

**GUIA DO
CORAÇÃO
PARTIDO**

**Conselhos budistas
para as dores de amor**

Lodro Rinzler

Autor de "Budismo na mesa do bar"

**LÚCIDA
LETRA**

GUIA DO
CORACÃO
PARTIDOS

Conselhos budistas
para as dores de amor

Lodro Rinzler

Tradução
Lúcia Brito

©2016 Paul Rinzler

Todos os direitos reservados

Os direitos desta edição são reservados a:

©2018 Editora Lúcida Letra

Publicado originalmente por:

Shambhala Publications, Inc. 4720 Walnut Street

Boulder, Colorado 80301

Coordenação editorial

Vítor Barreto

Preparação de texto e revisão

Thaís Carvalho

Projeto gráfico

Diego Navarro

Dados Internacionais de Catalogação da Publicação (CIP)

R585g Rinzler, Lodro.

Guia do coração partido : conselhos budistas para as dores do amor /
Lodro Rinzler ; tradução Lúcia Brito.
– Teresópolis, RJ : Lúcida Letra, 2018.
176 lp. ; 18 cm.

Inclui bibliografia.

ISBN 978-85-66864-66-3

1. Autoajuda - Relacionamento pessoal. 2. Amor. 3. Meditação. 4.
Budismo. I. Brito, Lúcia. II. Título.

CDU 159.947.2

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda : Relacionamento pessoal 159.947.2

(Bibliotecária responsável: Sabrina Leal Araujo – CRB 8/10213)



**GUIA DO
CORAÇÃO
PARTIDO**

Conselhos budistas
para as dores de amor

Tradução de Lúcia Brito

Teresópolis
2018

LÚCIDA
LETRA

Dedicação

Quando fico quieto – bem quieto, quero dizer –, sinto saudade de todo mundo. Sinto saudade do meu pai, dos meus melhores amigos, da minha cachorra; sinto saudade de todas as mulheres que amei e não fazem mais parte da minha vida (não porque as quero de volta, mas porque foram importantes); sinto saudade de quem eu era na juventude, tão ingênuo, e sinto saudade até de quem sou agora, porque sei que em dez anos vou olhar para trás com carinho e rir da forma como usei a palavra “ingênuo” para me definir hoje.

Ando por aí basicamente sentindo saudade de tudo. Mas isso não é paralisante. De fato, se eu tivesse que dizer que minha vida é marcada por alguma coisa, diria que é marcada pelo amor. Minhas perdas, por mais vastas que sejam, simplesmente são parte de mim. Fazem de mim quem eu sou. E no meu âmago permaneço inteiro e completo.

Este livro é para qualquer um que tenha sofrido uma perda – uma perda de verdade – e possa querer um amigo. Estou aqui para isso. Vamos explorar esse coração partido juntos.



Sumário

[Capa](#)

[Folha de rosto](#)

[Créditos](#)

[Dedicação](#)

[Agradecimentos](#)

[Introdução](#)

[Como ler este livro](#)

[Se você achar que não tem tempo para ler este livro](#)

[O que aconteceu nos encontros de coração partido](#)

[O que é coração partido?](#)

[O que é o amor?](#)

[O que é meditação?](#)

[Por que o seu coração se parte](#)

[Se você quiser ouvir a minha história de coração partido](#)

[Se você estiver preparado para ouvir que a vida é sofrimento](#)

Reflexões sobre a impermanência

Se você sente que talvez nunca vá se curar

Quatro perguntas para fazer a si mesmo

A importância de cuidar de si

Quatro maneiras de cuidar de si

Não desistir de ninguém

Se você se sente sozinho

Se você sente que talvez não tenha acabado

Se você se sente traído

Se você se sente rejeitado

Se você pensa que nunca vai amar de novo

Se você se sente um fracasso

Exercício de diário para quando você se sentir um fracasso

Se você sente que essa dor é a pior coisa de todos os tempos e que nada de bom pode vir dela

Se você não consegue acreditar no que aconteceu

Se você desconfia que está na hora de eliminar alguém da sua vida

Por quê? Mas por quê?

