The background is a vertical gradient from light blue at the top to dark purple and then black at the bottom. A silhouette of a person is sitting on a dark, rounded hill in the lower center. To the right, a large tree silhouette with many leaves extends from the top right corner towards the center. Small white dots representing stars are scattered across the sky.

QUANDO AS COISAS NÃO SAEM COMO VOCÊ ESPERA

Como encontrar
esperança em
tempos difíceis

Do autor de *As coisas que você só vê quando desacelera*

HAEMIN SUNIM

Mais de 6 milhões de livros vendidos



INTRODUÇÃO

UM HOMEM SOLITÁRIO de meia-idade morava sozinho num pequeno vilarejo. Um dia alguém bateu à sua porta, e ele encontrou na entrada uma senhora de elegância impressionante, com roupas celestiais e joias deslumbrantes. Encantado com sua beleza e seu delicioso perfume, o homem gentilmente perguntou quem ela era. Ela respondeu: “Sou a Deusa da Agradável Virtude. Venho para lhe conceder grande prosperidade, sucesso e amor.” Tomado de alegria ao ouvir essas palavras, o homem imediatamente a convidou a entrar e preparou um banquete em sua homenagem.

Pouco tempo depois, o homem ouviu outra vez alguém batendo à sua porta. Ao atender, encontrou na entrada uma mulher com roupas esfarrapadas e um odor terrível. O homem lhe perguntou o que ela estava fazendo ali, ao que ela respondeu: “Sou a Deusa das Desagradáveis





Trevas. Venho trazer pobreza, fracasso e solidão à sua vida.” Amedrontado ao ouvir essas palavras, o homem lhe pediu que fosse embora imediatamente. Ela respondeu: “Sempre vou aonde minha irmã gêmea vai. Se quiser que minha irmã fique, precisa me convidar a entrar também.” Quando ele perguntou à Deusa da Agradável Virtude se isso era verdade, ela assentiu e lhe disse: “Somos um par. Você não pode aceitar uma sem aceitar a outra.”

ESSA HISTÓRIA, RETIRADA do Nirvana Sutra, ilustra como a boa sorte costuma levar a decepções e dificuldades imprevistas. Embora desejemos ter apenas experiências positivas na vida, inevitavelmente também passaremos por momentos difíceis. Esses desafios, no entanto, cumprem um propósito: servem como valiosas oportunidades de autodescoberta que podem levar à maturidade emocional e ao crescimento espiritual. O ganho de maturidade e crescimento costuma ser proporcional à severidade da situação que enfrentamos. Aprendemos a ser pacientes, corajosos, compassivos e verdadeiros por meio da dor que atravessamos.

Este livro foi inspirado em minha jornada pessoal, nos vários desafios e dificuldades que enfrentei e que me levaram a uma reflexão e uma apreciação profundas da minha vida, tanto como monge zen-budista quanto como ser humano. Cada um dos seis capítulos traz um momen-





to de dificuldade emocional e consiste em três ensaios de cunho pessoal repletos de conselhos. Junto a esses ensaios você encontrará algumas estrofes reveladoras que capturam meus momentos de insight ou minhas experiências de sofrimento. Espero que essas reflexões tragam conforto, esperança e incentivo àqueles que estão passando por situações difíceis. Que a sua jornada seja abençoada com amor, bondade e muitos momentos de iluminação!





CAPÍTULO 1

Quando as coisas
não saem como
você espera





Tudo bem não estar bem

VOCÊ CONSEGUE LIDAR com emoções difíceis? Em vez de tentar escapar logo delas, é capaz de permitir que elas permaneçam com você e observar como se desenrolam na sua mente?

Sei que isso vai contra nosso instinto de evitar sentimentos desconfortáveis a qualquer custo. Mas, por um minuto ou dois, quero que você tente ir contra seus instintos e deixe que esses sentimentos difíceis fluam pela sua mente. Por exemplo, tenha curiosidade sobre o que aconteceria se você permitisse que a decepção, a tristeza ou a mágoa se demorassem. E se, em vez de julgar a si mesmo por ter esses sentimentos ou tentar se distrair vendo um programa de TV ou navegando na internet, você os encarasse diretamente e observasse essas sensações desagradáveis sem preconceito nem resistência?

Por muito tempo, a emoção mais difícil para mim foi o medo do abandono. Sempre que alguém cancelava um jantar em cima da hora e eu tinha que ficar inesperadamente





sozinho naquela noite, ou quando eu não recebia alguma resposta dentro de 24 horas depois de enviar uma mensagem a um amigo, o medo do abandono se manifestava em mim. Eu sentia a dor da solidão e da ansiedade como se tivesse sido deixado num descampado e tivesse que me virar para sobreviver. Com frequência eu pensava nas piores hipóteses possíveis, inclusive que as pessoas me deixariam sem nem ao menos avisar. Quando isso acontecia, eu também sentia um vazio existencial sombrio prestes a me engolir. Então buscava um jeito de evitar esses sentimentos incômodos ao mesmo tempo que procurava desesperadamente alguma segurança e alguma conexão.

