quando estamos entorpecidos ou enfraquecidos, precisamos cortar o tecido morto que envolveu os sentimentos que não vivemos para nos curarmos. Essa pele morta pode dar a impressão de cinismo, insignificância ou apatia. Acho que a epidemia de pessoas se cortando, machucando-se a si mesmas, é uma forma desesperada de sentir, se sangrar, de encontrar uma saída para o tecido vivo esperando embaixo de uma ferida dolorosa, mas não sentida.

De que forma os nossos sentimentos ficam tão infeccionados? Embora eu nunca tenha me ferido fisicamente, quando mais jovem, eu me sentia insignificante e assombrado por sentimentos difíceis que não conseguia enfrentar. No meio dos meus problemas, da minha dor e da minha dúvida, temia que quem eu era na minha humanidade não valesse nem a luz do dia. Quando confrontado pelas minhas deficiências, temia que, se mostrasse quem realmente era, seria banido, rejeitado e até exilado. E, assim, eu me isolei, e a pressão disso só piorou a minha dor, a minha dúvida e a minha ferida.

A verdade inesperada é que, por mais que seja doloroso viver com as nossas falhas, uma vez verbalizadas, uma vez que as nossas questões e sentimentos são revelados, a humildade nos permitirá descobrir que todos compartilhamos os mesmos problemas, as mesmas dores, as mesmas dúvidas. Todos precisamos viver com as nossas deficiências e alimentá-las no solo da humildade, se quisermos ver como crescerão.

As particularidades dos nossos problemas e dores podem ser diferentes, mas a nossa posição na vida é a mesma. Não importa qual seja o nosso caminho, ou as diferentes formas que nos levaram a isso, o sofrimento e a compaixão nos levam a beber do mesmo poço eterno. E beber juntos do poço da vida é o Paraíso na Terra. Chegando aqui, não há mais para onde ir.

## *Para onde vão os amores antigos*

E o que fazemos com a perda e o pesar dos relacionamentos que acabam? Tive a bênção de ser amado por muitos. Alguns relacionamentos não deram certo. Todas as perdas foram dolorosas, mesmo quando a separação parecia inevitável. Então, como encontramos e recebemos as lições de compaixão dos amores e amizades que foram rompidos ou se desgastaram?

Acredito que todos que já amamos têm um lugar no jardim do nosso coração. Acredito que todos os amores e amizades do passado estão emaranhados em nossas raízes. A questão, portanto, não é como passar pelos nossos sentimentos, mas, como será nosso relacionamento com esses sentimentos duradouros? Cada um carrega uma fruta e um aroma que torna a vida suportável, embora a devastação desses relacionamentos não o seja mais.

Para mim, existem muitos para citar, mas eis alguns: a distância permanente da minha mãe que agora foi reparada pela morte do meu pai; o rompimento brutal de uma amizade de trinta anos; o término do meu segundo casamento, e o rompimento do círculo de amigos que não conseguiram tolerar que o seu mundo estava mudando quando nos divorcíamos. Mesmo que já tenham se passado mais de vinte anos que algumas dessas pessoas saíram da minha vida, cada uma delas tem um lugar no jardim do meu coração. Não consigo arrancá-las desse solo sem extirpar a minha própria identidade. Então, devo supervisioná-las e não deixar que dominem o jardim.

Hoje eu estava no carro, indo tomar café da manhã com um amigo, e escutei uma música emocionante no rádio. Ela não falava realmente com a minha experiência, mas algo no piano suave e na voz sincera tocou o lugar comum onde todos nós sofremos pelo que passou. E, então, a minha esposa veio à minha mente. Não estava com saudades dela e nem pensei em tudo que tínhamos ou poderíamos ter vivido. Apenas senti a presença da nossa jornada anos antes e imaginei onde ela poderia estar nesse estágio da vida. Esse sentimento levou a outras pessoas que já se foram também. Esse momento de ternura que surgiu ao ouvir uma música suave pontuou o meu dia ocupado com a história inevitável que uma vida humana acumula.

Ainda assim, aprendi que sentir algo que venha do fundo da minha vida, onde tal sentimento toca o fundo, não exige que eu resolva nada. Se eu me sinto triste ou magoado com a minha mãe, que agora sofre de demência, isso não significa que eu preciso consertar o nosso relacionamento. Algumas vezes, *sentir* o sentimento é agir sobre ele. Nesses momentos, sou levado a seguir o que quer que se apresente e a mergulhar até o fundo da minha personalidade, até o lugar em que se toca a dor comum e a alegria de estar vivo. Permanecer com esses sentimentos abre ainda mais o meu coração. Dessa forma, amei muitos a distância, enquanto honrei as fronteiras que preciso manter para ser integral com aquilo eu sou.

Então, escutei a música suave e coloquei a mão no coração, acreditando que fazer isso desataria as raízes emaranhadas de preocupação que todos carregamos. Além de todo pesar, desejo o bem a eles. Lágrimas são água da vida que brota do coração aberto. Ah, seja bem-vinda, água da vida.

.....  
*Todos nós precisamos viver com nossas deficiências e alimentá-las no solo da humildade, se quisermos ver como elas crescerão.*  
.....

## *Uma bênção difícil*

Sentimentos profundos costumam ser professores aos quais resistimos ou dos quais nos afastamos por causa da sua intensidade. Se conseguirmos superar a nossa resistência, seremos levados a entrar nos sentimentos profundos, da mesma forma que entramos em um campo após uma longa caminhada pelo parque. Uma vez em campo aberto, fica claro que sentimentos profundos nos levam a grandes aberturas. Na verdade, todos os sentimentos, quando recebidos com honestidade, levam à mesma profundidade e abertura.

Eu costumava me sentir inconsistente, porque o meu humor variava muito. Eu queria solidão. Então, quando sozinho, mal conseguia esperar para estar com os outros. Eu queria ficar tranquilo e caminhar em silêncio. Mas quando conseguia, mal podia esperar para escutar música e dançar. Levei anos para entender que um humor leva a outro. Como riachos descendo de todos os lados de uma montanha até um rio, os nossos sentimentos o inundam. Precisamos deles para matar a nossa sede de vitalidade.

O final da nossa jornada inicial de despertar é estreitar o que existe entre o nosso coração e o mundo. Isso nos torna incrivelmente sensíveis e frágeis. Se abençoado, o nosso coração se torna a nossa pele. Isso é, ao mesmo tempo, um dom e um desafio incríveis, porque não podemos mais encontrar vida sem sermos modificados. Não podemos mais limitar a intensidade do que sentimos. Não podemos mais resistir à enorme abertura para onde todos os sentimentos nos levam. Ao entrarmos nos dias com o coração aberto, fica difícil nos proteger do sofrimento que encontramos. Essa é uma bênção difícil.

## *Pó de ouro em todos os lugares*

Os alquimistas da Idade Média se dedicavam a descobrir a pedra filosofal, uma substância lendária que seria capaz de transformar ferro em ouro. Seus esforços são um espelho da eterna tentativa dos humanos de controlar a vida em vez de enfrentá-la, transformando aquilo de que não gostamos em alguma outra coisa. Na verdade, o ouro da vida aguarda *no* ferro e *na* dificuldade, não importa a sua forma. Inerente a isso, tudo tem grande valor, e não precisamos transformar nada em coisa alguma. Em vez disso, devemos descobrir o ouro que já existe. Indo mais diretamente ao ponto, dizem que devemos cozinhar o ouro no sofrimento; peneirá-lo na verdade de nossos sentimentos para descobrir as várias formas de pó de ouro que toda experiência carrega.

Quando resistimos às coisas como elas são e a como nos sentimos a respeito delas, despejamos os nossos esforços em transformá-las em ouro, uma interpretação errada que pode gastar toda a nossa energia e valor por anos. Quando somos capazes de encarar o que recebemos e sentir os nossos sentimentos ao longo de todo o caminho, encontramos o valor — *o ouro* — em tudo e em nós mesmos. Então, ficamos próximos de descobrir o significado embutido na vida.

Na melhor das hipóteses, esse desejo de transformar uma coisa em outra é uma *aceitação do fazer*. Ela esbarra na nossa habilidade de criar e adaptar, que, por si só, é um dom que ajudou a criar o mundo. Tal adaptabilidade está no centro da inovação. Mas, sem encarar o que é verdadeiro, a mesma criatividade se dissipa, recompondo o que precisamos encarar. Quando temos medo, racionalizamos o que recebemos e o nosso esforço se converte em negação.

Qualquer tipo de vício é um exemplo destrutivo de transformar uma coisa em outra, como uma forma de fugir do nosso medo da morte e da substância da vida. Assim como a bebida, o sexo, o sucesso, o exercício ou o perigo, qualquer coisa ao extremo pode ser moldada pelo nosso alquimista do medo em algo brilhante e dourado, que não evitará que enfrentemos o nosso medo. Enquanto isso, a nossa *aceitação de ser* está esperando que paremos e encaremos o fato de que vamos morrer. Misteriosamente, através desse enfrentamento, a preciosa energia da vida se revela ainda mais.

Em geral, a nossa tentativa de transformar aquilo de que não gostamos ou aquilo que tememos em alguma outra coisa faz com que ignoremos cada uma das lições colocadas no nosso caminho para acabar com o egocentrismo. É comum que a nossa tentativa de transformar o sofrimento em algo brilhante e diferente faz com que fujamos da dor que espera para nos transformar, enquanto tentamos pintar toda a dificuldade de rosa, e vê-la como promissora. Quando temos medo do que sentimos, transformar uma coisa em outra nos afasta do que temos que enfrentar para realmente viver.

Um peixe que acorda na correnteza do rio não tem para onde ir, a não ser mergulhar mais fundo no milagre da correnteza. E uma alma que acorda na vida do sentimento não tem para onde ir, a não ser mergulhar de cabeça e coração no milagre do dia.

.....  
*O final da nossa jornada inicial de despertar é estreitar o que existe entre o nosso coração e o mundo.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, identifique uma frustração ou tristeza com a qual você esteja lidando atualmente. Sem negá-la ou minimizá-la, permita que o seu coração e a sua mente se abram além da sua luta e descreva, se puder, a parte da sua vida que não é frustrante nem triste. Como você se sente ao permitir que ambas ocupem, ao mesmo tempo, espaço na sua mente e no seu coração?

# NOSSO CÍRCULO DE MEDO

Anos atrás, quando eu morava em Albany, no estado de Nova York, cultivava o hábito de correr pelas ruas da cidade. Após uns quatro ou cinco quilômetros, parava em um banco do lado de fora de um lindo prédio restaurado, em cujo 14.º andar o meu bom amigo Robert trabalhava. Eu o esperava descer e almoçar comigo, depois voltava a correr. Em um dia de verão, sentei-me no banco, sentindo-me sufocado de um jeito bom. A luz estava linda. Então, uma abelha começou a voar sobre o meu braço.

Preciso fazer uma pausa para dizer que cresci em uma pequena casa suburbana em Long Island. Meus pais cresceram no Brooklyn, e quase não foram expostos à natureza. A minha mãe era uma daquelas pessoas que, se houvesse um inseto dentro de casa, a vida não podia continuar até que ele fosse capturado ou morto. Logo, por alguma razão, a natureza se aproximando parecia algo assustador.

Naquele dia, naquele banco, com a abelha voando próxima ao meu braço, percebi que eu herdara aquele medo. Lá estava eu, suado e sentindo-me totalmente vivo depois da corrida, quando o inseto apareceu. Meu primeiro instinto foi fazer o que me ensinaram — tentar matá-la. Não sei o motivo, talvez porque eu estivesse cansado, talvez porque a luz estivesse particularmente forte naquele dia, mas, pela primeira vez, comecei a me perguntar: “Por quê? Por que eu deveria usar violência contra essa abelha se ela nem está me ameaçando?”.

De repente, eu estava abaixo do que herdei. Naquele momento, comecei uma experiência. Com um braço no banco e a abelha voando perto dele, observei-a e pensei: “Bem, vamos apenas ver o que acontece”. A abelha se aproximou um pouco mais. Uma onda de adrenalina tomou conta de mim, mas eu me acalmei. Ela não estava me ameaçando. Finalmente, ela acabou pousando no meu braço. Senti outra onda de medo e pensei: “Talvez fosse o suficiente desta experiência!”.

Mas eu não me mexi. Percebi o quanto eu era maior do que a abelha. E agora, porque a deixara se aproximar o suficiente, pude vê-la melhor. Pude ver que seu ferrão não estava estendido. Como eu permiti que ela se aproximasse, eu tinha mais informações. Ela ainda não era uma ameaça. Percebi que podia me mover a qualquer momento. Eu tinha escolhas. Podia me levantar, ir embora ou espantar a abelha. Continuei a minha experiência, e a abelha acabou voando e indo embora.

Esse acontecimento permaneceu comigo por um bom tempo. A pequena abelha havia me ensinado uma lição. Acabei entendendo que cada um de nós tem um *círculo de segurança* que mantemos ao nosso redor. Ou seja, sabemos que se alguma coisa ameaçadora, inesperada ou violenta atravessar esse círculo, estaremos em perigo legítimo e precisaremos reagir de alguma maneira — precisaremos nos proteger.

Mas também temos um *círculo de medo* que costuma se estender mais no mundo do que o nosso legítimo círculo de segurança. Ou seja, em geral, confundimos um com outro, e mantemos o mundo mais afastado de nós do que o necessário. Se alguma coisa atravessa esse círculo maior do medo, reagimos como se fosse uma verdadeira ameaça, quando geralmente não é. Quando a abelha apareceu, o círculo que herdei me disse que ela era perigosa e que eu precisava me proteger, chegando ao ponto de usar violência, quando a verdade era que o meu círculo de segurança real era bem menor.

De uma forma muito pessoal, a nossa prática diária se desenvolve em volta de uma importante questão: como fazemos com que os nossos círculos estejam mais de acordo um com o outro? Quando estendo meu círculo do medo, não permito que as coisas me toquem — estou afastando a

vida de mim.

A lição da pequena abelha é profunda. Quando começamos inutilmente a temer as pessoas e as experiências, mantemos a vida mais afastada do que o necessário e começamos a nos sentir isolados e desconectados. Uma vez fora de alcance, podemos rapidamente nos tornar desanimados e sem esperança. Começamos a nos sentir cada vez mais inseguros, e isso faz com que o nosso nível de medo cresça. Assim, aumentamos ainda mais o nosso círculo de medo, o que torna ainda mais difícil ser tocado pela vida e pelos outros. Então, nos sentimos ainda mais desconectados, menores e sozinhos. E, assim, ampliamos o nosso círculo de medo até nos sentirmos mais ameaçados e inseguros. Por fim, caímos em um sombrio espiral psicológico.

Isso tudo para dizer que cada pessoa deve se esforçar para alinhar seus círculos. A qualquer dia, eles podem se separar, e nós precisamos reuni-los. É parte do que fazemos com o que sentimos. Para mim, a distância entre esses dois círculos é um barômetro do meu bem-estar. Sei que quando o meu medo se estende mais do que o necessário a vida parece estar distante. A dissonância entre o meu senso de medo e de segurança revela que a minha insegurança está agitada e não estou centrado. Quanto mais medo sinto, mais eu sei que parei de me aproximar do que é precioso. Sei que não estou superando as nuvens dentro de mim e à minha volta, e que não estou enfrentando a doce dor de estar vivo. Quando o meu círculo de medo aumenta demais, sei que estou menos acordado. E quando finalmente percebo que estou com mais medo do que necessário, o desafio é ter a coragem de diminuir esse círculo — de abrir as minhas janelas, as minhas portas, o meu coração e a minha mente — para permitir que a vida se aproxime. Quando consigo deixar o meu círculo de medo do tamanho certo, sou capaz de reconhecer de novo quando um medo legítimo aparece.

Quando dominados pelo medo, ele nos envolve completamente. Isso é compreensível. Podemos senti-lo em todos os lugares, e, naquele momento, toda a vida parece assustadora, da mesma forma que uma nuvem que entra na frente do sol torna a vida na Terra cinzenta. Mas é apenas uma nuvem bem localizada que, por sua natureza, irá se afastar. Da mesma forma, o medo, por mais envolvente que seja, é apenas uma nuvem bem localizada que, embora mude tudo, logo se moverá.

Sendo humanos, somos desafiados a ultrapassar a nuvem de medo. Uma forma de fazer isso é desenvolvendo uma prática pessoal para discernir precisamente onde termina o círculo da nossa segurança e onde começa o círculo do nosso medo. Isso significa ver as coisas como elas realmente são. Geralmente, isso é um tanto tenso no território inflado do nosso medo exagerado, que só aumenta o nosso sofrimento. Quando permitimos que nosso círculo de medo se estenda mais do que deveria, arriscamos prejudicar os outros ao perceber ameaças que não são reais e, assim, nos protegemos atacando quando não é necessário. A partir de um senso de ameaça aumentado, limitamos nosso alcance da verdadeira experiência e possibilidade ao recuarmos quando, na verdade, estamos em segurança.

A prática de sermos humanos exige o esforço de sabermos continuamente a diferença entre o nosso círculo reflexivo de medo e o nosso verdadeiro círculo de segurança, e sempre mantermos os dois alinhados. Dessa forma, praticamos enxergar as coisas como elas são. Isso exige conhecimento pessoal específico.

## *Uma maneira de unificar*

Uma tradição que nos ajuda a compreender a utilidade de deixar o nosso medo do tamanho certo é o *aikido*, uma arte marcial japonesa relativamente nova, desenvolvida no século XX por Morihei Ueshiba (1883-1969) como uma síntese dos estudos e da filosofia marciais e crenças espirituais. O *aikido* introduz uma forma de se mover no mundo que não se opõe à energia agressiva; em vez disso,

move-se com ela, dando um passo para o lado, permitindo que a energia crescente se esgote. O objetivo principal do *aikido* é se misturar com o movimento do atacante, redirecionando a força do ataque em vez de se opor a ele. O termo *aikido* significa “forma de unificar (com) energia vital” ou “a forma de espírito harmonioso”.

Esse despertar mental é uma metáfora para como podemos lidar com a dor, com o medo ou com a preocupação quando eles se aproximam de nós. Podemos começar a entender o paralelo da forma a seguir. Um homem se aproxima de você com uma faca, gritando e atacando. Primeiro, a ameaça está em todos os lugares. Mas o aluno de *aikido* aprende a deixar essa nuvem de medo dispersar, para que possa ver precisamente de onde a faca está vindo. Então, fica claro que — de todo o espaço à sua volta — apenas um ponto preciso é uma ameaça. Agora, a sua gama de escolhas é conhecida. Agora, existe uma forma de seguir em frente.

O mesmo é verdadeiro em relação à dor, ao medo e à preocupação. Primeiro, eles estão em todos os lugares, mas a prática de sermos humanos depende da nossa capacidade de deixar a nuvem de dor, medo e preocupação se dispersar, para que possamos enxergar precisamente de onde a causa e o impacto estão vindo. Assim, teremos alternativas.

É importante enfatizar que é compreensível e natural que, ao encontrar uma surpresa violenta, nós experimentemos uma nuvem de medo que consumirá toda a nossa consciência. É assim que o medo, a dor e a preocupação se apresentam — intensa e completamente nos dominando. Nesse momento, o mundo inteiro à nossa frente parece ameaçador e perigoso. Entretanto, quando diante do perigo, o desafio do nosso despertar — mental, emocional e consciente — é esperar que a nuvem de medo atinja o tamanho certo, até que o nosso círculo de medo fique do tamanho exato do círculo de segurança. A duração do tempo de alarme na nossa realidade determina se a nossa dificuldade nos deixará paralisados ou incapacitados, ou se encontraremos um jeito de resolver o problema.

Apesar de isso ser útil, não é fácil. Apenas necessário. É claro que a maneira como alguém consegue encolher a sua nuvem para o tamanho do círculo de segurança quando existe uma pessoa se aproximando com uma faca é assustador e espantoso. Deixo isso para as artes marciais e para o mestre de *aikido*.

O que devemos aprender com essa lição é o seu uso espiritual, emocional e circunstancial. Quando entramos em situações nas quais uma nuvem de medo torna tudo à nossa volta perigoso — situações relacionais, de trabalho, familiares, profissionais, de dor ou de preocupação —, a nossa prática pessoal, a peregrinação do nosso coração, depende da nossa capacidade de esperar a nuvem de medo e ver qual é o ponto realmente ameaçador. Essa é uma forma poderosa de diminuir nosso círculo de medo e deixá-lo de acordo com o nosso círculo de segurança.

.....  
*O medo, por mais envolvente que seja, é apenas uma nuvem bem localizada que, embora mude tudo, logo se moverá.*  
.....

## *Desconforto*

Esse chamado para enxergar as coisas também é relevante quando diante da dor e do desconforto. O desconforto legítimo é uma inquietação de viver uma nova experiência. Isso envolve a desorientação que vem quando entramos no desconhecido, quando sentimos a falta de clareza que vem com a ambiguidade. Isso envolve pancadas e cutucões de experiências comuns quando caímos na vida.

Durante a minha jornada contra o câncer, vivenciei muitos momentos de dor, desconforto, medo e preocupação. Era sempre enlouquecedor ouvir os médicos e cirurgiões descreverem o que eu estava passando como desconforto, o eufemismo médico equivalente ao uso militar da expressão *dano*

*colateral.*

Eu quero falar sobre a verdadeira diferença entre desconforto e dor. Quando entrei pela primeira vez no hospital, estava aterrorizado com o que teria de enfrentar. O meu círculo de medo estava tão amplo que, quando qualquer pessoa se aproximava de mim, eu já estava gemendo: “Ai!”. Alguém me ergueu e eu exclamei: “Ai!”. Fui cutucado, empurrado, erguido, deitado e virado, espetaram agulhas em mim e empilharam travesseiros embaixo das minhas pernas. Cada vez que me tocavam, eu reagia de acordo com o meu medo, como se o contato fosse doloroso. Era essa a distância do meu círculo de medo na época.

Como você pode imaginar, aquilo só serviu para piorar as coisas. Antecipar a dor com tanta diligência era algo insustentável e incontrollável. Era internamente debilitante quando eu já estava tão debilitado externamente. O meu medo da dor me prendeu em uma armadilha existencial — não havia mais para onde ir. Por fim, principalmente por causa da exaustão, precisei fazer uma distinção. Eu precisava compreender e dizer para mim mesmo: “Tudo bem, quando a minha costela foi retirada e eu acordei e tentei me virar, senti dor. Mas quando alguém vinha e me virava na cama duas semanas depois, o que eu sentia era um desconforto. Mas quando alguém vinha para medir a minha pressão sanguínea e o aparelho apertava o meu braço, aquilo não era dor. Aquilo era movimento e sensação”.

De forma semelhante, seja o que quer for que vivenciamos, temos de aprender a distinguir entre o que realmente é doloroso e o que é apenas desconfortável; o que é apenas sensação e quais são as dores de crescimento de mudança. Física, emocional, espiritual e mentalmente, cada um de nós precisa aprender a enxergar a diferença entre as sensações de sofrimento e as de crescimento.

Esse é o trabalho de aceitar o que sentimos. Para crescermos, somos solicitados a diferenciar entre a verdadeira dor e a estranheza, entre a verdadeira dor e o desconforto, entre a verdadeira dor e uma sensação inesperada. Essa consciência pode nos ajudar a enfrentar as dores inevitáveis de se viver e não nos afastarmos daquilo que realmente vai nos ajudar a crescer. Por mais perturbador que seja, as pancadas e os cutucões que vivenciamos nem sempre são dor, mas sim marcas de tensão de como nos expandimos e nos aprofundamos no nosso tempo na Terra. Temos pouquíssima prática em manter um desconforto verdadeiro por tempo suficiente para vivenciarmos o crescimento para o qual essas sensações nos levam.

## *Dor crônica*

Uma exceção para tudo isso é a dor crônica, que é difícil de compreender, a não ser que tenhamos vivenciado uma longa dose dessa dor. Senti dores que duraram meses e, dentro daquela experiência, eram crônicas. Se sentimos uma dor que perdura mesmo por um dia ou uma semana, dentro da experiência, ela é crônica. Ainda assim, qualquer passagem como essa apenas nos dá compaixão e admiração por aqueles que precisam enfrentar alguma forma de dor infinita. O mais próximo que cheguei da dor crônica foi quando a minha costela foi removida e quando, durante sete meses, o meu estômago não se esvaziava.

Durante essas experiências, precisei aprender a encontrar espaços dentro da própria dor. Aquela época difícil me ensinou que, quando estamos passando por uma dor física e emocional constante, estamos em um período de depressão ou ansiedade, ou sofremos pela perda ou tristeza, precisamos superar a nuvem daquela cronicidade para que possamos discernir os momentos de alívio. Assim como o mercado de ações sobe e desce a cada hora todos os dias, assim como o nosso pulso e pressão sanguínea se elevam e diminuem a cada minuto, devemos discernir os picos e as pausas da nossa dor, para que possamos nos refugiar nesse momento e construir uma resiliência antes que a

dor se afirme novamente.

Foi Hipócrates que disse: “Prazer é a ausência de dor”. Tudo de que precisamos é um momento de tranquilidade quando a dor para. Mesmo que apenas por um segundo, nós podemos ajudar uns aos outros a encontrar a humildade e a coragem de conhecer aquele segundo como um momento de prazer e de paz, e nos edificarmos.

.....

Se o nosso desejo é diminuir a violência do mundo, podemos começar ao encarar o que é nosso para sentir, para que não joguemos os nossos sentimentos não resolvidos em cima dos outros. E podemos trabalhar para reduzir a distância entre o nosso círculo de medo e o nosso verdadeiro círculo de segurança para diminuir a nossa desnecessária postura defensiva e agressiva. Se isso parece aterrorizante, podemos começar aguardando antes de golpearmos a abelha, esperando que o nosso medo e o nosso senso de ataque seja minimizado.

Foi o grande sábio hindu Ramana Maharshi quem disse:

Desejar reformar o mundo sem descobrir o seu verdadeiro eu é como tentar revestir o mundo com couro para evitar a dor de ter de caminhar sobre pedras e espinhos. É muito mais simples usar sapatos.

Está claro que reagir às coisas que não ameaçam a vida como se constituíssem uma ameaça é responsável por grande parte da violência na nossa sociedade. O poeta americano Henry Wadsworth disse: “Se realmente escutássemos o sofrimento do nosso inimigo, ele não seria mais o nosso inimigo”.

Às vezes, esperar cessar o barulho do medo é o ato mais corajoso que podemos ter.

.....

*Se o nosso desejo é diminuir a violência do mundo, podemos começar ao encarar o que é nosso para sentir, para que não joguemos os nossos sentimentos não resolvidos em cima dos outros.*

.....

## *Pausa para reflexão*

- Neste capítulo, falamos sobre a distância entre o que é seguro e o lugar onde o nosso medo nos faz viver. Em seu diário, descreva a distância entre o seu círculo verdadeiro de segurança e o seu círculo de medo. Cite um passo que você pode dar para reduzir essa distância.

# OS ABORRECIMENTOS DA VIDA

*Começa com mistério e terminará com mistério, mas que região linda e selvagem está entre os dois extremos.*

— Diane Ackerman

O resultado imediato dos ataques terroristas de 11 de setembro foi a abertura de um momento transformacional, não apenas para as pessoas que estavam sofrendo em Nova York, mas para o país inteiro. Isso aconteceu de novo como resultado do massacre terrível de vinte alunos em Newtown, Connecticut, em dezembro de 2012. No despertar dessas terríveis perdas, as fronteiras e as diferenças que trabalhamos duro para manter simplesmente desapareceram. Em um tempo muito curto, aquela época suave e sem fronteiras se fechou, como sempre acontece. Mas naquela breve reorganização das coisas, vidas mudaram, visões de mundo foram substituídas, a profundidade e a compaixão atingiram novos níveis. Corações se abriram para nunca mais se fecharem completamente. Embora houvesse um medo enorme, o amor alongou as pessoas para além da beira despedaçada da vida, como elas conheciam.

Embora façamos o máximo para nos mantermos fortes e continuarmos seguindo adiante, em geral, é nos momentos em que somos obrigados a parar que somos apresentados aos aspectos da vida que realmente têm importância. Embora não menos devastador, a tragédia acontece com as pessoas todos os dias: a morte ou a partida de um ente querido, a perda de um objetivo, a destruição do trabalho de uma vida; o investimento em um sonho parece ser um desperdício quando ele vai por água abaixo. Aqui jaz o mistério da ferida e a sua infinita conexão com a vitalidade: a vida constantemente solicita que enfrentemos com amor os medos e as dores. Não é algo fácil, é claro, mas, quando conseguimos, é como jogar água no fogo: ficamos mais leves em relação ao outro. Esse é o difícil dom que nos aguarda nos aborrecimentos da vida.

Em certa ocasião, eu conduzi um retiro de estudantes na universidade de Notre Dame, sobre poesia e edificação da paz. À noite, em volta da lareira, invocamos aqueles que nos ensinaram sobre o dom da vulnerabilidade. Depois de duas horas de histórias que nos levaram a um silêncio frágil, Kelli se sentiu compelida a contar mais uma história. Ela descreveu a sua colega de quarto, que ficou ao seu lado depois de ter dado à luz um bonito bebê com deficiências congênitas. Tomando chá, com a criança deformada engatinhando entre elas, a colega de Kelli declarou, com uma ternura reservada àqueles que sofrem: “É na interseção da beleza com o sofrimento que encontramos significado”.

Quando vulneráveis, a sabedoria que existe em nós aparece. Quando mais leves, encontramos sabedoria na pressão da beleza contra a dor. Quando humildes o suficiente para deixarmos de lado as nossas convicções, encontramos o que é verdadeiro, porque estar vulnerável faz com que nos unamos ao Centro Vivo. Se enfrentamos deficiências congênitas ou defeitos que cultivamos, se carregamos algo insubstituível apenas para tropeçarmos e cairmos nos degraus do templo, ou se somos brutos e desastrados em cada curva, somos chamados para essa interseção de beleza com o sofrimento, para que possamos sentir o tremor no Centro.

Mesmo assim, raramente chegamos de bom grado a esse momento de significado. Em geral, eu tropeço no significado. E, normalmente, é o impacto da queda que me faz esquecer para onde estou indo, enquanto o impacto da beleza me faz esquecer por que continuo construindo esses muros. Em

momentos de queda ou abertura, começo a ouvir — além do desconforto com quem eu sou ou quem eu não me tornei, além da minha exaustão de manter a catástrofe sob controle. Nesses momentos, começo a ouvir, mesmo quando ninguém está falando, e *principalmente* quando ninguém está falando.

Enquanto ouço, consigo ouvir o Espírito avançar por muitas vidas na Terra, do mesmo modo que o vento surpreende árvores adormecidas. Eu sei — é difícil estar aqui sem se fechar, e é por isso que esperamos o vento. Com o vento, fica claro que, enquanto caminhamos sobre duas pernas, vivemos sobre duas visões divinas — *aquela que continua avançando sem se importar com o que lhe foi tirado, e aquela que aceita tudo como uma bênção.*

## *A prática de entrar na vida*

A jornada da vida exige que nós não apenas compreendamos, mas que entremos. A transformação começa quando paramos de observar. Entrar exige que toquemos e abramos aparentes opostos, do mesmo modo que abríamos portas antigas entalhadas, lendo as marcas daqueles que vieram antes de nós. A vida é repleta de opostos, contradições e tensões dolorosas. E, por mais que tentemos classificar tais tensões, separá-las e compreendê-las para resolvê-las e mantê-las sob controle, nada disso funciona. Parece que a única forma de abrir as portas do paradoxo é através de um coração gentil. Quando recebemos de forma completa, o mundo invisível nos recebe, assim como a água aceita tudo aquilo que cai dentro dela, do mesmo modo que os oceanos fazem com que tudo se assente no fundo.

.....  
*Normalmente, é na interseção da beleza com o sofrimento que encontramos significado.*  
.....

A verdade tranquilizadora é que as coisas importantes desafiam a explicação. Elas vão deixar que percamos anos no jogo de ciclo e razão, mas não concederão os seus dons, a não ser que tentemos decompor a vida e observar. Devemos permitir que o que importa nos penetre. E isso não se revela até que mostremos que somos sérios e comprometidos, até que entremos e aceitemos.

Um exemplo misterioso de uma alma entrando na vida é Matsukura Ranran (1647-1693), um dos alunos mais velhos de Bashô, e um de seus primeiros discípulos. Ao encontrar Bashô em Edo, Matsukura desistira da sua posição como samurai para se dedicar à poesia. Não sabemos o motivo por que Matsukura mudou tão drasticamente a sua vida, mas o fato de ele ter feito isso serve como um *koan* (paradoxo que nos leva à meditação) sobre as escolhas arquetípicas que todos enfrentamos entre a sobrevivência e a prosperidade.

Vale lembrar que, no budismo zen, *koan* é uma parábola que funciona como um enigma, usado para expor as limitações do raciocínio lógico. O conceito de *koan* se baseia na necessidade de algo que provoque a abertura da nossa percepção superficial, se quisermos entrar na profundidade de estarmos na Terra.

Todos lutamos para encontrar o melhor emprego do raciocínio. Nesta manhã, enquanto olho para uma árvore coberta de neve, a lógica me ajuda a compreender o modo como os seus galhos se espalham em todas as direções em busca da luz. O mapa da razão permite que eu compreenda por que a árvore está sem folhas e dormente. Mas é o aparecimento repentino do sol matinal por entre todos os galhos cobertos de neve que traz a árvore de volta à vida. Do mesmo modo, o raciocínio nos permite compreender o mapa do mundo e a como crescer com ele, mas é o aparecimento repentino da verdade e da luz que torna vivos o mistério e a potência do Universo. Sobreviver exige

tanto esforço que, às vezes, ficamos obcecados com os mapas da lógica, cegos para a verdade e para a luz, que são visíveis apenas entre esses espaços.

Os *koans* são uma forma de trazer a nossa percepção de volta para a invisível Totalidade da Vida. Em japonês, a palavra *koan* significa, literalmente, “questões para pensamento de todos”. Recuperar a nossa percepção da Totalidade da Vida é uma questão de raciocínio, embora sigamos a nossa busca por significado como espiões, e muito retraídos com o que é difícil. Quando conversamos com os aborrecimentos da vida, eles se tornam *koans* capazes de restaurar a nossa percepção da Totalidade da Vida.

Muito pouco se sabe acerca do processo interior de Matsukura, mas a sua devoção em ser um samurai primeiro e um poeta depois é uma metáfora para como a luminosidade da alma pode brotar da profundidade. O que fez com que ele mudasse o seu caminho? De que forma Matsukura manteve a tensão dessas duas formas divergentes de vida?

Claramente, algo despertou a sua necessidade de ser mais completo, o que é o trabalho central de um poeta. No que Matsukura entrou e o que aceitou que fez com que deixasse o seu treinamento de guerreiro em segundo plano? Talvez o seu coração tenha se aberto de forma inesperada depois de ter trespassado alguém, e o sangue derramado foi mais suave e vermelho do que jamais imaginou. Talvez ele tenha conseguido escutar, de repente, a vida daquela pessoa na poça aos seus pés. Talvez tenha desejado, de repente, devolver a vida e o sangue de volta àquela pessoa, e o fato de não conseguir o despojou da sua determinação.

Mais cedo ou mais tarde, todos nós chegamos a essa suave abertura quando a rigidez da qual dependemos, de repente, desaparece. E, temerosos de que não consigamos mais continuar no mundo, nos tornamos menos seguros, embora o nosso coração e a nossa mente estejam mais próximos da verdade das coisas. Talvez, Matsukura tenha tropeçado naquele momento de desestruturação, o qual se apresentou primeiramente como uma crise, mas que, depois de passar por ele, ofereceu-lhe uma nova forma de viver. A maneira com a qual enfrentamos os momentos difíceis é o mais importante da prática de entrar na vida. Enfrentamos o nosso momento de desestruturação como uma crise a ser costurada como uma ferida ou como um caminho aberto na montanha do tempo?

.....  
*A transformação começa quando paramos de observar.*  
.....

## *A bengala e o lugar de descanso*

Matsukura morreu de repente, aos 47 anos. Lamentando a morte do seu aluno, Bashô escreveu esse haicai (no 642):

*no vento outonal,  
tristemente quebrada,  
a bengala de amoreira.<sup>2</sup>*

Para o que Bashô está apontando em sua tristeza? Referindo-se a Matsukura como uma bengala de amoreira, ele talvez esteja sugerindo que o samurai que virou poeta, vigoroso por natureza, foi cortado pela vida, como uma bengala onde nos apoiamos se quebre. Diz-se que o fruto da amora negra, nativa do Japão, tem sabor mais forte. No século XVII, essa amora foi levada para a Inglaterra para o cultivo de bicho-da-seda, cujo único alimento é a folha das amoreiras. Bashô talvez estivesse dizendo que a seda da Singularidade só pode ser fiada por aqueles que se alimentam constantemente da vida. Como era triste que alguém em quem se podia apoiar por sua

doce verdade tenha se rompido. O samurai que virou poeta é o exemplo simples de uma vida movida e moldada pelos aborrecimentos.

Em espanhol, *descanso* significa uma pausa para retomar o fôlego e reunir forças para continuar a jornada. Bem dentro de nós, onde brotamos da mesma semente, somos guerreiros esperando entrar em nosso momento de desestruturação, para que possamos restaurar a nossa percepção na Totalidade da Vida. Todos desejamos parar e retomar o fôlego para que possamos fiar a seda das nossas vidas. Cada um de nós olhando para o outro, para reunir forças antes de continuar a jornada.

## *Defeitos perfeitos*

*O nosso paciente esquizofrênico está, na verdade, vivenciando inadvertidamente aquela mesma profundidade bem-aventurada que os praticantes de ioga e os santos sempre buscam aproveitar. Mas, enquanto eles estão nadando, ele está se afogando.*

— Joseph Campbell

Os perigos de se afogar nos aborrecimentos são grandes. Estamos em um pêndulo entre nadar ou nos afogarmos na profundidade do oceano da bem-aventurança, uma experiência difícil, que vacila entre “ser sábio” ou “ser quebrado”, um momento de desestruturação entre alcançar e se tornar impiedoso. A boa notícia é que você pode virar a mesa em um segundo, tão poderosa é a nossa humanidade, se a usarmos.

É importante lembrar que, quando separados da nossa alma, nos separamos da vida. Assim como um cometa é uma mistura de poeira e gelo que, por algum motivo, não se tornou um planeta, uma pessoa separada da sua alma é uma mistura de intensidade e conhecimento que, por algum motivo, não despertou. Tanto o cometa quanto a pessoa que não desperta queimarão de forma brilhante e desordenada até se consumirem.

O grande poeta irlandês William Butler Yeats fala sobre isso em seu conhecido poema “The Second Coming” [“O segundo advento”], escrito como consequência da Primeira Guerra Mundial em 1919. Leia um trecho dele:

*“As coisas se desfazem; o centro não se mantém; [...] Aos melhores falta toda convicção, e os piores Estão cheios de intensidade apaixonada.*

Em qualquer batalha, seja coletiva ou pessoal, corremos sempre um grande risco de nos separar daquilo que importa — como quando perdemos a nossa crença e nos exaltamos sem qualquer motivo ou cuidado. Consequentemente, devemos seguir o amor e a verdade incondicionalmente — seja para deixar de ser um samurai para se tornar um poeta, ou deixar de ser um jardineiro para se tornar um soldado relutante —, de modo que possamos nos amalgamar novamente em uma pessoa, através do “redespertar” e do significado.

Não estou oferecendo essas comparações para provocar medo, mas para descrever de forma mais precisa a paisagem magnífica e intensa na qual caminhamos todos os dias. É importante saber qual é a parte do caminho onde ele se abre e se estreita. Há muita coisa em jogo todos os dias, por isso, precisamos nos manter cuidadosamente próximos à verdade.

Existe um ditado budista que afirma: “Pratique como se o seu cabelo estivesse em chamas”. Literalmente isso é um paradoxo. Metaforicamente, o que entendo é que a vida é imediata e irreversível, portanto, exige a urgência de estarmos despertos, para que possamos estar totalmente vivos, mas não a urgência que nos faz viver em constante medo. Entendo esse paradoxo como um

lembrete de que devemos agir rapidamente e sem hesitação em tudo o que é óbvio.

Aceitar o que é verdadeiro nos liberta para vivermos de forma pura. É isso que torna o *samurai* um verdadeiro *guerreiro*, e o *poeta* um verdadeiro *profeta*. O que é verdadeiro vive em cada um de nós, esperando que o usemos como uma ferramenta. Com o passar do tempo, aprendi que manter a verdade no coração “incuba” os aborrecimentos, até que eles se abram como uma semente para revelar a vitalidade inerente de todas as coisas.

Considere que a palavra *perfeito* originalmente significava *completo*, e não *sem defeitos*. Em algum momento, a história fez uma curva errada e nós precisamos desaprender. Quando tentamos ser completos, chegamos perto da vitalidade inerente de todas as coisas. Quando tentamos viver sem defeitos, apenas nos retiramos do fluxo da vida. Existe uma crença tibetana de que cada um de nós possui um único defeito, que é a marca onde a divindade máxima nos beijou pela primeira vez, nos marcou pela primeira vez, nos colocando *completamente* no mundo. Ou seja, o único defeito que carregamos é o beijo divino, a *cicatriz* de ser original através da qual a divindade penetra nossa humanidade. Ela não pode ser apagada, pois é por meio do nosso defeito que o invisível e o visível se encontram. É por meio do nosso defeito que a eternidade nos inunda, que a alegria e o sofrimento de todos que já viveram passa pelas nossas mãos.

Isso me conforta. Pois é o buraco na madeira que transforma o vento em música, é o nosso coração que faz tão humanos os dilemas da vida. É a maneira como vacilamos no silêncio que transforma a tranquilidade em um oceano. A minha mente pode ser o meu maior defeito, a abertura pela qual eu vejo as coisas, enquanto aguardo a sua música.

Então, quando o risco de se afogar nos problemas se aproximar, quando você se sentir separado da sua alma e o seu medo aumentar, toque o lugar no seu peito onde você se sente mais humano, mais vulnerável, e voltará perfeitamente para a completude, que apresentará o próximo passo.

Isso também me conforta. Pois eu não consigo segurar tudo isso, não mais do que você. Como o samurai que virou poeta e morreu no vento, quando eu finalmente tiver algo a dizer, vou me tornar a pedra na qual você se senta para recuperar o fôlego e reunir forças, enquanto você pensa em algo afetuoso e verdadeiro para dizer.

.....  
*A seda da Singularidade só pode ser fiada por aqueles que se alimentam constantemente da vida.*  
.....

O nosso trabalho é nos mantermos completamente humanos, mas ainda não nos aperfeiçoamos nisso. Admito que perdi anos refinando-me, quando tudo de que precisava era me aprofundar. Admito que conheci a elevação do oceano de bem-aventurança do Espírito e o quebrar da grande onda no mundo. Não importa o que é levado, tento aceitar tudo como uma bênção. Tento deixar a máscara e a espada de lado e continuo entrando na vida. Mas confesso que, quando eu estava doente, recusei o professor, e ele me deixou ainda mais doente, até que fosse capaz de escutá-lo. Assim foi que aprendi que a experiência é o quinto elemento — insaciável e transformador como o fogo, claro e farto como a água, implacável e inexorável como a terra, e necessário como o ar.

Sobreviver àqueles que amo e durar mais do que as coisas que construí foi como me tornei mais humilde, e compreendi que a tristeza é como enfrentamos nosso caminho pela perda. Como uma boneca russa, em conjuntos cada vez menores, que eu não sabia que estava carregando, fui aberto para a verdade de que os obstáculos são professores e as emergências reorganizadoras. Agora, abençoe essa sabedoria com um verso de Rilke:

*A pomba que permanece em casa,  
nunca exposta à perda...*

*não conhece a ternura...*

## *Pausa para reflexão*

- O que o mundo está dizendo para você neste instante? De que forma você está sendo desafiado além do que lhe é familiar? Para onde você acha que está sendo levado?
- Esta meditação leva a uma questão. Ignore uma de suas urgências por um instante e saia para uma caminhada. Então, veja o que lhe espera quando você consegue entrar em um único momento sem qualquer expectativa. Mais tarde, descreva para um amigo o que aconteceu.

---

[Z](#) Tradução livre da versão inglesa usada pelo autor: “in autumn’s wind,/ sadly broken,/ a mulberry staff.” (N. T.)

## A DOCE DOR DE ESTAR VIVO

Quando a doce dor de estar vivo,  
abrigada entre quem você é  
e quem você será,  
despertar,  
proteja esse momento.  
Ele vai guiar você.  
A sua doçura é o que o segura.  
A sua dor é o que o faz seguir adiante.

Cada um de nós nasce com um dom e um vazio, e recebe uma vida inteira para lidar com eles, um completando o outro. Não importa onde o vazio está, ou qual é o nosso dom, é sempre uma jornada descobrir como eles se encontram. Gastamos tanto tempo tentando esconder nosso vazio, sentindo-nos envergonhados por isso, tentando eliminá-lo, fazendo-nos de vítimas porque o possuímos, ou sentindo-nos no direito de não ter qualquer vazio, o que nos desvia do caminho da nossa alma. Tal desvio resulta em um jogo da culpa, e evita que habitemos a profundidade aberta por ele, que só pode ser iluminada pela luz do nosso dom.

.....

Em dezembro de 2010, almocei com dois amigos em um pequeno bistrô em West Village, na cidade de Nova York. Na ocasião, conversamos sobre o terreno sólido no qual às vezes tropeçamos, e o imenso espaço vazio que nos cerca. Quando comecei a falar, me ouvi abordando o dom do vazio pela primeira vez. É assim que os *insights* se apresentam, durante uma conversa, quando estamos com outras pessoas tentando alcançar alguma coisa que não se sabe. Naquela ocasião, explorei o que surgiu a partir daquela conversa, escrevi e pensei: “Quando cavamos um buraco ou um buraco é cavado em nós, preocupamo-nos com a terra retirada, chegamos até a tentar colocá-la de volta, mas a profundidade vazia está à espera de que a iluminemos com uma luz”. Foi assim que a relação entre o nosso dom com o nosso vazio começou seu diálogo comigo.

