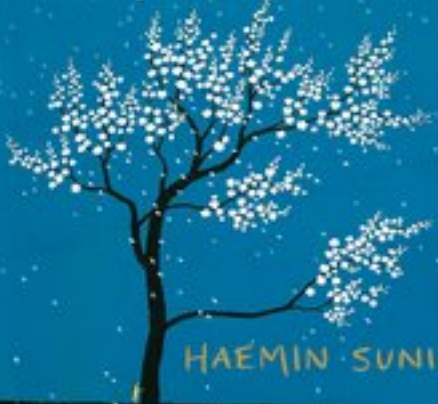


Mais de 3 milhões de livros vendidos

AS COISAS  
QUE VOCÊ  
SÕ VÊ QUANDO  
DESACELERA



HAEMIN SUNIM

Como manter a calma em um mundo frenético

COMO SOU MONGE ZEN-BUDISTA e ex-professor de uma pequena faculdade de artes liberais em Massachusetts, as pessoas costumam me pedir orientações sobre como lidar com os desafios da vida. Além de oferecer conselhos ao vivo e por e-mail, há alguns anos comecei a responder perguntas pelas redes sociais, pois gosto da sensação de criar laços com as pessoas. Minhas mensagens em geral são simples, curtas e diretas. Às vezes respondo a algum questionamento da vida real, às vezes escrevo um pequeno lembrete para mim mesmo quando descubro padrões interessantes de pensamento na prática da atenção plena ou nas interações pessoais. Também discuto a importância de desacelerar nesta vida moderna tão agitada, assim como a arte de manter bons relacionamentos e cultivar a autocompaixão.

Não imaginava que iria receber tantas respostas aos meus tuítes e às minhas postagens no Facebook. Muitas pessoas começaram a me escrever não apenas para pedir conselhos, mas para expressar solidariedade e gratidão. Ainda me lembro de uma jovem mãe que tinha perdido o marido em um acidente de carro; ela mandou uma mensagem me agradecendo, comovida por eu tê-la impedido de cometer suicídio, dizendo que nunca pensara em amar a si mesma porque, para ela, amar sempre significou dar amor a outra pessoa. Um

executivo workaholic de 40 e poucos anos me contou que era maravilhoso começar o dia com as minhas mensagens. Disse que elas proporcionavam um momento calmo de reflexão e descanso em sua agenda caótica. Um jovem recém-formado na faculdade, desmotivado por não encontrar emprego, leu minhas palavras de apoio e resolveu tentar mais uma vez, e então enfim encontrou um trabalho. Quando eu soube disso, fiquei radiante por dias, como se eu mesmo tivesse conseguido meu primeiro emprego.

Fico muito feliz em saber que minhas mensagens tão simples podem inspirar as pessoas e ajudá-las em momentos difíceis. À medida que elas passaram a ser compartilhadas por mais e mais pessoas e que meu número de seguidores no Twitter e no Facebook aumentou, começaram a me chamar de “mentor de cura”, que acabou se tornando meu apelido na Coreia. Então fui procurado por algumas editoras com a proposta de transformar meus escritos num livro. Em 2012, *As coisas que você só vê quando desacelera* foi lançado na Coreia do Sul. Para surpresa de todos, ficou em primeiro lugar na lista dos mais vendidos durante 41 semanas e vendeu mais de 3 milhões de exemplares em três anos. Logo vieram as traduções – para o chinês, o japonês, o tailandês, o francês, o inglês e o português. Fico honrado pela atenção que o livro tem recebido e espero que possa ser tão útil para você quanto tem sido para os demais leitores.

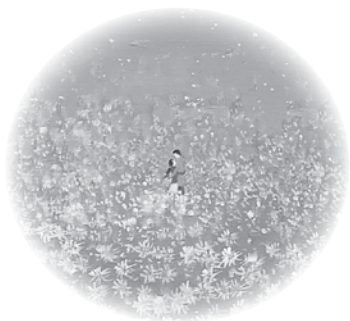
Aqui há oito capítulos que tratam de vários aspectos da vida – de amor e amizade a trabalho e aspirações – e de

como a prática da atenção plena pode nos ajudar com cada um deles. Por exemplo, ensino a lidar de maneira consciente com as emoções negativas, como a raiva e a inveja, assim como com as decepções da vida, mergulhando fundo no meu passado a fim de compartilhar uma experiência frustrada de quando eu era um jovem professor universitário. Se você for inibido ao extremo, as “três ideias libertadoras” do capítulo 6 podem ser bastante úteis. Se estiver ansioso em relação ao futuro ou inseguro sobre sua verdadeira vocação, eu ofereço conselhos sobre como descobrir e desenvolver a autoconsciência.