Sinto-me um tanto vulnerável ao revelar esse fato, porque sou um homem de meia-idade que por acaso também é um mestre zen-budista. Mas, assim como aconteceu com muitos mestres espirituais no passado, minha jornada começou por causa de sofrimentos psicológicos bastante pessoais. Mesmo depois de ficar sentado na almofada de meditação ao longo de vários anos, a razão desse medo do abandono ainda era um mistério para mim, afinal eu fui criado por pais amorosos que realmente gostam um do outro. E após o sucesso dos meus livros e meu reconhecimento na Coreia do Sul, meu medo do abandono infelizmente só cresceu. Eu temia que as pessoas um dia fossem me virar as costas de vez por causa de algo que eu tivesse dito ou feito.





E então, para minha surpresa, isso realmente aconteceu.

No inverno de 2020, concordei em participar de um programa na TV coreana que documentava o cotidiano de pessoas conhecidas. Como sempre, comecei meu dia com uma meditação e uma prece matinal na pequena casa em que eu morava havia cinco anos com meus pais idosos. Eu a tinha comprado com os royalties dos meus livros e posteriormente transferei a propriedade para minha ordem budista. Depois que o programa foi ao ar, no entanto, um pequeno grupo me criticou por não praticar o ideal monástico da “não possessão”, sem entender a verdadeira realidade dos monges na Coreia: não recebemos pensão nem temos moradia garantida. A maioria de nós precisa se virar para sobreviver.

Algumas pessoas começaram a espalhar boatos na internet, dizendo que essa casa era luxuosa e que eu possuía uma Ferrari. Isso me deixou frustrado, porque a residência era sem dúvida modesta, e eu nem sequer tenho carteira de motorista na Coreia. Para piorar, um monge veterano que também é um autor muito conhecido no país fez uma série de duras postagens no Facebook me criticando, dizendo que eu era um “parasita” e um “palhaço” sem nenhum conhecimento do que é o “verdadeiro” budismo. Ao longo de muitos dias, os maiores veículos de notícias da Coreia colocaram esses posts nas manchetes principais, ansiosos para que eu discutisse com ele em





público e gerasse ainda mais material para sua cobertura sensacionalista. Como não reagi, inúmeras outras pessoas foram para a internet me condenar da mesma forma que o monge veterano.

A vida já me dera muitos limões. Mas, dessa vez, eram limões de mais para se fazer uma limonada. Fiquei em choque, arrasado e profundamente magoado. Meu pior pesadelo estava se tornando realidade. Eu me senti traído por meu irmão de monastério e abandonado por aqueles que um dia gostaram do meu trabalho. Ironicamente, eu, o fundador da Escola dos Corações Partidos, estava precisando urgentemente de cura.

QUANDO EU ERA NOVO na prática espiritual, fui ingênuo o suficiente para acreditar que aquele era um caminho de perfeição moral no qual os praticantes eliminariam todas as emoções negativas, como a raiva, o ódio, o medo e o apego. Por isso passei a reprimir esses sentimentos de forma inconsciente, fingindo que os havia transcendido. No entanto, à medida que fui progredindo na minha jornada espiritual, descobri um caminho mais maduro que envolvia aceitar todos os aspectos de mim mesmo, inclusive os que parecem ser sombrios e negativos. Eu estava errado em supor que poderia alcançar a iluminação espiritual negligenciando questões emocionais e feridas traumáticas mal resolvidas. Descobri que essas questões e feridas





guardam lições espirituais que precisamos aprender para alcançar o despertar profundo.

MUITOS AMIGOS PRÓXIMOS e familiares me perguntaram como eu estava durante esses dias horríveis. No início, eu respondia que me sentia melhor do que esperava, mas não era verdade. Eu estava entorpecido e perdido pela primeira vez na vida. Esse período foi o verdadeiro teste da minha prática espiritual.

Então, em vez de me forçar a me sentir melhor, decidi me dar permissão para não estar bem. Pedi a mim mesmo que eu abraçasse esses sentimentos difíceis e visse o momento presente exatamente como ele era. Eu me permiti sentir que estava ali de verdade, e não tentando mudar as coisas ou fugir.

Quando dei espaço a essas emoções cruas, logo pude notar a energia da fúria no meu corpo. Era como um fogo intenso, principalmente ao redor do meu peito e do pescoço. Gritei no meu quarto e expressei essa fúria escrevendo num diário, praticando dança terapêutica, fazendo montanhismo e conversando com amigos de confiança. Após honrar minha raiva por um ou dois meses, me permiti viver o luto e sentir uma tristeza profunda, respeitando aquela parte de mim que parecia ter acabado de morrer. Deixei que todas aquelas emoções que eu havia guardado dentro de mim se derramassem numa torrente





de lágrimas. E enfim, depois de passar por períodos de fúria, solidão e lágrimas, me peguei confrontando a raiz das minhas emoções: o medo.