Alguns meses depois, compartilhei o que escrevi e discuti tal paradoxo com um grupo com quem eu fazia uma jornada havia um ano. Apresentei o texto para eles do mesmo modo que um mergulhador talvez puxasse algo indefinido das profundezas e jogasse a bordo, para que pudéssemos nos maravilhar e entender aquilo juntos. E foi o que fizemos! Várias pessoas acharam a ideia confusa. Outros se sentiram desconfortáveis com o fato de o vazio talvez constituir uma parte tão significativa da nossa jornada.

Como uma pessoa que conduz um grupo em uma descida íngreme para um lago, vi uma ladeira mais fácil nas proximidades. Então caminhamos e conversamos mais, até chegarmos mais perto da ideia de que cada um vivencia a doce dor de estar vivo. A primeira vez que explorei essa noção foi em *Seven Thousand Ways to Listen*, e me referi a ela como “diapasão da minha alma. É como sei que estou mais próximo do que importa. Na verdade, essa dor profunda e sem nome diante da beleza e do sofrimento tem sido um professor constante e um amigo”. Isso era algo com que todos conseguiam se relacionar de forma muito mais fácil.

Embora tenhamos encontrado outra forma de entrar, eu continuava me perguntando: “Por que o

vazio nos assusta tanto?” Temos um medo condicionado de espaços abertos e amplos, e um medo insistente do silêncio, o que faz desconfortável encarar diretamente o vazio. Ainda assim, ele nada mais é do que a vastidão e a imensidão.

Na primavera seguinte, conduzi um retiro em um centro de aprendizado em Hollyhock, chamado Canada's Lifelong Learning Centre, em meio a uma paisagem bonita em Cortes Island, entre Vancouver Island e a parte continental da Colômbia Britânica. Tive a chance de explorar o dom do vazio novamente, mas, desta vez, fui direto ao perguntar sobre a doce dor de estar vivo. Apresentei a noção do vazio como inerente à nossa experiência pessoal. Ainda assim, houve aqueles que se surpreenderam ao olhar para a vastidão conhecida como vazio.

.....  
*Quando cavamos um buraco ou um buraco é cavado em nós, preocupamo-nos com a terra retirada, chegamos até a tentar colocá-la de volta, mas a profundidade vazia espera que nós a iluminemos.*  
.....

## *Três formas de entrar*

Gostaria de fazer três citações para embasar essa discussão. A primeira chegou a mim anonimamente. Eu lecionava na Colômbia Britânica em Vancouver Island, próximo à cidade de Victoria, em um lugar maravilhoso chamado Royal Roads University, um campus pequeno e sereno, com pavões passeando pelos caminhos. No segundo dia do retiro, Cathy contou sobre um pensamento que encontrara sobre a cômoda da sua avó: “Incendiou a minha casa<sup>8</sup>, agora nada obstrui a visão da lua”<sup>9</sup>. Desde então, descobri que tal citação é atribuída ao poeta e samurai japonês Mizuta Masahide (1657-1723), que também foi discípulo do lendário Bashô.

Essa percepção de Masahide é espiritualmente útil. Sem minimizar a perda do celeiro, a sua destruição abre um espaço maior. Ofereço esse exemplo como uma introdução ao assunto. Sempre que vivenciamos um vazio pessoal, ele aparece primeiro como uma ausência aberta por uma perda, um esvaziamento de algo muito importante que carregamos. Mas, em geral, aquilo que é destruído nos libera para uma destituição Universal de ser. Por mais difícil que seja suportar, do outro lado encontramos a redenção. E nós precisamos uns dos outros para suportar o que foi levado, e para entender a vastidão que nos aguarda.

A segunda citação é de Martin Buber, o ilustre filósofo judeu do século XX cuja maior contribuição vem de seu livro *Eu e Tu*. Buber sugere que, quando consideramos tudo que encontramos como seu próprio centro de vida, Deus aparece entre nós — na forma de um diálogo autêntico e não ensaiado. Mas quando agimos como se fôssemos o sol, com tudo orbitando à *nossa* volta, então, Deus se faz ausente. É óbvio que muitos se colocam no centro. Na verdade, todos fazemos isso de vez em quando, porque somos humanos e porque a dor, a preocupação e a falta de autoestima nos deixa autocentrados, da mesma forma que a exaustão nos faz desajeitados.

Como um temperamento, ser autocentrado faz parte da experiência humana. Mas se torna um problema quando a dor e a necessidade fazem com que usemos nosso interesse próprio como visão de mundo e uma filosofia segundo as quais viver. É assim que muitos celeiros bloqueiam a própria visão, e se perde a verdadeira relação com a vastidão, que alguns chamam Deus.

O que Martin Buber oferece é um senso relacional de vitalidade no qual não existe um centro. Em vez disso, cada um de nós é um centro em relação ao outro. Ao honrar tal reciprocidade, podemos nos mover pelos momentos de solidão do nosso vazio e entrar na exposição comum de ser aquela que atinge a todos.

Foi isso que Einstein descobriu quando chegou à Teoria da Relatividade: não existe um único centro. Seu primeiro *insight* aconteceu quando ele era apenas uma criança. O próprio Einstein

mesmo fez essa revelação em uma autobiografia, dizendo que, aos 12 anos, compreendeu a geometria euclidiana de forma intuitiva. E a compreendeu totalmente, sabendo que o dia seguinte seria de inércia.

Por meio dessa teoria, Einstein sugere que os ritmos da vida são incapazes de produzir um pico de experiência estendido. A luz será seguida pelo cinza, a profundidade será seguida pela superfície, e a plenitude será seguida pelo vazio, porque essa é a natureza da vida e a natureza de sermos humanos.

Uma vez que começou a entender a Teoria da Relatividade, ele rapidamente a compreendeu como um princípio fundamental de ser. Ao entender isso, parafraseio o que ele, basicamente, disse: “A geometria euclidiana é um belo sistema, mas, uma vez que os seus teoremas se baseiam em um único ponto central, a premissa básica é falha, porque não existe *um* ponto central”. Einstein ainda concluiu: “A geometria euclidiana só é útil até certo ponto”.

Podemos dizer o mesmo sobre os nossos lapsos de autocentrismo. Se nos colocarmos como centro de tudo que encontrarmos, será como construir um celeiro que bloqueia a visão do céu. Vai funcionar por um tempo, mas, assim como a geometria euclidiana, só é útil até certo ponto, porque não existe um único centro. A vida é sempre maior do que o nosso único celeiro. Buber confirmou isso e concluiu que a presença do Infinito só pode ser vivenciada entre centros de vida autênticos, que reconheçam um ao outro como tais. Estando em campo aberto e saindo do nosso celeiro, ganhamos a chance de nos vermos uns aos outros como partes essenciais de algo maior.

Essa foi uma longa introdução para a segunda citação de Martin Buber: “O mundo não é compreensível, mas pode ser abraçado”. Esse pensamento aparece como uma vitória-régia cujas raízes não podem ser vistas. Então, o que está abaixo da superfície? O que não é visível nesse pensamento? Para começar, Buber explica que a mente só pode chegar até certo ponto; que a linguagem de abraçar — a linguagem de ser tocado — é mais profunda e imediata que a linguagem da mente. Isso sugere que dependemos mais da vastidão vazia do que daquilo que podemos definir ou nomear. Mesmo quando acreditamos que não sabemos nada, ainda somos capazes de tocar o que se encontra diante de nós. E tal abraço nos informa sobre a vida que estamos vivendo, e o vazio que nos cerca.

A terceira citação é uma estrofe de um poema meu, no qual se lê:

*Quando tudo que você adia é presente  
Quando todo sonho de amor nos seus lábios se encontra  
Quando tudo que guardou se torna uma rosa  
Abra os olhos embora eles estejam ocupados vendo  
Abra a mente embora ela esteja ocupada planejando  
Abra o seu coração embora ele continue se lembrando  
Abra-se e concentre-se na primeira coisa que vê.*

Usar o imperativo repetidas vezes pode indicar um conselho. Mas, em vez disso, recebi essa voz como uma instrução com a qual devo aprender. Normalmente, os poemas chegam como professores inesperados. Esse poema, especificamente, me ensinou que precisamos desistir das nossas próprias convicções para que possamos enxergar de forma direta novamente. Um paradoxo da consciência é que temos essa capacidade surpreendente de unir as coisas. Então, costuramos uma experiência na outra e chamamos o tecido resultante de *insight*. Então, cosemos o tecido em peças de vestuários e as chamamos *convicções*. Agora temos roupas que chamamos *princípios* e um armário repleto de *histórias*. Por fim, todos os *insights*, *convicções*, *princípios* e *histórias* começam a pesar em nós, porque os carregamos para todos os lugares. Com o tempo, tudo isso se solidifica, construindo um

muro que se coloca entre nós e o viver direto.

Certamente, precisamos acumular sabedoria — esse é um dos dons da consciência, mas não vale a pena sermos inflexíveis em nossas conclusões. Em geral, apesar dos nossos esforços, nossos olhos estão ocupados enxergando aquilo que já vimos, até que não vejamos mais o que está diante de nós. A nossa mente continua planejando, aferindo, analisando e julgando tudo que está acontecendo; tentando categorizar tudo em bom ou mau: tentando dizer que uma coisa é uma bênção, uma catástrofe, um perigo, uma vantagem. Tudo isso nos impede de abrir a nossa mente para o que está diante de nós.

O nosso coração continua se lembrando da maneira como fomos tocados e abraçados, até que desejemos aquilo de novo. Ele continua se lembrando de como fomos magoados, traídos ou surpreendidos, e tenta evitar que isso ocorra novamente. Aí é que está o perigo: refugiar-se no que foi bom e fugir do que é ruim nos fecha para a vida.

Todos nós fazemos isso. Eu faço isso. Daí a importância de desenvolver uma prática de abertura através da qual esvaziemos o que carregamos para que possamos receber a primeira coisa que vemos. Porque a beleza e a divindade da vida estão em cada momento, se conseguirmos nos esvaziar de tudo que nos pesa.

Os dois capítulos a seguir exploram a natureza do vazio e como podemos nos relacionar com a profundidade que tal vazio abre. Porque se um pássaro não conseguir se abrir para o vazio que chamamos céu, ele nunca voará. E se não conseguirmos nos render à coragem e permitir que sintamos a doce dor de estarmos vivos, as nossas asas nunca se abrirão.

.....  
*O vazio nada mais é do que a vastidão e a imensidão, o ar antes de entrar nos pulmões.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, descreva uma situação quando a sua experiência de vazio pessoal (a sensação de que estava faltando alguma coisa) fez com que você vivenciasse um momento de vazio Universal (a exposição do ser).

---

<sup>8</sup> Mark Nepo usa a palavra *barn* na citação em inglês. No entanto, a tradução de Pedro Calouste, conforme citação na nota seguinte, usa “casa”. No decorrer desta seção, o autor usa “celeiro” para se referir à construção queimada no poema japonês. Assim, “celeiro” também será usada no restante do texto, para se referir a este trecho. (N. T.)

<sup>9</sup> Tradução de Pedro Calouste publicada por Sylvia Beirute em [http://sylviabeirute.blogspot.com.br/2011\\_01\\_01\\_archive.html](http://sylviabeirute.blogspot.com.br/2011_01_01_archive.html). Acesso em: 16 nov. 2014. (N. T.)

# A FLAUTA DO TEMPO INTERIOR

Vivemos em um mundo que nos convence de que *mais é melhor*. Vamos encher. Encher até a boca. Como se quanto mais dinheiro tivermos, mais coisas comprarmos, mais lugares visitarmos e mais aventuras criarmos estaremos protegidos da jornada da vida. Na sociedade de consumo, estamos constantemente buscando formas de nos distrair da vastidão e do vazio que ninguém consegue evitar. Ficamos desconfortáveis, até mesmo temerosos, quando as coisas à nossa volta ou dentro de nós não estão cheias.

Essa preocupação nos leva a mais de um tipo de ganância. Porque a ganância não se reserva apenas ao dinheiro, também existe a *ganância de experiências*. Acreditamos que temos o direito de viajar para todos os lugares da Terra. Comer, absorver, receber cada alimento, bebida e experiência que conseguirmos imaginar. É maravilhoso ser aberto dessa forma, desde que aceitemos o que o oceano da vida nos dá.

Mas, quando esperamos tudo, nos decepcionamos fácil e fortemente. E tal decepção pode se transformar em amargura. O desejo de ter tudo e a inevitável decepção em relação ao que recebemos não permitem que vivenciemos o dom de sermos humanos. Porque, como seres humanos, somos limitados. Não conseguiremos viajar para todos os lugares do mundo. Não teremos tempo, energia nem recursos para isso. Não importa o quanto fantasiemos ou trabalhemos, não teremos tudo aquilo que desejamos.

Essa preocupação em estar cheio cria também uma *ganância de amor*. Sentimos que temos direito a amor e paixão ilimitados, e pensamos: “Quero vivenciar o máximo de amor possível. Quero amar o máximo de pessoas possível”. Certamente, o coração é infinito em sua capacidade — de curar, crescer, amar, de se mover pelas experiências e se satisfazer plenamente com isso. Mas, por estarmos em um corpo, e vivermos uma vida, precisamos ser humildes e amarmos as pessoas. Esse é um paradoxo do ser humano. Somos capazes de amar o mundo, mas não somos capazes de ter quinhentos amantes.

Em vez disso, amamos as pessoas diante de nós. O amor reverbera nas pessoas amadas. É assim que o amor chega ao mundo, do mesmo modo que as ondas movimentam o oceano. Embora o nosso coração consiga abraçar toda a humanidade, no cotidiano uma pessoa não pode cuidar de todo mundo ao mesmo tempo. De forma simples e humilde, com um amor pela humanidade, o amor que nos toma se move por cada um de nós, uma pessoa de cada vez, de uma para outra. O amor se manifesta em e através de nós à medida que doamos completamente quem somos, um toque depois do outro, um carinho de cada vez.

Acredito que a *ganância de amor* e a *ganância de experiência* têm a ver com a epidemia de *casos* em nosso mundo moderno. Uma vez que aprendemos implicitamente que temos direito a tudo, a liberdade é mal interpretada, como uma chance de agarrar tudo que desejamos sem qualquer responsabilidade por aqueles a quem cativamos.

A preocupação com estarmos cheios e a ganância por amor, experiência, atenção e objetos alimenta o medo do vazio e da vastidão, que é o nosso lar eterno.

## *Experiência profunda*

Na verdade, nós nos enchemos para evitar a nossa conversa com a morte, embora a vastidão que

segura até mesmo a morte nos abra para uma maior compreensão da vida. Temos extrema necessidade pela vastidão e, embora ela nos convoque, ocupamos nosso tempo com lembranças e sonhos, a nossa mente com técnicas e fatos, os nossos dias com atividades e listas, e o nosso coração com preocupações e medos.

Não é de se estranhar que nos sintamos desorientados quando a vida nos separa do nosso vício de fartura, como se o chão sumisse debaixo dos nossos pés. Ainda assim, permanecemos de pé, e não está claro se estamos prestes a voar ou a cair. Esse é o início da experiência profunda, da qual sempre que nos aproximamos tentamos fugir, ao tentarmos nos saciar mais uma vez.

O desafio espiritual é constatar que temos poucas esperanças de receber ou absorver qualquer coisa quando estamos cheios. Existe uma história muito reveladora sobre dois cientistas que viajaram até a Índia para apresentar as suas teorias para um respeitado sábio hindu. Estavam ansiosos para receber sua avaliação. Depois de uma longa jornada, chegam e são levados a um pequeno aposento. Por fim, ele entrou e, sem nada dizer, começou a lhes servir chá. Calmamente, o sábio continuou servindo, mesmo depois de a primeira xícara estar completamente cheia. O chá esparramou-se para todos os lados. Os cientistas ficaram assustados, mas tentaram não demonstrar. Então, um deles disse: “Vossa santidade, a xícara já está cheia”. O sábio, sem erguer o olhar, continua servindo enquanto responde: “Assim como as suas mentes. Esvaziem-nas e voltem, aí, poderemos conversar”.

Nós enfrentamos esse desafio todos os dias: para aprender e crescer e nos lembrar do que importa, precisamos esvaziar a xícara da nossa mente, para que possamos viver de forma direta e fresca, sem julgamentos e convicções. Esse esvaziamento é o trabalho de manter uma Mente e um Coração de Iniciantes.

Ainda assim, em alguns dias, sinto-me vazio, perdido ou como se não existisse mais nada para mim. Esses são sentimentos legítimos que todos precisam enfrentar. Com a força do coração e a ajuda um do outro, podemos chegar à base desses sentimentos. Lá começamos a tocar a amplitude quando o celeiro queima e conseguimos enxergar o Universo mais claramente. Dessa forma, o vazio pessoal começa a se abrir para a amplitude Universal, que pode nos completar.

.....  
*Este é um paradoxo do ser humano. Somos capazes de amar o mundo, mas não somos capazes de ter quinhentos amantes. Em vez disso, amamos as pessoas que estão diante de nós. O amor reverbera nas pessoas amadas. É assim que ele chega ao mundo, do mesmo modo que as ondas movimentam o oceano.*  
.....

## *Mundos desconhecidos*

Enquanto exploramos o vazio, é importante descobrir o nosso próprio sinônimo para a qualidade oculta da vida. Assim como os muitos nomes que existem para designar Deus, não importa se você chama a imensidão que nos cerca de amplitude, natureza ou silêncio. Independentemente disso, quando conseguimos deixar de lado o nosso desejo e o nosso medo, começamos a criar espaço para uma conversa com tal qualidade da vida.

Para mim, vazio é um termo superficial para a amplitude. Quando olhamos para o céu noturno, pensamos em infinitas galáxias e infinitos vácuos, ou na existência de mundos desconhecidos. Da mesma forma, há uma dádiva de *ser* que existe em tudo que consideramos vazio. Essa dádiva a qual não conseguimos nomear é o que algumas pessoas chamam *eternidade*, e outras, *Deus*. É o que alguns chamam *ser*. Quando entramos em contato com a dádiva de ser, sentimos tanto a particularidade na nossa *própria* vida quanto a universalidade de *toda* a vida.

A todo o momento, somos solicitados a viver a seguinte questão: qual é a nossa relação com a vasta profundidade de todas as coisas, com a tela vazia da vida? Dentro desse mistério mais amplo,

cada um de nós habita uma singularidade que possui seus próprios sentimentos, dores, angústias e questões. Nós nos comprometemos com tal vida, é claro, porque não vivemos apenas no mundo profundo. Somos seres humanos que vivem na Terra e não podemos evitar despertarmos no caleidoscópio visceral do mundo. Bebemos água, aparamos a grama e pagamos as contas, enquanto sentimos as curiosidades, o espanto, o enfraquecimento e as dúvidas.

Relacionar-se com a Totalidade da Vida não é um empreendimento abstrato; nenhuma planta ou árvore pode viver a própria vida sem ter contato com o terreno no qual cresce. Somos deixados para habitar essa troca muito pessoal entre a nossa vida particular e o terreno da vida Universal. O mundo profundo — através do solo da sua amplitude, do seu vazio, da sua exposição — infunde a nossa própria vida com uma sinceridade e uma unidade gentil do Todo. Tal infusão nos dá os recursos para enfrentamos tudo que a vida nos trouxer, do mesmo modo que o solo fértil penetra nos caules, nas flores e nas frutas o alimento para que cresçam.

## *Nas cavidades*

Anos atrás, eu tropecei no fundo de uma solidão e escrevi o poema a seguir:

### A FLAUTA DO TEMPO INTERIOR

*Se nunca está faminto,  
como pode conhecer  
os contornos do estômago.*

*Se nunca está sedento,  
como pode conhecer  
a aspereza da sua voz.*

*Se nunca se decepciona,  
como pode conhecer  
o alcance do seu coração.*

*Se nunca fica em dúvida,  
como pode conhecer  
os limites da sua mente.*

*Se nunca está vazio,  
como pode conhecer  
a plenitude do seu espírito.*

*Se nunca está sozinho,  
como pode conhecer  
Deus.*

Paradoxalmente, é o vazio das coisas que nos permite vislumbrar a sua capacidade total. Muitos instrumentos musicais são ocos porque, se não o fossem, não haveria música — diversos instrumentos de corda, tambores e instrumentos de sopro são ocos. Esse é um excelente exemplo da necessidade do vazio. Isso também é verdadeiro para as nossas vidas: cada um de nós é um instrumento que a experiência esvazia para que a alma possa liberar a sua música.

O mesmo acontece com a Terra. Espaços abertos são magníficos. Considere como o Grand Canyon, no Arizona, foi recortado pelos séculos. Talvez seja o vazio mais magnífico da Terra; as pessoas saem de todas as partes do mundo para conhecê-lo. Por quê? Porque, de alguma forma, o mistério e a grandeza da vida iluminam a imensidão de um espaço aberto. Por isso é que nos colocamos no topo das montanhas e vamos até a beirada dos precipícios, ou ficamos olhando, durante horas, para o oceano. Por isso é que nos perdemos no céu noturno; que olhamos para o coração aberto do outro, e nos perdemos uns nos outros. É por isso que escalamos os precipícios alheios e espiamos pelo desfiladeiro que outra vida e angústia entalham em nós. Esse processo de olhar para o grande vazio de alguém é um exemplo de amizade verdadeira.

Ao olhar para a profundidade misteriosa do Grand Canyon, que se estende por mais de um quilômetro para o fundo da Terra, a plenitude do Universo se torna palpável. E é o desfiladeiro aberto no coração humano que permite que vislumbremos o amor Universal de que somos capazes. Então, quando você me der a honra de olhar o seu desfiladeiro, estaremos nos tornando íntimos. Lá eu vejo a eternidade daquilo que você passou. Que coisa melhor podemos compartilhar?

Acho que foi isso que o grande poeta libanês Kahlil Gibran quis dizer quando escreveu:

*Quanto mais fundo a tristeza entrar no vosso ser,  
maior é a alegria que podereis conter.*

*A taça que contém o vosso vinho não é a mesma  
que foi feita no forno do oleiro?*

Não é por esse motivo que, depois de uma grande mágoa ou perda, nós vamos até o desfiladeiro dessa perda e nos perguntamos sobre o nosso lugar no mundo, enquanto deixamos as lembranças caírem como pedras? É por isso que adoro entrar em todos os cômodos dos locais onde dou palestras antes que as pessoas cheguem, para que possa me encontrar e escutar o vazio que envolve todos que chegam. Naquele desfiladeiro eterno, podemos nos encontrar de forma honesta.

Seja no Grand Canyon ou na profundidade aberta pela nossa mágoa, o recurso é equivalente ao espaço aberto. Considere como um simples poço cavado no chão só pode conter tanta água quanto a sua profundidade. O mesmo acontece conosco: a escavação é sempre dolorosa, porque a experiência esvazia o instrumento em nós; ainda assim, de alguma maneira, o fundo do vazio pessoal, se conseguirmos atingi-lo, nos leva à música comum do ser.

A própria natureza dessa escavação, essa abertura da profundidade dentro de nós, é desconfortável — mesmo quando ela nos abre para a dádiva de ser que alguns chamam Deus. Contudo, se formos capazes de suportar o esvaziamento, sozinhos e juntos, o espaço revelado é um recurso que pode nos levar à alegria.

.....  
*Cada um de nós é um instrumento que a experiência esvazia, para que a nossa alma possa liberar a sua música.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

• Em seu diário, conte a história de um momento quando você teve o privilégio de olhar para o desfiladeiro de outro coração. O que viu ali?

# A DURA PRIMAVERA HUMANA

Como nós ajudamos esse vazio para que possamos senti-lo como um recurso, e conhecê-lo como um dom? Ajuda se você lembrar que o pessoal leva ao universal. E que apenas o vazio pessoal pode nos levar para o vazio universal ou ao desnudamento do ser; assim como somente o amor pessoal — amor por uma pessoa ou uma coisa — pode nos levar a um amor Universal, um sentimento de amor que nos envolve e nos forma.

Todos os santos e sábios abrem o seu amor indiscriminadamente. Seja Dalai Lama ou São Francisco de Assis, Pema Chodron, Madre Teresa ou Martin Luther King Jr., o seu amor não depende mais da circunstância única. Embora você continue amando pessoas e coisas específicas, o seu amor não pode mais continuar no seu contêiner pessoal — ele se torna um amor de vida, que emana para tudo. Todos nós temos essa capacidade. Nos momentos mais profundos de amor pessoal, tocamos a experiência de todo amor.

Daquele lugar desnudo, descobri que cada pessoa está conectada com toda a existência, e que a extremidade entre o pessoal e o Universal é muito tênue e muito próxima. Contudo, quando me concentro no que foi esvaziado de mim em relação ao que se abriu em mim, me restrinjo a um senso privado de vazio. Isso me impede de conhecer o senso mais profundo de amor e dificulta a jornada, criando um senso de falta que faz com que eu me retraia tanto da profundidade de ser quanto da profundidade do mundo. Entretanto, quando consigo vivenciar o que se abriu em mim ao sentir aquilo de forma completa, sou capaz de entrar no desnudamento de ser que informa tudo, um desnudamento que é muito próximo ao amor. Dessa maneira, a minha tristeza pela falta da minha avó, mesmo vinte anos depois de sua morte, pode fazer com que eu sinta — por um momento — o meu lugar no coro de todos que já perderam alguém. Eu consigo sentir a sua companhia eterna.

De forma semelhante, o meu amor por qualquer pessoa ou coisa, quando dado por inteiro, permite-me o privilégio de sentir todos que já amaram ou tentaram amar. Quando acaricio o focinho da minha labradora enquanto ela dorme depois do nosso passeio invernal, quando vejo seu pelo amarelo estremecer durante um sonho, eu estou — naquele momento — amando-a no ritmo exato de todos que já amaram um cachorro, voltando para o caçador pré-histórico apoiando-se na parede da sua caverna com o seu cão-coiote adormecido aos seus pés.

## *A enormidade da vida*

Ainda assim, sabendo de tudo isso, de que forma vivemos? Como nos tornamos íntimos de nossa doce dor de estarmos vivos? Considerando a dificuldade da jornada e o milagre da conexão profunda que nos aguarda dentro de cada desafio, temos a tarefa de dar a nossa completa atenção e afeição à vida; ou seja, somos solicitados a não retermos nada até que a nossa tranquila imersão na vida permita que sintamos o chamado do Universo. Nada é mais básico do que conhecer a nossa vitalidade.

Mesmo assim, ninguém nos ensina a não reter nada. Só podemos comparar observações. Para mim, não reter nada é a coragem tranquila de sermos nós mesmos em cada experiência, isto é, menos um ato impetuoso de vontade e mais uma rendição à corrente de vida. Não reter nada nos permite *ser quem somos* e não *esconder quem somos*. Em essência, significa viver *de forma sincera*. É a presença necessária para vivenciar a Singularidade. Em tais momentos, tropeçamos pelo fundo da

nossa dor e caímos na enormidade da vida.

.....  
*Nos momentos mais profundos de amor pessoal, tocamos a experiência de todo o amor.*  
.....

## *A parte infinita do nosso coração*

Acredito na parte infinita do nosso coração. Não a questiono. Posso prová-la? Não. Eu apenas conheço a minha experiência. Em épocas diferentes, eu fui surrado pela vida, quebrado e reorganizado, e mesmo quando acreditei que não conseguiria seguir adiante, algo elementar não pôde ser quebrado ou extinguido.

Parece que não reter nada desperta um dinamismo infinito de estar vivo. E embora nós sintamos vontade de retroceder ou nos proteger quando somos bombardeados pela vida, é muito comum que a lição mais profunda seja que precisamos seguir o caminho inverso. Na verdade, devemos abrir o nosso coração ainda mais e nos apoiar naquilo que a vida esteja nos solicitando.

A minha experiência me diz que, na profundeza de todo caminho, corre a corrente da vida e que, de alguma forma, temos de segui-la. Quando um peixe encontra a corrente, ele nada sem esforço com o fluxo. Quando uma águia ou um falcão sobe e bate as suas asas pelas nuvens para encontrar a corrente de ar, ele plana. Esse é o alinhamento da parte — o peixe, o pássaro, o indivíduo — com o todo — o mar, o céu, o desnudamento do Espírito Universal. Uma vez que não retemos nada e nos apoiamos, nos movemos pela turbulência ou pelas nuvens e encontramos alívio na vastidão, porque começamos a nadar ou a planar com a corrente da vida.

Não reter nada se apresenta de diversas formas, independentemente de sermos introvertidos ou muito expressivos, porque isso tem mais a ver com a nossa abertura interior de presença do que correr de forma impetuosa e intensa na nossa experiência. Não reter nada significa ser vulnerável e nos esforçarmos ao máximo. Na nossa cultura, somos levados a acreditar que parecermos indecifráveis e indiferentes é uma marca de sofisticação, quando, na realidade, a integridade vem da transparência e de doar-se por inteiro.

Durante a minha jornada contra o câncer, fui pressionado entre a vida e a morte e não tive escolha a não ser não reter nada. Fiquei surpreso ao descobrir que isso era exatamente do que eu precisava para acessar a minha verdadeira natureza e alentar o recurso da vitalidade. Apoiar-me naquilo que eu estava enfrentando me deu acesso ao verdadeiro pulso da vida.

Quando retemos as coisas, escondemos quem somos e nos colocamos no centro de tudo, é inevitável que fiquemos desanimados e vivamos uma vida de hesitação. É claro, ninguém está isento de ser tanto sincero, quanto desanimado de forma alternada. Eu não sou sincero todos os dias ou todos os minutos. Da mesma forma que o coração pulsa até que eu fique cansado e durma, eu me alterno entre ser sincero e ficar desanimado. Eu me alterno entre estar desperto e sonolento. Mas faz uma diferença com o que estou comprometido. Quando me devoto a uma vida de sinceridade, posso suportar os meus lapsos de desânimo.

Inevitavelmente, nos momentos de não reter nada, nos momentos de sinceridade — nos momentos em que conseguimos ser quem somos, quando chegamos ao fundo do nosso vazio pessoal —, nós tropeçamos da doce dor de estarmos vivos.

.....  
*Não reter nada significa viver de forma sincera. Essa é a presença necessária para vivenciar a Singularidade. Em tais momentos, tropeçamos no fundo da nossa dor e caímos na enormidade da vida.*  
.....

# *A felicidade e a dor*

Criamos uma cultura que é emocionalmente desequilibrada. Considere o que diz a Declaração da Independência dos Estados Unidos, que afirma que temos um direito inalienável à vida, à liberdade e à busca pela felicidade. Essa é uma das mais importantes declarações da sociedade na história da humanidade. A noção de que a liberdade é um direito de nascença é sagrada. Contudo, nos últimos 240 anos, a busca da felicidade tem sido levada a tal extremo que sentimos que temos *direito* a ela. Isso tornou o sonho da felicidade um refúgio para onde corremos para evitar os percalços da jornada humana. Francamente, a felicidade é supervalorizada. Eu, por exemplo, gosto de estar feliz, mas se trata de um sentimento bem-vindo, e não a base de um código moral. A felicidade é *um* entre os milhares de sentimentos que existem e, sob ela e todos os outros, está a profundidade de estar vivo.

No extremo da minha experiência contra o câncer, comecei a perceber que ansiar por felicidade e ignorar todos os outros sentimentos evitava que eu tivesse uma experiência plena e integrada de ser humano. Com o tempo, a profundidade comum do sentimento no fundo de qualquer temperamento, feliz ou triste, me levou à doce dor de estar vivo. Doce porque a sensibilidade de estar vivo é como sabemos que estamos aqui, e cheio de dor porque a sensibilidade de estar vivo não consegue nos alcançar quando estamos dormentes ou fechados. Consegui compreender a doce dor de estar vivo com o chamado do Universo, quando eu me senti conectado com toda a vida da Terra, com tudo que já existiu e tudo que existirá. Quando essa doce dor chegou, senti a profundidade de como é valioso estarmos aqui.

Sendo humanos, costumamos fugir dessa dor e, assim, deixamos de provar a doçura que ela carrega. Eu peço que você pense na sua doce dor de estar vivo. Quando foi a última vez que a sentiu? Pense sobre a sua relação com a tristeza e o vazio, e o que a profundidade de ser humano abre em você. Agora, certamente, podemos ficar presos à tristeza, ao vazio pessoal ou à dor. Isso não chega sem nos apresentar riscos, mas a recompensa por se apoiar e não reter nada é sermos sinceros, o que nos permite um vislumbre da eternidade.

.....  
*A integridade é resultado da transparência, e de nos doarmos completamente.*  
.....

## *Ver o caminho*

O grande poeta alemão Rainer Maria Rilke escreveu:

*Estou sozinho, mas não sozinho o suficiente  
para tornar cada momento sagrado.*

Parece um subproduto natural do viver — o modo como as janelas ganham uma película do tempo, o modo como as folhas cobrem cada caminho — que, de vez em quando, nós estejamos sozinhos, mas não o suficiente para encarmos a vida com frescor e de forma direta. Esse estado intermediário dá início a uma forma tranquila de coragem, para continuar limpando a película do nosso coração e varrendo as folhas do nosso caminho e, assim, possamos *enxergá-lo*.

Este é um ponto de cruzamento em cada um de nós, entre o nosso senso pessoal de vazio (sozinho, mas não sozinho o suficiente) e o senso Universal de vazio (sozinho o suficiente para tornar tudo sagrado). Quando somos autossuficientes, essa pressão faz com que o vazio pareça uma falta, mas quando conseguimos ficar sozinhos o suficiente para sentir toda vida além do nosso pequeno contêiner, então, a pressão se dissipa e conseguimos sentir o desnudamento de ser, que sempre existiu, e a vastidão do infinito, que sempre é.

Na verdade, podemos nos abrir pela profundidade de qualquer sentimento, se estivermos sozinhos o suficiente para tocarmos o que é sagrado. Podemos nos abrir pela tristeza, ou pela dor. Podemos ser impedidos pela frustração, ou pela clareza. Podemos ser surpreendidos pela beleza: nos perdermos tão completamente em uma música que, ao voltarmos, estamos diferentes. Podemos ser renovados pela rapidez das perguntas; podemos ser iluminados pela felicidade. Ser corporificado em vida é estar aberto para a profundidade de todos os sentimentos. Você não pode se exercitar sem vivenciar uma dor, mesmo que se sinta bem depois disso. Você não pode correr sem suar. Você não pode amar sem sentir os seus músculos interiores se dilatarem. É assim que são as coisas.

Então, precisamos exercitar o coração para encontrar o merecimento do coração que construímos. Outro exemplo de merecimento interior é o nosso senso no mundo moderno de que temos o direito de vivenciar apenas os sentimentos “bons”, o que, na verdade, é bastante debilitante porque, dessa forma, não vivenciamos a experiência plena de sermos humanos. A verdade é que, seja lá o que sintamos, isso não nos restringe. Nós nos movemos *pelo* que sentimos e *crecemos* com isso, mesmo que seja difícil. Ficar aberto para a plenitude da experiência humana exige que restauremos a confiança na capacidade do nosso coração de enfrentar tudo o que a vida nos traz.

.....

Essa é a minha visão, qual é a sua? Você vivencia a vastidão, metros de silêncio que o retêm, um dom, uma vitalidade que toca você? Eles estão perto de você agora? Você vivencia os milhares de temperamentos que existem? Você está ciente do seu dom e do seu vazio, e de como eles se formam um ao outro e se completam?

Não é fácil abrir caminho, temos muita coisa para sobreviver até florescermos. Cada um de nós nasce com um dom oculto em uma ferida, e tem muitos anos para mostrá-la; cada um de nós recebe uma chama para carregar e mares turbulentos para acalmá-la; cada um de nós é semeado com méritos, e amor ilimitado pelo qual aceitá-lo; cada um de nós é chamado para mergulhar na tristeza como em um lago em uma caverna, com uma chance ansiosa de vir à tona no mesmo mundo. Se avançarmos até esse pondo, poderemos, a qualquer dia, nos maravilhar com o fato de que nuvens são nuvens. Podemos usar o dom nascido da ferida para encontrar o ponto não marcado a partir do qual viver. Se nos estabelecermos ali, doando tudo de nós sem desistirmos de quem somos, o coração dentro do nosso coração vai florescer e todo o mundo se alimentará do seu néctar.

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, escreva a história de sua doce dor de estar vivo. Conte sobre uma experiência de amor pessoal (para com uma pessoa, uma atividade ou um objeto) que levou você a vivenciar um momento de amor Universal (o amor independente que existe entre todas as coisas).

*Na segunda seção do livro, exploramos a vida infinita de sentimentos que estão sempre se desdobrando à nossa volta e dentro de nós. É sempre difícil se relacionar com a dor do mundo e com as nossas dúvidas. Mas uma coisa está clara desde o início: reprimir o que sentimos só aumenta a nossa dor, ao passo que expressar o que sentimos alivia a intensidade do que nos machuca. Uma vez que sintamos e expressamos aquilo que se move por nós, podemos começar de novo. Existe sempre o medo que nos cerca, que nos mantém um pouco mais afastados da alegria de viver. Por isso, sempre existe o trabalho de ser preciso sobre o nosso medo, para não mantermos o amor, a beleza e a verdade fora de alcance. Não importa o que enfrentamos, a prática de entrar na vida faz com que nos voltemos para duas visões divinas prontas para nos guiar — aquela que continua se movendo, não importa o que seja levado embora, e a que aceita tudo como uma bênção. Sob tudo aquilo que nos pesa, existe a doce dor de estar vivo, a nossa amiga mais antiga, que permite que saibamos que ainda estamos aqui; brilhando com o nosso fragmento de luz, a um suspiro de nos tornarmos quem nascemos para ser.*

*Este é um bom momento para perguntar: o que você faz quando ouve os clamores do mundo? Interage ou foge deles? Se você permitir que entrem, como eles vão afetar você? O que você faz com o que sente? O seu medo é ativo? O seu medo interfere no que você deixa entrar? De que forma você pode tornar o seu círculo de medo mais preciso? De que forma você pode permitir que a vida se aproxime mais? Que buracos foram cavados em você pela vida, e que música eles liberam pela flauta do seu ser? Há tanta coisa para vivermos e florescermos como alma na Terra. A que e de que maneira você está sobrevivendo neste momento? Qual é o dom oculto da sua ferida? Como você pode fortalecer o seu coração ao exercitá-lo no mundo?*

*Em nossa prática pessoal, quanto mais perguntas fazemos, mais próximos ficamos de viver o sonho inominável com o qual nascemos. A única forma de liberar aquilo com o que nascemos é através da vida em nossas mãos: do carinho e da edificação, do abraço e do reparo. A partir de agora, vamos explorar os caminhos autênticos que estão diante de nós, a chance de mergulharmos e o misterioso ponto de virada da fé. Vamos tentar compreender como todas as coisas são verdadeiras e como somos solicitados a buscar o nosso caminho além de toda procura; pouco a pouco, sem parar, até que nasçamos para o nosso momento.*

# A MARCA DE NOSSAS MÃOS

*Não se pode entrar no mesmo rio duas vezes*  
— Heráclito

*Liberdade é presença, não ausência. Centralização é o ato de trazer para dentro, e não deixar de fora. Ela é conseguida não por meio da força, mas da coordenação.*  
— M. C. Richards

*No início, os deuses interferiram na jornada humana para ocupar seu tempo infinito na Terra, até que nós os silenciemos e nos tornamos tais deuses. Então, levamos mais mil anos para encontrá-los dentro de nós. Agora, somos nós quem interferimos para ocupar o nosso tempo finito na Terra, somos nós que desmantelamos tudo de que precisamos e esquadrihamos tudo que não faz parte de nós, até que caímos no silêncio que restaura o que sempre soubemos, mas do qual sempre fugimos: a fama não é motivo para fazermos o bem, e o medo não é motivo para fazermos o mal. Nossos pulmões respiram o céu a cada inspiração. Nosso coração sente o mar em cada sentimento. A mente enxerga além de si mesma quando para de insistir que é pensadora. Esses atos de ser apresentam as próprias recompensas contínuas. Se conseguirmos animá-los e permitir que o céu, o mar e tudo aquilo que está além de nós nos ajude e nos informe.*

*Cada uma de nossas vidas é uma sentença na própria história. Amar é a arte de deixar de lado o desejo de sermos heróis. Ouvir é a arte de costurar todas as histórias. Uma vez costuradas, a luz em todos nós se abre. A luz é tudo o que importa. Beber de tal luz é o que nos traz de volta à vida.*

# PARA MERGULHARMOS

*Nada mais importa, a não ser ficar de bem com o fato de estarmos vivos.*  
— Don Marek

Diante da vida ou da morte, o coração ignora toda a história — a sua e a do mundo — para ficar de bem com o fato de estar vivo. Descobri isso no meu aniversário de 62 anos, quando estava sentado ao lado da minha mãe na sala de emergência de um hospital, esperando o meu pai chegar. Ela e eu não nos víamos há 17 anos; havia cicatrizes profundas entre nós. Mas quando os seus lábios começaram a tremer, o meu coração ignorou a nossa história e a embalou suavemente. O meu coração, que carregara todas as tristezas como contas pesadas, não resolveu a nossa história, nem a manteve viva. Ele tinha aguardado por aquele momento, o qual eu jamais poderia ter previsto, e simplesmente deixou de lado tudo que havia entre nós.

O meu pai está morrendo. Nós entramos na passagem final, que talvez viesse rapidamente ou durasse meses. Ele está entre dois mundos. Aos 93 anos, sofreu um derrame cerebral. Não está paralisado, mas está muito fraco. Então, teve um resfriado que encheu de líquido os seus pulmões. Ele se curou disso, mas não pode voltar para casa até conseguir andar sozinho. A questão agora é para que casa ele irá.

No hospital, observei enquanto ele era puxado pela vida e pela morte, e aquilo era exaustivo. Observei-o enquanto dormia, dando tudo de si a cada respiração. Sob a máscara de oxigênio, parecia um menino que tinha dormido por noventa anos dentro do corpo de um homem adulto. Segurei a sua mão enquanto o seu peito se contraía, absorvendo cada vez menos e liberando cada vez mais. Naquele momento, eu me dei conta de que, na primeira metade da vida, nós absorvemos mais e liberamos menos, mas, na segunda metade, nós absorvemos menos e liberamos cada vez mais.

Nesse momento, Don intervém e acrescenta: “Até que o último suspiro seja a liberação final”. Encolho os ombros e faço uma pausa na história que estou contando para o meu querido círculo de homens. Nós nos encontramos uma vez por mês durante seis anos, apenas para um fazer companhia ao outro por estarmos vivos. Conquistamos uma confiança profunda e uma verdadeira intimidade. Don é o mais velho do grupo, com 75 anos. Ele começa a falar sobre a própria morte, a própria liberação, a própria redução do que absorve. Ele desvia o olhar e diz: “Nada mais importa, a não ser ficar de bem com o fato de estarmos vivos”.

Isso acontece com todos nós. Pescamos na profundidade do que está sob as nossas vidas, e ainda juntos, sendo honestos juntos, a sabedoria que vem da profundidade, de vez em quando, puxa uma de nossas iscas e — ali — algo profundo salta a bordo. Como agora. Olhamos para aquilo se debatendo entre nós, parecendo dizer: *não importa o que sonhemos, planejamos ou achamos que estamos fazendo, todos nós buscamos ficar de bem com o fato de estarmos vivos — de sentir que estamos completamente aqui, sem nada no caminho.* Depois de comermos o que Don trouxe, continuo a minha história, sabendo que ela faz parte de uma história em curso.

.....  
*Na primeira metade da vida, nós absorvemos mais e liberamos menos; na segunda, absorvemos menos e liberamos cada vez mais.*  
.....

O meu pai está entre dois mundos. Sendo levado nessa jornada com ele, descobri outra verdade: que o amor nos permite viajar entre os mundos sem cruzá-los. É o meu amor por ele, e o amor do meu irmão por ele, que nos permite nadarmos juntos. O nosso amor permitirá que nademos com meu pai até o fim. Mas o ímpeto entre os mundos está nos modificando.

Assim como o surgimento do primeiro amor, ou a sua perda, ou quando nos damos conta de que todo pensamento é herdado, ou o momento em que nos lembramos de que não há nada entre nós e a vida em si — em todas as passagens com grande influência em nossas vidas, a morte de um dos nossos pais, não importa a qualidade da relação, é uma passagem que modifica a nossa paisagem. Estou Tateando o meu caminho nesse terreno.

Apesar de tudo o que queremos, planejamos e trabalhamos para conseguir, o coração apenas espera, com paciência infinita enquanto realiza o seu trabalho durante os dias, pelas pequenas brechas quando deixamos toda a história de lado. Estou aprendendo — assim é que vivemos de forma verdadeira.

Por fim, paro de falar e nós cinco olhamos para o mundo intermediário. George lamenta: “É triste”, ao que Don retruca: “Quando eu morrer, quero que façam uma festa e contem algumas histórias”. Sorrimos e aceitamos uns aos outros.

Dirigindo para casa, relembro que, quando meu pai estava dormindo, ele se parecia com a mãe dele. Eu segurei a mão *dela* enquanto ela cochilava na cadeira de rodas, 25 anos antes. Foi algo tão gentil quanto um privilégio. Olho para a neve e sussuro: “Vovó, o seu menino está chegando. Será que você pode suavizar o caminho?”

Na última manhã que passei com meu pai, ele apertou minha mão frágil e repetidamente. Quando assisto à televisão ou a um filme, costumo fazer o mesmo com Susan. Como isso acontece? Eu não sabia que ele fazia aquilo. Nunca conversamos sobre o assunto. Isso me faz perceber como gestos lindamente estranhos nos ligam.

Naquele dia, depois de deixá-lo, vaguei pelo corredor do hospital e chorei. Acho que recebemos sofrimento e perda ao longo do caminho para ensaiarmos o nosso luto, para termos força diante da morte de um ente querido. Observei a minha mãe, o meu irmão e a minha sobrinha caminharem pelo corredor e entrarem no elevador — três gerações saindo do meu campo de visão.

.....  
*Não importa o que sonhamos, planejamos ou achamos que estamos fazendo, todos nós buscamos ficar de bem com o fato de estarmos vivos — de sentir que estamos completamente aqui, sem nada no caminho.*  
.....

O meu pai vai partir, neste ano ou no próximo, e nós vamos ficar de luto e sentir a sua falta. Então, depois de um ano ou dois, alguém que acabei de conhecer vai me perguntar por que fico tão melancólico em determinado dia. Eu afastarei o olhar e contarei a história, eles ouvirão por um tempo, e, logo em seguida, irão se lembrar de seus compromissos. Tentarão dar uma olhada discreta no relógio, para não serem desrespeitosos.