Cada capítulo começa com um texto seguido por uma série de mensagens curtas – palavras de sabedoria que falam diretamente com você, para que possa refletir sobre cada uma e se recordar delas, como se fossem companheiras nos seus momentos de ansiedade e desespero, lembrando-o sempre de que não está sozinho. Os capítulos continuam com mais um texto e outra série de pequenas sugestões para reflexão. No decorrer do livro, há ilustrações coloridas feitas por Youngcheol Lee. Elas são intervalos de calma; utilize-as como inspiração para o relaxamento e a meditação.

Algumas pessoas devoraram este livro, como fariam com um romance. No entanto, eu recomendo que você leve o tempo necessário para refletir sobre o que acabou de ler antes de avançar. Você vai apreciar melhor os capítulos e encontrar significados mais profundos se passar por cada um deles devagar. Sinta-se livre para fazer anotações nas margens ou grifar as partes que fizerem mais sentido para você.

Desejo que o tempo dedicado a este livro se torne um momento de reflexão e meditação em meio à sua vida agitada. Desejo que o inspire a se conectar com seu lado mais generoso e sensato. Que você seja feliz, saudável, tranquilo e esteja sempre protegido do sofrimento.



# Descanso



## Por que sou tão ocupado?

Quando tudo ao meu redor está indo rápido demais, eu paro e me pergunto: “O mundo é agitado ou será que é a minha mente?”

COSTUMAMOS PENSAR QUE a “mente” e o “mundo” coexistem de forma independente. Se alguém nos perguntar onde está nossa mente, a maioria de nós vai apontar para a cabeça ou para o coração, mas não para uma árvore ou o céu. Percebemos um limite óbvio entre o que se passa na mente e o que acontece no mundo. Em comparação com o vasto mundo lá fora, a mente, aninhada dentro do corpo, pode se sentir pequena, vulnerável e às vezes impotente. No entanto, de acordo com os ensinamentos de Buda, o limite entre a mente e o mundo na verdade é frágil, permeável e, no fim das contas, ilusório. O mundo não é objetivamente alegre nem triste para produzir um sentimento correspondente em nós. Pelo



contrário. Os sentimentos se originam da projeção da experiência subjetiva da nossa mente no mundo. O mundo não é inerentemente alegre nem triste; ele apenas é.

Talvez possamos entender melhor essa ideia a partir de uma conversa que tive com uma querida amiga que é uma monja budista responsável e meticulosa. Há pouco tempo, ela supervisionou a construção de um salão de meditação em seu templo. Depois de me contar, entre outras coisas, sobre a dificuldade para conseguir as autorizações necessárias e encontrar o profissional mais adequado para a obra, ela descreveu o processo de construção da seguinte forma:

“Quando chegou a hora de escolher as telhas, eu via telhas em todo lugar que ia. Reparava no material de que eram feitas, na espessura, no formato. E então, quando foi a vez do piso, tudo que eu enxergava eram tipos de piso. Eu naturalmente prestava atenção na cor, no tipo de madeira, no padrão e na durabilidade dos pisos que via por aí. E de repente me dei conta: quando olhamos para o mundo exterior, estamos enxergando apenas a pequena parte dele que nos interessa. O mundo que vemos não é o Universo inteiro, mas uma parte limitada com a qual a mente se importa. No entanto, *para a nossa mente, essa pequena parte do mundo é o Universo inteiro*. Nossa realidade não é o Cosmos, que se expande infinitamente, mas a pequena parte dele em que resolvemos concentrar nossa atenção. A realidade existe porque a nossa mente existe. Sem a mente não haveria Universo.”