Em meu diário, perguntei ao meu medo o que eu temia. De início, ele respondeu: “Tenho medo de não ser capaz de cuidar das pessoas que dependem de mim, como meus pais idosos, meu afilhado, meus assistentes, os membros da minha equipe e suas famílias.” Em seguida perguntei outra vez de que eu realmente tinha medo. Após um momento de silêncio, uma memória da infância de súbito invadiu minha mente enquanto eu escrevia.

Eu era um garotinho procurando minha mãe desesperadamente num mercado a céu aberto. Eu estava dominado pelo pânico, apavorado. Vários adultos se aproximaram de mim ao me ver chorar e me perguntaram: “Cadê sua mãe? Você se perdeu?” Então uma senhora esquisita me pegou pela mão e disse que me levaria até a minha mãe. Relutante, fui com ela. Quando chegamos à casa dela vi apenas um homem de aparência assustadora, não minha mãe. Sentindo que havia algo errado ali, escapei por uma porta aberta e corri o mais rápido que pude de volta ao mercado. Depois de vagar desvairado pelo mercado por algum tempo, enfim avistei minha mãe, procurando desesperadamente por mim.

Finalmente entendi por que eu tinha esse medo do abandono. A raiz dele estava num trauma de infância





que eu havia reprimido. Por muito tempo, eu ignorara essa criança interior amedrontada, separada de sua fonte de amor, afeto e segurança. O vazio sombrio que eu sentia representava o mundo assustador em que aquele garotinho se encontrava sem a mãe. Entendi por que eu precisara passar pelo meu pior pesadelo. Isso tudo fazia parte da minha jornada para encontrar aquele garotinho e integrar aquela parte de mim que, até então, havia sido apavorante demais para que eu tomasse consciência dela. Respirei fundo e falei com o garotinho: “Eu vejo você agora. Sempre vou ficar aqui, ao seu lado, com você, e nunca, jamais vou abandoná-lo. Eu o aceito como você é e o amo com todo o meu coração.”

AS COISAS NÃO costumam acontecer como a gente espera. Quando nos deparamos com resultados desfavoráveis, em geral experimentamos emoções difíceis. Se isso está acontecendo com você neste momento, não importa quanto as circunstâncias sejam esmagadoras e apavorantes, quero que você saiba que é capaz de sobreviver à tempestade. Você é mais forte do que imagina e mais sábio do que acredita ser.

Quando a tempestade passar e vier a calmaria – e ela com certeza virá –, não se apresse em dar a volta por cima imediatamente e voltar ao ponto em que estava antes. Passe algum tempo com seus sentimentos difíceis. Ao abrir espaço para as suas emoções, você será capaz de processá-las

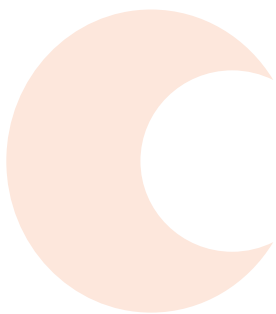




com facilidade e fazer a si mesmo perguntas importantes, como “O que estou sentindo agora?”, “O que as minhas emoções estão tentando me dizer?” e “O que aprendi com essa experiência?”. Quando fazemos questionamentos desse tipo com curiosidade e sem julgamento, descobrimos verdades mais profundas sobre nós mesmos.

Esse processo ajudará você a permanecer sereno e a responder com sabedoria às situações em vez de reagir por impulso. Pela forma como respondemos a um contratempo, temos a oportunidade de redefinir quem realmente somos. Lembre que as melhores histórias não são aquelas em que tudo acontece tranquilamente, como era esperado, mas as que falam sobre a superação de obstáculos e a volta por cima após um fracasso.

Ainda não terminamos de escrever o livro da nossa vida. Que possamos escrever as histórias mais significativas sem nenhum arrependimento.





A maior glória da vida não está
em nunca fracassar,
mas em se levantar toda vez que cair.

– NELSON MANDELA



Dê boas-vindas à sua dor,
pois ela o fará ver a verdade.
Abraça seu fracasso,
pois ele será um catalisador para o crescimento.
Ame seu caos interior,
pois ele enfim o levará à descoberta de si mesmo.



A dor ensina,
o prazer não.



Sei que você se sente muito sozinho e perdido agora.
Mas, mesmo nos momentos mais sombrios,
o amor está aí para guiá-lo.
Nunca vou desistir de você.





CONHEÇA OS LIVROS DE HAEMIN SUNIM



Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