Eis outra verdade: a vida continua acontecendo e, uma vez que tenhamos perdido alguém que não pode ser substituído, carregamos conosco este mundo e o outro, sempre. E, algum dia, depois que meu irmão e eu partirmos também, ninguém mais saberá sobre o meu pai e o seu amor pelo mar. Quando lançado nessa história, isso tudo é triste, mas, deixando a minha própria tristeza de lado, o meu coração me diz que isso também é perfeito. Com o tempo, todos nós nos tornamos a terra sobre a qual os outros sentam e buscam um sentido. Isso faz com que esse fragmento de luz, que chamamos de hoje, se transforme em tudo. Não há nada a fazer, a não ser mergulharmos nisso.

Estar de bem com a vida é a arte à qual devemos nos dedicar, embora jamais sejamos capazes de a dominarmos. Aparecendo, deixando a nossa história de lado, ouvindo, alimentando uns aos outros,

observando o sono do outro, celebrando a nossa grandiosidade imperfeita e contando algumas histórias. Essa seria a vida dos deuses místicos, se não fosse tão comum.

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, explore o que significa estar de bem com o fato de estar vivo. De que maneira você faz isso? E como resiste a isso? Cite um pequeno gesto que pode ser feito hoje para aproximar você do seu senso de estar vivo.
- Conversando com uma pessoa querida, conte a história de um momento quando você abandonou a história de determinada situação ou relação, e que trouxe à tona o seu coração.

## A CURVA NO CAMINHO

Um dia, contra todas as probabilidades, quando ninguém está olhando, quando o relógio não desperta ou o carro não liga, nós nos damos conta de como é raro estarmos vivos. Em tal momento, se não nos fecharmos rápido demais, encontramos o mistério insuperável, como o salmão no meio de toda água do mar. Isso é tão forte que, às vezes, retrocedemos e continuamos correndo com as coisas, acreditando ser mais fácil acompanhar uns aos outros do que encararmos o que está por vir. Mas, quando abençoados por cairmos abaixo dos nossos planos, talvez consigamos voltar para o estado de ser com o qual nascemos.

Ao longo do caminho, nós nos trancamos como conchas salgadas, quando é o oceano entrando em nós que permite que crescamos. Mas, por fim, perdemos a força e, como um molusco que não consegue mais ficar trancado dentro da sua concha, somos banhados, contra a vontade, com a água das profundezas.

Então, um dia, quando estamos fugindo da vida — em função de um medo que não conseguimos controlar, uma dor que não podemos evitar ou uma limitação que não queremos aceitar —, somos parados pela luz matinal em uma flor encharcada de orvalho. Embora estejamos atrasados e sintamos necessidade de continuar, paramos e olhamos para uma única gota como uma joia escondida e agora descoberta em todos os lugares. Embora alguma coisa nos diga para nos apressarmos e voltarmos para a vida, parece que a gota de orvalho, cheia de luz, é um tipo de espelho, e não há nenhum outro lugar para irmos.

Um dia, eu estava em Nova York, era primavera. Eu estava passeando pelos limites do Central Park. Gosto de andar pelos limites das coisas. Em uma curva do caminho, um mímico soprava bolhas de sabão. Elas brilhavam e flutuavam para longe. Estava seguindo uma delas, quando vi uma menina de uns cinco ou seis anos de idade no caminho. Ela estava seguindo a mesma bolha e, assim que a bolha estourou, os nossos olhos se encontraram. Surpresa e dúvidas surgiram em seu rosto. Ela apontou para mim, como se eu fosse um amigo se escondendo na bolha, e riu. Eu apontei para ela e comecei a rir também. A mãe dela sorriu e pegou a sua mão. Então, acenei e observei enquanto ela reentrava na sua vida. Eu me pergunto agora quando é que o estouro de uma bolha de sabão se tornou algo triste, quando foi que eu parei de encontrar amigos ao longo do caminho.

No Japão, *kintsugi* é uma arte de preencher rachaduras com ouro; acredita-se que as rachaduras e o desgaste da vida tornam as coisas mais belas, e não o contrário. Por mais sábio que isso seja, acredito que não *preencher* as rachaduras, mas *entrar* nelas, é o que *revela* o ouro. Carregamos o que importa dentro de nós, e a experiência rega a semente até que a alma brote *por entre* as rachaduras do mundo.

E, um dia, contra todas as probabilidades, quando ninguém estiver olhando, nós soltamos o que estamos carregando — assustados enquanto a carga cai, temerosos de perdê-la, chateados pelo quanto aquilo custou. Às vezes, seja lá o que for — um sonho que estamos prestes a viver, uma injustiça quase resolvida, um sentimento rachado de dignidade preenchido com o ouro da nossa escolha —, às vezes, seja lá o que for se quebra como um ovo no chão. E observamos a gema de algo que apreciamos escorrer com todas as suas cores intensas tomando tudo. Não sei como dizer ou explicar isso, mas essa é a jornada: não a corrida para fazer as coisas, nem o preenchimento das rachaduras com ouro, mas como as cores intensas invadem tudo que existe.

.....

Às vezes, fazemos uma corrida de coisas, acreditando ser mais fácil acompanhar uns aos outros do que encararmos o

*que está por vir. Mas quando abençoados por cairmos abaixo dos nossos planos, talvez consigamos voltar para o estado de ser com o qual nascemos.*

.....

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, descreva uma parte sua que pareça estar incompleta, uma asa que só foi entalhada pela metade, e tente citar uma verdade ou um obstáculo que está libertando você.

# ALÉM DAS ANTIGAS DEFESAS

*Você nunca ouve...*

*Você nunca pergunta...*

*Você sempre desfaz a paz que encontrei...*

*É a única maneira que tenho de chamar a sua atenção...*

Vou contar outra história. Duas pessoas se encontram e se apaixonam. Quando a aura se abriga na realidade dos dias, como sempre acontece, alguém fica com medo, não é forte o suficiente ou não é encorajado o bastante para continuar sendo um parceiro em igualdade. A partir desse momento, a relação entra em desequilíbrio e começa a pender para um dos lados, até que um dos parceiros domine o outro. Ou aquele que retém quem são, em algum ponto crucial, se sinta sufocado e siga para o outro lado para salvar a ambos. Se o equilíbrio for retomado, a relação cresce. Caso contrário, os dois, não importa o quanto estejam apaixonados, provavelmente se separarão, bem no fundo, continuem vivendo juntos ou não.

Entre aqueles que deixam a relação, alguns nunca tentam novamente. Outros, se abençoados, encontram outra possibilidade de amar. E então, uma luta mais profunda se inicia, pois é inevitável que alguns padrões permaneçam. É uma lei psíquica que está sempre se apresentando para nós, até que consigamos dominá-la. Assim, temendo ou sendo abençoados, temos a chance de fazer as mesmas coisas, mas de formas diferentes.

Agora, um dos parceiros será desafiado a não repetir o seu papel e a não assumir, como reação, o papel oposto. Tendo sido submissos, temos de resistir à tentação de assumirmos a liderança, fazendo com alguém o que fizeram conosco. Da mesma forma, tendo sido dominadores, temos de resistir à tentação de nos sentenciarmos à pena de servirmos como recipientes dos nossos modos dominadores. Um respeito equilibrado e sincero é a casa que está sendo construída, e não uma simples arrumação da mobília psíquica.

Essa história oferece um padrão possível entre muitos. Ainda assim, independentemente dos padrões que enfrentamos — que funcionam em relacionamentos entre pessoas do mesmo sexo, assim como em amizades e na dinâmica familiar —, podemos tropeçar, mesmo contra a nossa vontade, no reino de uma parceria em igualdade. Nesse reino, ser quem somos, e não nos escondermos, é o que mantém a evolução do amor.

Já vivi relações que fracassaram e sei que é muito natural nos recolhermos em novas situações e usarmos defesas antigas como velhas roupas gastas. Em geral, porém, são exatamente as antigas defesas que fizeram com que as relações originais dessem errado. Porque elas se endurecem e formam caixas de teimosia, como: julgamento e contenção (do lado dominante), concordância e alta necessidade de aprovação (do lado submisso). Ironicamente, o medo de cair novamente em situações insustentáveis pode fazer com que voltemos aos velhos hábitos, que servirão apenas para tornar a repetição inevitável.

O peso de antigos padrões e defesas nos traz de volta para o desafio de nos mantermos em uma relação para quebrarmos o mito moderno — a única forma de ser realmente você mesmo é ficando sozinho. Em comparação, o verdadeiro trabalho do amor é *sempre* sermos quem somos — quando estamos sozinhos, em um relacionamento, no trabalho e em público. Sem isso, nós deslizamos para uma fantasia autossuficiente de quanto achamos que o amor custa, o que pode se manifestar como

algo do tipo: “Se você tem que mudar qualquer coisa para conhecer o amor, fuja”.

A semente poderosa — e, em geral, não regada — disso tudo é uma fé constante de que o amor vai nos proteger; uma fé que diz que podemos ser amorosos e honestos, amorosos e iguais, amorosos e tudo mais quanto somos. Mas somos tão treinados pelas nossas feridas e educados para desconfiar que retraímos quem somos para nos protegermos de mais sofrimentos. Por mais compreensível que isso seja, é apenas sendo quem somos e permitindo que aqueles a quem amamos sejam quem são que poderemos quebrar esses padrões baseados no medo. Então, despertamos para uma clareza repentina na qual outra história pode começar.

## *Não esconder quem somos*

*Quase todos os nossos defeitos são mais perdoáveis do que os métodos aos quais recorremos para ocultá-los.*

— *La Rochefoucauld*

*Você pode evitar a realidade, mas não pode evitar as consequências de evitá-la.*

— *Ayn Rand*

Nós falamos antes sobre ser você mesmo e perder-se de si, referindo-nos ao constante desafio de ser claro o bastante e seguro o suficiente para se manter próximo de tudo o que importa e, ao mesmo tempo, afrouxar as nossas certezas e rigidez, para que possamos ser tocados pela vida e crescermos. Aqui, exploramos uma dinâmica mais mundana dessa luta: ser quem somos, e não nos esconder diante dos outros.

Vamos conversar mais sobre isso. Costumamos achar que nos resguardarmos evitará que soframos e sejamos magoados, que esconder quem somos é mais seguro, e sermos quem somos é a nossa maior força. Embora as marés da vida sejam fortes o suficiente para dar sentido a isso, não nos revelarmos por inteiro costuma nos magoar mais. Quando a vida nos pressiona, existem momentos nos quais é essencial não nos colocarmos em uma situação que nos magoe, caso contrário, alguma fibra essencial de quem somos se desfilará. Todos já precisamos fazer esta escolha mais de uma vez: quando aparecer e quando se retrair.

Além de qualquer crise ou bênção, a maneira como o nosso caminho se desdobra depende de quais vozes ouvimos. Será que honramos os ensinamentos e as expectativas dos outros, ou ouvimos a voz da vida querendo se expressar por meio da humanidade? Será que nos mantemos fiéis à voz que mapeou a nossa jornada para uma formação em religião comparada ou à voz que nos diz durante as aulas que amamos cortar cabelo e que tudo que queremos é cortar cabelo? Será que nós, como Albert Schweitzer, desistimos de uma cadeira permanente como professor de filosofia para inaugurar um hospital na África antes mesmo de termos começado a faculdade de medicina? Ou será que mergulhamos como o artista renascentista Lorenzo Ghiberti, que dedicou 25 anos da sua vida para esculpir as *Portas do Paraíso* em bronze para as portas do batistério na Catedral de Florença, na qual todas as imagens parecem romper a superfície depois de nadarem em um mar de ouro?

Se nos mantivermos em nosso curso ou pegarmos o curso de outra pessoa, o âmago da questão será: por que às vezes ouvimos a nossa alma sussurrar e, às vezes, ignoramos os seus gritos? Reproduzindo humildemente, como o grande poeta chileno Pablo Neruda diz, “nós somos muitos”. Cada um de nós carrega um mundo de sentimentos, sempre aguardando a nossa própria reunião determinada que não consegue concordar com nada. Mas uma coisa é certa: é mais difícil ouvir a nossa alma quando estamos nos escondendo. É humano ficar confuso, tanto quanto esperar que os problemas se resolvam sozinhos. Em nossa confusão, esconder quem somos costuma se basear em

um forte temor do que pode acontecer (“Se eu mostrar quem sou de verdade, uma parte de mim será rejeitada ou ferida, e eu serei magoado”). Em nossa clareza, nos lembramos e revemos que ser quem somos costuma ser o resultado de um sentimento verdadeiro que não permite que escapemos do momento presente (“Se eu silenciar esse sentimento, se eu *não* falar a minha verdade, uma parte de mim será ferida, ou morrerá).

Como sabemos quando devemos nos retrair e quando devemos nos mostrar? Como sabemos quando devemos sair do nosso esconderijo? Ninguém sabe ao certo. Mas uma voz verdadeira nos leva a outra, e a recompensa por dizer a nossa verdade, mesmo quando estamos sozinhos, é que tal discurso autêntico clareia um caminho interno pelo qual podemos descobrir e construir o “nosso hospital na África” ou as nossas “Portas do Paraíso”. Com o tempo, viver da maneira como realmente somos nos levará para a única coisa que podemos amar de forma completa o suficiente para trabalhar naquilo por anos a fio.

Não esconder quem somos é uma prática espiritual pessoal baseada nas escolhas diárias com as quais a vida humana inevitavelmente se deparará. Tudo que podemos fazer é tentar, uma escolha de cada vez, uma voz de cada vez. Tudo que podemos fazer é assumir o risco de sairmos em campo aberto e ouvir o vento.

.....  
*O verdadeiro trabalho do amor é sempre sermos quem somos — quando estamos sozinhos, em um relacionamento, no trabalho e em público.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, descreva o quanto você se protege quando está diante dos outros. Como aprendeu a fazer isso? Como isso ajuda? De que maneira isso fere você? Quando é seguro baixar a guarda? Como você pode vivenciar mais essa sensação de segurança?

# PERMANECER EM UMA RELAÇÃO

*Permanecer em uma relação é o desafio da nossa era, o trabalho da nossa época.*

Profundamente, quanto mais avançamos juntos, mais próximos ficamos; mais podemos abraçar um ao outro sem julgamentos e mais forte é a nossa ligação. Quanto mais aceitamos o amor e a dor do outro, mais conseguimos ver o Tecido Universal. Para nos sentirmos próximos, precisamos fazer um voto de ajudar um ao outro. Embora raramente pensemos nisso, o mesmo voto é necessário para nos mantermos próximos à vida.

A nossa compreensão de uma relação cresce a partir do nosso senso de como as coisas estão conectadas. Em geral, no esforço de compreender, dividimos a vida em pedaços e decompomos as coisas, embora seja essencial nunca esquecermos que a vida não é segmentada, mas um todo. Aprendemos sobre os elementos químicos ao estudarmos a tabela periódica, na qual 118 elementos, como cálcio e magnésio, foram isolados e detalhados em caixas definidas e pequenas. No entanto, eles estão integrados à vida; são encontrados juntos nas montanhas, nos rios, em placas nas profundezas da Terra. Aprendemos as leis da física e os princípios da aerodinâmica, um conceito de cada vez. Porém, em um único momento do dia, os pássaros buscam a luz nas árvores movimentadas pelo vento, sem sequer pensarem. Aprendemos a neurociência do cérebro e a psicologia da mente. Mas, em um único golpe repentino das circunstâncias, amor e coragem aparecem em momentos inexplicáveis de devoção.

Para *sentir* a Singularidade, precisamos nos manter em relacionamento. Ao tentar *compreender* a Singularidade, costumamos sofrer com o nosso desejo de análise excessiva. E embora essa capacidade de segmentar as coisas para compreendê-las tenha nos dotado de conhecimentos incríveis, a desvantagem de segmentar as coisas chega quando estamos tão encantados com as partes que esquecemos de uni-las no todo.

Considere como conhecemos a forma dos cinquenta estados americanos. Somos capazes de, até mesmo, traçar o contorno do Texas ou da Flórida em um minuto em um guardanapo. Mas algo se perde quando nos esquecemos de que tais fronteiras foram definidas pelo homem, quando nos esquecemos da grandiosidade do continente completo que existe sob os nossos traços.

Compreender como as coisas se juntam não é o mesmo que estar em relação com tais coisas. Na escola, podemos estudar a vida da alma e a vida do mundo como se uma não tivesse nada a ver com a outra. Mas é juntando o que aprendemos à totalidade da nossa jornada que nos mantemos em uma relação.

Por fim, estar no mundo exige a integração e a incorporação do nosso *ser* e fazer, para que quem somos possa criar cuidado no mundo. Ao longo do caminho, costumamos viver uma existência dividida — o ser prático que faz as coisas durante o dia, e o ser que busca a própria espiritualidade à noite. Compreensivelmente, o cansaço da existência pode fazer com que mantenhamos esses dois destinos separados. Mas, da mesma forma que dois pulmões nos fazem capazes de respirar, e dois olhos fazem com que enxerguemos, devemos unir a nossa natureza interior ao nosso trabalho no mundo, do mesmo modo que os pássaros precisam usar as duas asas para voar.

Quando o prático e o espiritual são mantidos separados, passamos a suspeitar daquilo que sabemos ser verdade, como se a nossa compreensão mais ampla das coisas não tivesse valor para nos guiar pela vida. Nada poderia estar mais distante da verdade. Quando confio no meu senso de

vida, sou levado ao meu trabalho no mundo. Quando percebo como é raro estar vivo, o fato de que tudo que temos é o agora me leva a querer conhecer você. Quando enfrento o meu sofrimento, a minha vulnerabilidade se abre para as profundezas de uma compaixão sem nome por tudo.

## *A Unidade da Vida*

Pela história, as pessoas vagaram e voltaram para a sagrada Totalidade da Vida. A maioria das primeiras culturas considerava a Unidade da Vida um mistério inabalável a ser honrado. Na era em que vivemos, a nossa capacidade de perceber a totalidade foi silenciada, embora a Unidade da Vida permaneça intacta e completa. Quando não conseguimos ver a lua, isso não significa que ela deixou de existir, mas sim que nos afastamos dela. Quando a nossa visão diminui porque semicerramos os olhos, não significa que a luz do mundo se apagou, mas sim que estreitamos a nossa visão.

Nos últimos duzentos anos, fomos responsáveis pela maneira como avançamos a nossa mente sem avançar os nossos corações, um fenômeno que diminui a nossa compreensão da Totalidade. Até mesmo a unidade da nossa língua foi enfraquecida. A palavra *intelecto* originalmente significava “capacidade integrada da mente e do coração”. A palavra *daimon* originalmente se referia tanto a uma “presença guiadora” quanto a uma “desafiadora” (ambas inspiradoras), antes de ser dividida em *anjo* e *demônio*. A palavra *gênio* originalmente significava “espírito presente” (que todos possuem) antes de denotar um brilhantismo particular da mente ou uma habilidade, e passar a ser reservada aos excepcionais.

Ainda assim, apesar do nosso desejo de decompor as coisas, a Unidade da Vida permanece sendo o alicerce de todas as relações. No idioma iorubá, falado no oeste da África, existe apenas uma palavra para ser e fazer, *íwa*. Essa palavra significa tudo o que informa a sua existência. A beleza faz parte do seu *íwa*, assim como relacionamento e comunidade. Se eu dissesse “eu conheço o seu *íwa*”, isso significaria que conheço a sua história, os seus sonhos, os seus pontos fortes e as suas fragilidades. Significa que sei o que você aguarda sob as suas palavras e entre as suas hesitações. Quer dizer que conheço a unidade da sua vida. *Íwa* se refere a um modo abrangente de relacionamento; evoca uma qualidade de atenção que nos conecta a tudo.

E não é esse o objetivo de todos os relacionamentos: conhecer íntima e completamente um ao outro, a história e os sonhos um do outro, seus pontos fortes e suas fragilidades? E considerando como somos jogados de um lado para o outro com tanta força pelas tempestades da experiência, o nosso desafio é vislumbrar o caminho para que possamos conhecer a unidade na nossa vida, da vida daqueles a quem amamos e da própria vida em si. Continua sendo uma passagem mística: não importa o tamanho da tempestade, o nosso trabalho é nos mantermos no relacionamento na correnteza da vida, do mesmo modo que um peixe cansado que cai por uma cachoeira confia na correnteza para receber a pressão e ser carregado por ela.

.....  
*A desvantagem de segmentar as coisas acontece quando estamos tão encantados com as partes que nos esquecemos de reuni-las no todo.*  
.....

## *A marca de uma vida honesta*

Sob toda a nossa sobrecarga e alegria, existe um lugar interior e seguro que se parece com a nossa casa. Esse lugar é a marca de ser honesto à qual chegamos ao sermos nós mesmos. É aqui que somos informados pela própria vida das coisas, quando arriscamos o suficiente para permitir que vida nos toque.

Às vezes, somos chamados a permanecer em uma relação com a vida fundamental, quando a situação em que nos encontramos não honra nem apoia quem somos. Às vezes, quando os pactos de uma conexão pessoal se endurecem ou se corroem, somos solicitados a nos mantermos na relação com a Fonte que alimenta a nossa alma. Isso exige que nos replantemos em um novo vaso.

Muitos me deixaram ao longo do caminho, e eu deixei muitos. A maioria daquelas jornadas precisava terminar, embora muitas tenham sido desnecessariamente difíceis e dolorosas no modo como terminaram. Às vezes, é doloroso demais dizer simplesmente: “Eu não sei por que, mas cresci em outra direção. Eu não sei por que, mas a pessoa que me tornei amedronta você, e você está me afastando. Eu não sei por que, eu ainda amo você, embora tenha que seguir adiante”. Revelar a nossa vulnerabilidade dessa forma é nos mantermos em uma relação com a verdade.

Como humanos, nos esquecemos e nos afastamos do que é verdadeiro, por medo ou dor, e fugimos disso. No entanto, inerente ao nosso ir e vir, a nossa afinidade desperta com os outros depende do retorno para a profundidade comum que nos dá a vida. Se partimos ou ficamos, sempre somos chamados a ficar em uma relação com algo fundamentalmente verdadeiro.

É difícil trabalhar em ser quem somos e permanecer na relação — conosco mesmos, com outra pessoa, com o mundo, com a natureza, com Deus. É sempre mais fácil se apaixonar do que manter-se apaixonado, mais fácil se embriagar na busca pela verdade do que construir um lar sobre os alicerces da verdade. O trabalho real de uma relação começa com o rigor do coração, pelo qual paramos de nos afastar da vida; e o rigor da mente, pelo qual paramos de nos revelar em prol de aceitação. Não são tarefas fáceis.

Contudo, uma das coisas mais íntimas que podemos fazer é perguntar de forma honesta; e uma das maneiras mais íntimas de responder é admitir que não sabemos. Então, a jornada terna e forte começa: a nossa amizade com o desconhecido.

Eu espero muito pelos momentos de relação completa — *com qualquer coisa*. É por isso que amamos.

.....  
*Da mesma forma que dois pulmões nos fazem capazes de respirar, e dois olhos fazem com que enxerguemos, devemos unir a nossa natureza interior ao nosso trabalho no mundo.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, descreva uma situação na qual você foi abandonado e como essa experiência modificou você. Em seguida, comente sobre uma situação na qual você foi responsável pelo abandono. Que lugar do seu coração essas duas lições habitam?
- Este é um exercício de meditação. Quando puder, sente-se em silêncio. Comece com o lugar onde se encontra e, lentamente, permita que o seu coração sinta o que mais pode estar acontecendo neste mesmo instante em outro lugar na Terra. Como permitir que a presença de outra vida influencie a sua?

## APENAS POR UM MOMENTO

Em cada época, devotamos as nossas vidas a sérias ambições com poucas chances de conseguir aplausos. Por que fazemos isso? É claro, acreditamos que seremos a exceção, que encontraremos o nosso lugar na história. Então, insistimos até que, se abençoados, despertamos e perguntamos: para que todo esse esforço? Mesmo então, se suportamos a dura bênção que faz com que abandonemos tal esforço, o que faz com que continuemos o trabalho? Talvez o mesmo ímpeto que faz uma estrela cadente cruzar o céu, espalhando a sua luz pela eternidade. Sem ambição ou intenção, uma estrela dá tudo de si para partir a escuridão por um breve instante. Ironicamente, sem nunca saber, continua lançando a sua luz, mesmo muito tempo depois de ter partido. Dar tudo de si é da natureza da estrela, assim como estar completamente presente é da natureza humana. Quando podemos nos doar completamente, a força vital brilha por nós e o trabalho é recompensado. Ser imortal não é viver ou ser reconhecido para sempre, mas viver de forma completa, mesmo que apenas por um momento.

### *Ser visto e ouvido*

Ao nascermos, não temos senso de sermos vistos ou não, e não temos consciência se somos ouvidos ou não. Mas, em algum momento no nosso desenvolvimento, o desejo por reconhecimento, notoriedade e fama começa a nos definir. Conseqüentemente, a nossa profunda necessidade por aprovação pode se tornar impiedosa, endurecendo em um desejo de ser lembrado permanentemente, o que debilita a nossa capacidade de enfrentar a dinâmica da impermanência da vida e o levantar e cair da eternidade.

Maravilhosamente, nascemos sem nada saber e cheios de curiosidade, um bom lugar para se começar. Quando recebemos amor e o retemos, nos esforçamos para sermos vistos e aceitos. Com o tempo, aprendemos a comercializar ou a criar, seja lá o que for. Se abençoados, o trabalho em si será o nosso combustível. Mas, em geral, o trabalho deixa de ser o suficiente, e a nossa necessidade por aceitação e por realizar o trabalho se entrelaçam. Logo, nos encontramos sonhando com alguma forma de aceitação permanente, o que fantasiamos como o nosso *lugar na história*. Agora, nos sentimos compelidos a construir algo que dure ou que seja inédito. Secretamente, esperamos que o nosso nome e a nossa reputação durem para sempre. Durante esse tempo, a sabedoria da experiência desgasta o nosso orgulho até que exista menos entre nós e a vida. O tempo todo, as constantes abrasões nos tornam mais humildes, até que aceitemos que nós e tudo que fazemos não vai durar. Muitos vivem no entrelaçamento dessas duas contracorrentes. No entanto, se formos humildes em uma vida honesta, os nossos esforços podem nos abrir para forças eternas que *duram*. Isso pode mudar a nossa busca por valor, ao nos inscrevermos na história para liberar o que é perene, e viver uma vida de cuidado.

Embora essa jornada se desdobre para todos, ela é pronunciada para os artistas. Revelar o poder de forças sem nome que duram costuma ser o ímpeto e o terreno daqueles chamados para criar. Ainda assim, a maioria dos artistas sofre de grande solidão por serem desconhecidos. Esclarecendo: os artistas não têm nenhum dom especial para negociar com essas contracorrentes do tempo. A luta que todos travamos é simplesmente marcada de forma mais intensa na jornada dos criativos.

Inúmeros escritores, músicos, pintores e escultores trabalharam durante anos, mesmo a vida

inteira, no mais absoluto anonimato. Alguns são descobertos e celebrados depois de sua morte. Como Paul Cézanne, que foi ignorado durante a vida, apenas para ter 56 dos seus quadros exibidos em Paris, um ano depois de sua morte. Ou como o grande e humilde poeta Tu Fu, da dinastia Tang, desconhecido no seu tempo e cujo último poema inclui os seguintes versos:

*A lua, revolta,  
avança com o rio  
Quando minha obra  
será enfim  
reconhecida?  
Velho e doente  
eu sonho me retirar.  
Por que este exílio:  
sou uma gaivota da areia  
que luta solitária  
entre o céu e a terra.<sup>10</sup>*

E, dolorosamente, outros, tão notáveis quanto qualquer mestre que possamos citar, estão enterrados nos sedimentos da história.

## *Na corrente do Grande Rio*

Todos fazemos parte desse ciclo, como sementes não eternas carregadas pela correnteza do Grande Rio perene. Artista ou não, cada um de nós flutua como uma gaivota entre a terra e o céu. Embora alguns possam ser reconhecidos no decorrer de suas vidas, outros serão descobertos somente daqui a cem anos. Muitos de nós não seremos aceitos. Mas, nada disso tem a ver com o valor do trabalho que realizamos na Terra. Daqui a trezentos anos, a maioria de nós terá sido esquecida. Em mil anos, é provável que o testemunho da história desapareça, enquanto a lua continuará avançando pela correnteza do Grande Rio, e o ciclo misterioso e belo começará mais uma vez.

Visto a partir da insegurança de uma única vida, a erosão do tempo pode ser desencorajadora e devastadora. Mas, a partir da perspectiva da Unidade da Vida, o poder da erosão, incluindo a erosão humana, é lindo e misterioso. Quando conseguimos passar por entre a elevação e a arrebatção da fama e do anonimato, um conjunto mais profundo e forte de verdades aparece, tão próximos de nós quanto o nosso medo da decepção. Então, considerando que almejamos um nome que será desgastado, como podemos entender essa busca, além da soma e da subtração das conquistas tangíveis? Pensando em tudo isso, como devemos considerar o esforço que fazemos no tempo que nos é dado?

## *A pressão do mundo*

A minha própria experiência com o esforço e o despertar, a fama e o anonimato, é bastante reveladora. Assim como qualquer jovem escritor, eu desejava muito ser publicado e reconhecido. Comecei a escrever com determinação quando tinha 18 anos, e levei 19 para publicar o meu primeiro livro. Durante aqueles anos, lutei, como a maioria dos jovens artistas, para evitar que a chama do meu valor se apagasse. Eu sempre sentia a tensão entre confiar na minha compreensão da

vida e sucumbir ao vácuo do anonimato. Continuava tentando forjar uma compreensão adequada da minha própria autoridade de ser, fiando-me em um senso inato de que a essência de quem somos é independente da teia de relacionamentos da qual precisamos.

Trabalhei duro para conseguir o meu doutorado e terminar o meu primeiro manuscrito já com quase trinta anos — decidido na minha visão quando imerso na observação, inseguro quando na superfície do meu desejo de ser visto. Então, quando cheguei na casa dos trinta, fui diagnosticado com câncer, e a vida e a morte ficaram muito mais próximas. Eu estava avançando na corrente do Grande Rio. E, em fevereiro de 1988, durante um momento comum de sofrimento e graça, recebi a notícia, enquanto estava no hospital me recuperando de uma cirurgia na costela, de que os meus primeiros dois livros tinham sido aprovados. Depois de todo o meu anseio, fiquei feliz, mas não exultante. Não foi exatamente como eu imaginara, nem tão importante. Despertar e tomar suco de laranja, de repente, se tornou o poema da vida. Sobreviver muda tudo. Com certeza, ser visto, ouvido e compreendido continua sendo um grande presente, mas a quase morte faz com que isso não seja mais essencial.

Abençoado por ainda estar aqui, eu me tornei um aluno perpétuo, desafiado a acreditar em tudo. Assim, por 25 anos, me dediquei ao centro comum de todos os caminhos espirituais e a ouvir o centro inominável ao qual estamos todos conectados, que dá a vida a cada um de nós, através de um grande amor ou um grande sofrimento. Durante esses anos, carrego comigo um equilíbrio tenso, mas crescente, de solidão e comunidade, enquanto o meu trabalho se torna, aos poucos, cada vez mais conhecido.

Mas a visibilidade do meu trabalho se deve, em sua maior parte, pela minha visita, em 2010, ao programa da Oprah Winfrey. Com o apoio sincero da Oprah, *O livro do despertar* foi vendido no mundo inteiro, traduzido para mais de vinte idiomas. Um pequeno nível de fama se acumulou a partir desse acontecimento. E isso é um professor também.

Para começar, nem a aceitação nem a rejeição têm nada a ver com a nossa experiência direta de vida e de verdade com a qual lutamos a partir daquela experiência em primeira mão. Isso não significa que ser centrado ou verdadeiro nos torna imunes à dor da rejeição ou à insegurança que resulta da indiferença.

Sou grato a todas as fases da minha jornada — à boa, à ruim e à fragilidade misteriosa que revela, por meio delas, nossa força mais profunda. Todas as etapas do viver são necessárias. Para mim, a luta inicial por ser desconhecido abriu o dom do anonimato e da vastidão que ele propicia, embora tenha sido necessário suportar a dor de se sentir invisível. Agora, enquanto aprendo a lidar com as exigências de ser conhecido, a pressão do mundo ocupa mais espaço, e preciso trabalhar ainda mais para abrir a imensidão que isso exige para a verdade aparecer.

Explico a seguir a imagem que veio à minha mente. Se você está caminhando apressado durante uma forte ventania, precisa se inclinar para frente e baixar o seu centro de gravidade para garantir uma pisada firme. É essa postura que nos ajuda a suportar os ventos invisíveis de sermos desconhecidos. Mas se você for abençoado com a experiência de uma mudança nos ventos, talvez encontre um caminho a favor deles. Agora, você precisa se inclinar para trás, em direção ao vento que ajuda a avançar no caminho, embora você ainda precise baixar o seu centro de gravidade para manter os pés no chão. É essa postura que nos ajuda a suportar os ventos de ser conhecido e suas expectativas decorrentes.

Os ventos mudam de direção repetidas vezes, por nenhum motivo aparente e com força repentina. E estejamos nós lutando com o vácuo do anonimato ou com a pressão do mundo — dentro de um círculo de amigos, determinada profissão ou em alguma esquina do palco do mundo —, o importante é manter o centro de gravidade, para que o nosso passo se mantenha firme.

Na verdade, não importa o grau de reconhecimento ou de invisibilidade. Não importa se você é

famoso no mundo inteiro ou reverenciado apenas na sua família. Não importa se você é um gênio anônimo ou uma criança brilhante ignorada em casa. A dinâmica continua a mesma, e cada um de nós é desafiado a navegar por ela para permanecer próximo daquilo que importa. Sob todos os nossos desejos muito específicos e particulares, o que continua a crescer é a nossa vontade incessante de encontrar o centro da nossa vida.

.....  
*Uma vida honesta pode mudar a nossa busca por valores, desde nossa inscrição na história até a liberação do que é eterno a partir de uma vida de cuidado.*  
.....

## *A verdade da nossa vida em comum*

Cada vez que uma alma bondosa me procura para dizer que um dos meus livros a está ajudando em sua jornada, eu me torno mais humilde. Comecei a ver que, em todos esses comentários gentis, por mais genuínos que sejam, é a verdade dos momentos de ser completamente quem somos que permite aos outros enxergarem suas próprias possibilidades. Quando estou totalmente aqui e sou totalmente eu, me torno capaz de abrir a verdade da nossa vida em comum. E o meu trabalho, quando é a minha vez de estar desperto, é devolver essa bondade. Seja qual for a luz que você vê em mim, ela apenas reflete a luz que você carrega, e que está prestes a conhecer. Estou começando a compreender que esse é o verdadeiro papel da fama: desfazer-se em elogios aos valores de quem precisa enxergar as próprias possibilidades nos outros, antes de encontrá-las dentro de si mesmos.

Confesso: passei boa parte da minha vida sendo quem sou diante do fato de *não* ser visto. Agora, por meio da cascata de bênçãos inesperadas, eu mudei para ser quem eu sou diante do fato de *ser* visto, visto de forma *errônea* e visto pela *metade*. Esse é o trabalho inevitável de se viver em campo aberto, o trabalho de ser quem somos enquanto estamos em uma relação. Conhecidos ou não, o nosso esforço constante é quebrar as máscaras e as paredes criadas pelos nossos hábitos do coração. Se sozinhos na escuridão das nossas próprias dúvidas e mágoas, precisamos quebrar a máscara da insignificância que nos impede de sentir o sol no nosso rosto. Se conhecidos pela nossa força de caráter ou voz, na nossa cidade natal ou no mundo inteiro, precisamos quebrar a máscara grande demais de bondade pública que nos impede de sentir a vida à nossa volta.

Eu sempre fui um criado anônimo do mistério, mesmo quando eu ainda era criança. Esse é o pacto que mantenho como um espírito que tenta viver no mundo. A ironia é que esse é o motivo por que o meu trabalho é conhecido. Com o passar dos anos, o chamado e a pressão da vida afirmaram para mim que a poesia é o enunciado inesperado da alma. As palavras são apenas o traço de tal indagação. Assim como muitos outros, comecei com o desejo de escrever grandes poemas. Então, a vida me tornou mais humilde, e eu passei a desejar descobrir poemas verdadeiros que me ajudassem a viver. Agora, eu quero *ser* o poema, permanecer o mais próximo possível da vida — mesmo que apenas por um momento.

A nossa luta com a forma que estamos aqui nunca termina. Contudo, não importam as dificuldades e as pressões da vida, nós sempre podemos voltar para o frescor de viver diretamente com aquilo com que nascemos: a experiência da presença completa sem a necessidade de nomeá-la ou posicioná-la. Quando nos sentirmos diminuídos, podemos mergulhar com um esforço honesto uma vez mais até que o trabalho diante de nós ressurgja recompensador por si só.

.....  
*Sob todos os nossos desejos muito específicos e particulares, o que continua a crescer é a nossa vontade incessante de encontrar o centro da nossa vida.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, descreva um eu anterior e como você evoluiu dele para o seu eu atual. Depois de um tempo, converse sobre essa mudança com uma pessoa querida.
- 

<sup>10</sup> Tradução de Sun Yuqi retirada do site Du Fu, organizado por Sérgio Capparelli. Disponível em: <<http://www.capparelli.com.br/dufu.php>> Acesso em: 11 nov. 2014. (N. T.)

## OS CINCO CENTÍMETROS MAIS DIFÍCEIS DA TERRA

Quando estamos aprendendo a nadar, é bastante natural que resistamos a afundar, porque parecemos realmente estar afundando. E, quanto mais lutamos para voltar à superfície, mais forte o puxão para o fundo parece. Mas, quando conseguimos relaxar, nos acomodamos em poucos centímetros no milagre de flutuar. Surpreendentemente, as profundezas invisíveis nos mantêm na superfície.

Esse momento revela a essência da fé. Esqueça-se de todas as definições e discussões. É tão simples e tão difícil quanto nadar no oceano da experiência e aprender a como confiar nas profundezas invisíveis que nos mantêm na superfície. Não precisamos dar um nome para a profundidade, mandar mensagens ou rezar no escuro para ela. Simplesmente temos de nos render o suficiente para sentirmos a sua leveza. No entanto, esses são os cinco centímetros mais difíceis para viajarmos na Terra.

Vivenciei isso literalmente certa vez quando fui tragado para o mar. Eu não estava prestando atenção, mas a maré subia e eu estava encantado enquanto deslizava pelas ondas. Conforme fiquei cansado, dei-me conta de como eu havia me afastado da praia. Então, entrei em pânico. Com medo de me afogar, continuei lutando para permanecer na superfície. Ainda assim, essa resistência só piorou o meu esforço. Apenas quando me exauri foi que me rendi — e o suficiente para sentir a leveza do oceano me embalando com o seu balanço antigo. Por fim, consegui descansar e, lentamente, cruzar a corrente de volta para a praia.

Desde que passei por essa experiência, percebi que o nosso desafio é nos rendermos à vida que recebemos. Tal rendição nos abre para a leveza inexplicável que mantém toda a nossa existência. Assim, precisamos da intuição inerente, como a de um pato — através de seus olhos, podemos enxergar que o fracasso, a solidão e o sofrimento são as formas de afogamento que o mundo moderno ama e teme. Passamos tanto tempo das nossas vidas lutando contra esses sentimentos que perdemos a verdade misteriosa de que, se conseguíssemos nos render apenas um pouco à gravidade, poderíamos cruzar os nossos limites interiores e descobrir um mundo infinito de ser, leve o suficiente para nos carregar.

Por exemplo, o poema “O cisne”, de Rilke:

*Este sacrifício de avançar  
pelos feixes do irrealizado  
lembra um cisne, altivo a caminhar.  
E a morte — esse nada mais buscar  
do chão diariamente repisado —  
lembra a sua angústia de pousar  
sobre as águas que o recebem mansas  
e cedem sob ele, em suaves tranças  
de marolas que cercá-lo vem;  
enquanto ele, calmo e independente,  
segue sempre majestosamente  
como ao seu capricho lhe convém.*

Por tudo que já li de Rilke — e já vaguei por suas obras como quem caminha por um jardim

familiar —, eu não conhecia “O Cisne” até recentemente. Ele me parece particularmente útil aqui. Não seria esse senso de fé experimental, liberado sempre que conseguimos permitir que afundemos, mesmo que apenas um pouco, nas águas que chamamos *vida*? O que espera por nós se conseguirmos morrer para qualquer voz de inadequação que nos pressiona nos momentos de pânico? O que acontece se conseguirmos morrer para a nossa ambição; para a nossa teimosia; para a necessidade de crescer; para o desejo de manter um placar; para o domínio do medo; ou para a máquina do fazer? Quando temos coragem o suficiente para nos libertarmos a esse nível, somos carregados pela maré imperceptível que corre livre e profundamente abaixo de nós e à nossa volta. Ainda assim, esses são os cinco centímetros mais difíceis de viajarmos na Terra.

Todas as tradições falam sobre o medo de nos afogarmos nas exigências da vida, e sobre a leveza que nos aguarda logo abaixo dos nossos temores. Todas discutem sobre a necessidade de nos rendermos à experiência até que a vida nos erga. Todas sugerem que manter-nos despertos é sinônimo de fé — não a fé cega, mas uma *fé aberta* na corrente da vida que precede, envolve e ultrapassa a nossa vida; o tipo de fé que permite rejuvenescermos pela admiração e deslumbramento. Conforme o teólogo Paul Tillich descreve: “Fé é o estado de estar essencialmente preocupado. Trata-se do ato mais centrado da mente humana”. É o nosso interesse duradouro e irrestrito que nos mantém completamente vivos e conectados com a própria vida. Ainda assim, na melhor das hipóteses, é uma luta, e nós costumamos nos perder no caminho.

O mestre *sufi* medieval Muhammad b. Fadl Balkhi (854-931) era um professor que oferecia pequenas pílulas de sabedoria, raramente preocupado em explicar ou diluir o seu significado. Ele falava diretamente sobre o que nos colocava dormentes: “Uma pessoa pode perder a fé de quatro maneiras: não agindo sobre o que sabe, agindo sobre o que não sabe, não buscando aprender aquilo que não sabe e evitando que os outros aprendam”. Em geral, prendendo-se com muita força ao que nos é familiar, perdemos o nosso despertar. Então, onde quer que esteja enquanto lê este livro, seja qual for a situação em que a sua vida se encontra, considere a sua relação com aquilo que você sabe e aquilo que você não sabe. Considere a condição do seu interesse máximo.

Para corrigir as formas pelas quais deixamos de nos preocupar, os judeus da Europa Oriental encorajavam a prática diária de experiência do sagrado. Eles acreditavam que viver intensa, aberta e autenticamente alentava aquilo que chamavam *neshama yetherah*, a alma adicional, a alma abaixo que restaura a alma no mundo.

Na verdade, todos aqueles que estão vivos lutam para se manterem despertos. Não há respostas prontas para essa luta, somente pequenas pistas; uma delas vem de Goethe, que afirma: “Todo objeto bem contemplado abre em nós um novo órgão”. Que mudança surpreendente: ele sugere o que os sábios e os amantes sempre souberam: que observar qualquer coisa com o máximo de atenção faz com que aquilo se torne vivo *dentro* de nós. Em outras palavras: *aceitar o mundo anima o nosso ser*.

A coragem está em abandonar a nossa compreensível resistência de sermos atraídos para as profundezas das coisas. No entanto, se é para vivermos de forma completa — ou seja, permitir que o nosso amor ultrapasse o nosso medo —, precisamos morrer para tudo que nos impede de realizar o nosso máximo objetivo. Ainda assim, não podemos ser muito exigentes, pois esses certamente são os cinco centímetros mais difíceis de se viajar na Terra.

## *A profundez da prática*

Para mim, o objetivo da fé é boiar no oceano de tudo que existe. Não estou mais interessado em que depositar minha fé, mas simplesmente em depositar fé em tudo que é *maior* que eu. Eu prefiro

vivenciá-la a nomeá-la e, sendo humano, sempre há véus semelhantes a nuvens que se colocam entre nós e a nossa vida. Às vezes, precisamos abrir o véu com a clareza da nossa mente. Em outras, temos de permitir que o ímpeto do nosso coração sopre o véu para longe. Há ainda ocasiões nas quais precisamos do amor dos outros para puxar o véu e abri-lo. E, não se esqueça: abri-lo é um ato de fé; de interesse máximo; de fazer tudo aquilo que somos ao nos esforçamos para nos abirmos. Quando estamos fechados, tendemos a afundar. Quando estamos abertos, encontramos a leveza e emergimos.

Considerando tudo isso, como podemos encontrar a nossa alma adicional, a alma que sustenta a alma do mundo? Quando não estamos lutando contra a força da profundidade, aprendi, depois de horas nadando, que é mais fácil se mover abaixo da superfície. Mas não conseguimos viver nas profundezas sozinhos, assim como não conseguimos nos manter o tempo todo na superfície. Se ficarmos próximos demais dela, estaremos sujeitos às constantes turbulências. Então, precisamos encontrar a nossa própria *profundidade da prática*, um pouco abaixo da superfície onde podemos deslizar próximos à verdade das coisas.

Na vida diária, a profundidade da prática significa que podemos tentar tomar decisões com base em nosso amor pela vida, em vez de em nosso medo da morte. Na vida diária, a profundidade da prática significa confiar que a vida nos manterá na superfície. Na vida diária, ficar mais próximos da nossa vida depende do que fazemos quando nos sentimos quebrados.

.....  
*Observar qualquer coisa com o máximo de atenção faz com que aquilo se torne vivo dentro de nós. Aceitar o mundo  
anima o nosso ser.*  
.....

## *O que fazemos quando estamos quebrados?*

Embora ninguém goste disso, cada um de nós vai quebrar em algum momento da jornada. Quando nos encontramos nessa situação, o que fazemos? Eu já fiquei quebrado muitas vezes: pela doença, pela perda de um emprego, pelo descarrilamento de um sonho e, mais recentemente, pela morte do meu pai. Por tudo isso, posso oferecer uma verdade misteriosa que a vida me deu: que somos mais fortes, mais leves, mais flexíveis e mais belos do que imaginamos, e que o recurso que chamamos vida nunca está longe.