Quanto mais eu refletia sobre o assunto, mais essas palavras faziam sentido. O mundo existe porque temos consciên-



cia dele. Não podemos viver numa realidade da qual não estejamos conscientes. O mundo depende da nossa mente para existir, assim como nossa mente precisa do mundo para ter consciência dele. Em outras palavras, pode-se dizer que a consciência da mente confere existência ao mundo. Aquilo em que a mente presta atenção se torna o nosso mundo. Visto dessa forma, a mente não parece tão irrelevante em relação ao mundo lá fora, não é?

Não podemos nem queremos saber tudo o que acontece. Ficariamos loucos com a sobrecarga de informação. Se olharmos para o mundo com os olhos da mente, como minha amiga fez, poderemos facilmente perceber o que estamos procurando, porque a mente vai se concentrar nisso. E o mundo que vemos com os olhos da mente é limitado, então se pudermos treinar a mente para escolher com sabedoria o foco de sua atenção, seremos capazes de experimentar o mundo de acordo com nosso estado mental.

Como monge e professor universitário, sou atraído para muitas direções diferentes. Durante a semana, dou aulas e oriento pesquisas; no fim de semana, dirijo cerca de duas horas para assumir meus deveres no templo do meu mestre. Durante as férias, minha agenda fica ainda mais ocupada. Preciso visitar monges mais velhos, servir de intérprete para aqueles que não falam inglês, ir a diversos templos, dar palestras e ainda arranjar tempo para minha própria prática de meditação. Além disso, sigo trabalhando em pesquisas e escrevendo artigos acadêmicos.

Para ser sincero, às vezes me pergunto se um monge

zen-budista deveria ter uma agenda tão cheia. Mas então me dou conta de que não é o mundo exterior que é um turbilhão; é apenas a minha mente. *O mundo nunca reclamou de estar ocupado demais.* Ao olhar profundamente para mim mesmo tentando descobrir por que vivo tão ocupado, percebo que, até certo ponto, gosto de viver assim. Se eu quisesse mesmo descansar, só precisaria recusar alguns convites para dar aulas. Mas costumo aceitá-los de bom grado porque gosto de conhecer pessoas que queiram meus conselhos e de ajudá-las com qualquer pouca sabedoria que eu possa ter. Ver as outras pessoas felizes é uma profunda fonte de alegria em minha vida.

Há um famoso ditado budista que diz que todo mundo é buda aos olhos de Buda e porco aos olhos de um porco. Ou seja, o mundo é experimentado de acordo com o estado mental de cada um. Quando nossa mente está alegre e compassiva, o mundo também está; e se está repleta de pensamentos negativos, o mundo ganha esse aspecto. Portanto, quando estiver se sentindo muito sobrecarregado e ocupado, lembre-se de que há algo que você pode fazer. *Quando a mente descansa, o mundo também descansa.*



Conhecemos o mundo apenas pela  
janela da mente.  
Quando a mente está agitada, o mundo  
também está.  
Quando a mente está em paz,  
o mundo também está.  
Conhecer a nossa mente  
é tão importante quanto tentar  
mudar o mundo.

\*

Eu me espremo no vagão do metrô.  
Há uma multidão à minha volta.  
Eu posso me irritar  
ou pensar que é divertido não precisar  
me segurar em nada.  
As pessoas reagem à mesma situação  
de formas diferentes.  
Se olharmos mais de perto,  
vamos ver que não é a situação que está  
nos incomodando,  
e sim nossa forma de enxergá-la.

\*

Tsunamis são assustadores não apenas por  
causa da água,  
mas também por causa dos objetos que a  
água arremessa em nós.  
Tornados são aterrorizantes não apenas por causa do vento,  
mas também por causa dos objetos que o vento  
ergue e joga em nós.

Nós nos sentimos infelizes não só porque  
algo ruim aconteceu,  
mas também por causa do turbilhão de pensamentos  
sobre o que aconteceu.

\*

Quando tiver uma sensação desagradável,  
não se prenda a ela nem a fique remoendo.  
Em vez disso, deixe-a em paz para que possa fluir.  
A onda de emoção vai recuar naturalmente  
se você não alimentá-la pensando nela sem parar.

\*

Para desgrudar comida de uma frigideira,  
apenas despeje água nela e espere.  
Após um tempo, a comida se soltará sozinha.

Não lute para curar suas feridas.  
Apenas despeje tempo no seu coração e espere.  
Quando suas feridas estiverem prontas,  
elas vão se curar sozinhas.