Eu sei disso porque, em todas as vezes que meu coração se estilhaçou, eu tinha certeza de que ele nunca mais seria consertado. E, todas as vezes, sem exceção, o meu coração não apenas se curou, mas ficou maior, mais forte e mais amoroso porque quebrou. A jornada infalível e misteriosa de como isso acontece é a arte comum de se manter desperto. Envolve o ato profundo e contínuo de estar presente de todas as formas e em todas as direções. Estar presente dessa maneira é a prática de não esconder nada.

Sentir-se quebrado pode ser debilitante e dificultar o nosso avanço. Alguns passos que podemos dar para reencontrar a nossa totalidade incluem um esforço para:

*1. Aceitar o clima.* Aceitar que vamos quebrar não é uma visão pessimista, mas uma aceitação sincera do desdobramento da vida. Ser jogado e revirado pelas circunstâncias faz parte do clima da vida. Você pode tropeçar nos obstáculos, magoando alguém que ama. Você pode se encontrar sozinho, sem a pessoa com quem acreditava que passaria o resto da vida. Você pode ficar doente. Como enfrentamos esses desafios? Quanto a mim, tento me lembrar quando estou quebrado de que cada rachadura é uma abertura. Não importa o quão dura seja a experiência, algo sempre se abre em nós, e o que abre é sempre mais importante do que aquilo que nos quebrou. Talvez vivenciemos a

crueldade, a injustiça ou a brutalidade — tudo isso é difícil e muda a nossa vida. E, embora a crueldade e a injustiça jamais se justifiquem, não podemos ficar presos à nossa lista de tristezas legítimas, ou nunca seremos capazes de entrar na profundidade que nos torna disponíveis por estarmos abertos.

2. *Apoie-se no lugar sensível.* Rapidamente, quando quebramos e nos abrimos, ficamos cansados das nossas diferenças; não tentamos com tanto afincado manter erguidas as fronteiras desnecessárias, e somos forçados a perceber que somos os mesmos. Percebemos que as coisas que julgávamos mais importantes não o são, e isso nos permite tocar e ser tocados mais diretamente. Eu sei que, quando o meu coração está aberto, consigo encontrar coragem para me apoiar no lugar onde quebrei — permitindo que a vida entre e me toque ali, mesmo que o lugar esteja incrivelmente sensível. Descobri com o tempo que deixar que a vida entre pelo lugar sensível é o começo da resiliência.

3. *Pergunte-se: em que tipo de parte e em que tipo de Totalidade eu estou?* Além de todas as nossas boas intenções e trabalho duro, não conseguir o que queremos e trabalhar com o que recebemos pode nos levar a perceber e habitar uma geografia mais ampla do ser. Apesar da nossa resistência, somos levados a aceitar que somos uma parte viva em uma Totalidade viva maior. Agora, podemos começar uma parte mais profunda da nossa jornada ao perguntar: “qual é a minha relação com o Todo Vivo?”. É difícil manter uma compreensão mais profunda da vida quando estamos sentindo dor, medo, quando estamos confusos ou preocupados. Mas essa é a natureza de estarmos quebrados: limitar a nossa visão por um instante. Um dos objetivos do amor é ajudar um ao outro a *não* ficar limitado à própria visão do mundo. Como o surfista que, ao pegar uma onda, está, naquele momento, em uma expansão do oceano, quando ajudamos uns aos outros a ultrapassar a visão limitada da vida estamos, por um instante, em sintonia com a Unidade da Vida, que nos ergue novamente.

4. *Olhar além do quebrado.* Estar quebrado não é motivo para considerar que tudo também esteja. A noção tem sido um profundo professor para mim quando me vejo com dificuldades. Embora seja compreensível ser consumido pelo que estamos passando, é essencial se lembrar de que nem tudo da vida está onde estamos. Na verdade, esse é o momento quando precisamos da vida e da vitalidade de tudo que *não faz parte de nós*. Quando fechados, precisamos nos abrir. Quando tementos, precisamos confiar de novo. Quando perdidos, precisamos nos lembrar de que estamos na correnteza da vida, que nunca se perde. Comecei a acreditar que todos estávamos quebrados pelo mesmo coração desconhecido, e que cada coisa viva desperta com uma parte do coração original, doendo no seu caminho de ser. Ao longo do caminho, quebramos e nos abrimos como as sementes de um fruto, para que posamos encontrar uns aos outros e sermos tocados; para que possamos nos lembrar e habitar a única vida preciosa que recebemos. E, quando quebrados, tudo isso entra no caminho e, de repente, conhecemos um ao outro sob as nossas próprias singularidades. É por isso que, quando caímos, nos ajudamos a levantar, quando sentimos dor, nos abraçamos; e é por isso que, quando estamos felizes, dançamos juntos. A vida é constituída pelos diversos fragmentos do grande coração amando a si mesmo para se recompor.

.....  
*Na vida diária, a profundidade da prática significa que podemos tentar tomar decisões com base em nosso amor pela vida, em vez de em nosso medo da morte.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

• Conversando com uma pessoa querida, descreva o véu entre você e a vida. O que você acha que aconteceria se você pudesse abri-lo? O que poderia abrir esse véu para você: a sua mente, o seu

coração, a presença de um ente querido? Que pequena coisa você poderia fazer hoje para começar esse esforço?

# AS COISAS BRILHANTES NA PROFUNDEZA

Assim como um mergulhador sem fôlego carrega consigo todas as coisas brilhantes da profundidade, eu volto com alguns *insights* que estou tentando compreender. Eu os considero professores anônimos.

## *Todos nós começamos com a confiança de estarmos aqui*

As coisas caem e quebram, ou algo é levado embora, então, o imprevisível dá as caras, e agora o nosso tempo na Terra realmente começa. Agora, somos solicitados a aprofundar ou desconfiar daquilo que sabemos e não sabemos; a adentrar os anos de tentativa e perda do amor, de construção e perda dos sonhos — tudo para recuperar a confiança com a qual nascemos. Em geral, parece que falhamos repetidas vezes, sempre saindo do curso, mas é assim que a vida se revela. É uma jornada bonita que nenhum preparo pode evitar, nenhum aprendizado é capaz de imitar. Começamos com uma confiança insubstituível e somos enviados para uma corrida surpreendente, acreditando que existem destinos mais valiosos sem os quais não podemos viver, apenas para pousarmos onde começamos. Depois, continuamos correndo até exaurirmos todos os nossos planos e nós mesmos, encaixando-nos no lugar que julgamos certo, nas mãos inexistentes do início, onde a tranquilidade de toda aquela luz calmamente dissolve a nossa tensão e a nossa desconfiança.

## *É a troca que nos faz viver*

Durante toda a minha vida esperei que a Singularidade mostrasse o seu brilho, que estivesse viva, e eu pudesse testemunhá-la e amá-la junto com outras pessoas. A única família verdadeira que conheço são aqueles que a amaram em mim. Este é o nosso maior desafio: amar a Singularidade e a vida um no outro, apesar da resistência com as quais nos deparamos e que criamos.

Seguindo o brilho em todas as coisas enquanto eu era desviado pela minha própria resistência, vivi incontáveis jornadas de fazer isso ou aquilo para ser amado — apenas para aprender que o amor nos chega e emana de nós como o ar. E não é nada a ser dado ou tomado: é uma troca que nos mantém vivos. Eu vivo para doar tudo a essa troca.

Então, imagine o mundo vasto dentro de cada um de nós, imagine-o em todos os lugares, de forma reconhecida ou não, explorada ou não. Imagine todos os pescadores consertando as suas redes à beira d'água, mesmo que um fazendeiro a quilômetros de distância jamais visite a praia. Não é possível compreender toda essa humanidade, mas ao sentir o local onde a minha própria profundidade toca a Singularidade, consigo sentir a respiração de todos os que vivem. E essa respiração me sustenta: ela me dá uma força além da minha, a força de *ser* vulnerável e *continuar* vulnerável, para que a face do *meu* coração beije a face do *seu* coração.

.....  
*Nós começamos com uma confiança insubstituível e somos enviados para a corrida surpreendente que o mundo tem a nos oferecer, acreditando que existem destinos mais valiosos sem os quais não podemos viver, apenas para pousarmos onde começamos.*  
.....

## *Flutuamos por muitos mundos*

O truque é: como estar vivo para todas as coisas que tocamos sem nos tornarmos tudo o que tocamos. Eu não quero ser polido, nem julgado por você. Eu quero sentir o puxão das suas raízes, e não o que envolve você. Quero sentir a sua luz. Quero sentir a única certeza sobre a qual a vida se ergue, para que eu possa ter a coragem de mostrar para você a minha certeza. Somos dotados de uma geografia interna inexplicável, é surpreendente podermos compartilhar qualquer coisa. No entanto, se não tentarmos, o que vive em cada um de nós vai se desintegrar e cair em uma dormência infinita. Então, o essencial é nos relacionarmos.

## *Somos carregados*

A vitalidade da vida é como um mar claro pelo qual nos movemos. Ele brilha, se eleva e quebra. Chamamos as suas ondas de dias. Inconscientes disso, conferimos autoridade demais às nossas próprias ações, como se achássemos que os peixes poderiam resistir às correntes que os carregam, ou acreditássemos que os pássaros poderiam flutuar sem o vento. Vamos para lá e para cá, com isso ou aquilo na cabeça, mas carregados pela vitalidade para todos os lugares.

Para mim, a individuação é uma jornada de se aproximar dessa vitalidade, um processo de sentimento pelo qual um menino no corpo de um homem se tornou lentamente uma mão que se encaixa em uma luva. Por muitos anos, eu sentia medo de ser abandonado ou traído, e as coisas que fiz ao longo do caminho para me proteger disso, bem, às vezes, eu traí e abandonei a mim mesmo. A beleza de ver isso a partir da perspectiva de toda a vida, e não apenas a minha, é que os desdobramentos que todos encontramos se revela como uma série de iniciações e não guinadas erradas. Tudo pelo que passamos nos abre para um senso maior de ser, se não nos prolongarmos nas ruínas.

Eu só descobri o meu dom quando parei de tentar me encaixar no mundo e comecei a descobrir a minha força ao sair da frente do meu próprio caminho. Despertando neste corpo que me carregou por todos esses anos, posso finalmente dizer: eu não quero nada. Apenas este dia, e amanhã se houver. Fechar os olhos para que eu possa ver o sol interior e abri-los para o sol exterior. Abrir a minha longa história até o ponto onde não exista mais história, abrir a minha mente para a cachoeira de vida que permite que eu sinta. Com tudo isso, não existe espaço para querer.

Contudo, nada disso evita o sofrimento e a humanidade da nossa jornada. Eu me abro e eu me fecho. Quanto menor a minha visão, mais irritantes são as coisas. Quanto mais intensos os meus objetivos, mais eu corro no tempo errado. Quanto mais ampla a minha visão, mais as coisas se encaixam. Quanto mais me torno consciente das coisas, menos linguagem se faz necessária. Quanto mais eu ouço, mais silêncio encontro. Quanto mais sinto os outros, mais eles vivem no meu coração. É assim que eu alimento melhor o “eu” deles. Fazer isso alimenta melhor o meu eu. Na verdade, tudo é uma orquestra. Eventos inesperados aparecem como címbalos, bem na sua deixa. Conhecer você é a abertura para o próximo movimento.

.....  
*Este é o nosso mais profundo desafio: amar a Singularidade e a vida um no outro, apesar da resistência que criamos e com a qual nos deparamos.*  
.....

## *Correntes fortes*

Existem peixes que nascem perto de uma virada mais forte da correnteza, por isso, nadam mais

intensamente, para compensar toda água que vem em sua direção; porém, essa não é a natureza de toda água. Trata-se de um profundo ensinamento, pois todos nascemos em uma virada mais forte da corrente, em um movimento particular das circunstâncias da vida. Pode ser algo bom ou difícil; pode ser frio ou sufocante. Independentemente do que seja, *não* é a natureza de *toda* a vida. Parte da nossa intuição em estarmos totalmente aqui é o processo de compreender a corrente na qual nascemos, e a natureza e a variedade de *todas* as correntes. É muito comum que, em nossa dor, projetemos a virada da nossa corrente inicial no mundo e deixemos de ver o que a vida guardou para nós.

Um limiar da individuação e da maturidade espiritual é cruzado quando começamos a olhar para além dos *participantes* na nossa entrada no mundo, e compreendemos a *geologia* dessa entrada. Para mim, o participante duro, mas amoroso, foi a minha mãe, mas o terreno do qual eu vim está abaixo dela, e feito por mim. Só agora, com 62 anos, fui capaz de compreender isso. Um aprendiz lento? Com certeza. É a única forma de internalizarmos o que aprendemos. Humildemente, a minha experiência é mais um testemunho da jornada sem pressa que a vida nos oferece, se conseguirmos continuar nos movendo pelas aberturas doces e dolorosas que recebemos.

Somos solicitados ao longo do caminho a fazer as *duas coisas*: compreender psicologicamente as *pessoas* de quem viemos, responsabilizá-las e a nós mesmos pelo modo como chegamos e o que fazemos com isso, e compreender espiritualmente o *terreno* de onde viemos. Tudo isso para que possamos, enfim, nos libertar dos nossos padrões o suficiente para recuperar um gosto fresco e direto da vida. Eu ainda estou aprendendo.

## *Testando a coragem*

É claro que os padrões continuam. E há momentos em que as chamas que deveriam nos manter aquecidos saem do controle e nos queimam. Na nossa sensibilidade sombria, essas chamas podem queimar por muito tempo antes de se apagarem. O pior é o medo das chamas e os lugares sombrios que se seguem, pois ninguém pode viver sem o fogo ou crescer sem passar por tais lugares. Talvez esse seja o terreno para testar a coragem, a nossa iniciação na totalidade: que possamos intimar quem somos a se mover por aquilo que nos queimou, para que talvez consigamos recuperar o uso pleno do nosso coração. Mas como podemos fazer isso diariamente, discernir o que é quente demais para segurar ou o que é quente demais apenas nas nossas lembranças? Parece simples: abrimos a porta e caminhamos para o dia, apenas para tropeçarmos em mil escolhas que determinarão o quanto estaremos vivos.

.....  
*Tudo pelo que passamos nos abre para um senso maior de ser, se não nos prolongarmos nas ruínas.*  
.....

## *Pelo furinho do meu medo*

Quem seremos depois de ouvirmos verdadeiramente uns aos outros? O que brilhará quando apartarmos as nossas expectativas e julgamentos? Quem serei uma vez que realmente ouvir a mim mesmo, uma vez que apare a minha teimosia crescente que impede que eu veja o céu? Não se trata de uma poda a ser feita, mas deixar o calor do nosso coração realizar o próprio trabalho. Quero desistir dos meus padrões mais antigos, para que o meu coração não tenha que se esforçar tanto. Acho que posso cumprir a minha confiança na Singularidade, se conseguir mover o centro do meu ser pelo furinho do meu medo. Não sei ao certo o que isso significa, ao não permitir que a minha alma, a portadora do meu ser, emane em todas as direções, como o sol, até que ela suavize e

transforme o pequeno e apertado círculo que é o meu medo. Não importa a que tal medo está ligado ou como eu o explico. Apenas a luz do meu ser, encontrado na confiança com a qual nascemos, a confiança para a qual voltamos — apenas esse *ser permitido a incandescer* pode quebrar o transe do furinho que o medo mantém sobre mim. Pois o medo mantém o seu controle ao bloquear todo o resto, ao nos fazer acreditar que o mundo limita-se a ele. O fato de ser dispersa essa falsidade.

## *Reconforte o coração*

Estas são as coisas brilhantes que eu trouxe do fundo: *todos nós começamos com uma confiança em estarmos aqui; é a troca que nos mantém vivos; flutuamos por muitos mundos; somos carregados pela nossa vitalidade; seja qual for a nossa curva na corrente, não é a natureza de todas as águas; mover-se por aquilo que nos queimou é testar o terreno da coragem; posso cumprir a minha confiança na Singularidade, se conseguir mover o centro do meu ser pelo buraquinho estreito do meu medo.*

Ao ouvir e esperar, continuei conversando com eles. Ao ouvir e esperar, aprendi que a paciência é o reconforto do coração que pode curar tudo. Então, a pergunta é: como *ser* paciente, não apenas observando enquanto o tempo passa, mas de que forma *habitar* a paciência? Como *habitar* esse reconforto do coração? Como é isso? O que significa colocar toda a minha atenção em *não tentar*, permitir a expansão do meu ser além de toda a minha agitação? Com esse tipo de paciência, talvez seja possível fazer com que o mar do ser desgaste a margem do medo.

Ah, eu sou tão grato por ainda ser um trabalho inacabado. Não seria essa a revelação que esquecemos enquanto nos ocupamos em viver: que o próprio Universo ainda é um trabalho inacabado, assim como tudo que não foi dito entre nós, como a natureza reajustando a sua face pela milionésima vez? Sou grato por estar em tal companhia eterna.

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, conte a história de um momento com o qual se deparou que era profundo demais para ser descrito com palavras. De que outra forma, sem ser com palavras, esse momento se comunicou com você? Como você descreveria para uma criança a importância do que existe além das palavras?

# TODAS AS COISAS SÃO VERDADEIRAS

Quando finalmente me cansei de buscar aquilo que acredito ser importante, um paradoxo ficou sussurrando ao meu ouvido. Está sempre ali, como uma brisa que me mostra o verso das folhas. O que eu ouço continuamente é que *todas as coisas são verdadeiras*, o que não significa que todas as coisas sejam justas ou, até mesmo, aceitáveis. Mas as coisas *contêm* verdade: quem somos e quem não somos, o que queremos e o que recebemos, como somos amados e como somos magoados, o que sabemos e o que não sabemos. Tudo é verdadeiro e apenas um coração aberto pode entender como tudo se une.

Quando continuamos escolhendo entre certo e errado, passamos a nossa energia classificando a vida, em vez de vivê-la. E esmiuçar tudo aquilo que não faz parte de nós diminui muito o nosso senso de verdade. Em algum lugar ao longo do caminho, aprendemos a sustentar apenas o que acreditamos ser certo como um estado desejado de perfeição, como se apenas um mundo parecido conosco nos protegesse de todas as dificuldades de se viver. Mas a busca por perfeição apenas se estreita até um ponto inabitável, quanto a Totalidade da Vida amplia-se para incluir tudo. Afinal, qual é o lar mais saudável: a solidão das nossas tentativas de perfeição ou a companhia desordenada da Totalidade? A experiência continua me guiando para um senso amplo de verdade, cheio de recursos que seguem da vida para todas as direções. Apenas a partir da Totalidade da Vida é que aprendemos a navegar nesse mistério com todas as suas dificuldades e bênçãos.

## *A nossa discussão com a vida*

Ninguém pode saltar a peregrinação do coração pela qual nós desgastamos tudo aquilo que não é essencial. Ninguém consegue escapar do questionamento da vida que vem pela dor e pela perda. Ninguém consegue ultrapassar a luta com Deus através da qual tentamos compreender aquilo que, às vezes, parece insuportável. Em algum ponto, todo mundo discute com a vida, o que precisamos atravessar para encontrar o nosso lugar na Unidade das Coisas. Lutamos contra a injustiça, a dificuldade das circunstâncias, a fragilidade da nossa própria natureza. Lutamos contra os porquês de estarmos vivos. Costumamos tentar jogar essa discussão nos outros, refazê-la com a nossa história estragada, remodelá-la em nosso destino secreto e imaginado, ou projetar a nossa frustração em uma discussão com estranhos.

Durante o percurso da nossa discussão, assumimos muitas posições de aprendizagem: herói, vítima, salvador, mártir, bode expiatório, abandonado, abandonador, aquele que quebra uma promessa ou aquele que a mantém. Às vezes, essas identidades são tão dolorosas que passamos muitos anos tentando mantê-las ou destruí-las. Mas, insistir em outro ponto de vista, em fazer as coisas de acordo ou ver o lado de outra pessoa na questão, e trabalhar para transformar tudo que vivenciamos em apoio para tal discussão pode ser violento e exaustivo.

Chegar a um acordo com a nossa discussão com a vida é um aprendizado na arte de aceitação. Um dos desafios constantes da intimidade é não abandonar o ente querido enquanto ele estiver envolvido em sua própria discussão, e muito menos tornar-se o campo de batalha para tal. Os rigores da intimidade e amizade exigem que nos mantenhamos em uma proximidade autêntica, permitindo que o nosso ente querido lute com a vida diretamente, sem que se torne um substituto para a discussão. De forma importante e profunda, estar lá um para o outro significa apoiar-se

mutuamente durante o desdobramento do nosso espírito, e não nos desviarmos do anjo sem nome com o qual cada um de nós precisa lutar para conseguir a sua bênção.

Por fim, se abençoados, a peregrinação do coração exaure a nossa discussão, para que possamos entrar no reino no qual todas as coisas são verdadeiras. Desgastar a nossa teimosia é maneira como a nossa vida floresce, uma aceitação de cada vez.

.....  
*Apenas a partir da Totalidade da Vida é que aprendemos a navegar nesse mistério com todas as suas dificuldades e bênçãos.*  
.....

## *A verdade abrangente*

Não importa pelo que estamos passando, o oposto está acontecendo em algum lugar ao mesmo tempo. Isso evidencia a lei da Totalidade: se todas as coisas são verdadeiras, somos chamados a honrar tudo. Mas isso não significa que devemos negar quem somos em função daquilo pelo que os outros estão passando, mas que precisamos abrir nossos corações e expandirmos o alcance de quem somos. Do mesmo modo, o fato de todas as coisas serem verdadeiras não significa que devemos invejar a boa sorte dos outros porque estamos passando por alguma dificuldade, mas sim que nosso reconhecimento honesto sobre isso servirá de terreno para o coração daqueles próximos a nós, em um senso aberto de relacionamento. O fato de todas as coisas serem verdadeiras não significa que diminuimos o nosso amor e a nossa alegria porque os outros estão sofrendo, mas que nossa consciência de ambas as coisas permite que o nosso amor e alegria fluam em direção àqueles que estão sofrendo.

Em essência, a consciência de que a verdade existe além das nossas circunstâncias momentâneas não minimiza a nossa própria experiência, mas permite que o medicamento da Totalidade se injete na verdade maior a qualquer momento. Às vezes, o influxo de mais do que somos capazes de compreender parece cruel, assim como um rasgo nas cortinas parece violar a privacidade que tanto desejamos, embora ele só esteja permitindo que a luz do mundo entre.

Então, verdade não é apenas aquilo em que acreditamos. A verdade nos cerca além da nossa compreensão; o modo como o ar envolve a Terra além do alcance da nossa respiração. As coisas acontecem oposta e momentaneamente, ou seja: enquanto algo se quebra, outra coisa se une; enquanto algo se fecha, outra coisa se abre. Há escuridão, mas também existe luz.

Eu não entendo como isso funciona. O modo como as coisas se quebram e se restauram ao mesmo tempo, como as pessoas são cruéis e gentis na mesma medida, como a vida constantemente se abre e se fecha, como existe luz e escuridão em cada alma: é neste rio que nascemos, turbulento na superfície, rápido na profundidade. É isso que tentamos entender e viver, sentindo que tudo é demais, mas precisando de mais.

Nada é separado. O vento que passa pelos musgos espanhóis me diz que sempre foi assim. Eu preciso manter o meu coração aberto tempo suficiente para que todas as coisas se misturem, até que a alquimia da Singularidade suavize o meu tempo na Terra. Se você tomar a minha mão quando eu estiver assim, nós iremos nos conhecer de uma forma eterna. Mergulharemos a cabeça no coração do outro, como faríamos em um córrego, tornando a tribo mais forte. Então, erga a cabeça e acalme o seu coração, ciente de que, enquanto você é levado ao longo do caminho, a Experiência é o rosto de Deus.

.....  
*Um dos desafios constantes da intimidade é não abandonar o ente querido enquanto ele estiver envolvido em sua própria discussão com a vida, e muito menos tornar-se o campo de batalha para tal.*  
.....

## *O vestígio da Singularidade*

As coisas que importam nadam juntas bem abaixo da superfície. Eu estava na cadeira do dentista; e o seu “Como vai?” duas vezes por ano constitui um pequeno ponto de referência na minha vida. Eu não o tinha visto depois da morte do meu pai. E estava prestes a contar para ele, assim como contei para todo mundo, fossem amigos ou estranhos, durante o mês que passara, quando algo mais profundo me disse: “Não, essa será a primeira vez que você não dirá que ele morreu”.

Não passei a sentir menos o meu pai, mas a vida continua. A grande baleia que fora a sua vida tinha voltado para as profundezas. Durante o seu último ano de vida, estive nesse lugar fronteiroço, amarrado ao seu processo de morte. Durante aquele período, me senti debaixo d’água, lutando para enxergar e para respirar; a sua vida e a sua morte como plano de fundo de todos os lugares aonde eu ia.

Algumas semanas depois da minha consulta com o dentista, organizei uma celebração à memória do meu pai em meu grupo de amigos. Não fizemos um funeral porque tudo estava sendo muito difícil para a minha mãe. No dia em que ele morreu, ela estremeceu: “Eu não suporto um funeral. Será que isso é errado? Acho que o seu pai não ia querer um. Tudo bem para vocês?”. Embora eu quisesse a cerimônia, e precisasse de uma, peguei as suas mãos e respondi: “Não existe uma maneira certa ou errada de fazer isso. O que você precisar está bom”. Todas as coisas são verdadeiras.

Para a cerimônia que organizei, eu tinha algumas fotos, peguei algumas de suas ferramentas, trouxe dois vasos de madeira que ele usava para girar o torno mecânico, e um caderno que ele escrevera em 1937, que continha as suas primeiras observações sobre fazer um padrão, quando tinha 16 anos. Montei um altar e a primeira coisa que fizemos, o que é natural, foi nos reunirmos em volta dele. Convidei todos a tocarem as coisas que meu pai tocara, uma folha do caderno, levantar uma ferramenta, sentir o toque da madeira curvada dos vasos. Contei algumas histórias, li alguns poemas e falei sobre a dor de perdê-lo.

Depois que todos foram embora, me sentei diante dos resquícios, sentindo-me grato por tê-lo conhecido de forma tão doce perto do final. George voltara para ver se eu estava bem, e ficamos sentados ali, juntos, por um tempo. Ele se despediu, e eu, lentamente, comecei a guardar as coisas e olhei para a mesa vazia, apenas uma mesa novamente.

Desde aquela noite, me senti mais leve e mais profundo. Esse é o motivo por que realizamos rituais, homenageamos os mortos e testemunhamos como é difícil continuar. A afirmação daqueles que perdemos e a expressão do que a tal perda está nos causando nos permitem continuar.

Eu me dou conta agora de que a viagem dura e sensível junto com o meu pai terminou. Agora, a grande baleia da sua vida desliza abaixo do meu despertar. De forma triste, bela, pungente, a nossa vida inteira de volta ao fundo, como se nunca tivesse acontecido, apenas viva nos corações daqueles que tocamos.

E nós seguimos. Conhecemos um novo carpinteiro talentoso, e Susan pediu que ele fizesse uma mesa para mim. Mas, antes de ele começar, eu quis que soubesse sobre o meu pai, o amor e talento que tinha para trabalhar com madeira. Mas, o que eu poderia dizer. O que eu poderia dizer que traria o meu pai das profundezas para que os outros pudessem conhecê-lo?

Não somos diferentes de Gilgamesh, o antigo rei do conto assírio que, depois de anos chorando pelo querido amigo Enkidu, continuava chamando o seu nome em todos os lugares. Muitos achavam que eram delírios de um idoso, alguns paravam e diziam: “Eu não entendo”. Até que, certo dia, uma alma caridosa parou para perguntar: “Quem?”. E, mesmo assim, o pobre Gilgamesh, a manifestação da tristeza, não conseguiu encontrar as palavras ou descrever uma imagem para contar sobre a vida do seu querido amigo.

Assim como aquele triste e velho rei, eu não sei o que dizer para o nosso jovem carpinteiro, a não ser: “O meu pai também gostava muito de madeira”. Consigo sentir a grande baleia da sua vida nadando abaixo e o vestígio do gosto da Singularidade na minha boca. Do outro lado, o meu pai parece dizer: “Vai viver a sua vida. Eu estou por perto”.

Além de todas as minhas tentativas de encontrar o que importa, a minha admiração por simplesmente estar aqui cai como uma gota no oceano do momento como uma aliança de ouro no mar, sendo levada pelo próprio peso até chegar ao fundo. Então, ela se une aos tesouros que aguardam ser descobertos pela próxima geração de exploradores, que sentirão a verdade de todas as coisas bem dentro do seu alcance.

.....  
*Às vezes, o influxo de mais do que somos capazes de compreender parece cruel, assim como um rasgo nas cortinas parece violar a privacidade que tanto desejamos, embora ele só esteja permitindo que a luz do mundo entre.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Este é um exercício de meditação. Seja lá o que está sentindo neste momento, abra completamente o seu coração. Agora, abra o seu coração completamente para o fato de que o oposto do que você está sentindo está acontecendo em outro lugar. Tente imaginar os dois e permita que os sentimentos se fundam. Depois de alguns dias, tente descrever essa experiência para um amigo.

# ALÉM DA BUSCA

*São os lados da montanha que sustentam a vida, e não o topo.*  
— Robert M. Pirsig, filósofo

*Existe a transição de se sacrificar por alguém para o simples autossacrifício, que não é uma desistência nobre das coisas ou o desempenho de qualquer tarefa no lugar de qualquer outra pessoa, nem mesmo de Deus, mas apenas tornar-se sagrado (e inteiro): a simplicidade máxima da qual você fala.*

— Helen Luke, carta para irmã Judith, abril de 1961

Como seres humanos, somos solicitados, mais de uma vez, a escolher se estamos nos esforçando para conseguir a perfeição ou a plenitude. Quando nos esforçamos para conseguir a perfeição, acreditamos que temos de chegar a algum lugar. Quando trabalhamos em direção à plenitude, sabemos que temos de abrir o nosso coração para onde nos encontramos. Embora a excelência seja algo admirável e uma recompensa útil pelo nosso esforço no mundo, a nossa imersão de coração no que quer que estejamos fazendo nos faz passar à excelência, além de toda a busca da experiência da Singularidade.

Se abençoada, toda a nossa busca se desfaz em si mesma, do mesmo modo que uma armadura esticada se rompe. A princípio, sentimo-nos desorientados por não sentirmos a atração de um objetivo ou o puxão de alguma coisa que nos mantém seguindo o plano. Mas a fragrância e a nudez das coisas como elas são provocam uma calma inesperada, a partir da qual podemos tentar qualquer coisa com sinceridade e curiosidade.

Ser levado além da busca não significa que nós desistimos de fazer as coisas ou de participar do mundo. Significa que somos atraídos pelas coisas, em vez de sermos levados até elas. O meu próprio despertar para isso veio depois do calor da minha jornada contra o câncer. Antes de adoecer, eu era um artista entusiasmado, determinado e concentrado em aprender a minha arte e seguir a minha vocação. Eu era um rio potente correndo para o mar, fazendo muito barulho à medida que passava pelas margens. O ímpeto da minha criatividade era a maneira pela qual eu sabia que estava vivo.

Quando todos os meus entes queridos voltaram ao trabalho, foi assustador acordar um dia, sozinho, usando um roupão de banho, e perguntar-me o que tinha acontecido. O ímpeto havia partido, desaparecido. Fiquei com medo de ter perdido a minha criatividade, e desorientado durante meses. Mas, seguindo o nosso próprio rio, nunca imaginamos o que acontece quando ele finalmente chega ao mar. Ele se une à profundidade e todo o barulho feito pelo caminho afunda. O nosso ímpeto de vitalidade vai ainda mais fundo, juntando-se às correntes da vida. E, então, a minha energia criativa continuava presente, mas em um mar mais profundo e menos visível.

Na verdade, estou mais livre, atraído pelas coisas, admirado, menos obcecado com a ideia de chegar lá (onde quer que seja esse *lá*) e mais chamado a vivenciar a diversidade e o mistério da vida conforme eu a encontrar. Trabalho tanto quanto antes, mas com menos certeza de para onde os meus esforços estão me levando. Essa mudança inesperada de ser levado e atraído tem algo a ver com a vida além da busca.

Embora isso nunca seja fácil, é inevitável: o modo como as pequenas árvores crescem no alto das

montanhas apenas para se dobrarem diante dos ventos que parecem vir de lugar nenhum. Esse é o nosso pequeno destino, ser criados em conjunto pelo tempo e pela experiência, além de qualquer intenção, e nos transformamos em algo que servirá como sombra para outros viajantes cansados, que ficam atordoados ao descobrirem que o pico não é diferente do vale no qual começaram.

.....  
*Quando nos esforçamos para alcançar a perfeição, acreditamos que temos de chegar a algum lugar. Quando trabalhamos em direção à plenitude, sabemos que temos de abrir o nosso coração para onde nos encontramos.*  
.....

## *Lições da água*

*O Mundo pode ser comparado ao gelo; a Verdade, à água, a partir da qual o gelo se forma.*  
— Jîlî

A metáfora de Jîlî nos ajuda a compreender a natureza da existência e tudo o que é invisível na sua formação. Com essa imagem, ele nos mostra a importância do amor. Abdul Karîm Jîlî (1366-1424) era um místico sufi, autor de mais de vinte livros, sendo o *Universal Man* o mais famoso. De toda a sua obra, essas duas frases cristalizam, como uma joia contra a luz revela tantas coisas.

Todos nós sabemos que o gelo é a forma sólida da água: espesso o suficiente para nos manter sobre ele, fino o bastante para cairmos através dele. Jîlî sugere que tudo no mundo parece separado e sólido, mas, se mantido no calor, tudo retoma ao fluxo comum, à única água, à única verdade da qual todas as formas se derivam.

É claro que o gelo é frio. Nas nossas posições endurecidas, nós também o somos. Você e eu podemos estar magoados, passar por dificuldades e mantermos uma posição defensiva contra a dureza do mundo. Podemos parecer separados em como trilhamos o nosso caminho. Talvez até nos empurremos. Mas o calor traz o gelo do mundo de volta ao que importa. O calor nos transforma de novo na única verdade que compartilhamos. Jîlî sugere que uma maneira efetiva de dissolver a nossa separação — quebrar a dureza e acabar com a frieza — é observar um ao outro com atenção e amor, até que o calor derreta as nossas diferenças, e reencontremos a água da verdade.

Ele nos diz ainda que a superfície do mundo é sempre mais do que parece, e que o calor da atenção, do amor e do deslumbramento é a melhor maneira de penetrar tal superfície. Isso me ajudou a me apoiar em outros quando o frio que encontrei me empurrava para longe. Tentei não manter a minha presença para que o meu calor pudesse contribuir para manter a verdade no mundo. Embora dizer a verdade seja importante, somos solicitados a *servir* à verdade ao não mantermos o calor da nossa presença.

Seiscentos anos depois que Jîlî criou essa metáfora, o grande poeta espanhol Juan Ramón Jiménez (1881-1958), vencedor do prêmio Nobel em 1956, escreveu este impressionante poema, intitulado “Oceanos”:

*Sinto que o meu barco  
encontrou algo grande  
lá no fundo.  
E nada acontece!  
Nada...  
Silêncio... Ondas...  
Nada acontece?  
Ou tudo aconteceu  
e estamos tranquilos no novo...*

Uma harmonia calma e profunda foi afetada por essas duas vozes durante todos esses anos. Jiménez nos diz que, às vezes, passamos pelas nossas vidas da superfície apenas para atingirmos a única verdade no fundo, sem sabermos o que realmente aconteceu. Tão profunda, tão comovente nesse tipo de transformação que raramente temos certeza se somente *algo* mudou, ou se *tudo* mudou. O mundo parece diferente e somos solicitados a libertar-nos das nossas intenções, deixar as nossas listas de lado, parar de atender às nossas ligações por tempo suficiente para sentir de que forma a única verdade está nos recompondo. Em geral, a única coisa capaz de fazer com que nos abramos dessa forma é a exaustão, o dom opressivo ao qual resistimos que relaxa a nossa expressão e abre o nosso coração por tempo suficiente para que aquilo que importa penetre novamente em nós.

Só então nós podemos perceber que talvez estejamos apenas “tranquilos, no novo...”.

## *Vida no contêiner*

Há muita conversa e temores sobre a natureza e o objetivo de uma pessoa. No ocidente, um indivíduo é considerado sagrado, e a autoconfiança e a independência são consideradas virtudes máximas. Na Ásia e na África, a teia comum é considerada sagrada, a superioridade individual, um impedimento para a harmonia e a paz. De formas profundas, precisamos tanto da trama interdependente do indivíduo quanto do tecido vivo maior do qual ele faz parte. A forma como nos colocamos diante disso afeta o nosso trabalho enquanto estamos aqui.

Na visão de mundo hindu, existe uma trindade de forças intrínsecas que nos leva para dentro e para fora da vida das formas. Brahma é a força criativa do Universo, sempre apressado em seu caminho pelo mundo. Vishnu é o deus das formas, fornecendo contêineres infinitos que podem carregar a força criativa da vida por um tempo na Terra. E Shiva é o transformador, a força que separa as formas, permitindo que a energia da vida volte para Brahma, para que o ciclo eterno possa começar de novo. Em essência, o nosso eu individual é uma das muitas formas da vida, o contêiner para aquela porção do Espírito com a qual cada um de nós nascemos.

Costumamos ouvir no Ocidente que os budistas dizem que não existe um *eu*. Precisamos esclarecer isso. O termo *anatman* em sânscrito significa a “ilusão de um eu”. Ao longo do caminho, isso passou a ser traduzido para “sem alma”, o que pode ser enganador. Embora algumas seitas da corrente budista claramente rejeitem a ideia de um eu, outras sugerem que não existe um eu permanente, nenhum centro fixo de consciência individual que possa reter a própria singularidade, a história ou preferência particular de uma vida para a próxima. O eu é considerado um contêiner temporário cuja essência espiritual se dispersa de volta ao Universo.

Enquanto estamos aqui, o eu é o contêiner, a nossa embarcação, o portador da nossa alma. O nosso eu é como nos relacionamos com a essência das coisas que carregamos no nosso tempo na Terra. Então, para você, que tipo de relação é essa? Que tipo de conversa você tem com a essência das coisas enquanto elas passam por você? Vale a pena dar atenção a isso, uma vez que é o que possibilita a nossa resiliência e a nossa vitalidade.

## *Uma prática infinita*

Somos todos pequenos barcos em um mar misterioso. Isso nos traz a outra lição sobre a água, o uso de um *leme*, um dispositivo vertical de direção submerso na popa do navio. A alavanca que chega até a cabine é chamada *cana do leme*, e movê-la para a direita ou para esquerda fará com que a embarcação se desloque. Em 3200 a.C., longos remos eram usados como lemes em embarcações egípcias e, durante a dinastia Zhou, na China (1050-256 a.C.), modelos de navios os tinham como

remos de direção.

Eu me lembro de trabalhar na cana do leme em nosso veleiro quando eu era criança, um trabalho que eu amava e durante o qual podia me perder, principalmente quando havia neblina. O meu pai me informava sobre a direção: apontava o grau na bússola e confiava em mim para manter o curso. Rapidamente aprendi que colocar o leme em direção a um ponto na bússola nunca é algo definitivo. A agulha da bússola nunca fica parada, ela sempre se move um pouco para a esquerda e, depois, para a direita, e o esforço é manter a direção o mais próximo possível do destino imaginado.

Eu falo isso porque o *eu* é tanto a embarcação que carrega o nosso espírito *quanto* o leme com o qual guiamos o nosso caminho pela vida. O que isso nos diz sobre a prática infinita de cuidar do eu? Primeiro, sem um eu, não temos nada com o que carregar o nosso espírito pelo mundo. E quando nos esquecemos ou negamos que o eu é um contêiner para o Espírito, julgamos que o nosso contêiner é tudo e nos tornamos autocentrados, perdendo todas as conexões.

E, da mesma forma que o nosso esforço de manter a direção para um ponto da bússola nunca é o mesmo, nós estamos aumentando ou diminuindo quem somos, sempre um pouco acima ou um pouco abaixo, enquanto guiamos o nosso eu pela neblina e pelo mar agitado. Sabendo que vamos sempre pender, precisamos voltar constantemente para o centro — uma prática infinita — para assumir o nosso desenvolvimento autêntico e pleno; nem mais, nem menos.

Essa jornada do eu pela vida, pendendo para o aumento ou a diminuição, sempre voltando, se dá através de um esforço constante para o centro autêntico. Independentemente de para onde acreditamos que estamos indo, a jornada é a recompensa. E, quando morremos, o nosso contêiner se desfaz e nós no reunimos ao Universo vivo. A reciclagem do espírito é como a essência invisível volta a ser carregada por outro contêiner.

## *Intenção e rendição*

Considerando tudo isso, como podemos nos segurar nos aparentes opostos da intenção e da rendição? A princípio, eles parecem muito distantes um do outro, do mesmo modo que o pico de uma montanha e a ravina abaixo parecem distantes. Mas, do outro lado do rio, a mais de um quilômetro de distância, o topo e a base da montanha parecem bastante próximos, e a sua conexão parece bastante óbvia. Acontece a mesma coisa com a intenção e a rendição. Quando você se encontra entre os dois, parece ser puxado em direções opostas, mas, a partir de uma perspectiva perene, eles são formas semelhantes de ser.

O que mantém a intenção e a rendição tão distantes, pelo menos na nossa mente, é a insistência de que as nossas intenções são o que importa. Elas importam, sim, mas não como manifestações sagradas da nossa vontade, da qual temos de ser escravos. Em vez disso, intenções são gravetos, pequenas partes do nosso desejo que juntamos e jogamos no fogo para nos manter próximos do que importa. Elas só são importantes na maneira como são usadas, como queimam para manter o fogo aceso. As nossas intenções devem ser voltadas para o ser, apenas para se renderem ao fogo da nossa vitalidade.

É o mesmo que acontece com os nossos sonhos e ambições, que são apenas formas mais profundas de intenção, uma maneira mais profunda de acender. A nossa necessidade inata de estar cineticamente comprometidos com a vida nos faz formular sonhos aos quais buscar. Quando fixamos em um sonho, a ambição aparece como uma forma de manifestá-lo a qualquer custo, como se a nossa felicidade dependesse disso. Na verdade, a nossa felicidade depende da vitalidade para a qual os nossos sonhos nos levam. Não é o sonho, mas para onde ele nos leva, o que raramente conseguimos prever. Quando conseguimos nos lembrar de que sonhos são um *caminho* para a vitalidade, e não

seus *donos*, a intenção e a rendição trabalham juntas.

Imagine um peixe nascido em uma corrente rápida, com praticamente nenhum tempo para aprender a nadar. Enquanto gira descontroladamente corrente abaixo, ele vê um leito de rochas à frente, e o seu único sonho, em função do medo, é encontrar refúgio nelas para escapar da corrente. Pousar naquelas rochas se torna um sonho; seguir em direção àquelas rochas se torna a sua intenção. Mas, quando o peixe se aproxima, a corrente fica ainda mais forte, e ele é lançado para além das rochas no ímpeto de uma magnífica cachoeira, a qual é a jornada mais assustadora e divertida da sua vida.

Além do seu sonho com aquelas rochas e da sua intenção de se esconder, havia uma vida que ele jamais poderia ter imaginado. Antes que a vida da cachoeira estivesse diante dele, a intenção era necessária. Mas, assim que tal vida se apresentou diante dele, a rendição foi necessária. No fundo da cachoeira, o peixe encontrou a sua versão de Paraíso na Terra: a calma de um lago claro e profundo onde ele viveu até o fim de seus dias.

O mesmo acontece com a jornada transformadora de uma alma na Terra. As nossas intenções e sonhos só são importantes para que possamos seguir o nosso caminho em direção à desconhecida Unidade da Vida, que nos espera além de onde queiramos nos esconder. Uma vez que a Unidade esteja à vista, a nossa rendição passa a ser mais importante, se quisermos conhecer a viagem e encontrar um lago calmo e profundo para viver o resto de nossos dias.

.....  
*Independentemente de para onde acreditamos que estamos indo, a jornada é sempre a recompensa.*  
.....

Trata-se de uma jornada difícil para cada um de nós aprender que, se conseguirmos tocar algo completamente, isso vai nos dar acesso a todo o resto. Nós corremos pelo mundo inteiro, tentando conquistar o máximo possível, amar quantas pessoas forem possíveis, ir ao máximo de lugares, economizar ou gastar o máximo. Contudo, mais cedo ou mais tarde, além de toda a busca, nos deparamos com algum obstáculo ou luz, e então ficamos atordoados e humilhados. E quando estamos de joelhos, por fim, paramos com o rosto voltado para a Terra, para tocarmos onde estamos, sentir quem somos, saber que *estamos aqui* e tudo o que isso significa.

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, fale sobre quando seu coração se abriu de cansaço e o que você sentiu com tal abertura.

# O NASCER DO MOMENTO

*Joshu perguntou a Nansen: “Qual é o caminho?”*

*Nansen respondeu: “A vida diária é o caminho.”*

*Joshu perguntou: “Ela pode ser estudada?”*

*Nansen respondeu: “Se você tentar estudá-la, você se afastará dela”.*

— *The Gateless Gate*

*Toda pessoa tem o direito de arriscar a própria vida para preservá-la. Será que alguém já disse que [uma pessoa] que se joga pela janela para fugir de um incêndio é culpada de suicídio?*

— *Rousseau*

Embora os momentos de grande abertura nos permitam vislumbrar a Totalidade da Vida, eles não são suficientes em si, mas passagens para se viver uma vida mais sincera. Mais do que agarrar o momento da verdade ou da beleza, somos solicitados a *entrar* nos momentos, para que possamos *ficar vigorosos*.

Uma vez que tenhamos sido abençoados por estar despertos, somos desafiados a voltar para lá quando nos desviamos. E todos nós nos desviamos porque somos humanos, e é isso que os humanos fazem. Ainda assim, o mais breve dos momentos é capaz de nos fazer voltar para o que importa ao aproveitar uma rachadura no nosso coração. E, assim como as árvores, as plantas, as flores e as frutas crescem a partir de uma semente, os dons de sermos humanos nascem do momento. Quando perdidos, aquilo de que precisamos nunca está muito distante, embora o nosso acesso àquilo possa parecer a um continente de distância.

A palavra budista *hecceitas* significa o “desdobramento sempre fresco para o próximo momento”. Seguindo esse desdobramento ou força vital que nos espera como um átomo piscando no centro de cada momento está o caminho da vida diária. Qualquer tarefa quando vivida plenamente nos leva até esse momento. Habitar tal presença elementar é tanto simples quanto enganoso, por causa da nossa imensa capacidade de fugir e complicar o lugar onde estamos.

Despertar o coração consciente significa entrar no momento no qual estamos, sem sermos prisioneiros do passado ou das coisas que nos formaram. O dom do Agora é começar de novo cada momento; uma tarefa simples e repetitiva como respirar, se não tivéssemos de ver ou ouvir todas as nossas mágoas e ideias. O desafio do Agora é sentir tudo aquilo que nos formou e saber que tais coisas não nos formam mais.

Quando uma xícara é colocada em um forno, ela se transforma. A forma criada pelo fogo determina o que ela segura, o que carrega, ou serve e como beberemos nela. Exatamente da mesma forma, o que carregamos, o que servimos e como os outros bebem em nós é determinado pelo modo como somos transformados pelo fogo da experiência.

Não podemos nos obrigar a ser algo útil, mas apenas viver dessa forma. A jornada de se viver autenticamente é um fogo baixo que nos molda em algo de útil. Com o tempo, o desdobramento de cada momento realmente vivido começa a desgastar o que está espesso entre a nossa vida interior e a exterior, entre o nosso ser e o nosso tornar e, lentamente, nós nos tornamos xícaras úteis. É assim que o coração consciente desperta.

Somos deixados com o comprometimento recorrente de viver o momento, mas não com a inocência dada por Deus aos animais. Sagrado como isso é, a nós nunca será permitido habitar tal inocência completamente. Como humanos, é a nossa sina trazer uma consciência plena do nosso ser — tudo pelo que passamos e todas as possibilidades de ainda ser —, carregar o momento presente e fluir nele. Assim como um pintor com sua tinta Sumi, cujas pinceladas são incorrigíveis e finais, cada traço e gesto que fazemos na tela que é o mundo constitui tanto um comprometimento quanto uma rendição.

.....  
*Mais do que agarrar o momento da verdade ou da beleza, somos chamados a entrar nos momentos, para que possamos ficar vigorosos.*  
.....

## *Surpresa pelo cuidado*

Por mais que tentemos, não conseguimos nos preparar para as coisas que importam — as coisas que nos alentam e nos moldam só podem ser aceitas. No final das contas, a preparação é mais sobre estar centrado e presente do que antecipar todos os desfechos possíveis. Como um pássaro se prepara para voar? Ele se solta da beirada do ninho. Como um peixe se prepara para uma queda d'água? Ele mergulha de cabeça. Como o coração recebe e envia o sangue? Bombeando de forma contínua. Para nós, encontrar cada momento significa se soltar e mergulhar de cabeça, enquanto o nosso coração continua batendo. E quando paramos de antecipar a vida e simplesmente a aceitamos, somos surpreendidos pelo cuidado.

Em geral, nós nos perdemos na preparação exagerada. Se não tivermos cuidado, nossa antecipação infinita pode cobrir o momento presente. Podemos nos tornar tão concentrados em nossos planos e duas alternativas de resolução de problemas que acaba ficando muito pouco de nós para aceitar o que vem no nosso caminho.

A distração de estar preparado demais é bem expressa neste maravilhoso haicai sobre beisebol, escrito por Cor van den Heuvel:

*o rebatedor olha  
a posição de seus pés  
“Strike um!”*

A prática infinita de balançar e enterrar os pés na base do rebatedor é lendária no beisebol, uma metáfora adequada para o modo nervoso como tentamos nos preparar para tudo. A lição desse haicai é tão rápida quanto o lançador, e pode ser facilmente perdida. Apesar de todo o seu preparo, o rebatedor, finalmente no seu lugar, verifica o posicionamento dos pés uma última vez, enquanto o lançador se aproxima. Enquanto está olhando para os pés, é arrancado do momento e um lançamento perfeitamente rebatível passa: “Strike um!”.

Seja qual for a tarefa que temos pela frente, sejam quais forem as decisões que precisamos tomar, sempre haverá a situação na qual verificar a nossa posição uma última vez irá nos tirar do momento para o qual vínhamos nos preparando, e acabaremos por perder o nosso pequeno ou grande destino. Em tais momentos, somos desafiados a confiar no nosso preparo, em vez de passar por tudo mais uma vez.

Na verdade, confiar em nós mesmos e em nosso trabalho é o auge da nossa preparação. Ninguém nunca me disse que a maestria da preparação é largar todo o planejamento e entrar com confiança no momento para o qual você se preparou. Nunca ninguém me ensinou como fazer isso. Mas, claramente, entrando em um momento de cirurgia ou de amor, sendo banhado por uma onda de

criatividade ou perdendo o fôlego com a morte de um ente querido, a verdade que nos ajuda a viver nos aguarda como um lago claro para mergulharmos, um batismo que acontece ao entrarmos no momento presente.

.....  
*No final das contas, a preparação é mais sobre estar centrado e presente do que antecipar todos os desfechos possíveis.*  
.....

## *Apenas desta vez*

Estamos no verão da cidade de Nova York. Depois do jantar, voltamos para o hotel pelo Central Park com Robert e Helen, o ar suave filtrando a luz, tornando tudo tangível. Naquela noite, eu sonhara novamente com a vovó Minnie. No sonho, estou a caminho para concluir uma tarefa, quando a vejo na cozinha pegando um coador para o chá. Ela está no seu corpo de quando tinha setenta anos. Eu chamo por ela, ela ergue o olhar e me vê. Estou com a minha aparência de agora, com 62 anos; sabe que ainda estou vivo. Ela enxuga as mãos no avental e diz: “Olhe só para você”. Nós nos abraçamos por um longo tempo. Eu respondo: “Eu adoro estar com você”. Ela sorri e declara: “O tempo fecha e, ao mesmo tempo, abre a sua vida”. Descanso a cabeça cansada em seu ombro. Ela acaricia a minha cabeça do mesmo modo que fazia quando eu era criança, e diz, para ninguém em particular: “O tempo nos fecha e nos abre, até que uma parte de nós floresça e outra desapareça”.

Acordei cedo no dia seguinte, caminhei pelas margens do parque, observando os pássaros voarem por entre árvores antigas e arranha-céus. Como entender esse sonho e o paradoxo profundo no final?

Refleti sobre isso durante meses quando aprendi que *ichi-go ich-i* em japonês costuma ser traduzido como “apenas dessa vez”, “nunca novamente” ou “uma chance na vida”. Essa noção foi ensinada em profundidade pelo grande mestre do chá Sen no Rikyu (1522-1591) como uma consciência concebida com a qual executar a lendária cerimônia do chá; uma presença com base no ritual praticada para entrar o tempo todo no momento presente. O ensinamento de Rikyu me levou de volta ao paradoxo da vovó sobre o tempo no sonho. O que estava confuso começou a ficar claro: cada momento se fecha e se abre para nós ao mesmo tempo, em um esforço para nos desnudar. E revestindo a simplicidade de um único dia está a verdade de que a vida não é o nosso movimento contínuo daqui para lá, como as mil tarefas que temos para fazer nos faz acreditar, mas uma experiência profunda na qual parte de nós floresce, e outra parte se desfaz. O fechar, o abrir, o florescer e o desfazer nos tornam mais essenciais.

Apenas dessa vez, nós nascemos em tudo que tocamos e em tudo que nos toca. E o tempo nos abre e nos fecha ao mesmo tempo para que possamos ser mais reais, mais presentes no fato de que cada respiração constitui uma chance na vida, e nunca acontecerá de novo.

Quem poderia imaginar que a vovó e Rikyu eram espíritos afins? Agora, estou fervendo água para o chá, sorrindo ao imaginar Rikyu cruzando a eternidade para mexer as folhas para vovó no seu apartamento no Brooklyn quando ela estava sozinha, apenas dessa vez.

## *Improvisar o nosso caminho*

*Somos deixados com a única arte que ninguém consegue dominar — a arte de viver o momento não ensaiado.*

A lenda do jazz Herbie Hancock diz que o “improvisado é uma forma superior de inteligência”. Que tipo de preparo e desprendimento isso invoca? E o que significa improvisar o nosso caminho pela vida? Em relação à vida interior, o improvisado envolve a aplicação do coração e da mente em

situações não ensaiadas que nos alentam. Improvisar o nosso caminho pelas nossas vidas exige a prática e a disciplina de várias habilidades, sem saber como usá-las até que o que nos é pedido surge no momento. Esse é o jazz dos nossos dias.

Vou compartilhar dois exemplos esclarecedores de improvisar o nosso caminho. O primeiro fala sobre onde a nossa verdadeira vocação se encontra. O saxofonista de jazz Ken Morgan nos conta essa história sobre o seu primeiro professor de música, cuja devoção à música moldou a vida de Ken. Quando jovem, o mentor de Ken queria se tornar padre. Um dia, enquanto estudava as escrituras, ouviu a música “Summertime”, a ária clássica que George Gershwin compusera em 1935 para a ópera *Porgy and Bess*. O jovem se abriu tão completamente para essa composição que foi diretamente tocá-la no órgão da igreja. Tocá-la despertou tanto o seu coração que ele soube que tinha que ficar perto da música para se manter vivo. E, assim, ele deixou uma forma de sacerdócio por outra, e se tornou professor de música.

Embora possamos sonhar e treinar para fazer um sonho se tornar verdade, o impacto inesperado da vida pode nos levar de onde procuramos por Deus para onde Deus nos encontra. Eu considero esse um exemplo da conversa entre Joshu e Nansen que citei no início do capítulo, a qual nos lembra de que a vida diária é o caminho e, se você tentar estudá-la, se afastará do que importa.

A segunda história vem do meu querido amigo Bob que, embora seja um fotógrafo talentoso, não fotografa mais. Quando perguntei-lhe o motivo, ele riu e me contou sobre uma saída inesperada, trinta anos antes. Ele estava nos bosques de Vermont, durante o outono. A luz e as folhagens pareciam mágicas. Ele vagou por horas com a sua câmera e caiu no astral expandido da Singularidade. O tempo se abriu enquanto ele estava admirando todas as diferentes cores. Pacientemente, ele olhou pela câmera até que um senso incandescente surgisse, e só então fotografou. Quadro a quadro brilhando com aquele tom místico.

Depois, ele descobriu que o filme tinha enrolado, e por isso não capturara as imagens. Ainda assim, depois da sua decepção, ele se deu conta de que aquele momento de concentração elevada na natureza constituía a sua experiência mais completa com a fotografia. Bob balançou a cabeça. A questão permanece: ele tirou as fotos ou não? O que essa experiência diz sobre capturar a vida ou entrar nela? O que ela diz sobre a sinceridade com a qual nós absorvemos as coisas? Ser um fotógrafo é *tirar* fotos ou *entrar* nas fotos? Qualquer ato de cuidado é definido por ter algo para mostrar, ou viver a experiência em si é o que importa? Ser um artista é produzir arte ou vivê-la?

Todos nós chegamos ao mesmo limiar de viver o momento não ensaiado. Mais cedo ou mais tarde, tendo quebrado ou perdido coisas que acreditávamos ser indispensáveis, a erosão do tempo desgasta a nossa mente até abri-la e nós vemos o que realmente é possível. O ar em si é tudo de que precisamos, e a própria vontade é recompensadora. Ao improvisar o nosso caminho pelas responsabilidades para nos renovarmos, conseguimos encontrar a força para deixar de lado tudo que não é revigorante. humildes na abertura, podemos permanecer naquele lugar de desdobramento onde ficamos invisíveis para quem está nos avaliando.

Voltar para o que importa ao entrar no desdobramento sempre fresco de cada momento, redescobrimo a nossa presença elementar pelo fogo lento da autenticidade, despertando o nosso coração consciente ao aprimorar o nosso caminho e nos mantermos verdadeiros — essas práticas descrevem o que acontece quando somos verdadeiros o suficiente para nos sentirmos vivos.

Quando estamos de corpo e alma por um momento, como disse o grande taoísta Chuang Tzu, somos canais, e não contêineres. Ele descreve esse momento de ter vida se movendo por nós da seguinte maneira:

*Ser servido sem se encher  
e servir sem esvaziar,*

*sem saber como isso aconteceu...*

Ser um canal vivo para as forças da vida exige um tipo diferente de preparo. Assim como o pianista de jazz aprende as notas, tons e acordes para que possa receber a música e improvisar, nós aprendemos conjuntos de habilidades para negociar a vida, para que possamos recebê-la e habitar a profundidade surgida no momento. Assim como Pissarro, Monet e Picasso foram mestres do realismo em abrir a superfície do mundo para encontrar a luz dentro dos objetos, nós temos de encarar as coisas como elas são para encontrarmos o significado entre os fatos e as dores dos nossos dias. E da mesma forma que os físicos quânticos se esgotaram até descobrirem que nada é sólido, que tudo é inefável, somos desafiados a nos movermos por superfícies duras da experiência para descobriremos que tudo carrega o mistério e a luminosidade do ser.

.....  
*O impacto inesperado da vida pode nos levar de onde procuramos por Deus para onde Deus nos encontra.*  
.....

A história de uma única vida é sempre sobre ser transformado pelo momento presente, e entrar no momento diante de nós, que é quando estamos mais vivos. Mas o momento não dura, não pode durar, e somos sempre solicitados a fazer toda a nossa vitalidade avançar. Tudo para o próximo momento.

Como o salmão nadando corrente acima, deslizando com vigor pela água até o instante que rompe a superfície e parece voar, apenas para mergulhar novamente na água e continuar.

É como caminhar, quando partimos com tudo que sabemos para dar outro passo. Até que levantemos e fiquemos em suspenso, sem nada atrás ou à frente, apenas para pousarmos onde estamos. E, a partir desse alicerce simples, nós nos erguemos de novo para a nova vida que cada passo contém.

Como respirar, quando absorvemos tudo para encher o nosso peito e, por um instante, ficamos repletos e parados. Apenas para nos esvaziarmos, enquanto acrescentamos algo de nós de volta ao mundo.

Nós mergulhamos, emergimos e mergulhamos de novo. Nós partimos, levantamos, pousamos e partimos de novo. Absorvemos, sentimos completamente, esvaziamos, nos doamos e absorvemos de novo. Temos esse ritmo básico de sermos e voltarmos para aquilo que nunca nos abandona. A minhoca avança pela terra. O pássaro desliza pelo ar. O peixe corta as águas. A alma se abre para a vida a cada momento.

Arriscando lá, tropeçando aqui, surpreendido pelo cuidado, eu me sinto vivo, eu preciso de mais sentidos.

## *Pausa para reflexão*

- Conversando com uma pessoa querida, conte a história de um pequeno momento que fez com que você voltasse para o que importa, e como isso o afetou. Peça para o seu amigo compartilhar um momento semelhante. O que essas experiências têm em comum?
- Em outro ocasião, fale sobre um momento no qual sua vida, de repente, pareceu completa: sem uma rota definida nem um objetivo a ser alcançado. O que o levou a esse momento?

# POUCO A POUCO

*Na pré-história, os galhos eram esfregados para acender o fogo; agora, esfregar a nossa humanidade contra a vida diária acende o espírito.*

Acredito que o objetivo da experiência humana é que a alma floresça na Terra. Pouco a pouco, assim como a centésima gota de água abre uma semente, o atrito do que é humano contra os dias libera o que é Divino. Nessa jornada, caminho alguns dias como uma formiga, tão concentrado no grão sobre a minha cabeça que não vejo o próximo passo que contém toda a vida, e então me sinto empurrando para cima a próxima pedra da pirâmide incompleta. Assim, sem razão, a vida se eleva com uma tranquilidade imerecida que não consigo descrever. Quando ela se vai, como uma brisa de Espírito, me sinto renovado e certo de que Deus está tanto no momento de elevação quanto no momento de tranquilidade. Dessa maneira, desisti de desejar a tranquilidade e fugir da dor. Tudo na Terra se move por essa distância entre a tranquilidade e a dor. É como crescemos. E saudar, render-se e aceitar a ambas é o trabalho do amor.

Pouco a pouco, do mesmo modo que uma ameba pulsa sob um microscópio, a alma de um ser humano pulsa como uma estrela tímida brilhando em seu lugar. O nosso espírito parece emanar enquanto a nossa psicologia se contrai. E o contraste faz com que brilhem e resplandeçamos. É inútil tentar contornar essa jornada, pois apenas ao habitá-la é que temos a chance de conhecer a Eternidade, não como um lugar distante reservado para os santos, mas como o Delta Divino no qual cada essência de vida se forma e se reforma. Viver nesse dinamismo incessante, entre o ser e o se tornar, é o caminho da transformação. Mais do que encontrar o Paraíso na Terra, somos chamados a liberar o Paraíso ao vivermos aqui na Terra.

## *Um terreno para a prática*

Mas, como liberamos o Paraíso na Terra? Pouco a pouco, um passo de cada vez, uma autorreflexão honesta de cada vez, uma pequena marca no monólito de falsidade que nos mantém afastados uns dos outros, uma marquinha de cada vez. E como fortalecemos a nossa confiança no que importa e encontramos a nossa determinação? Pouco a pouco, pois da mesma forma que exercícios diários fortalecem os nossos músculos, fazer pequenas coisas com amor, um gesto de cada vez, fortalecerá o nosso coração e permitirá que descubramos a lição que cada obstáculo carrega.

Como começamos? A budista tibetana Jennifer Fox sugere que:

[A nossa] compreensão surge e evolui através da prática... mantendo um terreno em si mesmo que possa ser encharcado pelos ensinamentos, os quais continuariam abstratos não fosse a prática.

E a terapeuta Barbara Thompson afirma: “Soltar aquilo que está no caminho do amor é uma prática em si”.

Será que o trabalho da vida diária é soltar o que fica no caminho do amor enquanto afrouxamos o aperto naquilo que pensamos e sentimos, para que a nossa mente e o nosso coração possam se encharcar com tudo o que aprendemos?

Recentemente, passei um dia inteiro falando sobre amor com pessoas a quem amo e, pouco a pouco, ficou claro que o cuidado honesto nos leva à borda do que sabemos. Todos seguimos essa tensão de construir um lar em nós enquanto tentamos sair de nós. E parece bastante natural que a perda e o sofrimento, o questionamento e a surpresa nos apresse em direção à nossa beirada, e na direção oposta a ela. Quando conseguimos arriscar o nosso caminho indo além daquilo que nos fere, descobrimos que o amor é o quinto elemento.

Ainda assim, tendo avançado um pouco, um dia de cada vez, nas profundezas do amor honesto e voltando, uma dor de cada vez, para as minhas preocupações e os meus medos, o que eu poderia oferecer para quem me escutar? Não da mesma forma que você escutaria um professor, mas sim como você pararia para escutar uma velha árvore ranger os seus anos diante do vento. Se você escutar dessa forma, eu sussurraria que cada passo em estar vivo — em sonhar, em sofrer, em despertar — nos afasta da imagem que temos de nós mesmos, e nos lança na matéria a partir da qual todas as pessoas são feitas. Lá, vitalidade e mágoas se tornam o nosso terreno para a prática, até que o murmúrio da vida cante de forma tranquila e plena.

## *Abrindo o portão*

*Devemos ajustar o tempo do mesmo modo que o olho aprende a enxergar na escuridão.*  
— Joel Elkes

O mestre zen japonês Shido Bunan (1603-1676) era uma sentinela até que, quando estava na casa dos quarenta anos, algo o despertou para a vida de poeta. Não está claro o que modificou a sua forma de ver o mundo. Talvez proteger as coisas tenha lhe exaurido. Talvez, quando estava sozinho, ele tenha se virado e olhado para fora pelo portão, e tenha se dado conta de que estava no exílio, tanto quanto os olhos que mandava embora. Será que ajudaria se nós soubéssemos o que o fez se abrir?

Parece que a jornada de Bunan é a trilha que aguarda cada um de nós. O portão que guardamos e de que cuidamos pode ser muito diferente. Pode ser o portão para a nossa verdade que não mostramos a ninguém; ou o portão para o nosso coração ferido; o portão para a nossa falta de apreço; ou, ainda, o portão para o nosso medo. Seja qual for o ponto de entrada, todos nós somos sentinelas aguardando que algo aconteça para nos forçar a abrir o portão ou, até mesmo, derrubá-lo. Como podemos nos transformar de sentinelas em alguém que cruza o portão? De que forma podemos suavizar a teimosia que nos faz temer a vida na qual nascemos?

Como abrimos o portão da nossa mente que, a não ser que seja serva do coração, assumirá a nossa vida e a guiará? Não importam as boas intenções, uma mente com um portão estreitará tudo que pode passar por ela. Uma mente fechada é uma mente julgadora, que não permite que as pessoas ou as coisas assumam a sua verdadeira natureza. Uma mente julgadora vai pegar um balde de água no mar, fará com que molhemos os nossos pés e afirmará que isso é o mesmo que nadar no oceano.

À medida que a nossa jornada se desdobra, todos nós somos magoados e magoamos. Não importa o quanto tentemos, cada um de nós será teimoso e não ouvirá verdadeiramente, ou forçará os nossos pontos de vista para aqueles que amamos no momento em que estão prontos para formarem os seus. Os nossos abusos parecem ser planejados pela nossa natureza; tudo para que possamos ter a chance de compreender as nossas falhas e as aceitarmos, fazer as pazes e corrigir o que fizemos. Isso é tão importante quanto fazer as coisas corretamente logo no início. Talvez até mais importante porque, quando apontando, errando e parando para ajudar a consertar o erro — o nosso erro —, relações mais duradouras se desdobram. Ao destrancar o portão, não importa o que acreditávamos estar

mantendo do lado de fora, permitimos que a vida nos purifique e nos torne plenos, enquanto tentamos viver de forma mais honesta, um dia depois do outro.

No fim das contas, destrancar o portão significa ouvir em todas as direções. Quando ouvimos, nós nos abrimos e expandimos. Não há dúvidas: sermos vistos, ouvidos e amados abre o olho interior, ao passo que permanecer invisível, não ser escutado e manter um portão fecha o olho interior. Ao ouvir em todas as direções, afirmação, respeito e amor expandem a capacidade de ficar conscientes e ver mais — tanto para quem vê como para quem é visto, tanto para quem ouve quanto para quem é ouvido, tanto para quem ama quanto para quem é amado.

.....  
*O trabalho da vida diária é liberar o que fica no caminho do amor.*  
.....

## *O exercício do coração*

O que significa para você parar de ser uma sentinela? Como paramos de vigiar? Pouco a pouco, ao recuperarmos a abertura do nosso coração; ao reciclá-lo, como um punho que se abre em vez de se fechar. E como desfazemos os velhos hábitos que fecham o coração? Isso me faz lembrar outro ensinamento simples, que aprendi levando a nossa cadela, Mira, para exercícios de farejo. Esses exercícios são a forma como os cães são treinados para procurar e resgatar animais. Nós levamos Mira apenas porque ela ama usar o seu olfato, então, os exercícios de farejo a conquistam completamente.

A forma como os cães aprendem a seguir o rastro de cheiros é chamado “emparelhamento”. Durante as duas primeiras semanas, cada cão recebe o cheiro de uma guloseima. O alimento é escondido. O cão encontra a guloseima e recebe uma recompensa. Nas sessões intermediárias, é feito um emparelhamento entre o alimento e o cheiro de erva-doce ou bétula. Agora, o cão aprende a associar o cheiro com o alimento. Nas semanas finais, você retira o alimento, e o cão apenas segue o cheiro. Ao encontrá-lo, ele é recompensado com uma guloseima. Por fim, os cães conseguem rastrear qualquer cheiro que receberem: drogas ou roupas, por exemplo, se estão ajudando a encontrar uma pessoa desaparecida.

Essa é uma excelente metáfora para o exercício do coração de substituir lentamente hábitos limitadores com respostas mais autênticas. Quando tenho um comportamento antigo ou um padrão defeituoso que é desencadeado, quando tenho um botão que é pressionado, quando existe algo que faço e que não funciona bem, mas sempre fiz, de que forma posso corrigir tais reflexos sombrios? Como eu desisto deles?

Como o exercício de farejo para cães, podemos preparar o terreno para o nosso exercício do coração ao “emparelhar” hábitos antigos com um novo. Nós nos bloqueamos ao tentar exilar um comportamento antigo de forma direta, pensando: “eu nunca mais vou fazer isso de novo”. Talvez seja melhor emparelhar um sentimento de insegurança com um momento de ser completamente visto, para que toda vez que o sentimento de insegurança surgir, ele esteja emparelhado com um substituto autêntico. Por mim, com o tempo — da mesma forma que um cão deixa a guloseima e procura pelo cheiro —, conseguimos minimizar a nossa insegurança em favor de um senso maior de ser. Por fim, por meio do nosso exercício do coração, podemos estabelecer um par e emparelhar o habitual com o autêntico, até que possamos substituir o que nos esgota com algo que nos sustenta.

Por exemplo, existem momentos quando eu, de repente, me sinto pequeno, como reflexo de uma mágoa antiga que foi tocada. Em vez de dizer para mim mesmo que eu deveria estar preparado, o que faz com que eu me sinta ainda pior, agora tento emparelhar esse sentimento debilitante com um momento no qual assumo a minha plena estatura. Quando me sinto pequeno, eu me elevo, não para

ficar mais alto do que sou, mas ser o que sou. Acredito que o emparelhamento do exercício do coração corrige o meu senso de pequenez enquanto eu lentamente pego o rastro da minha autoestima. Quando me sinto diminuído, mantenho o meu coração no terreno e farejo até encontrar o cheiro do meu ser.

.....  
*Quando conseguimos arriscar o nosso caminho além daquilo que nos fere, descobrimos que o amor é o quinto elemento.*  
.....

## *O murmúrio da vida*

Saber que o coração pode receber e manter qualquer coisa e que a intensidade de sentir de forma tão profunda é demais para suportar é um paradoxo com o qual temos que viver. Por trás daquilo que é tanto insuportável quanto infinitamente edificante está o murmúrio da vida.

Eu escuto esse murmúrio sempre que me viro: quando limpo os grãos de café da bancada, quando pego uma garrafa no chão do estacionamento — perguntando-me quem teria bebido nela —, quando observo uma criança assustada sendo espremida no meio de uma multidão violenta. Eu sinto o brilho que eleva mais as coisas para a vida; o modo como o vento sopra o pólen pelos campos quando ninguém está olhando. Sinto a brisa da luz que ergue uma cabeça ferida e cansada depois de sustentar o peso de uma grande dor. Eu sinto as coisas na vida que não permitem que paremos de crescer, não importa a dificuldade da circunstância.

Um azulão precisa de uma casinha fechada escorada a céu aberto onde ele possa preparar o seu ninho e ter a sua cria. O coração é a nossa casinha fechada escorada a céu aberto, na qual a alma faz o seu ninho, enquanto esperamos que alguma canção dentro de nós nasça.

Ainda assim, o coração, de acordo com a própria natureza, está destinado a ser menor do que aquilo de que precisa para se encher. Pois o coração é uma incubadora poderosa. E nós somos deixados com a agitação de sempre sentirmos mais do que somos capazes de digerir, lidar ou compreender. Parece que o coração precisa se aquecer, para que aquilo que está dentro dele possa surgir de nós com seu bico faminto voltado para o céu. Nossos momentos mais precisos de vitalidade surgem quando o coração se abre e se enche além de sua capacidade. O nosso trabalho é sermos uma casa digna de confiança para incubarmos o mistério. É dessa forma que a vida desperta a alma.

.....  
*Mais do que encontrar o Paraíso na Terra, somos chamados a liberar o Paraíso enquanto vivemos na Terra.*  
.....

## *Nascer para doar*

*Quanto mais você sabe, mais você se curva.*  
— Antigo ditado coreano

*Uma pequena e suave onda de amor embala o barco da vida.*  
— Maharishi Mahesh

Sob todo o barulho dissonante do mundo que chega até nós, é assim que as coisas que duram se movem: uma pequena onda que nos impulsiona e, quanto mais avançamos, mais nos curvamos, reverenciamos e buscamos uns aos outros. A nossa própria vida é o terreno para a prática pela qual lutamos para abrir o portão e deixar a vida entrar. É o murmúrio da vida que nos preenche com outra chance. Pouco a pouco, é a coragem de assumir mais uma vez a nossa própria estatura que nos

capacita a usar o exercício do coração que sempre nos torna vivos. É a virada de se esconder para se doar que libera o Paraíso na Terra.

Eu tenho um amigo querido, cuja sobrinha, quando estava com 18 meses, oferecia um pouco da sua comida para todo mundo antes de dar a primeira garfada. Isso era ainda mais surpreendente porque a sua bisavó, Nana, costumava fazer exatamente isso durante a sua viagem de imigração da Itália para os Estados Unidos, e ensinou suas filhas a fazerem o mesmo. Tal generosidade se tornou uma característica passada para todos os membros da família. Mas como isso se transformou em uma atitude inata?

Será que podemos encorajar o coração a querer doar? Será que temos como cultivar e irrigar o exercício do coração para nos unir? Ou, por mais que tentemos, é o impulso de voar que todo pássaro tem que se estende para a revoada de migração cada vez mais a cada ano? De qualquer forma, quando bondosos, não estamos apenas ajudando a pessoa diante de nós, mas evoluindo o coração da humanidade. Pouco a pouco, o cuidar pode se tornar a natureza. Cada pedacinho de bondade importa. Uma bondade recebida pode se tornar inata. Essa é a educação mais profunda, que precisamos viver intensamente.

Então, pegue a doçura e a dor de onde esteve e plante em todos os lugares para onde vá, em lugares macios ou duros, e observe enquanto coisas estranhas e belas se enraízam.

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, conte a história de um período quando o seu coração sentiu mais do que era capaz de conter, uma fase durante a qual você não conseguia entender bem, e tente descrever o que estava incubado no seu coração.
- Em outra ocasião, descreva um momento recente de tranquilidade e um momento recente de dor. O que cada um deles abriu em você? Se a sua tranquilidade e a sua dor são extensões do seu ser, o que você poderia construir ou erguer com eles?
- Em outra ocasião, pergunte a si mesmo se você está olhando para algo na sua vida de forma limitada. De que forma você pode expandir a maneira como se relaciona com isso?

# SEM PARAR

Dizem que o lendário rebatedor Ted William conseguia enxergar a costura da bola quando ela saía das mãos do lançador. Toda a sua prática, segurando o bastão por centenas de horas, permitiram que ele discernisse em uma fração de segundo que o lançamento vinha em curva e não era uma bola rápida. Isso mostra a verdadeira relação entre a prática e a vida. Toda a prática é a preparação para o ato integrado, e não ensaiado da vida. Toda a prática anseia por uma chance de ser aplicada na realidade. A seguir, falarei sobre dois ensinamentos indispensáveis sobre a prática integrada da vida. Eles vêm da vida e do trabalho do talentoso escritor irlandês Oscar Wilde e do grande compositor Ludwig van Beethoven.

## *A nossa alquimia do espírito*

Em 1894, Oscar Wilde (1854-1900) escreveu um poema em prosa intitulado “O artista” no qual um escultor sente a necessidade de criar *uma imagem do prazer que dura por um instante* em bronze. Mas não existe mais bronze no mundo, a não ser na imagem da *dor que é permanente*, a qual ele mesmo esculpira e colocara no túmulo de alguém que amara.

Por fim, o artista  
*retirou a estátua que moldara, colocou-a num grande forno, deixando-a derreter-se.*  
*E com o bronze da estátua da Dor que é permanente, fundiu a do Prazer que dura um instante.*

Três anos depois, Wilde, que era assumidamente gay, foi preso por “cometer atos imorais com diversos rapazes”. Só podemos olhar para esse tipo de preconceito hostil do modo como temos que enfrentar as histórias horríveis da escravidão. Ele foi perseguido junto com Alfred Taylor. Eu falo sobre a jornada de Oscar Wilde porque não podemos falar da *Dor que é permanente* ou do *Prazer que dura um instante* sem conhecermos a vida por trás da história.

No seu primeiro julgamento, Wilde disse a sua verdade:

*Promotor Charles Gill:* O que é “o amor que não se atreve a dizer o próprio nome?”

*Oscar Wilde:* “O amor que não se atreve a dizer o próprio nome” neste século é uma grande afeição de um homem mais velho por um mais jovem, como aconteceu entre David e Jonathan, como Platão tornou a base da sua própria filosofia, e tal qual encontra nos sonetos de Michelangelo e Shakespeare. É aquela profunda afeição espiritual que é tão pura quanto perfeita... Não há nada contrário às leis da natureza... [Mas] o mundo não compreende. O mundo debocha dela e, às vezes, castiga alguém por isso.

O júri do primeiro julgamento não conseguiu chegar a um veredito. Mas, quando o segundo júri voltou com o seu veredito de culpado, o juiz da alta corte que presidia o julgamento, Sir Alfred Wills, um montanhista conhecido e presidente do Alpine Club, declarou:

*Juiz Wills:* Oscar Wilde e Alfred Taylor, o crime pelo qual vocês foram condenados é tão terrível que é preciso que cada um faça uso de rigorosa restrição a fim de evitar descrever, em linguagem que prefiro não usar, os sentimentos que devem surgir no peito de todo homem de honra que ouviu tais detalhes nesses dois julgamentos horríveis... De nada adianta dirigir-me a vocês. As pessoas que podem fazer essas coisas não devem ter nenhum sentimento de vergonha e ninguém pode esperar despertar qualquer efeito sobre vocês. É o pior caso que já julguei... Nessas circunstâncias, espera-se que eu estabeleça a maior sentença que a lei me permite... A sentença da Corte é uma prisão de dois anos de trabalho forçado.

A corte entrou em recesso sem dar a ele a chance de dizer qualquer coisa, e Oscar Wilde foi enviado para a prisão, onde sofreu muito. Durante a sua pena, escreveu uma carta de cinquenta mil palavras para o seu amante, o Lord Alfred Douglas (1870-1945). Nessa carta, intitulada *De Profundis* (em latim, *As profundezas*), Wilde escreve:

Logo que fui para a prisão, alguns me aconselharam a tentar esquecer quem eu era. Foi um conselho destrutivo. É só percebendo quem eu sou que encontro conforto de qualquer tipo... Rejeitar as minhas próprias experiências é encarcerar o próprio desenvolvimento. Negar as próprias experiências é colocar uma mentira nos lábios da própria vida. É nada menos do que negar a alma.

Wilde não teve permissão para enviar a sua carta, mas permitiram que a levasse com ele quando foi solto. Ele passou os últimos três anos de sua vida doente e pobre e morreu em Paris, no dia 30 de novembro de 1900.

Com o seu pequeno poema em prosa “O artista”, escrito antes do seu julgamento e da época que passou na prisão, esse espírito talentoso e perseguido deixa uma joia oculta para nós, não tão conhecida quanto o seu único romance, *O retrato de Dorian Gray*, ou a sua peça magistral, *A importância de ser prudente*. Mas, tranquilamente, antes que os seus triunfos e atribulações se desdobrassem, ele afirmou uma verdade eterna que ajuda a transformar a tristeza em alegria. Não ao minimizar a tristeza, não ao negar a dor da jornada ou a indecência imoral da injustiça, mas ao colocar a tristeza e a dor da nossa jornada no forno do coração para derreter a *dor que é permanente*, até que se transforme no seu elemento essencial. Ao derreter a vida, e não fugir dela, podemos moldar e refundir tudo pelo que passamos no *prazer que dura um instante*.

Sem dúvidas, Oscar Wilde conheceu *a dor que é permanente* e o *prazer que dura um instante*. Se podemos ou não ser bem-sucedidos na alquimia do espírito, cada um de nós é um artista em busca de mais bronze no mundo, apenas para descobrir que *a nossa própria experiência é o bronze*.

## *Um vislumbre da eternidade*

Beethoven, que era surdo, conseguia ouvir a música do Universo. O Quarteto de Cordas No. 14 em Dó Sustenido Menor, Opus 131, tocado sem pausa, parece juntar a elevação lenta e estável do sol, misturando-a com o giro inexorável da Terra em volta do fogo no seu centro. De alguma forma, ele tece a dissonância de todas as raízes da Terra, agarrando-se cada vez mais ao solo com a harmonia dos ventos que sopram pelas montanhas e oceanos. Dentro disso tudo, há a ligeira batida de todos os corações surpresos por estarem aqui. Ao ouvir a apresentação desse quarteto, Franz Schubert, um contemporâneo de Beethoven, perguntou: “Depois disso, o que nos resta para escrever?”.

Concluída em 1826, a Opus 131 foi considerada inovadora, oferecendo sete movimentos, em vez dos tradicionais quatro. As composições de Beethoven para quartetos de cordas apressavam os músicos para uma relação dinâmica e íntima, do mesmo modo que somente somos capazes de conhecer a sabedoria da experiência através de uma relação verdadeira, aprendendo juntos a como tocar a música da vida.

Esta é lição inspiradora da Opus 131 de Beethoven: ela espelha a exigência ininterrupta da vida de fazermos a música que recebemos, sem saber o que vai acontecer em seguida. Inevitavelmente, por ter que tocar sete movimentos sem pausa, os instrumentos ficam desafinados. Sem tempo para afinar novamente as cordas, os músicos têm de se ajustar e improvisar dentro da estrutura da música. Nessa peça, Beethoven insiste em permitir que tanto a harmonia quanto a dissonância da vida

estejam presentes, mesmo que desafinadas.

De forma semelhante, somos desafiados todos os dias a dizer sim aos movimentos da vida, para fazer tudo, sem pausa, mantendo a relação da música da vida e uns com os outros, ajustando-nos à medida que avançamos, sem saber o que vai acontecer a seguir. Ainda que desafinada, essa prática confusa e magnífica, tão essencialmente humana, nos faz ouvir — brevemente — a música do Universo sendo o Universo. Ouvir essa música mais ampla enquanto tocamos a música menor das nossas vidas é o que os sábios de todas as tradições chamaram *vislumbre da eternidade*.

Então, embora haja momentos de descanso e momento de ensaio, as bênçãos e os recursos da vida adentram as aberturas imperfeitas e rústicas que acontecem quando continuamos tocando sem parar, tentando encontrar harmonias desconhecidas entre nós. Por todo o brilhantismo da sua composição, a força do coração de Beethoven confirma que um momento de encontro pleno com a vida é mais recompensador do que um pouco de perfeição. É inspirador e nos ajuda a perceber que dizer sim quando nos sentimos esgotados e desafinados desperta o gênio adormecido da nossa alma, que sorri ao perceber a nossa confusão: “Era isso que eu estava esperando. Você tem tudo de que precisa”.

.....

Mas como fazemos isso? Como vagamos de forma tão honesta e sensível na peregrinação do coração? Como descobrimos uma prática pessoal pela qual restauramos a nossa confiança em viver como a arte original? Como pegamos a tristeza que dura para sempre — porque todos nós teremos a nossa parte dela — e encontramos a coragem, o apoio, o amor e as habilidades para derretermos no forno do nosso coração, para que com aquele bronze possamos formar o prazer e a paz que reside em um momento?

E como nos afinamos enquanto seguimos, sem parar, fazendo ajustes para os nossos passos desastrosos e tocando a música que temos?

Eu não sei como fazer isso, mas, por Deus, eu me dedico a aprender. Eu me dedico à jornada com você e com os outros para descobrirmos juntos. Porque é por isso que fomos colocados na Terra — para mantermos o nosso tumulto no fogo até que ele surja como paz. Quem poderia ter imaginado? É através da nossa humanidade que vislumbramos a eternidade e trabalhamos a nossa alquimia do espírito, sem nunca saber o que vai acontecer em seguida.

## *Pausa para reflexão*

- Comece a separar registros do seu diário que comecem com cada uma destas frases “O meu sofrimento vem de...”, “A minha alegria vem de...”, “O avanço do meu trabalho é...” Explore o que o seu sofrimento, a sua alegria e o avanço do seu trabalho têm a ver um com outro.
- Conversando com uma pessoa querida, conte a história de uma época quando você precisou enfrentar a vida sem fazer uma pausa. De que forma isso desafinou você? Como você se ajustou? O seu ajuste revelou alguma qualidade desconhecida?

*Na terceira seção do livro, vagamos para além das antigas proteções que carregamos no flutuar surgido em cada momento, no qual, apenas por um instante, não precisamos de nada para ser feliz. Tropeçando nas curvas do caminho, nos lamentamos por tais momentos não durarem, ou por permitir que eles nos sustentem até que o próximo brilho emerja das profundezas. Ser um espírito em um corpo na Terra é uma jornada tão simples quanto difícil, a qual requer que aprendamos a como nos mover em direção àquilo que é precioso, e a como restaurar nossa confiança na vida, quando o medo e a ansiedade fazem com que nos percamos no caminho. Misteriosamente, todas as coisas são verdadeiras e apenas um coração aberto pode recebê-las e compreendê-las. Quando aceitamos isso, abrimos os nossos corações ainda mais e recebemos uns aos outros mais profundamente. Ao conseguirmos aceitar que a vida é sábia, descobrimos, pouco a pouco, que, mais do que encontrar o Paraíso na Terra, somos chamados a liberar o Paraíso ao vivermos na Terra. Humildemente, mantemos tudo conectado ao permitir que a luz da nossa alma se una à luz do mundo.*

*Sinto que preciso perguntar: qual é a sua história com a imersão? No que você está imerso agora? Qual é o seu ritmo diário entre a superfície e a profundidade? O que é mais difícil, mergulhar ou vir à tona? O que sustenta você durante os períodos de confusão e dor? Você pode descrever um momento de Paraíso na Terra? Pouco a pouco, como você está aprendendo a ouvir tanto o seu dom quanto o seu vazio?*

*Enfim, é a troca de vitalidade que nos mantém vitais. A partir daqui, exploraremos tal troca e a coragem de não desperdiçar os nossos dons, o oásis de verdades confiáveis para o qual podemos voltar, e a magia da paz. Entraremos na prática constante na qual cada um de nós se alterna na beirada do mundo, propensos a desistir, mas seguindo em frente. Falaremos sobre o Único Mundo Verdadeiro que nos mantém, e o lugar que ocupamos nele.*

# A TROCA QUE NOS DÁ VIDA

Nesta roda de ser que sempre roda  
O eu individual roda e roda  
Pela vida e depois da vida, acreditando em si  
Como uma criatura separada, até  
Que vê a sua identidade no Deus do Amor  
E alcança a imortalidade na Totalidade invisível.  
— Shvetashvatara Upanishad

*Sempre existe uma prática antes da prática; um sentar diante do incompreensível por tempo suficiente para sentir e, às vezes, entender o mistério que cada instrumento e cada arte foram planejados para invocar.*

*No Japão, antes que um aprendiz tenha a chance de colocar a mão no barro e usar a roda, ele deve observar o mestre oleiro por anos. No Havaí, antes que um jovem possa tocar em um barco, ele deve se sentar no rochedo dos seus ancestrais e simplesmente observar o mar. Na África, antes que as crianças possam tocar um tambor, elas devem passar a mão pela extensão da pele esticada sobre a madeira e sonhar com o animal cujo coração guiará as suas mãos. Em Viena, o prodígio deve visitar aquele que constrói o piano antes de tocar uma nota, para ver como as teclas foram buriladas e colocadas em seus devidos lugares. E uma lenda suíça diz que, antes que um relojoeiro possa montar as pequenas engrenagens, deve ficar sentado tempo suficiente para sentir a passagem do tempo.*

*Começar as coisas pelo seu princípio básico faz nascer um amor revigorante pelo processo. Quando o lendário violoncelista Pablo Casals estava com 92 anos, lhe perguntaram por que ainda treinava quatro horas por dia. Ele sorriu e respondeu: “Porque acredito que estou melhorando”.*

*É esse tipo de progresso profundo que pode nos salvar.*

## O QUE MAIS PODERÍAMOS PEDIR?

Três meses atrás, meu pai morreu. Assim como os abalos sísmicos secundários que seguem um terremoto, a minha tristeza é pontiaguda, depois sutil e profunda. Tento manter o seu rosto e a sua voz na minha mente, mas ela se esmaece como uma máscara que cai na água e vai afundando. Fico tentando me lembrar da nossa última conversa de verdade, que aconteceu no hospital, quando ele pegou a minha mão e disse, hesitante, com a língua afetada pelo derrame cerebral: “Obrigado por ter tido a coragem de me encontrar de novo”. O que mais eu poderia pedir?

Na maioria dos dias, estou apenas abaixo da superfície sentindo uma pesada melancolia. Sinto-o com o canto dos olhos, mas, quando olho... Nada. Toda a sua vida se foi, um mar brilhante no pôr do sol engolido pela noite. Sinto o sussurro da morte por todos os lados. Será que alguma coisa importa? Não me é característico permanecer no nada escuro, mas seguir com o meu pai para a sua morte me impregnou com o desaparecimento de todos os nossos esforços. Contudo, ainda há muito para aprender.

Uma vez que as coisas se resolvem, embora elas nunca se resolvam, vamos tentar encontrar um ao outro tomando uma xícara de café, e passar um longo tempo juntos. Você precisa me contar se já foi contaminado pela escuridão, se você já caiu em uma caverna ao longo do caminho.

A minha amiga Sandra me disse: “Eu me lembro de fincar os pés no tempo nas semanas que seguiram a morte do meu pai. Cada dia que me separava dele parecia uma agressão, enquanto o tempo me afastava cada vez mais do rosto dele, da sua voz e do seu calor”.

Ela me lembrou que a palavra *dayenu*, do ídiche, significa “teria sido suficiente”. Foi suficiente segurar a mão dele enquanto ele partia lentamente. Foi suficiente beijar sua testa enquanto ele dormia. É suficiente passar a mão pelas suas ferramentas agora que ele partiu. E não é.

O espírito do meu pai quando ele morreu e se juntou ao mar de luz não é mais contido ou nomeável. Ainda assim, quando cheguei em casa, no meu escritório, a primeira sensação que tive dele sem um corpo me veio com os raios do sol matinal, que passavam por entre os galhos do carvalho ao lado da nossa casa. De alguma maneira, a essência do meu pai passou pelas folhas e pelos galhos que pairam sobre o meu escritório, até que, como água enchendo um buraco, aquele mar inominável de luz encheu todo o meu coração, e a sensação dele inundou a minha única janela, fazendo-me parar, sentindo-me banhado pela parte dele que não consigo nomear.