\*

Se nos sentirmos satisfeitos,  
poderemos relaxar de nosso esforço contínuo  
e dar boas-vindas à serenidade.

Se nos sentirmos satisfeitos,  
poderemos desfrutar o tempo com a pessoa  
que está ao nosso lado.

Se nos sentirmos satisfeitos,  
poderemos fazer as pazes com o passado e  
nos desapegar de nossa bagagem.

\*

Se mesmo depois de muitas tentativas você não

consegue mudar uma situação ruim,  
é preciso mudar sua forma de enxergá-la.

Nada é intrinsecamente bom ou mau.

Bom e mau são conceitos relativos.

Compare a sua situação com a de alguém  
que a seu ver esteja pior que você.

Agora a sua já não parece tão ruim assim.

\*

Quando estiver estressado, tenha  
consciência do seu estresse.

Quando estiver irritado, tenha  
consciência da sua irritação.

Quando estiver com raiva, tenha  
consciência da sua raiva.

Quando você toma consciência desses  
sentimentos, já não está mais perdido neles.

A consciência permite que você os testemunhe de fora.

Ela é inerentemente pura, como o céu aberto.

Estresse, irritação e raiva podem deixar  
o céu nublado por um tempo,  
mas não podem poluí-lo.

Emoções negativas vêm e vão como nuvens,  
mas o céu aberto permanece.

\*

Como toxinas que pouco a pouco se acumulam  
em nosso corpo,

se a raiva, o desespero ou o sofrimento se  
acumulam em nosso coração,  
precisamos fazer alguma coisa.

Pratique exercícios, fale com seu mentor,  
medite na bondade amorosa.

Quando iniciamos esse esforço, as toxinas começam  
a perder o poder que exercem sobre nós.

\*

As lembranças lhe causam dor?  
Tente permanecer no presente.  
Traga sua atenção para o aqui e agora.  
Perceba que seus pensamentos se acalmam quando  
você se concentra no presente.  
À medida que seus pensamentos se tranquilizam,  
as lembranças também se aquietam.  
Porque as lembranças, em essência,  
são pensamentos.

\*

Quando sai de casa para ir ao trabalho,  
você se pergunta:  
“Será que terei que passar a vida inteira assim?”  
Tente mudar sua postura:  
acorde um pouco mais cedo  
e sente-se em silêncio, como se estivesse meditando.  
Inspire fundo e devagar,  
e se pergunte como o seu trabalho ajuda outras pessoas,  
não importa quão insignificante ou indireta  
essa ajuda possa parecer.  
Quando se concentra mais nos outros,  
você pode se reconectar com o significado e  
o propósito do seu trabalho.





Um dilema muito moderno:  
há inúmeros canais de televisão,  
mas nada de interessante para assistir.  
Opções de mais deixam as pessoas infelizes.



Está se sentindo confuso ou angustiado?  
Permita-se uma boa noite de sono.  
Quando acordar no dia seguinte, o problema  
parecerá menor.  
Isso funciona de verdade.



Se você quiser ter um sono mais tranquilo,  
na hora de deitar a cabeça no travesseiro,  
pense nas pessoas por quem sente gratidão  
ou nas vezes em que ajudou os outros e se sentiu  
bem com esse gesto.  
Isso vai aquecer seu coração, presenteando-o  
com um sono mais sereno.



Com amor no coração,  
até as coisas mais triviais parecem  
sagradas e bonitas.  
Com amor no coração,  
nos tornamos mais bondosos e gentis,  
mesmo com estranhos.  
Sem amor no coração,  
o mundo parece sem sentido e aleatório.  
Sem amor no coração,  
nos tornamos estranhos até para  
os familiares e amigos.

\*

Quando ficamos abertos aos outros,  
temos coragem de ser sinceros e vulneráveis.  
Quando ficamos com boa vontade em relação aos outros,  
temos a intenção de estar felizes e conectados.

Feche os olhos, respire fundo e diga:  
“Que os meus amigos e conhecidos sejam  
amados e protegidos!”  
Com essas palavras você também se sentirá  
amado e protegido.

\*

Quando estivermos à vontade com nós mesmos  
e nos aceitarmos por completo,  
os outros vão nos considerar acessíveis  
e irão gostar de nós justamente por quem somos.

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

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