Além das árvores e das formas de vida na Terra, o meu pai continua indistinguível de todas as outras partículas de luz, mas o mistério da gravidade incessante do coração é que, assim como certas flores atraem determinados insetos para serem polinizadas, o nosso coração sofrido se abre como tais flores para atrair as partículas do espírito que amamos. É o que o Universo move que o torna pessoal; do mesmo modo que o rio sobre a pedra faz a água cantar, e o modo como cada pedra faz a água cantar de forma diferente.

O meu amigo George, o bom e sábio George, compreendeu quando fiquei sem palavras. Então, ele pegou a minha mão e disse: “Nós podemos amar, apesar do que acontece conosco, quando vemos o paradoxo da vida, quando vivemos o suficiente para entender que nada é estático, quando não estamos empacados, quando podemos ficar vulneráveis, e porque a vida existe além da nossa capacidade de compreendê-la”.

O que mais eu poderia pedir do que ter amigos como esse? Sei que o que ele diz é verdade, no

entanto, me sinto empacado. E ficar assim faz parte da jornada. Talvez eu fique empacado por um dia ou por uma década, mas o desafio é que essa condição desperte a minha compaixão, não o meu julgamento. Frequentemente, fico empacado pela minha obstinação, no entanto, com a mesma frequência, permaneço dessa maneira pela severidade do tempo da experiência. E compaixão — para conosco ou para com os outros — nos permite ajudar-nos mutuamente a passarmos pelo nosso estado empacado.

O que mais eu poderia pedir, além de a sabedoria da experiência se revelar em uma jornada contínua que fazemos da parcialidade para a Totalidade?

Ainda assim, um dia depois do outro, estou flutuando neste mar escuro de tristeza, o qual não posso negar ou, simplesmente, abandonar. Sempre que me sinto exausto ou desequilibrado, sei que preciso absorver as coisas, aprender algo novo. Não devo me distrair ou evitar o que estou passando, mas aumentar a mistura, abrir-me para o turbilhão do mistério do qual faço parte, para que a intensidade da posição única da vida possa evoluir.

Eu estava assim quando fui entrevistado, pelo telefone, por uma jovem de Idaho que fazia perguntas sinceras, aquelas que ninguém é capaz de responder, mas o único tipo de pergunta que vale a pena analisar. Eu estava no meu escritório, onde o espírito do meu pai passara por entre as árvores, quando ela me perguntou sobre o sonho comum de nos tornarmos algum tipo de artista.

Acredito que já somos o que buscamos. Isso nos espera como uma semente para ser amada e florescer. Foi nesse momento que comecei a falar sobre a antiga história de Aladim e a lâmpada maravilhosa. Mais tarde, eu me dei conta de que, embora conheça essa história desde a minha infância, não sabia nada sobre sua origem. Então, fui pesquisar.

“Aladim e a lâmpada maravilhosa” é um conto popular do Oriente Médio, uma das histórias mais famosas do livro *um d’As mil e uma noites*; embora tenha sido acrescentada à coleção pelo tradutor e arqueólogo francês Antoine Galland, o primeiro europeu a traduzir *As mil e uma noites*. Ele a publicou em 12 volumes entre 1704 e 1717. Galland ouviu a história de Aladim pela primeira vez de um contador de histórias da cidade síria de Aleppo. Em 25 de março de 1709, ele registrou em seu diário que se encontrara com um sábio árabe chamado Youhenna Diab, conhecido como Hanna, que foi levado a Paris por Paul Lucas, um famoso viajante francês. Eu quase consigo ver Galland naquela noite de início de primavera paralisado enquanto o estranho contador de história narrava o antigo conto. Como Galland era? Como Hanna era? Quem amavam? Por quem choravam? Galland não conseguia parar de pensar sobre a história e a traduziu durante o inverno seguinte.

A história acontece na China e começa com Aladim lutando contra a pobreza, quando um feiticeiro de Maghreb (Norte da África) passa a protegê-lo. Embora fingisse bondade, o feiticeiro usa Aladim para buscar uma lâmpada mágica escondida em uma caverna. A lâmpada é o lar de um gênio poderoso que servirá a quem quer que esfregue, acaricie ou limpe a lâmpada. Uma jornada cheia de desafios se desdobra para possuir a lâmpada, e assim, seu dono possa ter acesso ao poderoso gênio. Contudo, como muitos contos anônimos contados e recontados pelos séculos, a lição inconsciente é que *nós* somos a lâmpada e o gênio poderoso *mora* dentro de nós. Apesar de todo o trabalho árduo e aventuras ilegítimas, ninguém possui a lâmpada nem engana o gênio. Apenas o cuidado autêntico do nosso ser profundo é capaz de trazer o espírito que reside em nós.

Depois de descobrir a origem da história, consegui enxergar que estou empacado na caverna da minha tristeza, segurando a lâmpada da vida, da *minha* vida, a lâmpada da minha alma, junto ao peito. Mas eu tinha esquecido como fazer para o gênio aparecer. A palavra *gênio* deriva da palavra *genius*. Conforme mencionei anteriormente, na sua forma original, gênio não era reservado para brilhantismo de alguns, mas significava *espírito servo*. E todos temos um gênio, um espírito servo. Podemos chamar o espírito que nos serve e nos guia de alma, o nosso *atman*, a nossa natureza de Buda, a nossa luz de Cristo, o nosso ponto central de ser, o turbilhão do Universo, ou a corrente do

Tao nos carregando. Seja qual for o nome que você dá, todos possuímos um espírito servo que seguramos próximo ao peito, principalmente quando estamos empacados na caverna escura da nossa jornada, cercados pela dor, pelo medo ou pela tristeza.

Assim como eu, agora. Será que tudo isso faz parte da incubação da experiência que dá à luz algo mais profundo a cada vez que conseguimos atravessá-la? Terá sido isso que o grande poeta irlandês William Butler Yeats quis dizer com “Gênio é uma crise que une aquele eu enterrado para alguns momentos à nossa mente trivial diária”? Será que o tempo escuro da circunstância da estufa que une a nossa profundidade com a nossa superfície é que nos faz suportar o difícil processo transformador de se tornar mais inteiro?

O que existe em mim que busca algo novo enquanto questiona se vale a pena viver a vida? O que existe em mim que, quando empacado no escuro, ergue a minha cabeça para buscar uma saída? Que autoridade de ser, que lâmpada mantida junto ao peito, diz “pegue essa velha história e descubra a sua origem”? Repetidas vezes aprendi que é apenas a marca das nossas mãos, a ternura e o cuidado com aquilo diante de nós que permite que a lâmpada da alma nos guie para fora do escuro.

Três meses atrás, o meu pai morreu, e a minha tristeza me levou à descoberta de que a história de Aladim e a lâmpada maravilhosa desdobra a verdade eterna de que, quando podemos zelar e cuidar da pequena luz que carregamos — de uma forma autêntica —, os nossos dons inatos revelam a nossa genialidade, o nosso espírito servo. E trabalhar os nossos dons na presença do nosso espírito servo nos guiará em direção àquilo que nascemos para ser. Essa jornada começa na caverna escura dos nossos problemas, quando finalmente confiamos que a pequena lâmpada que carregamos vai nos transformar e nos mostrar a saída.

O que mais eu poderia pedir?

.....  
*Já somos o que buscamos. Isso nos espera como uma semente para ser amada e florescer.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, explore que tipo de espaço o seu coração precisa para fazer este trabalho. Que passos você pode dar para criar este espaço?
- Conversando com uma pessoa querida, descreva a sua maneira de se curvar pela bondade, e uma forma pela qual você foi suavizado pelo sofrimento. Como essas experiências moldaram você?

# A CORAGEM DE NÃO DESPERDIÇAR OS NOSSOS DONS

*Ninguém consegue construir a ponte precisa pela qual você cruza o córrego da sua vida, a não ser você mesmo.*

— *Friedrich Nietzsche*

Todos os seres possuem um dom surpreendente e incomensurável que apenas o encontro com a vida de peito e mente abertos vai revelar. E não podemos conhecer o nosso dom sozinhos: precisamos uns dos outros para descobri-lo e acreditarmos nele. E, então, aprender a usá-lo. O desafio para cada é não diminuir o nosso dom por causa da indiferença dos outros, e não abdicar deles em detrimento dos pesos que somos forçados a carregar.

O que significa ter um dom? Para a lâmpada, é a sua a luz. Sem ela, uma lâmpada não tem objetivo. Como indivíduos, somos moldados pela experiência para revelar a luz que carregamos — a forma como a luz passa através de nós é o nosso dom. Podemos dizer que, para cada mão, o coração é o seu dom. E uma vida separada do trabalho do coração não tem objetivo. Somos chamados a descobrir o dom que conecta o nosso coração às nossas mãos, descobrir a luz que preenche a lâmpada da vida que recebemos. Uma vez descoberta, nosso trabalho é nunca deixar a luz do nosso dom se apagar.

O dom pode chegar por inúmeras vias: limpando a neve do carro do vizinho, aparando as unhas do nosso cachorro, lendo livros para crianças cegas, ajudando um casal de aposentados a refinar a sua casa ou devotando a vida ao concerto de violino de Beethoven. Assim como uma lâmpada pode iluminar qualquer pedaço do caminho, a mão cheia de coração pode iluminar tudo aquilo em que toca. O dom é o que está em nossa mão: as diversas habilidades do mundo constituem a forma como a mão talentosa se move.

Através do nosso dom, trazemos a nossa porção de inspiração de volta ao mundo. Cada um de nós nasce a um coração de distância de tudo que já viveu e de tudo que viverá. Tudo que está na Terra é criado para ser um condutor entre a Força Vital Universal e o momento de se tornar vivo. Ser tal condutor é o nosso direito inato. Quando o dom da vida se move através de nós, somos alentados para sermos completamente quem somos. Seja qual for a forma que assumir, ser completamente quem somos nos completa e nos torna um instrumento do Espírito do mundo. Viver o nosso dom e doá-lo livremente é como o Espírito renova o mundo. Como um para-raios, é através da nossa autenticidade que a Força Criativa da Vida informa o terreno do mundo. Abrir o nosso coração para a Totalidade da Vida enquanto vivemos um ímpeto particular da vida diante de nós é o que faz os nossos dons brilharem e se mostrarem.

Em uma entrevista com o psicólogo James Hillman, Tim McKee começou a entender que:

[Hillman] acreditava que cada indivíduo tem um objetivo ou chamado na vida que se revela na infância e reaparece, em geral, como um conjunto de, assim chamados, sintomas, até que atraiam a atenção. Aproveitar esse potencial é o que ele considerava o grande desafio moral e mortal. [Hillman] disse que o nosso dever é não nos elevarmos acima da vida, mas “crescer com ela”.

Paradoxalmente, nascemos com um senso de Singularidade, mas precisamos nos mover pelos dias para compreender isso. Para todos os sonhos que sonhamos e objetivos para os quais trabalhamos, costumamos tropeçar em um momento quando o que aguarda dentro do nosso sonho se revela como

verdade. Não desperdiçar os nossos dons significa confiar nos sinais do potencial que sentimos ao longo do caminho, os quais, quando ouvidos, nos levarão à nossa natureza inata.

Crescer para atingir o coração das coisas é como encontramos a nossa voz, a única nota da verdade que permanece verdadeira sob todos os nossos problemas, mesmo quando não conseguimos lhes dar voz. Como sabemos que estamos ouvindo aquela voz? Ninguém, a não ser você mesmo, pode responder. Quanto a mim, conheço a minha voz quando me sinto como um peixe que encontrou a corrente, ou um pássaro que abre as asas para planar. Quando estou ouvindo a minha alma, sinto que o meu coração está se abrindo para a sua confiança natural na vida. Quando sigo o meu coração pelas vastas águas do ser, sinto-me como uma tartaruga que se liberta do peso do casco quando mergulha em águas profundas.

Encontrar as maneiras como a nossa alma respira de forma pura e completa é a nossa carreira. Onde isso acontece é a nossa profissão.

## *Viver em voz alta*

*Esqueça as convenções: esqueça o que o mundo pensa de você; pense os seus melhores pensamentos, fale as suas melhores palavras, faça o seu melhor trabalho, buscando a aprovação da sua própria consciência.*

— *Susan B. Anthony, pintado em uma máquina de vender jornais*

Foi o romancista francês Balzac quem declarou: “Estou aqui para viver em voz alta”. De todas as formas, ele foi ostensivo e arrogante. Mas o que ele invocou levanta mais questões do que ser apenas o assunto da festa. Viver em voz alta tem mais a ver com a presença do que com o barulho. Mais com expor o nosso centro trêmulo do que ser verbal. Viver em voz alta continua sendo a nossa melhor chance de derramar uma existência oculta e conhecer as coisas empiricamente. Na verdade, posso estar escondido ou me revelar em uma sala cheia sem dizer nenhuma palavra, sem me mexer, e nunca ninguém saberá, exceto eu mesmo. Então, viver em voz alta depende de encontrar a coragem tranquila de não se esconder da vida. Esse é um passo crucial para não desperdiçar o seu talento.

Em japonês, *kensho* significa “enxergar a natureza de alguém”. Ao investir tempo e atenção na nossa curiosidade, criatividade e compaixão, nos mantemos conversando com a nossa natureza inata. E sejamos nós um sapateiro, um cirurgião, um encanador ou um pastor, residir em nossa natureza inata é o que nos permite manifestar as habilidades que contribuem com a vida dos outros e o mundo.

Quando deixamos que essas qualidades se esvançam, uma parte importante de nós fica sem voz. Se vivenciarmos o amor sem compaixão e sem nos maravilharmos, acabaremos tocando as coisas sem atenção, pensando que o mundo é um lugar frio e sem vida. A ironia dolorosa, evidentemente, é que, não importa o quanto estejamos calados, a necessidade de viver a vida em voz alta e sentir não desaparece. Ela apenas se intensifica à medida que procuramos por tudo de que precisamos nos lugares errados, como se fugíssemos para o deserto em busca de água. A incapacidade de sentir leva à violência como uma última tentativa de sentir. Vivemos em uma época na qual violência e abuso sexual acontecem indiscriminadamente e em números cada vez mais elevados é um indicativo pungente de que criamos uma cultura que continua separando as pessoas de sua natureza inata.

Viver em voz alta é permitir que sejamos afetuosos enquanto sentimos a vida empiricamente. Apenas o afeto pode ser moldado e transformado. Apenas o afeto faz com que o dom se mova por nós.

## Tarefas intermináveis

*Ele estava trancafiado na prisão, mas as barras estavam tão distantes umas das outras que poderia ter saído quando quisesse.*

— *Franz Kafka, The Prisoner*

É natural o suficiente ficar dando voltas antes de tomar uma decisão difícil, digeri-la até estarmos fortes o suficiente para avançarmos com a nossa vida. A decisão pode ser deixar ou encontrar alguém, seguir um sonho ou recomeçar. Em geral, porém, nós ruminamos tanto e por tanto tempo que acreditamos que a luta para decidir é a nossa segurança. E ficar paralisado com o desvio é uma forma insidiosa de desperdiçar os nossos dons.

Há uma história antiga sobre o poder do desvio no poema épico *Khamsa*, escrito pelo poeta indopersa Amir Khusrau Dihlavi (1253-1325). Nesse pequeno conto, Salomon ocupa dois demônios ambiciosos com tarefas intermináveis. Ele pede para um deles encher o mar com areia e ao outro para encher o deserto com água. Movidos pela ambição e pela fantasia de recompensa, eles passam o resto das suas vidas tentando e, dessa forma, ficam impossibilitados de fazer mal aos outros. Nesse pequeno encontro estão muitas metáforas sobre a natureza humana e como podemos facilmente deixar os nossos talentos escaparem ao ocupá-los, em vez de encarar o árduo trabalho de liberá-los.

Em um primeiro olhar, parece ser bastante inteligente ocupar esses demônios para sempre. Mas parte da consciência de Salomon estará sempre presa ao monitoramento desses demônios, e em se certificar de que eles ainda estão ocupados. A tarefa mais difícil é dominar a voracidade do nosso ego, capaz de tornar demoníacos e ambiciosos alguns de nossos aspectos.

Permita que eu interprete e traduza isso de forma muito pessoal. Antes de eu ter aceitado o meu pequeno lugar no esquema das coisas, sofria de grande insegurança e não conseguia encontrar a base do meu próprio valor, o que é uma doença comum a muitos. Então, os cavalos gêmeos do meu ego estavam determinados a serem grandiosos e conhecidos, e consegui ocupá-los com uma tarefa interminável de buscar validação e reconhecimento de pessoas que não me conheciam. Isso é bem parecido com tentar encher o mar com areia e o deserto com água. E, independentemente do fato de os meus demônios serem bem-sucedidos ou não, meus dons estavam sendo desperdiçados no esforço de continuar buscando um valor que ninguém mais além de mim mesmo poderia me conceder. Seja lá o que os meus escravos demoníacos me trouxessem, era insuficiente, porque eu via tudo através dos olhos do desmerecimento.

Os demônios tomam muitas formas, mas dois nomes recorrentes são ambição e necessidade de ser aceito. Veja bem, não há nada de errado em almejar um objetivo ou querer ser amado. Esses desejos se tornam demoníacos quando a ambição é vista como uma maneira de saltar o trabalho de sermos humanos — tornar-se famoso como uma forma de resolver o sentimento de desmerecimento, por exemplo — e quando o custo de ser aceito é desistir de quem somos, em vez de entrar em relacionamentos verdadeiros, que afirmem e enriqueçam quem somos. Esses dilemas são eternos, o desafio constante é fazer a diferença e, ao mesmo tempo, não ser intoxicado pela arrogância de acreditar que podemos mudar o mundo.

## Uma história e uma canção

*Muitos de nós vão para os túmulos com a sua música ainda dentro de si.*

— *Oliver Wendell Holmes*

Se nos escondermos por muito tempo, esqueceremos o que estamos escondendo, e que nós mesmos estamos escondidos. Entre o povo Kannada, da Índia, existe uma fábula sobre uma dona de casa tranquila, mas perturbada, que conhece uma história e uma canção, que mantém para si, e somente para si. Então, um dia, sentindo-se presas, elas saem pela boca da mulher, enquanto ela está dormindo. A história assume a forma de um par de sapatos, e a canção vira um casaco. Quando o seu marido chega, fica desconfiado: “Quem veio nos visitar?” A esposa responde: “Eu não sei”. Pensando que ela o tinha traído, o marido vai para o Templo do Macaco para dormir. Lá, ele ouve as chamas do lampião cochicharem que a sua esposa conhecia uma história e uma canção, as quais ela nunca conta, e nem canta. Ele volta para casa para questioná-la, mas ela já as tinha esquecido. “Que história? Que música?”, pergunta.

Implícito nessa antiga fábula estão as questões: nós conhecemos a nossa história e a nossa canção? Nós confiamos naqueles que vivem conosco o suficiente para contar a nossa história e cantar a nossa canção? Se não, os nossos dons não vão tolerar permanecer escondidos. Sentindo-se sufocados, eles encontrarão uma maneira de nos deixar e se libertarem, porque uma história é para ser contada, e uma canção é para ser cantada. Então, você não precisa esconder o que quer que Deus tenha lhe dado. Você não precisa se desculpar pelo que você ama. O fato de você amar torna sagrado aquilo ou quem você ama. Na verdade, o seu amor faz o sagrado se mostrar, do mesmo modo que o sol faz as flores se abrirem. Os erros que cometemos e as formas pelas quais magoamos uns aos outros podem ser feios, mas, de dentro, a partir do ponto vantajoso do amor, nada nem ninguém é feio. De dentro, não existe música ou vozes ruins, ou expressões banais. Próximo à pulsação do que importa, o único padrão é a vitalidade.

Aquilo que está completamente vivo desafia a crítica. Nesse ponto, o Espírito é como a eletricidade. Ela flui por conexões imaculadas. Quando as conexões se perdem ou se quebram, a vitalidade fica inalcançável. E, sem Espírito, vitalidade e amor, as coisas podem se tornar feias. É muito comum cortarmos as nossas conexões com o sagrado ao *criticar o que importa* em vez de *absorver o que importa*, que é o mesmo que rejeitar o maná porque está sem sal. Contudo, sob a ocultação do que sabemos, sob as nossas críticas infinitas, o amor nos leva aos nossos dons. Assim como em todas as eras, as passadas e as futuras, o vento carrega muitas canções.

.....  
*Encontrar as maneiras como a nossa alma respira de forma pura e completa é a nossa carreira. Onde isso acontece é a nossa profissão.*  
.....

## *Ser bondoso e se encontrar com o mundo*

*Não sou obrigado a vencer, mas tenho o dever de ser verdadeiro. Não sou obrigado a ter sucesso, mas tenho o dever de corresponder à minha luz.*

—*Abraham Lincoln*

Para usar os nossos dons, temos de doá-los. Sem o ritmo da bondade em nossas vidas, passamos pelos dias próximos à morte. Mas, a qualquer dado momento — *qualquer momento dedicado a* — se encontrar com o mundo com bondade rejuvenesce a nossa alma. Quando voltamos a ser bons — *abertos, receptivos e respeitosos com a vida que vem na nossa direção* —, somos trazidos à vida. Doar é o átomo da ressurreição diária.

Quando exercitamos o nosso coração — *caminhamos, alongamos e buscamos com ele* —,

restauramos as nossas autenticidade e abertura. Nos tornamos um condutor através do qual flui a força vital. Não importa o que doamos, nem a quantidade, o doador recebe tanto quanto, se não mais, no *ressurgimento espiritual* de oferecer tal cuidado. A bondade é uma necessidade contínua, assim como respirar: nos arriscamos a ficar roxos, sem fôlego, quando prendemos a respiração e retemos o que importa.

Quando agimos com o cuidado que sentimos entre nós, ser bondoso nos fortalece e esclarece os nossos relacionamentos. Esse toque simples e autêntico de uma das mãos, o ouvir a dor, o abraço tranquilo de um sonho e a concessão de tempo e espaço para uma desorientação honesta, a honra das questões que permanecem... Cada um desses esforços fortalece os envolvidos e faz mais visível a Totalidade que os contém.

No nível mais profundo, a bondade se revela em afinidade. O ato afável de generosidade nos capacita para sentir o chamado do Universo. Ser bondoso fortalece a trama do Tecido Universal, e apoiar-se na experiência e nas pessoas próximas torna palpável a teia de conexões. Em essência, doar é um aeróbio de saúde interior que nos permite conhecer o nosso lugar no vasto Universo. E, enquanto *ser bondoso* é um gesto que oferecemos, *viver de forma bondosa* é uma forma de ser que habitamos. Ambos são inestimáveis. A nossa saúde individual e a saúde do Universo dependem da prática pessoal que desenvolvemos em relação a ambas as coisas: ser bondoso e viver de forma bondosa.

Viver dessa maneira exige um comprometimento com a abertura. Pois, sob o que quer que consigamos, manter-nos abertos é um ato revigorante. Tudo isso aponta para o fato espiritual de que a presença — trazer tudo o que somos para o que se encontra diante de nós — é a Fonte eterna que alimenta todos os atos de bondade que podemos oferecer. A nossa relação com a presença determina tanto a forma como doamos como a que recebemos.

Uma vez que aceitamos que o mundo não é apenas uma casa de mesmice, o objetivo espiritual se abrange e se aprofunda na busca de muitas visões, histórias, *insights* e sonhos que encontramos. Todas as visões juntas contribuem para uma Totalidade viva, da qual a visão individual de ninguém consegue se aproximar. Assim, viver de forma bondosa, diariamente, envolve encontrar as pessoas onde elas estão.

Quando julgamos e comparamos, impedimos o fluxo da presença. Quando refinamos a nossa lista de exigências para amar, a troca da vitalidade que vem da doação se espalha para outros lugares, do mesmo modo que a água flui em volta de um obstáculo. Aquele professor silencioso, o sol, nos mostra como viver de forma bondosa, porque ele não exige nada de ninguém para iluminar.

Vale pensar em nós mesmos como *emissários espirituais*, comprometidos a falar quantos idiomas de experiência conseguirmos. Não importa quantos nomes diferentes existem para isso, que é maior do que nós, que nos precede ou que continuará vivendo depois de nós. A generosidade da nossa presença e da nossa abertura — *o nosso comprometimento para viver de forma bondosa* — pode nos ajudar a ouvir a Unidade que vive além dos vários nomes para os quais rezamos. É a Fonte eterna e sem nome, não importa como a chamemos, que nos une. Apenas na bondade é que somos capazes de encontrar os nossos dons e a nossa afinidade sem nome.

Estamos aqui para amar a luz uns dos outros. Não é algo que possamos planejar ou construir, apenas nos preparar. É isso que as relações que resistem podem fazer. Quando damos uma das mãos, abrimos uma forma para o nosso coração tocar o coração de tudo.

.....  
É muito comum cortarmos as nossas conexões com o sagrado ao criticar o que importa, em vez de absorvê-lo.  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Descreva alguém que você admira, e cuja paixão vem da sua conexão com a vida. Se a pessoa ainda estiver viva, procure-a e pergunte sobre essa paixão, e a sua compreensão sobre aquilo que importa.
- Descreva alguém que ama a luz que existe em você. Como isso acontece e como você se sente. Se você ainda não o fez, diga a esse alguém o poder e o dom do amor que nutre por você.
- Cite uma coisa de que o seu coração precisa para se abrir completamente. E o que o seu coração aberto pode dar para o mundo.

# VERDADES CONFIÁVEIS

*Eu sei qual é a cura: é desistir, renunciar, render-se, para que os nossos pequenos corações possam bater em uníssono com o grande coração do mundo.*

— Henry Miller

Assim como no mesmo mundo se falam diversos idiomas, as pessoas dizem verdades diferentes enquanto estão no terreno de toda a verdade. Por mais personalizada que cada jornada seja, todos tocamos a mesma verdade fundamental da existência.

Enfim, ninguém pode dizer para você *o que é* a verdade. Precisamos descobrir o que é a verdade e acreditar nela por nós mesmos. Precisamos descobrir por nós mesmos a pedra de toque da verdade fundamental comum sobre a qual todos estamos. Precisamos chegar a algum senso do que podemos abarcar, e para quais verdades vale a pena voltarmos. Qual é o fundamento da verdade que cada um de nós acredita ser confiável? Por confiável quero dizer algo para o qual pode voltar e que irá sustentá-lo. Qual é o alicerce? O que não vai permitir que você caia? Essas são verdades inomináveis que podem nos ajudar a restaurar o que importa quando perdermos o nosso caminho.

.....

Eis algumas verdades para as quais eu posso voltar:

- *É raro estar vivo.* Quando eu derrapo e tomo a vida como certa, retorno para o fato surpreendente de que simplesmente estarmos aqui me serve como suporte, e eu me torno completo novamente. Nada disto — acordar para viver outro dia; levar o cachorro para fazer as necessidades; ver a luz do sol se pondo do outro lado de um monte de nuvens; ser tocado por uma música que nunca ouvi — precisa estar acontecendo. Cada uma das coisas de que gostamos, como cada galho no bico de um passarinho, é um pequeno objeto admirável que usamos para construir o nosso ninho. Precisamos descobrir o que é possível repetidas vezes ao abrir os nossos corações.
- *Há um bem comum de ser no centro de tudo.* Existe algo inominável, místico e eterno no centro de toda a vida que compartilhamos. Um grande amor ou sofrimento nos deixa de joelhos onde nos lembramos de beber do centro da vida. Isso sempre me torna forte o suficiente para ficar de pé de novo e continuar o caminho.
- *Estamos todos conectados por fios invisíveis, que são mantidos e reparados quando amamos.* Quando nos esquecemos de que tudo está conectado, o mundo se torna uma máquina escura e caótica. Então, por fim, eu bato em alguma forma invisível, mas sentida, que me mostra que estamos costurados juntos. Sem aviso, a luz passa por entre uma nuvem para banhar o rosto de uma estranha no trem, e a jornada que compartilhamos, embora eu não saiba o seu nome, se torna clara novamente. E isso suaviza a viagem.
- *A bondade está na nossa natureza.* O impulso de doar e se juntar está no nosso DNA espiritual. A bondade se revela na teia de conexões. Além de ajudar os outros e aumentar a nossa integridade nos relacionamentos, a bondade revela a nossa relação com tudo. Sempre que sigo o meu impulso de ser bom, começo a vivenciar a Singularidade das Coisas.
- *Existe uma doce dor de estar vivo que permite que saibamos onde estamos.* Abaixo de qualquer tristeza ou senso de exaustão, sinto o chamado e a atração de tudo que está vivo e se move através

de cada um de nós. Mais do que conceitos, teorias ou princípios, é essa doce dor atrás do meu coração que permite que eu sinta a minha corda para a profundidade invisível que enraíza o mundo.

• *Dizer sim é como o espírito continua se movendo por nós e entrando no mundo.* Eu sempre volto para este dinâmico professor: o que está no caminho é o caminho. Dizer sim ao que recebo, embora eu costume resistir a isso, sempre me ajuda a crescer. Dizer sim sempre me mostra um caminho a seguir. Ao dizer sim, o dom que carrego desde que nasci tem uma chance de se mostrar.

Voltar para qualquer uma dessas verdades anima o meu senso do que é possível, renova o meu senso de relação com a vida, me dá uma nova inspiração para a minha fé inata de que todos no mundo, independentemente do que cada um acredita ser verdade, são uma luz à qual o amor dá uma forma.

## *Quando perdidos*

E quando não consigo encontrar nenhuma das verdades nas quais me apoio, quando estou tão perdido e confuso que não consigo me encontrar no espelho, preciso confiar na verdade fundamental do amor. Nunca estamos longe da necessidade de completar uns aos outros ao testemunharmos as nossas jornadas. Para sermos vistos e ouvidos por quem somos é a verdade firme que costuma ser negligenciada e subestimada. Quando abraçados e ouvidos com seriedade, nós crescemos.

Depois de todos esses anos, estou bem acostumado a ser eu mesmo. No entanto, fui viajar para Maui no ano passado para ser entrevistado pela Oprah Winfrey, o que me ajudou a crescer. Antes de começarmos a gravar, Oprah pegou a minha mão e disse: “Esse é o nosso tempo, não quero que você deixe de dizer nada que está no seu coração”. Imediatamente eu me senti profundamente recebido e aceito. Quando as câmeras começaram a filmar, entramos juntos em uma profundidade na qual ambos fomos gentis, honestos e fortes ao reconhecermos a nossa própria experiência em sermos um espírito no mundo.

Filmamos por mais de duas horas. Quando chegamos ao maravilhoso silêncio ao fim da nossa conversa, olhamos um para o outro como olharíamos para o final de uma caminhada em direção ao ponto mais alto de uma ilha. Tivemos um vislumbre da eternidade. E, para a minha surpresa, eu fiquei um pouco mais alto, eu respirei um pouco mais fundo. Terminei aquele dia habitando a minha alma de uma forma um pouco mais completa. Essa plenitude não me deixou. É esse o resultado de ser abraçado e ouvido da forma mais sincera possível.

.....  
*Por mais individual que seja cada jornada, todos nós tocamos a mesma verdade fundamental da existência.*  
.....

## *Intimamente confiável*

A fidelidade do magnífico pintor impressionista Claude Monet (1840-1926) em relação ao que sentia e via é muito instrutiva. Quando estava no fim de sua vida, desenvolveu catarata nos dois olhos, no entanto, continuou pintando até a morte. Pintou os famosos *Lírios d'água* através do véu que cobria a sua visão. Tentou curar-se sendo voluntário de uma das primeiras cirurgias de catarata, mas não funcionou.

Monet raramente falava sobre o seu trabalho ou concedia entrevistas. Em seus últimos anos de vida, ele estava tão famoso no mundo inteiro que as pessoas passaram a publicar interpretações complexas sobre o seu trabalho. Isso fez com que o pintor quebrasse o silêncio, concedendo uma única entrevista. Quando o jornalista chegou a Giverny, a cerca de 75 quilômetros a noroeste de

Paris, Monet afirmou: “Não há nenhuma interpretação. Estou simplesmente pintando o que eu vejo. É isso. Eu pinto o que eu vejo”. E finalizou a entrevista.

Será possível que Monet desenvolveu a sua visão surpreendente e o dom de pintar durante toda a sua vida para que pudesse produzir as suas obras-primas — os seus *Lírios d’água* — somente através da sua catarata?

A coragem e a firmeza de Monet para pintar somente aquilo que enxergava é um exemplo do que significa ser intimamente confiável. Somos constantemente solicitados a nos manter fiéis ao que está diante de nós até que o dom se revele, independente do que pensamos estar claro ou do que acreditamos ser verdade. O currículo interior da vida é exclusivamente dependente do nosso comprometimento de nunca deixar de sentir, se expressar e conversar com o que vem através de nós.

## *O difícil cálice do agora*

Falei anteriormente sobre a prática de aceitar o que recebemos como uma forma de nos tornarmos íntimos com a natureza do Universo vivo. Falei sobre a necessidade de encontrar a nossa própria experiência com a nossa noção do que significa dizer sim, como uma forma de ser que nos fortalece para crescer. Falei sobre a exigência de Beethoven para que os músicos tocassem sem parar movimentos desafiadores; um chamado para cada um de nós a fim de nos manter em relacionamento com a vida e fazermos os ajustes à medida que seguimos, mesmo que estejamos desafinados. Sobre precisarmos trabalhar com aquilo que recebemos, dizer sim para a vida para crescermos, nos ajustar à medida que avançamos — verdades confiáveis para as quais sempre podemos voltar.

Trabalho com essas condições enquanto elas trabalham comigo, quase diariamente. Mas abrir o meu coração uma vez mais, dessa vez para a morte do meu pai e a evaporação da mente da minha mãe, me deixa desafinado, lutando sem parar para voltar à superfície. Sinto a substância da vida infiltrando-se de volta ao terreno invisível, saindo das pessoas para quem ela se emprestou.

O meu pai partiu, a minha mãe está indo e, apesar de todas as nossas dificuldades, eu os amo. Depois de todos esses anos, as suas personalidades se entalharam em mim: foi doloroso, mas as cicatrizes formaram as linhas que marcam o meu rosto. Então, dizer sim, aqui, é nadar em direção à profundidade incompreensível que o sentimento de perdê-los abre, sem classificar ou explicar tais sentimentos.

Quando eu toco essa profundidade e o fundo da minha tristeza — pelo que conseguimos nesta vida e pelo que falhamos em levar um para outro —, ela abre ainda outra tristeza. Sou levado ao fato inescapável de que a vida vai me deixar também. Do meu jeito, na minha época, eu chegarei lá. A partida deles me aproximou da minha própria morte, e isso começa a explicar a dor sombria que sinto meu coração. Eu amo muito a vida e o viver, não estou pronto para deixar que a morte se aproxime de mim. Ninguém está; ninguém quer fazer essa viagem majestosa e difícil em direção ao fim. Parece muito simples e óbvio, mas quando eu permito-me sentir o fim da minha própria vida — olhá-la no rosto —, estranhamente eu volto para a verdade confiável à qual me devotei por todos esses anos: não reter nada para encontrar a plenitude da vida no momento presente.

Estranhamente, encarar a minha própria morte despertou novamente a minha devoção de dizer sim para a vida.

Não importa como o tempo da vida nos revire, sobreviver e florescer sempre retorna para entrar no que está diante de nós, para derramar todo o nosso ser no cálice áspero do agora. Como umas das infinitas pessoas que a tomam emprestado, eu me curvo diante da vida, como tantos outros antes de mim, dizendo sim uma vez mais, empertigando-me enquanto rogo com um coração aberto: “Permita-me pegar emprestado o que importa por um pouco mais de tempo”.

## Entradas abençoadas

Desde o início dos tempos, encontramos formas de voltar para as verdades confiáveis para nos ajudar a suportar. No período inicial da escola de Chán, na China (século VI a.C.), os professores passavam itens pessoais para os alunos como um sinal da transmissão do *darma*. Tais itens serviam como símbolos de afinidade, da linhagem inquebrável de uma geração para a seguinte. Os itens pessoais de um professor eram considerados lembretes sagrados da natureza fundamental das coisas das quais ninguém consegue escapar — verdade, beleza, sofrimento e paz — e os valores mais verdadeiros nos quais podemos sempre nos apoiar — honestidade, curiosidade, compaixão e equanimidade.

Os professores dariam aos alunos túnicas que usaram durante anos, ou tigela para esmola, que carregavam durante o inverno. Um professor poderia dar a um aluno uma pintura ou algo que escreveu, um apoio para o braço ou um espanador de moscas. A verdade confiável aqui é que, quando um aluno podia tocar algo que o professor tocara, aquilo serviria para reanimar a sua conexão comum com tudo que importa.

Sempre fizemos isso. Embora não saibamos por que carregamos tais objetos, eles se reduzem a suvenires ou quinquilharias nostálgicas. A minha vida é cheia de símbolos de transmissão, e eu preciso deles como partes indispensáveis da minha jornada. Tenho o talmude do meu avô, que o trouxe da Rússia, com a capa rachada e esmigalhada, o qual encontrei no porão no Brooklyn quando eu ainda era jovem. Ele me ajuda a lembrar da linhagem infinita da qual sou parte, formada inteiramente por imigrantes. Tenho o *mezuzá* da minha avó, o qual preendi à porta do escritório no qual estou escrevendo estas linhas. Quando eu levo a mão aos lábios e depois ao *mezuzá*, sinto-a beijando-o, e a sua mãe antes dela, beijando-o em Katarinaslav, no sul de Kiev. Isso me ajuda a lembrar que existe mais na vida do que aquilo que é visível. Tenho o furador do meu pai, uma ferramenta que ele usava para furar madeira, e que o seu avô usava para furar couro. Quando eu o seguro, sinto o comprometimento da vida do meu pai com a arte. Tenho o meu primeiro exemplar dos poemas de Pablo Neruda, que o meu querido amigo Robert me entregou quando ainda estávamos na faculdade e o qual não consegui devolver, tão familiar e edificante era a voz de Neruda. Tenho, ainda, uma concha quebrada e que parece um bico, a qual encontrei no Caribe. Ela me lembra que todos os poetas cantam os seus poemas pelas rachaduras que a natureza cria em nós.

Com a ajuda desses totens transmitidos pelos meus professores, consigo voltar ao que é confiável e invisível: o que é sagrado está sempre conosco, não importa o mar que tenhamos que cruzar; as entradas abençoadas podem fazer com que portas se abram; embora a habilidade sozinha não seja capaz de nos dar significado, uma devoção à arte pode; se nos atrevermos a nos manter vulneráveis, encontraremos um irmão ou uma irmã nas proximidades; por mais dolorosa que sejam as rachaduras, cada uma delas pode nos abrir para a nossa canção mais profunda.

A volta para aquilo que é confiável começa com a disposição para receber o que tem significado e um comprometimento. Quando você fechar este livro para viver o seu dia, quando você deixar seus entes queridos e se encontrar com estranhos, pergunte a si mesmo: “Estou aberto para receber o que, hoje, neste momento? O que eu carrego que vale a pena ser passado adiante? Para quem o darei, e quando?”.

.....

Na jornada da vida, estamos sempre nessa bifurcação: contar histórias para nós mesmos, na

tentativa de sustentar a nossa ilusão, ou exercer o esforço e a coragem de encontrar a nossa experiência e sermos capazes de descobrir as nossas verdades confiáveis. A linha entre a verdade confiável e uma ilusão é muito tênue: depende tanto de uma honestidade constante em nós quanto do amor dos amigos honestos.

Voltar ao que importa nos dá acesso à flexibilidade, que vem de se ter a força de se apoiar no que quer que a vida nos traga e, ao mesmo tempo, abrir a nossa vulnerabilidade para absorvê-la. Esse não é o tipo de força que podemos convocar ou concentrar, mas que abrimos, do mesmo modo que faz uma bandeira ao vento. Então, acessamos a resiliência ao nos mostrarmos e participarmos de forma plena. Quanto mais conseguirmos fazer isso, mas flexíveis e lúcidos estaremos.

Parece que ficar em um relacionamento com o que é verdadeiro é a fonte da resiliência. Manter uma relação com o que é verdadeiro é como voltamos para o que é confiável. Para mim, o que é confiável vive na tranquilidade que ilumina o âmago de toda dor, na profundidade que está no fundo de cada turbulência, na luz que espera passar entre cada nuvem, e na segurança que protege o centro de cada medo. Eu não sei como encontrar essa verdade ou liberá-la, mas sei que ela existe. Se tentarmos alcançar com suavidade o que você e eu acreditamos ser verdade, sentiremos uma verdade mais profunda que pertence a todos. Se aceitarmos isso juntos, podemos ser surpreendidos de novo por tudo o que vive.

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, descreva duas, três ou quatro verdades confiáveis que você descobriu na sua vida e que são fundamentais. Como você as descobriu? Se você chegar a algo que outras pessoas acreditam ser verdade, será uma bênção. A sua verdade não precisa ser diferente apenas por ser diferente, mas algo que você sabe por sua própria experiência.
- Conversando com uma pessoa querida, fale sobre essas verdades confiáveis, como velhos amigos que não se veem há um tempo. Elabore uma pergunta que faria a cada um deles.

# ULTRAPASSANDO O RESPLENDOR

*De perto, a trilha raramente é o que parece à distância.*

A minha jornada me ensinou que a *aceitação do que é* é o caminho para o nosso verdadeiro eu e para o único mundo verdadeiro. Subentendida em tal aceitação está a prática constante de olhar para a vida além do resplendor da luz e do véu da escuridão.

Considere como nos aproximamos da escuridão quando somos crianças. Plantam em nós a invertida ideia de que existe um bicho-papão no armário. Se encontrarmos a coragem de abrir o armário e entrar na escuridão, a princípio, provavelmente, não veremos o tal bicho. *Aceitar o que é* é a maneira como os nossos olhos se acostumam à escuridão. Porque não está realmente escuro ali, mas apenas escuro para nós. Se ficarmos parados por tempo suficiente, o que parece escuro revelará seus espaços e começaremos a enxergar por e através deles. Carl Jung disse: “Ninguém se torna iluminado por imaginar figuras de luz, mas sim por tornar consciente a escuridão”. Então, *aceitar o que é* nos permite entrar no único mundo verdadeiro. De que forma? Ao estar presente o suficiente para ultrapassar o resplendor da luz e ter coragem o suficiente para puxar o véu da escuridão.

Vou tentar explicar isso de outra maneira. Estou em pé em uma colina olhando para um campo, encantado com sua beleza sob a luz do sol. Parece mágico, e há um resplendor tão desconcertante quanto a escuridão na qual não conseguimos enxergar; mas a escuridão faz com que queiramos fugir dela, ao passo que o resplendor faz com que queiramos correr para ele. Então, eu digo: “Uau, que lugar poético. Gostaria que a minha vida fosse mais como essa colina iluminada pelo sol”. Então, corro e subo a montanha. Mas sempre quando entramos na realidade, os detalhes mais indesejáveis se apresentam. Agora, estou *na* natureza e há um tronco de árvore caído e oco, recheado de larvas. E, do outro lado da montanha, há uma carcaça de um cervo logo depois de uma cerca quebrada. A grama e o mato estão crescendo. Ainda é bonito, mas duro em suas particularidades.

Entrar na vida faz com que o resplendor retroceda. Isso é verdadeiro para fantasias e ilusões e coisas sobre as quais sonhamos, assim como para aquilo que nos amedronta e nos magoa. Quando nos apoiamos nisso, o brilho da ilusão começa a desbotar, e começamos a ver as coisas como elas realmente são. O desafio agora é amar ainda mais o que está diante de nós, porque o contentamento surge quando abraçamos o que é verdadeiro e ficamos com isso até que o vislumbre do Universo se mostre através de cada detalhe autêntico.

Será que sinto o vislumbre do particular em cada momento? Não. Porque, como ser humano, eu entro e saio da aceitação das coisas como elas são. Um dia, estou me sentindo em paz quando deixo as compras cair e corto a minha mão quando pego o pote quebrado de maionese. Eu me pergunto: “por que comigo?”. Sinto que recebi uma maldição de que as coisas que estão à minha volta se quebrem. Mas eu recolho os pedaços e volto para comprar aquilo de que preciso, perguntando-me onde foi parar a paz — embora ela não tenha ido a lugar nenhum.

Lutamos com essas experiências de sermos humanos, incertos se o pote quebrado define o nosso tempo na Terra ou se todo rompimento faz parte da Totalidade maior que nos mantém. Este é o nosso desafio: como viver a nossa pequena vida diária no contexto de onde vem toda a profundidade do mundo? Como conseguimos produzir a música daquilo que somos, enquanto tentamos ouvir a música maior da vida?

Quando era mais jovem, a minha primeira experiência com o mundo verdadeiro foi

impressionante e surpreendente. Ela me levou às alturas da revelação, e fiquei inebriado com um novo *insight*. Conforme fui ficando mais velho, a minha experiência com *insights* se tornou mais sutil. Descobri que existe um contraste menor entre o *insight* e o ser à medida que fico mais firme. Houve uma época, há uns cinco ou seis anos, quando me perguntei: “será que estou perdendo contato com tudo que é precioso? Será que estou ficando saturado? Será que estou tomando a vida como certa?”. Mas, depois de viver na profundidade das coisas como elas são, posso afirmar que a vida continua se revelando à medida que novas marcas aparecem na minha pele. Quando consigo ultrapassar o resplendor, o que importa se apresenta como uma profundidade evolutiva, que é parte de mim.

Com isso em mente, encorajo você a olhar atentamente para as particularidades da sua vida até que consiga sentir a grandeza de ser que mantém você. Encorajo você a aceitar as coisas como são até que possa sentir o mistério arenoso da vida. Quando começamos a ultrapassar o resplendor e a escuridão, os seus recursos começam a se mostrar.

## *O resplendor de outra pessoa*

Quando nos aproximamos da aura luminosa da vida, ficamos impressionados e até perdemos o ar; do mesmo modo, os detalhes vivos da realidade nos decepcionam e deixam atônitos. Essa é a inspiração e expiração mística da experiência. É como a nossa alma respira. Então, é importante resistir à vontade radical de enxergar a vida apenas pelo lado bom ou pelo lado ruim. A verdadeira pergunta é como continuar inspirando e expirando, permitindo que todos os aspectos do viver fluam através de nós.

Quando começamos a amar alguém, a aura e o resplendor da outra alma pode nos impressionar e nos deixar sem fôlego. Ainda assim, quando descemos avidamente para o pedacinho de Paraíso que descobrimos no outro, os detalhes práticos do relacionamento acabam nos levando aos espinhos e às carcaças que existem no caminho. Isso nos decepciona e também nos tira o fôlego, na mesma proporção. Com as mãos nos joelhos e o coração na boca, pensamos que fizemos uma péssima escolha, e isso pode até ser verdade, ou que fomos enganados, o que também pode ser verdade. No entanto, o mais comum, se conseguirmos nos manter comprometidos, é descobrir que a verdade mais profunda seja mesmo que essa é a maneira como as almas crescem juntas na Terra. O intenso esforço de amar torna possível a vida a dois além do resplendor.

Porém, é muito mais fácil fugir do trabalho de amar para iludir-se com o resplendor de outro, desejando ardentemente o êxtase de ficar cego por algo ainda mais iluminado. Podemos até mesmo ficar viciados nisso, e pararmos de olhar para nós mesmos. Isso é possível no amor, com sonhos, carreiras ou simplesmente pela necessidade de vivermos novas experiências, fugindo do trabalho minucioso de cuidar da colina que subimos porque ficamos inebriados com o resplendor da colina seguinte e todas as suas possibilidades.

Dificultando ainda mais a jornada existe o resplendor escuro do medo que nos cega para o próximo pequeno passo. Se permitirmos que nos tome, o nosso medo pode imitar a morte até que prendamos a respiração. O medo e o resplendor escuro que ele provoca pode causar uma forma de arritmia espiritual na qual o coração pula um batimento. O perigo surge quando acreditamos que prender a nossa respiração porque estamos com medo é tudo que temos a fazer. Então, a estrada para todo o resto se estreita, e o nosso coração corre o risco de parar de bater.

E, embora não consigamos evitar perder o fôlego porque estamos impressionados, nem ficar sem ar por causa de uma decepção ou que o nosso coração pule um batimento, podemos ultrapassar essas fraquezas do mesmo modo que mergulhadores superam a entrada brusca na profundidade.

.....  
Aceitar o que é nos permite entrar no único mundo verdadeiro, ao estar presente o suficiente para ultrapassar o  
resplendor da luz e ter coragem o suficiente para puxar o véu da escuridão.  
.....

## *Promover a vida*

Acordei hoje um pouco triste e, ao mesmo tempo, me compadeço de todos nós, porque somos tentados todos os dias pela luz e pela escuridão. Neste momento, depois de dias de chuva, o sol de abril está brilhando, e um corvo grande e liso está limpando as penas em um galho que, na curva da luz matinal, parece estar segurando o mundo. Noto que os pássaros sempre voam na direção da luz, as toupeiras buscam o escuro. As cobras fazem as duas coisas. E os morcegos navegam pelo mundo através da cegueira. Assim como nós.

Tenho um amigo e uma amiga que seguem os seus caminhos guiados pelo medo da escuridão e, assim, perdem muito da luz. Ele fica assustado a cada curva, porque acredita que o desconhecido equivale à catástrofe. É difícil consolá-lo, ele sente que o Universo não é confiável. A outra tenta gerenciar a escuridão ao relacioná-la com as pessoas, usando o ceticismo como um escudo que lhe faz parecer experiente e astuta, quase impenetrável. Todas as suas decisões se baseiam em evitar o pior desfecho possível. Conheço essas duas pessoas há anos, mas hoje, enquanto a chuva de abril para e permite que uma faixa de luz ilumine o galho que parece carregar o mundo, tenho certeza de que o alicerce deles é terrivelmente incompleto.

Não sei ao certo o que me entristeceu hoje. Apenas sei que quero promover a vida em toda a sua complexidade e praticar a arte de encontrar a luz, tanto interna quanto externa, enquanto aprendo com a escuridão. Acredito em decisões tomadas com base no que me chama para o campo aberto. Acredito em ir para onde a vida me leva, embora não pise nos buracos do caminho, se eu puder evitar.

Contudo, quando fico parado por um tempo, a escuridão se ilumina de forma misteriosa, e os meus olhos se adaptam a ela. Mas adaptação é diferente de resignação. Adaptar-se significa que há mais espaço para se mover em determinada situação. Resignar-se significa que há menos. Não sei o motivo, mas acredito no Universo — aceito que ele exige a minha atenção e o cuidado de não me esconder nem na luz, nem na escuridão.

Embora eu esteja pensando nisso tudo, o corvo se foi, mas o galho com sua faixa de luz ainda está segurando o mundo. Sem a escuridão do corvo se erguendo ali, eu não teria notado a luz no galho.

## *Fundamentalismo pessoal*

Durante períodos de angústia e insegurança, corremos o risco de cair no encantamento do nosso próprio resplendor, pelo medo da diferença e pela necessidade de preservar a nossa frágil segurança, o que nos faz entrar em uma forma de *fundamentalismo pessoal*. Do mesmo modo que o fundamentalismo religioso e político representam uma fidelidade extrema a um conjunto de pontos de vista, o fundamentalismo pessoal aparece como um esforço desesperado de manter a nossa experiência pessoal.

A rigidez mantém outras formas de vida a distância porque a compreensão inflexível do mundo não consegue suportar a bela e misteriosa diversidade da vida, e, assim, não irá considerar nenhum outro ponto de vista. Então julgamos qualquer coisa diferente de nós como inferiores ou não tão virtuosos, enquanto secretamente nos esforçamos, como o Mágico de Oz, atrás da nossa cortina do certo e do errado, tentando retumbar a nossa autoridade sobre o mundo embora nós nos lamentemos mansamente, temendo sermos descobertos. É claro, quando rígidos e temerosos, nos tornamos

prisioneiros do nosso próprio esquema moral.

O julgamento e a crítica são sentinelas que nos afastam da vida. Elas evitam que os outros escalem os muros enquanto nós nos apoiamos neles, sentindo-nos sozinhos, lamentando a dificuldade de encontrar uma companhia merecedora.

Trata-se de um caminho terrivelmente assustador e solitário. Em tal estado, a graça pode nos salvar, como um amigo gentil e honesto que talvez pegue a nossa mão quando ninguém estiver olhando e diga: “Por favor, desista disso. Você não é melhor do que o resto de nós. Está tudo bem”.

## *O dramático e o sutil*

Vivemos em uma época na qual a informação, as demandas e as escolhas são mais abundantes do que nunca. Essa torrente de possibilidades nos dá a ilusão de que podemos fazer qualquer coisa, o que é outra forma do resplendor. Assim, podemos ser seduzidos pela animação de uma urgência inflexível em fazer tudo. No final, essa urgência tem um fascínio opressivo, do mesmo modo que o sol, com o seu resplendor impossível, inebriou Ícaro, que desejava tocá-lo. É claro, embora criados para sermos iluminados, não podemos tocar o sol. Assim como Ícaro, se tentarmos fazer tudo sem limites, as nossas asas derreterão e morreremos.

A vida está se movendo constantemente entre o dramático e o sutil, entre o sol e o que ele ilumina. Por mais que tentemos residir apenas nos momentos de pico, ninguém consegue viver dessa forma. Na verdade, evitar aquilo que é sutil é como deixamos de ver o milagre que alinha tudo. Enquanto nos deleitamos em nosso desejo de sermos extraordinários, de sermos o sol, deixamos de ver o milagre que aguarda o dom da luz.

Por trás do resplendor de todas as possibilidades e do nosso desejo de sermos especiais, a vida, em seus detalhes infinitos, está pronta para nos tornar mais humildes e nos renovar. Depois de um dia bonito, nós aceitamos um dia cinzento. Depois de uma excelente conversa, somos solicitados a ser pacientes com aquele silêncio estranho, quando parece que não há mais nada a se dizer. Depois de ser bem recebido, somos desafiados a nos prepararmos para a desorientação de um desentendimento. É assim que a vida se move: da elevação para o suspiro, de um olho arregalado para outro sonolento, de ver algo surpreendente que sempre esteve diante dos nossos olhos até o constante carregar água que nos faz cansar de derramá-la. Uma vez aberto, o coração permite a entrada da verdade de todas as coisas.

Ainda assim, encarar o que a vida nos trazer é como sentir uma onda repentina de calor. Há um susto inicial, um brilho forte que precisamos suportar e encarar antes de cairmos, sem preparo, na situação que se apresenta. Embora a primeira coragem solicite que olhemos, é a segunda coragem que permite que vejamos.

E, embora ultrapassar o resplendor das nossas opiniões obstinadas nunca seja fácil, ultrapassar o resplendor de tudo que os outros sonham para nós é tão essencial quanto. Nós abrimos o nosso caminho entre o dramático e o sutil, entre o horizonte dos nossos sonhos e o vislumbre particular de vivê-los. Nós olhamos e, às vezes, vemos; ouvimos e, às vezes, escutamos. Nós dormimos, sonhamos e trazemos algo de volta para o mundo. A nossa responsabilidade é não isolar nem julgar as partes que encontramos, mas promover a Física da Totalidade.

Não estamos alheios quando estamos dormindo, estamos a caminho. Não estamos deslocados quando estamos sonhando, mas buscando o âmago. Não estamos danificados quando nomeamos milagres, mas quebrando um caminho pelo solo como uma flor. Assim como os fios de uma teia de aranha iluminados pelo sol, somos a luminosidade que conecta tudo. Como isso acontece? Ninguém sabe de verdade. Mas o nosso trabalho como seres éticos é ultrapassar o que entra no caminho e

trazer para fora o que se encontra no interior.

Assim, na desordem dos meus dias, trabalho para não ser definido pelo resplendor de luz nem pelo véu da escuridão, mas para conversar com as particularidades desses estados, e despertar nas suas vitalidades.

.....  
*Enquanto nos deleitamos em nosso desejo de sermos extraordinários, de sermos o sol, deixamos de ver o milagre que  
aguarda o dom da luz.*  
.....

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, descreva uma época quando alguém ou algum sonho pareceu diferente a distância e como foi conhecer de perto tal pessoa ou viver tal sonho. Como você entendeu a diferença e o que essa jornada entre o imaginado e o real lhe ensinou?
- Conversando com uma pessoa querida, conte um caso de quando insistiu na sua própria opinião e excluiu outros pontos de vista. O que fez você fazer isso e como a sua insistência afetou os envolvidos? Se pudesse reviver o incidente, você agiria de outra maneira? Por quê?

# A MAGIA DA PAZ

*Quando o centro da flor  
sente a suas pétalas se abrirem  
e a pétala se abrindo  
sente o néctar no seu centro,  
a flor está em paz.*

É válido examinar o que a paz significa para cada um de nós. Como a reconhecemos? Como a recebemos? Como entramos nela? Quando identificamos quem somos, quando entramos em um relacionamento, quando aquietamos o nosso autocentrismo, quando emergimos da dor de nos tornarmos, de que forma abrimos os nossos corações para a magia da paz?

Depois de todos esses anos, estou começando a ver que a tranquilidade é a profundidade de ser que contém o que pensamos e sentimos, não o ponto parado depois que silenciarmos o que achamos que pensamos e sentimos. A serenidade é a profundidade de ser que contém a dificuldade, não o ponto de descanso depois que a resolvemos. E a paz é a profundidade de ser que contém o sofrimento e a dúvida, não o barco no qual subimos para fugir deles. Isso nos leva ao contentamento, que é muito mais profundo e maior do que qualquer outro sentimento. Felicidade, medo, ansiedade, alegria, dúvida, arrependimento, desonra, raiva, desespero: todos são mais como ondas que se erguem e caem no mar de ser. O contentamento é o oceano que contém todos os sentimentos.

Essa lei espiritual revela a verdade que, embora consigamos aquietar a nossa mente e o nosso coração, não existe fim para o que pensamos e sentimos. Embora consigamos resolver e diminuir as dificuldades que enfrentamos, elas nunca se acabam. E, embora possamos suportar o sofrimento e ocupar-nos com as nossas dúvidas, eles nunca deixarão de existir. Isso seria devastador não fosse pela verdade viva da Totalidade. Pois também não há um fim para a tranquilidade, a serenidade e a paz. É importante aceitar essas noções fundamentais da realidade. Caso contrário, podemos gastar a nossa energia tentando acabar com coisas intermináveis, em vez de desenvolvermos habilidades internas para navegar nessas correntes infinitas.

Admito que ainda estou tentando deixar os meus sentimentos se encontrarem e descansarem no mar da paz. O nosso aprendizado nunca termina. E, assim, eu vivo voltando para o enigma sempre presente de que sermos quem somos é a aventura necessária. Ela destranca tudo, não porque o nosso eu seja tão importante, mas porque é a natureza essencial que ele carrega é a entrada imediata para tudo que a vida sustenta.

Sob todos os nossos problemas, está claro que sermos quem somos não apenas desdobra a nossa integridade e aprofunda as nossas relações, mas ser verdadeiro para com a nossa própria natureza permite que vivenciemos a Unidade das Coisas. Independentemente dos nomes que damos para tal Unidade, tocá-la purifica as nossas mentes e os nossos corações, e conseguimos enxergar o mundo de forma diferente. Esse é o ponto de vantagem da paz.

## *A grandiosidade e a desordem dos sentimentos*

Para entender a magia da paz, precisamos refrescar a nossa compreensão de sentimentos, porque somente por meio da sua grandiosidade e desordem é que podemos abordar a paz. Quando vista de

forma completa, a jornada do sentimento leva à tranquilidade que esclarece tudo. Assim como toda música começa e termina no silêncio, todos os sentimentos começam e terminam na paz. Para mim, o menor objeto coberto de luz me ajuda a me assentar no fundo daquilo que estou sentindo. Pode ser uma pedra ou uma folha de grama. De alguma forma, o mundo parece possível novamente quando algo muito pequeno brilha. De alguma forma, o enigma que me constitui parece possível novamente se um galho caído puder ser iluminado. A luz inesperada me lembra que o que é essencial aguarda no fundo de algo contra o qual estamos lutando.

.....  
*Paz é a profundidade de ser que contém o sofrimento e a dúvida, não o barco no qual subimos para fugir deles.*  
.....

Assim como a maioria de nós, tive de aprender sozinho sobre as propriedades físicas dos sentimentos, porque a maneira como nos ensinam sobre os sentimentos e como reagir a eles é extremamente errada. No início, aprendemos a classificar os sentimentos na nossa mente como uma forma de neutralizar a sua surpresa e a sua força. Mas o coração foi feito para nos deixar mais vivos ao *encontrarmos* os nossos sentimentos e nos *relacionarmos* com eles. Quanto mais fundo nós formos, mais sentimentos aparecem de forma simultânea. Com o passar dos anos, aprendi que a profundidade de viver revela o seu significado quando permitimos que o coração una e integre os nossos sentimentos. Permitir que o coração faça o seu trabalho como um agente integrador nos permite vivenciar a energia da vida.

Em uma cultura que representa toda a extensão da nossa humanidade, tendemos a trabalhar em um tom constante de personalidade, em vez de permitir que o centro constante nos revele a toda a diversidade de sermos humanos. Ao restringir o que somos permitidos a sentir, costumamos afastar ou exilar um conjunto de temperamentos e confusões inerentes a nós. Então, quando a profundidade abundante de sermos humanos aparece, ficamos assustados, como se estivéssemos sendo tomados por alguma forma alienígena. Nesse sentido, é possível dizer que todos os filmes de possessão e exorcismo são uma projeção de como demonizamos aquilo que negamos.

Quando abafamos aspectos de quem somos, quando nos recusamos a permanecer em um relacionamento repleto de convicções, não conseguimos chegar ao fundo das coisas. Em vez disso, vivemos à margem. Logo, somos tomados por um único temperamento ao qual resistimos — dúvida, medo, raiva, dor, confusão — e, naquele momento ou período, aquele único temperamento nos define, ou assim achamos. Embora seja compreensível sermos dominados a qualquer momento por um sentimento agudo, não somos apenas um único sentimento. Às vezes, a dúvida e a hesitação podem nos tomar tão completamente que assumimos que tal medo ou preocupação sejam quem somos.

A imagem das muitas ondas no oceano que as contém também é muito útil nesse ponto. Novamente, cada temperamento, não importa o quanto esteja agudo ou presente, é apenas uma onda no mar do nosso ser, o qual, na sua profundidade, é indistinguível do mar de todo o Espírito. Pois cada sentimento individual, se sentido e vivido de forma plena, leva à profundidade de todos os sentimentos. Ainda assim, às vezes, destruimos toda a nossa identidade em um único temperamento difícil, e perdemos contato com o oceano do ser do qual tal sentimento surge. Todos nós fazemos isso e, quando fazemos, os dias se tornam afiados e difíceis.

Às vezes, ficamos tão preocupados com um sentimento difícil que ele se transforma em nosso guia, ou mestre da escuridão. Mas o trabalho de amar a si mesmo, para o qual sempre podemos voltar, é estar sempre conversando com a grande profundidade viva de onde todos esses temperamentos e sentimentos surgem. O trabalho de amar a si mesmo, todos os dias, é superar o temperamento escuro, do mesmo modo que superaria a turbulência sobre a superfície da água até

que pudesse enxergar novamente o fundo. E, então, ouvir o que a profundidade tem a dizer.

.....  
*Assim como toda música começa e termina no silêncio, todos os sentimentos começam e terminam na paz.*  
.....

## *A margem da vastidão*

Existe uma importante diferença entre paz como um momento de tranquilidade e um estado de ser. Sem dúvidas, precisamos vivenciar ambos. Contudo, embora a calma seja um momento bem-vindo, a paz como um estado do ser é a margem da vastidão que contém todos os nossos hábitos psicológicos. Assim como o contentamento contém todos os nossos sentimentos, a paz contém toda a nossa psicologia. Como se fôssemos um peixe, usamos as nossas barbatanas para passar pelos turbilhões e pelas águas calmas, por marés turbulentas em busca de extensos trechos de calmaria. Ninguém sabe exatamente como fazemos isso, mas cada um de nós deve tentar.

Para mim, apoiar-me nos meus sentimentos na margem da vastidão significa render a minha necessidade por organização que nunca tranquiliza o surgimento e o ímpeto imprevisível dos sentimentos. Ver os meus sentimentos como um todo significa resistir à desorientação de receber a rebentação emocional na qual vivemos, sem saber o que tais sentimentos significam, ou para onde estão me levando.

Conforme mencionei anteriormente, quanto mais velho, mais sensível eu fico. Isso significa vivenciar mais de um sentimento de cada vez. Mesmo quando um sentimento é pronunciado, outros também estão presentes. Essa é a experiência unificadora da profundidade. Somos solicitados a nos apoiar nessa amálgama e não resistir a ela. Consigo me sentir feliz e triste ao mesmo tempo; ou esclarecido e confuso ao mesmo tempo. Porque a corrente de experiência, a qual nunca para, desgasta a abertura do coração para que ela fique ainda mais ampla e mais profunda, e assim eu possa receber mais vida de uma vez só. Embora isso seja desafiador, é muito bom também. Isso nos aproxima do fluxo da vitalidade.

Independentemente da intensidade ou da sutileza, todo sentimento é uma entrada para o âmago gerador de todos os sentimentos. Compreensivelmente, resistimos às emoções difíceis, como a tristeza e o sofrimento, mesmo que analisá-las de forma completa nos abra para a profundidade de todo ser. É como se mil corredores de temperamento levassem para a mesma câmara profunda. Não há como entrar em tal âmago sem seguir um dos sentimentos até o centro. Esse âmago profundo é o centro vasto de todo ser, a partir do qual sentimentos singulares surgem e assumem a sua forma.

Está ficando claro que a maturidade emocional evolui, em geral, contra a nossa vontade, à medida que somos atraídos a sentir os nossos sentimentos singulares através da sua base, de onde começamos a sentir a totalidade inseparável de todos os sentimentos. Encarar profundamente as nossas experiências não apenas nos aproxima da margem da vastidão da qual a paz surge, mas revela uma alma com um senso duradouro de ser que suaviza a intensidade de cada sentimento vivenciado na superfície. Isso significa que, embora não possamos evitar a dor da experiência, tristeza, luto ou preocupação, se sentidos no âmago do nosso ser, tal dor pode, com o tempo, se transformar no calor da luz. Essa dissipação do fogo em luz é o aparecimento da paz.

.....  
*Cada sentimento individual, se sentido e vivido de forma plena, leva à profundidade de todos os sentimentos.*  
.....

## *Mestres sem rosto*

Nunca sabemos quando vamos encontrar inspirações de como viver. Eu estava no Shedd Aquarium, em Chicago, quando me deparei com uma exposição de águas-vivas de todo o mundo. O local tinha uma iluminação suave, e as criaturas transparentes que flutuavam pelos tanques pareciam iridescentes, todas brilhantes. Observei o seu pulsar e o movimento lento que faziam, o seu ser inteiro em uníssono.

Ao observá-las, eu mesmo diminuí o meu ritmo à meia-luz. Notei que as outras pessoas à minha volta tinham se suavizado. Concentrei-me no movimento de uma pequena mestra, abrindo e fechando a sua forma arredondada, derramando a trilha dos seus tentáculos. Era a geleia-de-cristal, encontrada na costa oeste da América do Norte. Aquela tranquilidade de ser me surpreendeu.

Eu quero que o meu movimento pela vida seja tão completo e fluido quanto o dela. Quero ser tão transparente quanto ela. Quero que o meu abrir e o meu fechar me impulsionem na vida em uma devoção contínua, do mesmo modo que inspirar e expirar, e perceber e expressar nos move tão completamente quando diminuimos o nosso ritmo por tempo suficiente para recebê-los.

Existem duas características promissoras que as águas-vivas nos oferecem. Primeiro, a sua larva pode ficar dormente por décadas, flutuando até que surjam as condições adequadas ao nascimento. Elas não têm pressa. Acho isso reconfortante, uma vez que podemos ficar dormentes por anos, aguardando apenas as condições adequadas para nascermos. E, segundo, alguns desses seres, como a geleia-de-cristal, têm a bênção de emitirem a própria luz. Esse é o subproduto de ser verdadeiro à própria natureza. A capacidade de emitir luz em uma água-viva chama-se *bioluminescência*, a emissão de luz em uma pessoa é chamada *brilho do Espírito*.

Isso espelha o meu aprendizado: viver de forma autêntica começa quando encaramos e enxergamos o nosso caminho através daquilo que recebemos. A luz da alma surge de dentro de nós para encontrar a luz do mundo; nesses momentos conquistados com empenho, brilhamos em todas as direções.

Fiquei diante da geleia-de-cristal por um longo tempo e, depois, comecei a respirar, de forma bem natural, em uníssono com o seu lento abrir e fechar. Depois de um tempo, consegui sentir a minha alma abrindo-se e fechando-se. Mais tarde, me perguntei se eu não estaria emitindo, suavemente, a minha própria luz.

Estou pensando na água-viva há dias, vendo os mestres sem rosto flutuando naquele mundo claro, tentando não perder a sua sabedoria sem palavras. Tento me lembrar de que a paz é a profundidade do ser que contém o meu sofrimento e as minhas dúvidas, tentando enxergar os meus sentimentos de forma completa até a margem da vastidão da qual eles vêm. Eu continuo abrindo-me para que eu possa afundar na calma com a qual eu nasci.

Nesta manhã, há um brilho margeando as árvores altas e nuas que enfeitam o nosso mundo. E os pássaros estão cantando em contraponto, como se pudessem prever o que chamamos manhã. E eu me pergunto se a época em que acordamos é um tanque claro e se somos criaturas pequenas e transparentes que se abrem e se fecham no nosso caminho pela profundidade. Eu me pergunto se estar consciente disso nos faz brilhar, e se tal momento de brilho passando por mim é a magia da paz.

## *Pausa para reflexão*

- Em seu diário, descreva uma experiência de paz, por mais breve que tenha sido. Quando esse sentimento surge em você? Quando parece distante? Que pessoas, ambientes ou condições despertam o sentimento de paz em você?
- Conversando com uma pessoa querida, conte a história de um momento no qual você teve um turbilhão sentimental. Se você tivesse que nomeá-lo, qual termo usaria?

- Conversando com uma pessoa querida, discuta como a sua compreensão de paz mudou com o passar dos anos.

## REVEZANDO-SE NA MARGEM DO MUNDO

Os rochedos de Tōjinbō são uma série de aglomerados rochosos de basalto em Fukui Prefecture, ao norte de Quioto, na costa oeste do Japão. Tais aglomerados são incomuns. Eles parecem surgir do nada, colunas gigantescas de rocha erodidas em hexágonos e pentágonos esculpidos pelas ondas do mar. Conhecido como união colunar, esse fenômeno geológico só pode ser visto em alguns poucos lugares no mundo, tais como Geumagangsan, na Coreia; na costa oeste da Noruega; e Tōjinbō, onde ficam diante do Mar do Japão.

Os rochedos de Tōjinbō são um lugar conhecido pelos suicídios. Talvez porque a queda acentuada na imensidão pareça tão reconfortante quanto repentina. Ou talvez porque, por um longo momento na beirada, tudo pareça mais fácil se apenas nos rendermos à vastidão. E isso é verdade. A alma sabe, por sob toda a sua dor, que é da imensidão que precisamos, a Singularidade que pode nos abraçar até ficarmos inteiros de novo. Mas, na nossa dor, podemos dar o salto errado. Essa é a guinada dolorosa de querer *sair*: sair da dor, sair da tristeza, sair das pressões da vida que nunca nos abandonam. Estar sofrendo sempre foi o fascínio da morte (morte do eu, morte da dor, morte do arrependimento): o desejo de nos render a uma vastidão que nos dará paz, que acabará com a nossa dor e com as nossas preocupações. Contudo, na nossa dor, é difícil acreditar que o que vai nos aliviar, nos salvar, é um salto mais pleno *na* vida.

Ninguém sabe o que levou a primeira alma solitária a saltar do Tōjinbō. A lenda conta que Tōjinbō era um devasso monge budista que se apaixonou por uma linda princesa chamada Aya. Dizem que ninguém gostava de Tōjinbō e que ele foi enganado por outro admirador da Princesa Aya, sendo então empurrado para a morte. Outros contam uma versão mais amena, de como Aya o beijara uma só vez, e depois se casou com outro. Enlouquecido por aquele único beijo, Tōjinbō não conseguiu apoiar-se em nada mais além da vastidão que tranquilizou seu coração enquanto ele caía pelas rochas. Desde então, o espírito caído de Tōjinbō chora inconsolavelmente, e o seu choro agita os ventos mais fortes e a chuva. Décadas depois, um padre sentiu tanta empatia pelo monge devasso que fez um memorial para ele. Tal compaixão acalmou o espírito desamparado, e as tempestades pararam por anos. No entanto, cada vez que alguém salta para a morte, Tōjinbō se junta ao espírito caído e uiva como um lobo, e o choro de quem pulou volta a agitar os ventos e a chuva. De modo semelhante, toda vez que alguém faz uma pausa para sentir a dor dos suicidas, para lembrar a sua dor, as tempestades param e o mar se acalma.

Hoje, Tōjinbō está separado em três partes: os rochedos em si; uma ponte vermelha sob as quais os corpos se banham; e uma ilha para a qual a ponte vermelha segue, e que dizem ser o lugar de descanso dos mortos. Acredita-se que seus espíritos flutuam à noite ao redor da base dos rochedos. Na lua cheia ou nova, quando está completamente iluminada ou completamente escura, a sua dor e a dor dos seus entes queridos podem ser ouvidas no quebrar das ondas nas paredes íngremes.

Então, como ouvimos os suicidas? Como acalmamos o mar ao sentir a sua dor? Como não somos afogados por eles? Eu apenas sei que, quando paro por tempo suficiente para sentir a minha própria dor, e tempo suficiente para acalmá-la, então, sou capaz de sentir a dor daqueles que conheço. Além disso, a dor daqueles que nunca conhecerei. Então, flutuo na imensidão e, lá, consigo me sentir próximo da alma que faz com que as pessoas de bom coração acreditem que não conseguirão continuar. Nesse instante, tenho vontade de dizer a elas: “Aguentem... essa dor que parece maior do que qualquer um conseguiria aguentar, essa dor vai passar... Aguentem firme...”.

Recentemente, descobri em um artigo publicado na revista *Time* que alguém vigia o Tōjinbō:

Yukio Shige, um detetive aposentado das proximidades da cidade Fukui, patrulha os rochedos duas ou três vezes por dia. Ele sente quem são aqueles que vieram para saltar. Eles mal conseguem olhar para o céu; brincam de gato e rato com a beirada. Ele costuma se aproximar devagar e dizer “Olá”. Talvez pergunte como chegaram até ali ou em que hotel estão hospedados. Às vezes, depois de um toque leve em seu ombro, eles começam a chorar, e Shige os consola. “Você está passando por um momento difícil agora, não está?”, pergunta ele. Depois disso, os convence a sair dos rochedos. Shige os leva até o seu pequeno escritório, onde dois aquecedores a gás mantêm uma chaleira fervendo, prontas para prepararem um chá para eles.

Agora parece claro que o padre que ouviu Tōjinbō pela primeira vez e Yukio Shige têm uma ligação. Eles fazem a mesma vigília, a vigília da compaixão. Agora tenho certeza de que todos nós estamos ligados, e que cada vez que somos pressionados, devemos escolher para que lado pular: para a morte ou para a vida. Cada vez que sentimos que não conseguimos continuar, a linhagem dos suicidas atrai a nossa mente e, cada vez que nos sentimos compelidos a convencê-los a voltar à vida, a linhagem daqueles que mantêm a vigília eleva o nosso coração.

A verdade é que os rochedos estão em todos os lugares, assim como a imensidão. Talvez os rochedos estejam lá para nos trazer para a imensidão, onde precisamos uns dos outros para nos lembrar do valor da vida. E, todos os dias, nos alternamos: hesitando na beirada do mundo e cuidando uns das almas dos outros; sentindo-nos cansados o suficiente para saltarmos e convencendo uns aos outros de deixar a borda. Essa é a forma mais simples e mais duradoura de amizade e comunhão. Esse é o trabalho de amor que vai continuar para todo o sempre.

Quando próximo da beirada, eu sinto a atração dos caídos e a elevação daqueles que ficam em vigília. Mas, hoje, algo me fez querer ir até os rochedos e aprender com Shige, até que consiga ouvir Tōjinbō e todos os seus descendentes. Talvez, com o tempo, eu poderia aprender a dar aquele leve toque no ombro, aquele suave passo para trás, e como aquecer a alma com uma xícara de chá.

## *Pausa para reflexão*

- Conversando com uma pessoa querida, descreva uma situação na qual você deu mais do que pensou que tinha para dar. Como você se sentiu, e como essa atitude modificou você?

# O ÚNICO MUNDO VERDADEIRO

*Só existe uma verdade.*

*Quando enxergamos claramente, os grandes ensinamentos são os mesmos.*

*O que pode ser perdido? O que pode ser conquistado?*

*Se conquistamos algo, aquilo estava ali desde o início dos tempos.*

*Se perdemos algo, aquilo está escondido em algum lugar perto de nós.*

— Ryōkan

Sempre me sinto sensível e bem firme quando me aproximo do fim de um livro. Sempre sinto que há tantas coisas mais para serem exploradas e, ao mesmo tempo, o que há mais para dizer? Mas, aqui estamos nós: revezando-nos na beira do mundo, tentando nos tornar apenas a pessoa que nascemos para ser, dominados pelas exigências da vida, embora renovados pelo que há de mais delicado. Pode ser o reflexo de uma gaiivota no topo de um mastro; a água batendo no porto; os olhos de uma criança acompanhando as nuvens; a luz da janela de um beco fazendo com que um vidro quebrado pareça um diamante. Mas este é o segredo: o vidro quebrado é o diamante, e os diamantes carregam consigo a história de todos os vidros quebrados. Assim como todo coração partido carrega a história de todos os corações partidos, enquanto brilha pelas rachaduras. Acredito que o objetivo da rachadura é deixar a luz preciosa que carregamos dentro de nós se tornar conhecida no mundo.

Tudo que posso dizer é que a luz dentro da rachadura do nosso coração e a luz sobre os cacos de vidro quebrado são a mesma. E quando a luz do nosso coração toca a luz do mundo, encontramos o nosso lar original. Em tais momentos, tudo que sabemos abre caminho para um conhecimento mais profundo que não conseguimos explicar com palavras. Nesses momentos de sensibilidade, nós despertamos no Único Mundo Verdadeiro.

O que quero dizer com Único Mundo Verdadeiro? Em toda história de almas, existe uma abertura pela qual caímos ou somos elevados até ela, e lá sabemos com absoluta certeza que estamos completamente vivos. Nessa abertura, nos juntamos à corrente de vitalidade que é anterior a nós e que vai continuar depois de nós. Podemos chamar essa corrente de vida infinita e que toca todas as gerações do Único Mundo Verdadeiro. E não somos os primeiros a encontrar tal conhecimento profundo e inexprimível.

Uma alma antiga que fala sobre o Único Mundo Verdadeiro é Ryōkan, o monge budista citado anteriormente. Nascido trezentos anos atrás e tendo vivido sozinho a maior parte da vida, era sensível o suficiente para chorar sobre as páginas manuscritas que os anciões deixaram bem antes de ele existir. Ele pôde parar e brincar com crianças na estrada — era profundo e leve, conhecido como um tolo generoso e de grande coração.

Mas é necessário um tolo generoso e de grande coração para trazer à tona a sabedoria do Universo. Vamos analisar detalhadamente uma de suas citações:

*Só existe uma verdade. Quando enxergamos claramente, os grandes ensinamentos são os mesmos.* Quando afastados de nossa teimosia, conseguimos aprender isso de forma intuitiva. Assim como todas as árvores estão na mesma terra, todos os peixes nadam na mesma água e todos os pássaros voam no mesmo céu, todos os diferentes ensinamentos são os mesmos. Quando precisamos nos sentir especiais, lutamos com a Singularidade oculta que sempre aparece. Mas quando somos atraídos para sentir a vida mais do que compreendê-la, o Único Mundo Verdadeiro é confortante.

*O que pode ser perdido? O que pode ser conquistado?* Apesar de todas as nossas lutas, a substância das coisas importantes não nos abandona. Na nossa dor e no nosso medo, somos nós quem duvidamos da presença da luz porque, naquela ocasião, não conseguimos enxergar. No nosso torpor, somos nós quem duvidamos do valor do coração porque, naquele momento, não conseguimos sentir. Na nossa exaustão, somos nós quem pensamos que a música deixou a Terra porque, naquele instante, parece que não conseguimos escutar.

*Se conquistamos algo, aquilo estava ali desde o início dos tempos.* O Único Mundo Verdadeiro nunca vai embora, então, o primeiro trabalho de fé é honrar a sua profundidade como algo que *passa* por nós, e não *vem apenas* de nós. Independentemente daquilo que conseguimos, isso é um reingresso da parte que vive na profundidade que mantém o mundo. Isso não minimiza os nossos grandes esforços, mas nos abre para o grande recurso de onde eles vêm. Assim como o fundo de um lago pode ser sentido pela mão que conduz o remo, o Único Mundo Verdadeiro é sentido pelo trabalho de mãos caridosas.

*Se perdemos algo, aquilo está escondido em algum lugar perto de nós.* Soltar aquilo que importa não significa que tal coisa desapareceu, apenas que a colocamos no lugar errado. Embora sermos humanos envolva perda constante, o que importa nunca se perde, encontra-se apenas em algum lugar que não conseguimos ver. Assim, o segundo trabalho de fé é continuar procurando aquilo que importa.

Que tudo isso venha de um tranquilo monge que parou para brincar com crianças nos mostra que a sinceridade é a maior forma de inteligência, o remo mais confiável que podemos mergulhar na água das nossas vidas.

.....  
*E todo coração partido carrega a história de todos os corações partidos enquanto brilha pelas rachaduras.*  
.....

## *Abaixo de todos os nomes*

Preciso confessar que tropecei no Único Mundo Verdadeiro durante a parte mais difícil da minha jornada contra o câncer. Foi anos atrás. As coisas estavam ficando cada vez mais difíceis. Quando estava perto da morte, houve um momento no qual me esqueci do meu nome. Quase morrer foi como cair de uma grande altura dentro da água. E a dor de ficar lá embaixo me surpreendeu pela clareza extraordinária que deixou tudo mais lento. Enquanto eu afundava abaixo dos vivos, o meu nome e a minha identidade — onde eu morava, o que eu fazia, os papéis que eu desempenhava e as circunstâncias com as quais eu estava lutando — tudo pareceu flutuar na superfície acima de mim.

Felizmente, fui retornado à vida e solicitado a voltar a usar o meu nome. Mas essa experiência de estar tão profundamente nu me mudou para sempre. Desde então, eu vivo abaixo dos papéis e dos nomes que os outros tentam me dar. Pois quase morrer me fez perceber que a vida e a morte são costuradas juntas e nós somos esticados entre as duas, precisando tanto da superfície quanto da profundidade. Precisamos nos vestir nas circunstâncias pelas quais passamos, os relacionamentos nos quais nos encontramos, nas histórias que criamos e nos nomes que usamos para sobreviver ao mundo. E precisamos mergulhar em algum lugar abaixo disso para encontrarmos o significado e residirmos completamente na vida.

Depois de todo esse tempo, eu sou completamente eu, mas vivo próximo da Fonte e aceito o meu nome e a minha identidade como a minha porção de tudo que não pode ser nomeado nem contido. Quem somos é o eu necessário que carrega o Espírito com o qual nascemos para passar pelo mundo.

Desde o início dos tempos, o clamor dos sábios e dos poetas sempre nos ajudou a compreender e a navegar pela tensão entre a vida interior e a vida exterior. Como os mais antigos *rishis* hindus, os

poetas das *vedas*, que cantavam os hinos invisíveis do Universo, na alma de cada um de nós vive um poeta que está ansioso para nos mostrar como ir para baixo da superfície das coisas. Não para escapar do mundo da superfície, mas para refrescar o nosso ser e para que possamos ressurgir no mundo.

Não temos escolha a não ser viver neste ritmo: desemaranhar a confusão diária do mundo e mergulhar no mistério eterno que o forma. E, quando as águas da vida surgirem em mim, aparecerem em mim como lágrimas, nem sempre é porque estou triste. Quando esse sentimento da profundidade me faz discar o seu número para que possamos nos encontrar, este é o uso adequado dos nomes — para que possamos nos encontrar! Contudo, uma vez juntos, o amor que se move entre nós larga o nosso nome como túnicas antigas. Esse é o dom da amizade. Então, de repente, apesar das nossas histórias, ficamos à deriva no momento quando tudo toca o resto.

## *A jornada essencial*

Ainda assim, nunca estamos isentos do atrito de viver no mundo e como isso nos torna essenciais a cada dia. Não há como evitar isso, apenas ajudando uns aos outros a sobreviver a abrasão do processo. A cada dificuldade e a cada perda, as amizades ficam cada vez mais importantes, e não apenas entre pessoas, mas com a natureza, com o tempo e com a vida em si. Essa última década me tornou mais vulnerável e mais forte ao mesmo tempo.

Acho que fui reduzido àquilo que é elementar, menos capaz de fingir ou olhar para o outro lado. Ainda fico preso pelo medo e pela preocupação e, às vezes, eu me esqueço de onde estive e de quem sou. Mas tudo isso faz parte da prática infinita. Eu continuo sendo um estudante das coisas como elas são, e isso me levou a uma orientação extraordinária de que todas as coisas são verdadeiras. Eu simplesmente preciso manter o meu coração aberto por tempo suficiente para continuar descobrindo como.

Quando eu mantenho o meu coração aberto, é como se existisse um fio invisível que me conecta a você e a todo o resto. Quando você se mexe, ele me puxa. Esse puxão não apenas confirma que estamos conectados, mas eu sinto uma dor sempre que você vai embora. O puxão desses fios quase invisíveis que nos conectam e a dor que nos liga constituem a frouxidão e a tensão da compaixão à medida que a vida se une. Por dentro, estou aprendendo o contentamento como um senso expansivo do ser e, do lado de fora do mundo, quando não me escondo, descubro que cantar é sonhar em voz alta.

Assim, peço que você se lembre — e se nos encontrarmos, que me lembre — que quando tudo parece quebrado, e nós não conseguimos suportar sentir mais nada, o nosso coração é sempre mais profundo e mais forte do que pensamos, pronto para nos segurar e nos suavizar. Humildemente, quando sentimos que não temos nada mais para doar, é nesse momento que o dom que só nós temos está prestes a se mostrar. Embora estejamos exauridos pelas dificuldades da vida, o coração apenas se torna mais potente, condensado pelos nossos julgamentos em algo como um diamante.

Na Índia antiga, acreditava-se que os diamantes eram criados quando os relâmpagos atingiam as rochas. Eles eram cristalizações de poder enviados pelos deuses. Como tais, os diamantes eram colocados nos olhos das estátuas que honravam os deuses. Nas tradições budistas e hinduístas, a qualidade do diamante do espírito, cristalizado como um momento de clareza da pedra, é conhecida como *vajra*, uma palavra em sânscrito que significa “relâmpago e diamante”.

Através da jornada difícil e essencial de sermos humanos, os relâmpagos de ser se tornam diamantes do coração, um ponto central unificado de presença no qual a nossa profundidade de

sentimentos e clareza da mente são brevemente a mesma coisa. Enquanto ninguém consegue viver em um estado profundo tão condensado de forma permanente, a nossa breve experiência de tal clareza sincera pode informar o resto das nossas vidas. Assim, quando você encontrar com aquilo que é seu, confie no processo esclarecedor de que o seu espírito está sendo fortalecido. Uma gota de verdade vista pelo coração de diamante pode curar mil feridas.

## *Cada julgamento e cada bênção*

À medida que fico mais velho, as minhas perguntas ficam mais amplas e suaves. À medida que me torno mais humilde, continuo descobrindo que todos fazemos parte da mesma tribo que está despertando; esquecendo-nos e lembrando-nos do nosso caminho; deixando cair e pegando a única verdade de que não existe mais nenhum lugar para irmos a não ser aqui, ninguém mais para ter cuidado, a não ser nós mesmos, ninguém mais para cuidarmos, a não ser uns aos outros. Com cada julgamento e cada bênção, eu continuo descobrindo como permitir que o meu coração faça o seu trabalho, como permitir que ele me proteja — e não o contrário.

E, agora, se eu for pressionado a falar sobre Deus a partir desse lugar de dúvidas, eu teria de dizer que Deus é o Único Mundo Verdadeiro, o oceano que tudo abrange e o lar de todos os peixes. Se eu for pressionado a falar de Deus a partir de tudo que sofri, eu teria de dizer que Ele é a Unidade Inexprimível que continuamente nos deixa tão vivos quanto possível, do mesmo modo que o sol faz tudo crescer. Se pressionado a comentar sobre a jornada humana, eu teria de dizer que alma é o centro comum do Espírito Universal que semeia cada ser humano e é por isso que, quando nas profundezas da nossa alma, sentimos afinidade com todas as coisas vivas.

Não importa como queiramos nos preservar contra a aspereza da viagem, não podemos contornar a jornada humana. Ela é o casulo que liberta o nosso Espírito. Quando aceitamos o dom inescapável de estarmos aqui, torna-se claro que o verdadeiro valor de ouvir é o que nos leva para fora de nós mesmos e, por fim, de volta a quem nós somos, apenas mais alentados, completos e despertos.

Depois de todas as conversas, lições, empecilhos e bênçãos inesperados que parecem vir do nada, eu desejo para você e para mim a chance contínua de aprender com o nosso coração, para que possamos estar despertos o suficiente para fazer pequenas coisas com amor. E a força do coração de transformar a tristeza que suporta a eternidade na paz que vive em cada momento. O meu juramento continua o mesmo do que os que estão diante de mim: continuar sendo um aprendiz comprometido, animado e obediente, sempre questionando: que tipos de ponte posso ser e para que as uso?

.....  
*Embora estejamos exauridos pelas dificuldades da vida, o coração apenas se torna mais potente, condensado pelos nossos julgamentos em algo como um diamante.*  
.....

## *Outro dia*

Quando partimos depois de uma longa jornada, presentear ajuda lembrar o que vimos juntos. Eu ofereço a vocês mais algumas coisas brilhantes das profundezas.

.....

Existe algo que valha a pena saber que o coração já não saiba? Se uma semente contém a árvore inteira, será que o coração não contém todos os dons? Será que o pedacinho de espírito que recebemos não contém o rio daquilo que é? Será que não é isso que sentimos seguindo a corrente quando fechamos os nossos olhos e aquietamos a nossa mente? Será que o trabalho não é sempre

regar o coração para que aquilo que sabe possa florescer?

.....

Bondade e sofrimento são professores sem palavras, prontos para fazer com que nos curvemos e nos suavizemos até que aceitemos que estamos aqui; que, por mais que tentemos, não podemos encontrar uma forma de escapar da existência e nem de sermos humanos. Uma vez que nos abirmos dessa forma, descobriremos e sentiremos que já estamos no Único Mundo Verdadeiro e a única coisa a se fazer é amar estar aqui.

.....

Assim como sol encoraja todas as coisas a crescerem sem escolher alguns como mais merecedores de luz do que outros, sempre há aqueles seres luminosos em cada geração que amam com grande atenção e sem preferências. Eles podem ser considerados intensificadores e modelos para tudo aquilo de que somos capazes. Pois todos somos seres luminosos que podem doar sem limites. Nesses momentos de fluxo irrestrito do interior para o exterior, somos a pessoa que nascemos para ser. Ao encararmos as tempestades antigas de medo e violência, ficamos extremamente necessitados, assim como as gerações antes de nós, de seres precisos e calorosos que brilham e se doam. Precisamos de um milhão de pequenos sóis, e um deles é você.

.....

Quando caio, tento me lembrar de que nunca conseguimos eliminar os obstáculos. Assim como as rochas nas correntezas, é a sua presença que faz os rios cantarem. Então, me pergunto: onde posso parar e me curvar, mesmo que por um instante, para que a canção de tudo que é maior possa passar por mim? Quando me sinto cansado como uma lesma na sua concha, eu tento fechar a minha mente e beber da vida.

.....

E mais uma história, sempre mais uma história. Fui ao mercado recentemente, quando fechei os meus olhos até que a xícara sem pensamento na base de tudo que eu sei começou a coletar a ternura daqueles que estavam na minha frente, e então ouvi os clamores do mundo. Olhei para todo mundo que passava, e ficou claro: a ternura nos força a ser bondosos até que a nossa única razão de ser seja suavizar a dor que endurece os outros. Olhei à minha volta e soube que o que importa é carregado por aqueles que não conseguem se fechar, independentemente do quanto tentemos nos fechar e fugir. E, quando eu estava prestes a desistir e virar pedra, as pombas cegas da aceitação voaram diante do meu rosto. Foi assim que uma velha amiga me encontrou no mercado, encarando um peixe. Sem uma palavra, ela soube: era apenas mais um dia, cada um de nós mais próximo de tudo.

# NOTAS

Epígrafes e poemas sem atribuição são do próprio autor.

## *Aos meus leitores*

*Eu acredito e dou o meu coração.* Passagem do ensaio “The Wisdom of an Open Heart”, que aparece no livro *The Oprah Winfrey Show: Reflections on an American Legacy*, editado por Deborah Davis. Nova York: Abrams Books, 2011, p.122.

## *A migração diária*

*Estamos parados.* No artigo “The Synthesist: Shine a Little Light”, Alan Burdick, em *OnEarth*. Nova York: NRDC, primavera de 2011, p. 24.

*O ambientalista Alan Burdick.* O autor de *Out of Eden*. Ele escreveu o artigo pelo qual aprendi sobre zooplâncton — “The Synthesist: Shine a Little Light”, Alan Burdick, em *OnEarth*. Nova York: NRDC, primavera de 2011, p. 24.

## *Seis práticas*

*Existe um momento.* Jaime Buckley, de seu livro *Prelude to a Hero*. Ele é editor de histórias em quadrinhos e autor de *graphic novels* e do quadrinho on-line *Wanted Hero*. Veja seu trabalho na página <<http://wantedhero.com> e <http://jaimebuckley.com>>.

*Old Age: Journey into Simplicity.* Helen M. Luke. Great Barrington, MA: Lindisfarne Books, 2010, do primeiro capítulo “The Odissey”, pp. 1-24.

## *A chuva necessária*

*Meu irmão.* Howard Nepo é um talentoso artista visual, fotógrafo e professor.

*Superar as nuvens.* Exploro mais profundamente essa noção no capítulo “Outwait the Clouds” do meu livro *Seven Thousand Ways to Listen*. Nova York: Free Press, 2012, p. 150.

## *A santidade da experiência*

*A condição de cada pessoa.* Ralph Waldo Emerson. Vale a pena voltar a essa importante citação. Eu a analisei pela primeira vez em *The Book of Awakening*. Berkeley, CA: Conari Press, 3 mar. 2000, p. 75. [Em português: *Satori: O livro do despertar*, São Paulo: Gente, 2006]. Fiz uma modificação na citação em relação ao gênero.

*Coisas que encorajam e desencorajam.* Essa passagem apareceu pela primeira vez em meu artigo “How to Return to Your Center”, publicado on-line em Oprah.com, em 12 fev. 2013.

*“Nós podemos entender errado”.* Vine Deloria Jr., Standing Rock Sioux, 1991, de *Words of*

*Power: Voices from Indian America*, editado por Norbert S. Hill, Jr. (Oneida). Golden, CO: Fulcrum Publishing, 1994, p. 31.

“Se você tivesse recebido a verdade”. Umberto Eco, em *The Sun*. Chapel Hill, NC, n. 369, maio 2008, p. 48.

## *O que está no caminho é o caminho*

*Há um fio que você segue*. Em *The Way It Is: New & Selected Poems*, William Stafford. St. Paul, MN: Graywolf Press, 1998, p. 42.

## *Nosso fragmento de luz*

*Se ocorresse uma emergência à noite*. Robert Temple, *The Genius of China: 3,000 Years of Science, Discovery, and Invention*. Nova York: Simon & Schuster, 1986, p. 98.

## *Perdendo-se*

*Quanto mais incerto me sinto sobre mim mesmo*. Carl Jung, em *The Sun*. Chapel Hill, NC, n. 439, jul. 2012, p. 17. Originalmente em *Memories, Dreams, Reflections*, Carl Jung, editado por Aniela Jaffe. Nova York: Random House, 1961. [Em português: *Memórias, Sonhos, Reflexões*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2006.]

*Bob começou a falar*. Esse parágrafo é do poema “Losing Yourself”, em *The Way Under the Way*, um livro de poemas em andamento.

“Para uma gota de chuva”. Ghalib, em *Nine Gates: Entering the Mind of Poetry*, Jane Hirshfield. Nova York: HarperCollins, 1997, p. 5.

## *Diante da dificuldade*

*Voltando ao Centro*. Essa seção apareceu pela primeira vez em meu artigo “How to Return to Your Center”, publicado on-line em Oprah.com, em 12 fev. 2013.

## *Apenas esta pessoa*

“A amizade de Tung-Shan e Yün-Yen”. Essa história sobre Tung-Shan (807-869) e Yün-Yen (d.850) vem de uma nota no livro *The Enlightened Heart*, editado por Stephen Mitchell (Nova York: Harper & How, 1989, pp. 163-164). As linhas escritas por Tung-Shan foram traduzidas por Stephen Mitchell na p. 37. Para conhecer outra versão da história e mais sobre a jornada de Tung-Shan, veja *The Record of Tung-Shan*, traduzido para o inglês por Liangjie Dong e William F. Powell (Honolulu: University of Hawaii Press, 1986, cap. 9, pp. 27-28). “Tung-Shan era um participante ativo no que talvez fosse a fase mais criativa e influente no desenvolvimento do Budismo Chán na China. Ele é considerado o fundador da linhagem Ts’aotung, uma das Cinco Casas do Chán, e foi sua abordagem do Budismo que atraiu o grande monge japonês do século 13, *Dōgen*, durante sua estadia na China. *Dōgen* remontou a linhagem de Tung-Shan até o Japão, onde ficou conhecida como Soto Zen, que permanece hoje como um dos principais grupos Zen. Da quarta capa de *The Record of*

## *Um sonho que estamos perto de viver*

*Se abraçarmos aquilo que já sofreu.* Em “Where the HeartBeast Sings”, da minha seleção de ensaios, *Unlearning Back to God: Essays on Inwardness, 1985-2005*. Londres/Nova York: Khaniqahi Nimatullahi Publications, 2006, p. 100.

## *Escutar os clamores do mundo*

Esse capítulo apareceu pela primeira vez em *Parabola*, n. 150, mar.-abr. 2013.

*Talvez a razão mais importante para “lamentar”.* O Alce Negro era um sábio nativo americano da tribo Oglala Sioux. Essa citação é de *The Sacred Pipe: Black Elk’s Account of the Seven Rites of the Oglala Sioux*, gravado e editado por Joseph Epes Brown. Norman, OK: University of Oklahoma Press, 1953, p. 46.

*Santo é alguém que [...].* Em *The Earth is the Lord’s: The Inner World of the Jew in Eastern Europe*, Abraham Joshua Heschel. Woodstock, VT: Jewish Lights Publishing, 2001, p. 21.

*“Quando reprimido, não manifestado”.* Ghalib, traduzido para o inglês por Jane Hirshfield, em *The Enlightened Heart*, editado por Stephen Mitchell. Nova York: Harper & Row, 1989, p. 105.

É esperado que nos sintamos entorpecidos [...]. Essa passagem apareceu pela primeira vez em meu artigo “How to Return to Your Center”, publicado on-line em Oprah.com, em 12 fev. 2013.

*Espetáculo horrendo de gladiadores.* Os bárbaros combates de gladiadores foram exaustivamente exibidos no Coliseu de Roma, com picos de popularidade entre o primeiro século a.C. e o segundo século d.C.. O Coliseu foi construído logo a leste do Fórum Romano. A construção começou em 72 d.C., no governo do Imperador Vespasiano, e foi concluída em 80 d.C., no império de Tito. Com capacidade para 50 mil espectadores, o anfiteatro também era usado para espetáculos públicos como dramatizações de batalhas marítimas, caças e execuções.

## *Sempre começando*

*Carta de Emerson a Whitman.* Para ler a carta na íntegra, acesse: <http://www.classroomelectric.org/volume1/belasco/whitman-emerson.htm>.

*Whitman conta que escutou por duas horas.* Walt Whitman. em *Specimen Days*, Filadélfia, PA: David McKay, 1892, n. 238. “Boston Commons — Mais sobre Emerson”: “Nesse mesmo pedaço da Beacon Street, entre esses mesmos olmos antigos, caminhei por duas horas, em uma tarde clara de fevereiro 21 anos atrás, com Emerson, na época no auge de seu afiado magnetismo moral e físico, armado em todos os ângulos, e ele fez a escolha, considerando o emocional tanto quanto o intelectual. Naquelas duas horas, ele era o orador e eu, o ouvinte. Foi uma declaração, um argumento, um reconhecimento da área inimiga, uma revisão, um ataque (como as unidades militares ordenadas: artilharia, cavalaria, infantaria), de tudo que podia ser dito contra aquela parte (e uma parte principal) na construção dos meus poemas ‘Filhos de Adão’. Aquela dissertação foi mais preciosa do que ouro para mim — ela me deu uma lição estranha e paradoxal que levei para sempre; cada ponto de vista de E. era inquestionável, nenhuma sentença de juiz poderia ser mais completa ou convincente, eu não podia imaginar os pontos mais bem colocados — e, então, senti na minha alma a convicção clara e inconfundível de desobedecer tudo e perseguir o meu próprio caminho. ‘O que

você tem a dizer sobre tais coisas?’ disse E., fazendo uma pausa para concluir. ‘Apenas que enquanto não posso respondê-las todas, sinto-me mais inclinado que nunca a aderir à minha própria teoria, e exemplificá-la’, foi minha cândida resposta. Em seguida, saímos e tivemos um bom jantar no American House. E, desde então, eu nunca mais hesitei nem tive náuseas.”

“*Filhos de Adão*”. “Originalmente intitulado ‘Enfans d’Adam’ na edição de 1860 de *Folhas de Relva*, essa reunião de poemas celebrando a (homo)sexualidade foi chamada ‘Os Filhos de Adão’ de 1867 em diante. Os poemas, que abertamente ‘cortejavam o falo’ e o ‘delírio místico’, eram muito ousados para sua época e com frequência colocavam Whitman em apuros. Seu relacionamento com Emerson esfriou depois que ele se recusou a seguir o conselho do amigo em 1860 para deixar os poemas sexuais de lado; em 1865, ele perdeu seu emprego no Departamento de Interior em Washington por escrever poemas ‘indecentes’; e não pôde publicar a edição de 1881 de *Folhas* em Boston, pois a Sociedade de Supressão ao Vício a achou imoral.” — James E. Muller, em *Walt Whitman: An Encyclopedia*, editado por J.R. LeMaster e Donald D. Kummings. Nova York: Garland Publishing, 1998. Disponível em: [http://whitmanarchive.org/criticism/current/encyclopedia/entry\\_11.html](http://whitmanarchive.org/criticism/current/encyclopedia/entry_11.html).

## O campo de Goldweigher

“*Em um apartamento*”. Em *The Innocents Abroad*, Mark Twain. Nova York: Signet Classics, 1966 (publicado originalmente em 1869).

## A última parte

*Alcansei a idade do autoconhecimento*. Wislawa Szymborska (1923-2012) foi uma poetisa polaca cuja obra é marcada pela precisão e ironia. Ganhou o Prêmio Nobel de Literatura em 1996.

*Henri Bergson*. Bergson (1859-1941) foi um filósofo francês profundo e poético que explorou e afirmou que a experiência imediata e a intuição são mais significativas do que o racionalismo e a ciência em compreender a realidade. Seus principais trabalhos incluem *Time and Free Will* (1889), *Matter and Memory* (1896) e *Creative Evolution* (1907). Ganhou o Prêmio Nobel de Literatura em 1927.

## O que fazemos com o que sentimos?

*Y así, por mí, la libertad y el mar*. “Obrigações do Poeta”, em *Selected Poems of Pablo Neruda*, editado por Nathaniel Tarn. Nova York: Vintage Classics, 2012, p. 428.

*O leito do rio e as suas margens*. Comecei a explorar essa imagem em “What We Bring Along” em *The Book of Awakening*. Boston: Conari Press, 7 de agosto de 2000, p. 259. [Em português: *Satori: O livro do despertar*, São Paulo: Gente, 2006.]

*A pedra filosofal*. Uma substância lendária de alquimia que dizem ser capaz de transformar metais de base, como ferro e chumbo, em ouro e prata. Acreditava-se também ser um elixir de vida, um medicamento para rejuvenescer e alcançar a imortalidade. Durante muitos séculos, foi o objetivo mais buscado pela alquimia ocidental. Menção à pedra filosofal pode ser encontrada até 300 d.C. em *Cheirokmeta* de Zósimo de Panópolis. Veja *A History of Science in Society: From Philosophy to Utility* de Andrew Ede e Lesley B. Cormack. Toronto: University of Toronto Press, p. 66. De acordo com a lenda, o filósofo e cientista do século 13, Alberto Magnus, descobriu a pedra filosofal

e a deus para seu pupilo, Thomas Aquinas, pouco antes de sua morte, por volta de 1280. Veja *A Survey of the Occult*, Julian Franklyn e Frederick E. Budd. Electric Book Company, 2001, pp. 28-30. No budismo e no hinduísmo, *Cintamani é uma joia que realiza desejos, equivalente à pedra filosofal*. Veja *Symbols of Sacred Science*, René Guénon. Hillsdale, NY, Sophia Perennis, 2004, p. 277. [Em português: *Símbolos da Ciência Sagrada*, São Paulo: Pensamento, 1993.]

## Nosso círculo de medo

*Morihei Ueshiba (1883-1969)*. Ueshiba fundou a arte marcial do *aikido* como a culminação de três experiências espirituais que o fizeram despertar. Em 1925, depois que Ueshiba derrotou um oficial da marinha, estando desarmado e sem machucar o oficial, foi para seu jardim e teve um despertar espiritual. Mais tarde, escreveu: “Senti o universo de repente tremer, e um espírito dourado surgiu do solo, cobriu o meu corpo e o deixou dourado. Ao mesmo tempo, meu corpo ficou leve. Fui capaz de compreender o sussurro dos pássaros, e fiquei claramente ciente da mente de Deus, o criador do Universo. Naquele momento, eu fui iluminado (e percebi): a fonte de *Budo* [palavra japonesa para Espírito do Guerreiro] é o amor de Deus — o espírito de proteção amorosa por todos os seres... Budo não é o sentimento de um oponente pela força; nem é uma ferramenta para levar o mundo para a destruição com armas. O verdadeiro Budo é aceitar o espírito do universo, manter a paz do mundo, produzir, proteger e cultivar corretamente todos os seres da natureza.” (Veja *Aikido* de Kisshomaru Ueshiba. Tóquio: Hazansha Publications, 1985.) Em 1940, Ueshiba estava exercitando *misogi*, uma prática japonesa ascética envolvendo atividades exaustivas, tais como longos períodos sem dormir, treinamento da respiração e ficar de pé embaixo de cachoeiras. Mais tarde, ele escreveu: “Por volta das duas da manhã, eu de repente me esqueci de todas as técnicas marciais que aprendera. As técnicas dos meus professores pareceram completamente novas. Elas foram veículos para a cultivação de vida, conhecimento e virtude, não dispositivos para jogar nas pessoas”. Em 1942, durante a pior luta da Segunda Guerra Mundial, Ueshiba teve uma visão do *Grande Espírito da Paz*, depois escreveu: “O Caminho do Guerreiro foi compreendido de forma errônea. Não é um meio de matar e destruir os outros. Aqueles que buscam competir e superar uns aos outros estão cometendo um terrível erro. Quebrar, ferir ou destruir é a pior coisa que um ser humano pode fazer. O verdadeiro Caminho do Guerreiro é prevenir tal massacre — é a Arte da Paz, o poder do amor.” [Veja *The Art of Peace* de Morihei Ueshiba, traduzido para o inglês por John Stevens. Boston: Shambhala Publications, 1992, pp. 5-10. (Em português, *A arte da paz*, Rio de Janeiro: Rocco, 2003.)]

“*Forma de unificar (com) energia vital*”. Em *The Principles of Aikido* de Mitsugi Saotome. Boston: Shambhala Publications, 1989, p. 22.

“*A forma de espírito harmonioso*”. Em *Aikido and the Dynamic Sphere* de Adele Westbrook e Oscar Ratti. Tóquio: Charles E. Tuttle Company, 1970, pp. 16-96. [Em português: *Aikidô e a esfera dinâmica*, São Paulo: Madras, 2006.]

*Desejar reformar o mundo*. Ramana Maharshi, em *Tao Te Ching, Lao Tzu*, traduzido para o inglês por Stephen Mitchell. Nova York: Harper & Row, 1988, atenção ao cap. 29, p. 96. [Em português: *Tao Te Ching*, São Paulo: Martins Fontes, 2002.] Ramana Maharshi é considerado por muitos como o maior santo hindu do século 20.

## Os aborrecimentos da vida

*Começa com mistério*. Diane Ackerman, em *The Sun*. Chapel Hill, NC, n. 387, março de 2008, p.

48.

*Poesia e edificação da paz.* O convite para debater sobre esse assunto maravilhoso foi a inspiração desse visionário edificador da paz, John Paul Lederach. Leia seus livros: *A Imaginação Moral* e *The Journey Toward Reconciliation*.

*Matsukura Ranran.* Veja meu sonho de me encontrar com Matsukura na reflexão “The Radiant Flow”, em meu próximo livro *Things that Join the Sea and the Sky*, p. 89.

*O nosso paciente esquizofrênico.* Joseph Campbell, em *The Sun*. Chapel Hill, NC, n. 427, jul. 2011, p. 48.

“As coisas se desfazem”. Em “The Second Coming” em *The Collected Poems of W.B. Yeats*, editado por Richard J. Finneran. Nova York: Scribner, 1996.

“A pomba que permanece em casa”. Rainer Maria Rilke, em *The Enlightened Heart*, editado por Stephen Mitchell. Nova York: Harper & Row, 1989, p. 145.

## *A doce dor de estar vivo*

*A Doce Dor de Estar Vivo.* Esse capítulo reúne assuntos de investigação de vários livros, temas aos quais eu sempre volto.

*Quando a doce dor de estar vivo.* Esse é o meu poema “O Momento de Poesia”, do manuscrito inacabado *The Way Under the Way*.

*Cada um de nós nasce com um dom e um vazío.* Essa passagem aparece como parte do artigo: “The One Conversation”, publicado on-line em *Super Soul Sunday/OWN TV*, 19 jan. 2012.

*Diapasão da minha alma.* Em “A Steadfast Teacher”, no meu livro *Seven Ways to Listen*. Nova York: Free Press, 2012, p. 196.

*Uma autobiografia.* Albert Einstein, em *Autobiographical Notes*, traduzido e editado por Paul Arthur Schilpp. Chicago: Open Court Publishing Company, 1979. Open Court publicou uma incrível série na metade do século 20, convidando pensadores a escreverem uma autobiografia de sua mente. Esse livro faz parte dessa série, assim como *Meetings* de Martin Buber.

*Quando tudo que você adia é presente.* Epígrafe do capítulo “The Gift of Surprise” do meu livro *The Exquisite Risk*. Nova York: Harmony Books, 2005, p. 114.

## *A flauta do tempo interior*

O título desse capítulo é o título do poema do meu livro *Has Made Me Crazy*. Fort Lee, NJ: CavanKerry Press, 2007.

## *A dura primavera humana*

Estou em dívida com meus amigos da Sounds True por transcreverem três sessões ao vivo que ofereci no meu curso on-line, *A Pilgrimage of the Heart*. Nessas sessões, consegui trazer à tona e expressar temas que me intrigavam de uma forma unificada, que seria difícil reconstruir. As anotações literais dessas conversas se provaram inestimáveis para a criação desses três capítulos: “A Doce Dor de Estar Vivo”, “A Flauta do Tempo Interior” e “A Dura Primavera Humana”.

Não reter nada. Minha primeira exploração desse tema-chave aparece em meu livro *The Exquisite Risk*. Nova York: Harmony Books, 2005, p. 54. Também criei dois CDs de programas de áudio dedicados a esse tema, *Holding Nothing Back* (Sounds True, 2012).

“Estou sozinho”. Rainer Maria Rilke, em *Selected Poems de Rainer Maria Rilke*, traduzido para o inglês por Robert Bly. Nova York: Harper & Row, 1981, p. 25.

*Cada um de nós nasce com um dom oculto em uma ferida.* Esse parágrafo é uma versão em prosa do meu poema “The Hard Human Spring”, de um manuscrito inacabado — *Returning to Where I’ve Never Been*”.

## *A marca de nossas mãos*

*Liberdade é presença, não ausência.* Em *Centering in Pottery, Poetry, and the Person* de M.C. Richards. Hanover, NH: Wesleyan University Press, 1989.

## *Além das antigas defesas*

*Você pode evitar a realidade.* Citado em *The Week*, vol. 12, n. 597, 21 dez. 2012, p. 15.

## *Permanecer em uma relação*

*Existe apenas uma palavra para ser e fazer, ìwa.* Estou em dívida com o linguista Dr. Olasope Oyelaran por seu profundo conhecimento da cultura e língua Iorubá. Ele foi diretor da College of Arts and Sciences na School of International Studies, na Western Michigan University. Nascido na Nigéria e educado nos Estados Unidos, o Dr. Oyelaran é, há vários anos, figura fundamental na educação superior da Nigéria.

## *Apenas por um momento*

*Como Paul Cézanne.* Um dia, no final de outubro de 1906, Cézanne foi pego de surpresa por uma tempestade enquanto trabalhava no campo. Só depois de trabalhar por duas horas debaixo da chuva, ele decidiu ir para casa. No caminho, desmaiou. Foi levado para casa por um motorista que passava no local naquele momento. Sua antiga empregada esfregou seus braços e pernas até que ele retomasse a consciência. Ele morreu de pneumonia alguns dias depois, em 22 de outubro de 1906, com 67 anos (em *Cézanne*, de Ambroise Vollard. Inglaterra: Courier Dover Publications, 1984, pp. 113-114). Depois de sua morte, 56 quadros seus foram expostos em Paris em uma grande retrospectiva, em setembro de 1907. A retrospectiva de Cézanne no Salon d’Automne (Salão de Outono) influenciou enormemente a vanguarda de Paris. Ele foi rapidamente considerado um dos artistas mais influentes do século 19, um precursor do Cubismo. Em 1903, o primeiro Salon d’Automne foi organizado por Georges Rouault, André Derain, Henri Matisse, Angèle Delasalle e Albert Marquet, em reação às políticas conservadoras do Salão de Paris oficial. A exposição imediatamente se tornou a vitrine das inovações nas pinturas e esculturas do século 20. Em 1945, em seu ensaio intitulado *Cézanne Doubt*, o filósofo francês Merleau-Ponty, um pioneiro da fenomenologia, discutiu como Cézanne abriu mão dos elementos artísticos clássicos, tais como retratos, perspectivas de apenas um ponto de vista e contornos que confinavam as cores em uma tentativa de conseguir uma “perspectiva viva”, capturando todas as complexidades observadas pelo olho. Uma nova e completa biografia, *Cézanne: A Life*, de Alex Danchev, foi publicada em 2012.

“A lua, revolta, avança com o rio”. Tu Fu, em “Nights Aboard a Boat” (aproximadamente 767 d.C.), traduzido para o inglês por James J.Y. Liu e Inving Y. Lo (1975), uma das 35 traduções

conhecidas. Tu Fu (712-770) é um dos grandes poetas filósofos da China. Frequentemente comparado ao seu contemporâneo Li Po (701-762), eles aparecem em uma linhagem de outros pares contemporâneos, conhecidos ou desconhecidos enquanto eram vivos, como Wordsworth e Coleridge, e Emerson e Thoreau. Como Coleridge e Thoreau, Tu Fu era desconhecido e mais introvertido do que o mais famoso e animado Li Po. Juntos, Tu Fu e Li Po costumam ser considerados os Shakespeares da China. Sempre me senti atraído pela humanidade palpável de Tu Fu, desde a primeira vez que o li, na casa dos vinte anos. Durante minha jornada contra o câncer, já na faixa dos trinta anos, Tu Fu apareceu para mim como um guia em um sonho. Veja meu poema “Tu Fu’s Reappearance” em *Suite for the Living*, CA: Breed for the Journey International, 2004, p. 51.

## *Os cinco centímetros mais difíceis da Terra*

Passagens desse capítulo apareceram pela primeira vez no artigo “Listening Is a Form of Faith”, publicado como colunista convidado on-line de *The Washington Post*, em 9 de outubro de 2012.

“O cisne”. Em *Selected Poems of Rainer Maria Rilke*, traduzido para o inglês por Robert Bly. Nova York: Harper & Row, 1981.

“Fé é o estado”. Em *Dynamics of Faith*, Paul Tillich. Nova York: Harper and Brothers, 1957, p. 4.

“Uma pessoa pode perder a fé de quatro maneiras”. Em “Muhammad b. Fadl Balkhi: The Ostracized Master” de Arnold Combrinck, em *Sufi, A Journal of Sufism*. Londres: Khaniqahi Nimatullahi Publications, n. 66, verão de 2005, pp. 47-48.

*O que fazemos quando estamos quebrados?* Essa seção apareceu pela primeira vez em um artigo publicado on-line em Oprah.com, em 15 nov. 2013.

*Não conseguir o que queremos.* Explorei esse tema mais profundamente em *Seven Thousand Ways to Listen*. Nova York: Free Press, 2012, p. 220.

*Comecei a acreditar.* Uma versão diferente desse parágrafo aparece como o poema “Below Our Strangeness”, do meu manuscrito em andamento *Returning to Where I’ve Never Been*.

## *Todas as coisas são verdadeiras*

*Enquanto algo se quebra.* Esses três parágrafos se misturam com versões em prosa de dois poemas meus: “Somewhere”, de um manuscrito em andamento chamado *Journey With No End*, e “Nothing is Separate”, do manuscrito mencionado na nota anterior.

## *Além da busca*

“Oceanos”. Juan Ramón Jiménez, em *News of the Universe: Poems of Twofold Consciousness*, editado e traduzido por Robert Bly, São Francisco: Sierra Club Books, 1980.

## *O nascer do momento*

*Joshu perguntou a Nansen.* “Everyday Life is the Path”, em “The Gateless Gate” em *Zen Flesh, Zen Bones*, compilado por Paul Reys e Nyogen Senzaki. Boston: Shambhala Publications, 1994, p. 193.

*Toda pessoa tem o direito.* Do filósofo, escritor e compositor de Genebra Jean-Jacques Rousseau

(1712-1778), em *The Sun*. Chapel Hill, NC, n. 337, jan. 2004, p. 48.

*o rebatedor olha*. Haicai de Cor van den Heuvel, em *Baseball, Haiku*, editado por Cor van den Heuvel e Nanae Tamura. Nova York: Norton, 2007, p. 18. Essa é uma antologia de todos os haicais sobre beisebol escritos por poetas japoneses e americanos; incluindo uma excelente história de como o haicai e o beisebol migraram para o Japão em 1872.

*Rikyu*. Veja a minha história “The Tea Master and the Warrior” em *As Far As the Heart Can See*, que conta sobre a amizade de Rikyu e Taiko. No Japão do século 16, Rikyu era um dos grandes mestres do chá, cuja longa amizade com o príncipe guerreiro Taiko Hideyoshi era lendária. Após muitos anos, houve uma traição causada por inveja e, quando a distância entre eles cresceu, os inimigos do mestre do chá espalharam boatos de que Rikyu iria envenenar Taiko com uma xícara de chá. Escutando esse boato, Rikyu desconsiderou a longa amizade deles e, sem nenhuma outra pergunta, condenou Rikyu a morrer pelas suas próprias mãos. Cercado por seus alunos, Rikyu ofereceu a todos uma última xícara de chá e acabou a cerimônia quebrando a xícara sagrada para que ninguém a usasse por engano. Então, ele sussurrou: “Bem-vinda espada da eternidade... através de Buda, vós partistes o caminho”, e caiu sobre a sua adaga. Para saber mais sobre a cerimônia do chá e a metáfora sobre como levar uma vida honrada, leia o clássico *The Book of Tea* de Kakuzo Okakura. Também é interessante saber que *taiko* significa tambor em japonês. No Japão feudal, um *taiko* era geralmente usado para motivar as tropas e dar ordens. Em uma batalha, a figura do *taiko yaku* (que tocava o tambor) era responsável por definir o ritmo da marcha.

*Ser servido*. Chuang Tzu, em *Chuang Tzu: Mystic, Moralizer and Social Reformer*, traduzido por Herbert A. Giles. Londres: Quaritch, 1889, cap. 2.

## *Pouco a pouco*

*Quando galhos eram esfregados na pré-história*. “Within a Greater Will”, na minha coleção de ensaios *Unlearning Back to God: Essays on Inwardness, 1985-2005*. Londres/Nova York: Khaniqahi Nimatullahi Publications, 2006, p. 40.

[*A nossa*] *compreensão surge*. Em “Riding the Waves os Chaos: An Interview with Tibetan Buddhism Jennifer Fox” em *Sufi*. Londres, Khaniqahi Nimatullahi Publications, n. 82, inverno de 2012, p. 41.

*Uma pequena e suave onda de amor*. Maharishi Mahesh (1918-2008), em *The Traveler’s Journal*, editado por Robin Lim e Sam Shapiro. Bali: Half Angel Press, 2007, p. 51.

## *Sem parar*

[*O artista*] *retirou a estátua que moldara*. Em *The Poetical Works of Oscar Wilde*. Nova York: Thomas Cowell Co., p. 297.

*Promotor Charles Gill; Oscar Wilde; Juiz Wills; Oscar Wilde*. Transcrição do julgamento de Oscar Wilde, publicado on-line pela University of Missouri-Kansas City Law School.

*Logo que fui para a prisão*. Em *Complete Letters of Oscar Wilde*, editado por Merlin Holland e Ruppert Hart-Davis. Nova York: Henry Holt, 200, p. 739.

## *A troca que nos dá vida*

*Nesta roda de ser que sempre roda*. Em “The Shvetashvatara Upanishad”, I, 4-6, em *The*

*Upanishads*, traduzido para o inglês por Eknath Easwaran. Tomales, CA: Nilgiri Press, 1987, pp. 217-18.

*Sempre existe uma prática antes da prática.* Uma versão poética dessa passagem aparece em meu livro de poemas em andamento, *The Way Under The Way*.

## *O que mais poderíamos pedir?*

*O livro um de As mil e uma noites.* *As mil e uma noites* é uma coleção de lendas populares do médio Oriente e sul da Ásia, reunidas e ampliadas no decorrer dos séculos por muitos contadores de histórias, autores e tradutores. Todas as histórias acontecem dentro da história dominante do rei persa Shariar, cuja primeira esposa foi infiel. Ele fica tão desiludido que manda executá-la. Em seu pesar e luto, ele conclui que todas as mulheres são infiéis. Shariar passa a se casar apenas com mulheres virgens, mandando executá-las na manhã seguinte, antes que elas tenham a chance de desonrá-lo. Em determinado momento, o vizir, cuja missão era entregar as virgens ao rei, não consegue mais encontrar nenhuma mulher virgem. Para seu desespero, sua filha, Sherazade, se oferece para ser a próxima noiva. Uma vez que o rei fica sabendo da oferta, o pai dela acaba concordando. Na noite do casamento deles, Sherazade começa a contar uma história para o rei, mas não a termina. O rei, no desejo de saber o final, adia a execução da noiva. Na noite seguinte, Sherazade termina a primeira história e começa uma nova, e o rei adia novamente sua decisão. Isso se repete por 1001 noites, quando Shariar já estava apaixonado por Sherazade e, mais sábio por causa das histórias, desiste de todas as execuções. A história principal de Shariar e Sherazade é o pano de fundo para as 1001 lendas que Sherazade conta, e que foram reunidas com o passar do tempo. *As mil e uma noites* como conhecemos vem de uma tradução para o árabe de um livro persa, *Hazar Aãñ*, que significa “As mil histórias”. Contar histórias dentro de uma história principal é uma técnica narrativa. Outra obra do mesmo gênero é *O Panchatantra*, uma antiga coleção inter-relacionada de fábulas indianas que contam as muitas vidas de Buda em forma de animais. O original sânscrito desse trabalho data do século 3 a.C. Observações sobre isso e sobre a lâmpada de Aladim foram tiradas da *Wikipedia*.

## *A coragem de não desperdiçar os nossos dons*

*Ninguém consegue construir a ponte.* Em *Untimely Meditations* de Friedrich Nietzsche, editado por Daniel Breazeale, traduzido para o inglês por R.J. Hollingdale. Cambridge: Cambridge University Press, 1997.

*Psicólogo James Hillman.* Tim McKee, em “Conversations with a Remarkable Man: Honoring the Late James Hillman”, uma entrevista que durou mais de dez anos (1990, 1997, 2000) por Sy Safransky, Scott London e Genie Zeiger, em *The Sun*, Chapel Hill, NC, n. 439, jul. 2012, p. 5.

*Poema épico Khamsa.* Esse poema épico foi escrito em tributo ao poeta persa Nizami Ganjavi (1141-1217), e se tornou uma obra-prima como um texto iluminado criado em 1597 por 31 artesãos, sob o patrocínio do grande imperador mogol Akbar (1542-1605).

*Uma história e uma canção.* Em *Tell These Secrets. Tales of Generosity from Around the World*, uma coleção incrível de 74 histórias coletadas de 23 tradições e editada por Ian Simmons e Margo McLoughlin. Muitas dessas histórias estão disponíveis em: <http://www.LearningGive.org/resources/folktales>.

## *Verdades confiáveis*

*Eu sei qual é a cura.* Henry Miller, em *The Sun*. Chapel Hill, NC, n. 454, out. 2013, p. 48.

*Uma pintura... um espanador de moscas.* Esses detalhes são de *The Roaring Stream*, editado por Nelson Foster e Jack Shoemaker, Nova York: Ecco Press, 1996, p. 268.

## *Ultrapassando o resplendor*

“*One does not become enlightened*”, na autobiografia de Carl Jung: *Memories, Dreams, Reflections*, Nova York: Vintage Books, 1965. [Em português: *Memórias, Sonhos, Reflexões*, Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2006.]

## *A magia da paz*

*Depois de todos esses anos.* Essa passagem apareceu pela primeira vez como parte do artigo “The One Conversation”, publicado on-line em *Super Soul Sunday/OWN TV* em 19 jan. 2012.

## *Revezando-se na margem do mundo*

*Yukio Shige.* Esse parágrafo é de “Postcard: Tojinbo Cliffs”, *Coco Masters. Time*, segunda-feira, 22 jun. 2009.

## *O único mundo verdadeiro*

*Só existe uma verdade.* Ryokan, em *The Enlightened Heart*, editado por Stephen Mitchell. Nova York: Harper & Row, 1989, p. 97. Ryokan Taigu (1758-1831) era um tranquilo monge budista que levava a vida como um eremita. Ryokan é lembrado por sua poesia e caligrafia e por seu amor a Dogen (1200-1253), o professor nascido em Kyoto que fundou a escola Soto Zen no Japão. Ryokan nasceu em uma aldeia de Izumozaki na província de Echigo. Muito jovem, ele renunciou ao mundo para treinar no templo de Soto Zen, próximo de Koshoji, recusando-se a encontrar sua família e aceitar sua caridade. Ele foi primeiro ordenado Ryokan Taigu. *Ryo* significa “bom”, *kan* significa “enorme”, e *Taigu* significa um “grande tolo”. Ryokan, o monge poeta de coração mole, é conhecido como um “tolo generoso de enorme coração”.

# PERMISSÕES

Agradeço pela permissão de extrair de outras obras previamente publicadas os seguintes trechos:

O capítulo “A Santidade da Experiência” apareceu pela primeira vez completo como um verbete na revista *Science of Mind*, em dezembro de 2013.

Passagem de “Coisas que Encorajam e Desencorajam” no capítulo “A Santidade da Experiência”, e uma passagem do capítulo “Escutando os Clamores do Mundo” apareceram pela primeira vez em meu artigo “How to Return to Your Center”, publicado on-line no site Oprah.com, em 12 de fevereiro de 2013.

O poema “The Way It is”, de *Ask Me: 100 Essential Poems*, de William Stafford, editado por Kim Stafford. Copyright © 2014 Estate of William Stafford. Reimpresso com a permissão de The Permissions Company, Inc., em nome de Graywolf Press, Minneapolis, MN. <[www.graywolfpress.org](http://www.graywolfpress.org)>.

O capítulo “Escutando os Clamores do Mundo” apareceu pela primeira vez em *Parabola*, Publicação 150, verão de 2013.

Passagem de “The Second Coming” em *The Collected Poems of W.B. Yeats, Volume 1: The Poems, Segunda Edição Revisada*, editado por Richard J. Finneran. Nova York: Scribner, 1996. Copyright © 1924 The Macmillan Company, atualizado em 1952 por Bertha Georgie Yeats. Reimpresso com a permissão de Scribner Publishing Group. Todos os direitos reservados.

Passagem sobre o dom e o vazio no capítulo “A Doce Dor de Estar Vivo”, e passagens do capítulo “A Magia da Paz” apareceram pela primeira vez como parte do artigo “The One Conversation”, publicado on-line no site do *Super Soul Sunday*/OWN TV, em 19 de janeiro de 2012.

Traduções de “Night Thoughts Aboard a Boat” de Tu Fu, em *Sunflower Splendor* de Wu-chi Liu e Irving Yucheng Lo, Copyright © 1975 Wu-chi Liu e Irving Lo. Reimpresso com a permissão de Indiana University Press.

Passagens do capítulo “Os Cinco Centímetros Mais Difíceis da Terra” apareceram pela primeira vez como parte do meu artigo “Listening is a Form of Faith”, publicado como colunista convidado on-line de *The Washington Post*, em 9 de outubro de 2012.

“O Cisne” de Rainer Maria Rilke, de *Selected Poetry of Rainer Maria Rilke*, traduzido para o inglês por Stephen Mitchell. Copyright © 1984 Stephen Mitchell. Aparece com a permissão de HarperCollins Publishers.

“Oceans” de Juan Ramón Jiménez, em *News of the Universe: Poems of Twofold Consciousness*, editado e traduzido por Robert Bly. Copyright © 1980. Reimpresso com a permissão de Robert Bly.

Passagem de “O rebatedor olha”, de *Baseball Haiku*, de Cor van den Heuven, editado por Cor van den Heuven e Nanae Tamura (Nova York: W. W. Norton, 2007). Aparece com a permissão do autor.

Passagem de “The Shvetashvatara Upanishad” de *The Upanishad*, traduzido por Eknath Easwaran, fundador do Blue Mountain Center of Meditation. Copyright © 1987, 2007. Reimpresso com a permissão de Nilgiri Press, P.O. Box 256, Tomales, CA 94971. <[www.easwaran.org](http://www.easwaran.org)>.

“In all ten directions...” de Ryokan, em *The Enlightened Heart*, editado por Stephen Mitchell. Copyright © 1989 Stephen Mitchell. Aparece com a permissão de HarperCollins Publishers.

# AGRADECIMENTOS

Este livro é dedicado à minha avó, Maijessca Nepo, que conheci como Vovó Minnie, e ao seu filho e meu pai, Morris Nepo. À sua maneira, cada um deles modelou a prática infinita. A vovó fez o seu caminho de imigrante pelo lamaçal do século 20 e a pobreza da Depressão, encarando tudo com um grande coração aberto. Ela me mostrou a nobreza de se fazer um banquete com o pouco que se tem. O meu pai veio dela como um filho cheio de perguntas e criatividade. Ele me mostrou o resultado de mergulhar nos detalhes até que eles formem um todo novo e vibrante. Eles são a linhagem do coração e da perseverança da qual eu venho.

Um profundo agradecimento para Brooke Warner, por sua integridade e graça além da sua idade. E para a minha agente, Jennifer Rudolph Walsh, e à equipe da WME pela magia, cuidado e excelência. E para a minha editora, Leslie Meredith, por emprestar os seus olhos e profundo conhecimento para me ajudar a trazer à tona o que estou tentando dizer.

Obrigado aos meus queridos amigos pela prática infinita de como prestamos testemunho, uns aos outros, com honestidade e cuidado. Em especial: Eileen, Bob, George, Don, Paul, Skip, TC, David, Karen, Paula, Ellen, Eleanor, Linda, Michelle, Rich, Sally e Joel. E para Oprah Winfrey, que descobre uma trilha e compartilha o caminho.

E, muito mais do que posso expressar, para Paul Bowler, que me segurou no escuro. E para Robert Mason, que segura o mistério como uma toalha na minha cabeça preocupada. E para a minha esposa, Susan, por sempre colocar os seres vivos em primeiro lugar e por me mostrar o que significa amar.

## SOBRE O AUTOR

Mark Nepo tocou e inspirou leitores e seguidores de todo o mundo com o seu *best-seller*, primeiro lugar na lista do New York Times, *O livro do despertar*. Aclamado como poeta, professor e narrador, Mark é chamado de “um dos mais admiráveis guias espirituais dos nossos tempos”, “narrador perfeito” e “eloquente professor espiritual”. Seu trabalho é amplamente acessível, e seus livros foram traduzidos para mais de vinte idiomas. Publicou 15 livros e gravou nove projetos em áudio. Trabalhos recentes incluem *Inside the Miracle* (a ser lançado em breve pela Sounds True, 2015); seu último livro de poemas, *Reduced to Joy* (Viva Editions, 2013), citado por *Spirituality & Practice* como um dos Melhores Livros Espirituais de 2013; assim como uma caixa com CDs de conversas com alunos baseadas nos poemas de *Reduced to Joy* (Sounds True, 2014); e *Seven Thousand Ways to Listen* (Atria), que ganhou em 2012 o prêmio Books for the Better Life. Mark esteve diversas vezes como convidado no programa *Super Soul Sunday*, de Oprah Winfrey, no canal OWN TV. Ele também foi entrevistado por Robin Roberts no programa *Good Morning America*. O livro *The Exquisite Risk* foi citado em *Spirituality & Practice* como um dos Melhores Livros Espirituais de 2005 (“um dos melhores livros que já li sobre o que é necessário para viver uma vida autêntica”). Mark dedica sua escrita e docência à jornada de transformação interior e à vida dos relacionamentos. Ele continua ministrando leituras, palestras e retiros. Visite o Mark em: <http://MarkNepo.com>, <http://threeintentions.com>. Entre em contato com ele pelo e-mail: [indo@wmspeakers.com](mailto:indo@wmspeakers.com).

# Índice

## CAPA

Ficha Técnica

Aos meus leitores

## BRILHAR EM TODAS AS DIREÇÕES

A migração diária

Seis práticas

A chuva necessária

A santidade da experiência

O que está no caminho é o caminho

Nosso fragmento de luz

Elogio e culpa

Perdendo-se

Exaurindo a luta

Dizer sim

Diante da dificuldade

Apenas esta pessoa

## UM SONHO QUE ESTAMOS PERTO DE VIVER

Escutar os clamores do mundo

Sempre começando

Compreender a trama

O campo de Goldweigher

A última parte

O que fazemos com o que sentimos?

Nosso círculo de medo

Os aborrecimentos da vida

A doce dor de estar vivo

A flauta do tempo interior

A dura primavera humana

## A MARCA DE NOSSAS MÃOS

Para mergulharmos

A curva no caminho

Além das antigas defesas

Permanecer em uma relação

Apenas por um momento

Os cinco centímetros mais difíceis da Terra

As coisas brilhantes na profundidade

Todas as coisas são verdadeiras

Além da busca

O nascer do momento

Pouco a pouco

Sem parar

## A TROCA QUE NOS DÁ VIDA

O que mais poderíamos pedir?

[A coragem de não desperdiçar os nossos dons](#)

[Verdades confiáveis](#)

[Ultrapassando o resplendor](#)

[A magia da paz](#)

[Revezando-se na margem do mundo](#)

[O único mundo verdadeiro](#)

[NOTAS](#)

[PERMISSÕES](#)

[AGRADECIMENTOS](#)

[SOBRE O AUTOR](#)

# Table of Contents

[Ficha Técnica](#)

[Aos meus leitores](#)

[BRILHAR EM TODAS AS DIREÇÕES](#)

[A migração diária](#)

[Seis práticas](#)

[A chuva necessária](#)

[A santidade da experiência](#)

[O que está no caminho é o caminho](#)

[Nosso fragmento de luz](#)

[Elogio e culpa](#)

[Perdendo-se](#)

[Exaurindo a luta](#)

[Dizer sim](#)

[Diante da dificuldade](#)

[Apenas esta pessoa](#)

[UM SONHO QUE ESTAMOS PERTO DE VIVER](#)

[Escutar os clamores do mundo](#)

[Sempre começando](#)

[Compreender a trama](#)

[O campo de Goldweigher](#)

[A última parte](#)

[O que fazemos com o que sentimos?](#)

[Nosso círculo de medo](#)

[Os aborrecimentos da vida](#)

[A doce dor de estar vivo](#)

[A flauta do tempo interior](#)

[A dura primavera humana](#)

[A MARCA DE NOSSAS MÃOS](#)

[Para mergulharmos](#)

[A curva no caminho](#)

[Além das antigas defesas](#)

[Permanecer em uma relação](#)

[Apenas por um momento](#)

[Os cinco centímetros mais difíceis da Terra](#)

[As coisas brilhantes na profundidade](#)

[Todas as coisas são verdadeiras](#)

[Além da busca](#)

[O nascer do momento](#)

[Pouco a pouco](#)

[Sem parar](#)

[A TROCA QUE NOS DÁ VIDA](#)

[O que mais poderíamos pedir?](#)

[A coragem de não desperdiçar os nossos dons](#)

[Verdades confiáveis](#)

[Ultrapassando o resplendor](#)

[A magia da paz](#)

[Revezando-se na margem do mundo](#)

[O único mundo verdadeiro](#)

[NOTAS](#)

[PERMISSÕES](#)

[AGRADECIMENTOS](#)

[SOBRE O AUTOR](#)