Se você acha que não consegue comer

Se você acha que não consegue dormir

Se você está tentado a se atirar na cama com alguém

Se você se sente envergonhado

Se você sente que precisaria de um belo pé na bunda

Se você está com raiva

Se você quer saber como o Buda lidava com a raiva

Se você se sente como se estivesse no inferno

Se você precisa ouvir uma piada

Se você precisa ouvir uma piada menos bizarra

Se você está a fim de contatar aquela pessoa

Se você se sente muito, mas muito deprimido

Se você sente que está na hora de perdoar

Se você sente alívio-culpa

Se você sente que nunca vai confiar de novo

Se você sente que não tem o direito de estar com o coração partido

Se você indaga o que acontece quando um ente querido morre

Se você sente que está na hora de deixar ir

Se a sociedade partiu o seu coração

Se você ainda consegue oferecer amor

Se você sente aceitação

Um lembrete para você cuidar bem da sua vida

Treinamento para um coração partido no futuro

Dedicação de mérito

Fontes

Que muitos seres sejam beneficiados.

Notas

Agradecimentos

Obrigado, *Shambhala Publications*, por continuar ajudando a colocar meus escritos no mundo. Obrigado em particular a Dave O'Neal, que concordou em editar todos os meus livros até que a morte nos separe.

Obrigado a todos que se reuniram comigo na ABC Carpet & Home e ofereceram suas histórias de corações partidos. As suas histórias são o sangue vital deste livro. Vocês são bravos guerreiros: Erika, Phil, Lydia, Adrienne, Sandy, Pat, Sarah, Karen, Patia, Patty, Carolyn, Elene, David, Carmen, Sylvia e todos os outros seres maravilhosos. Um obrigado especial a Paula Gilovich e ao restante da equipe da ABC Carpet & Home, por terem me recepcionado cordialmente em seu espaço para as reuniões e para escrever.

Obrigado também à equipe da MNDFL por me conceder tempo e espaço para continuar sendo escritor, em particular Ellie Burrows, que rapidamente se tornou uma irmã para mim.

Mais um obrigado a todos que eu amo, sem os quais eu nada saberia sobre coração partido. Nancy Delcourt, Brett Egglestein, Adreanna Limbach e outros queridos – obrigado por serem minha rede de apoio durante todos esses anos. Se os livros que escrevo ajudam outra pessoa, é só porque vocês me mantêm em desenvolvimento e vivo o bastante para escrevê-los.

Introdução

Bem, fodeu. Se você está lendo este livro, provavelmente está com o coração partido. Quer dizer, por que mais escolheria um livro sobre esse tema? Sinto muito por você ter partido o seu coração. Sinto muito mesmo, de verdade. Sabe do que eu gostaria? Gostaria muito de poder elaborar uma lista com as dez melhores dicas do que fazer para você consertar seu coração. Mas não posso. Um coração partido não se conserta desse jeito. Acho que o único jeito de superar esta dor é ficando no meio desta experiência terrível, devastadora e transformadora. Este livro vai dizer como fazer isso.

Escrevo baseado em parte na tradição budista, mas também a partir da minha experiência. Conheço os corações partidos. Para ser honesto com você (e, a propósito, este livro todo sou eu sendo vulnerável e honesto com você), fico com o coração partido constantemente. Conheço o coração partido romântico: alguns relacionamentos terminaram naturalmente, outros foram cortados cedo demais. Conheço o coração partido diante da morte daqueles que amamos: do meu pai, de um dos meus melhores amigos, de avós, tios e até de um amigo que morreu enquanto eu escrevia este livro. Conheço o coração partido por perder animais de estimação muito queridos, e a morte da minha amada cachorra não está muito distante neste momento. Tendo trabalhado nos últimos anos com ativistas e jovens sem-teto e, bem, tendo assistido aos noticiários, também conheço a dor de partir o coração diariamente em face do tremendo sofrimento da sociedade. Não importa a origem de seu coração partido, prometo que tem alguma coisa aqui para você. Afinal, a mais ampla amostragem que tive em minha vida não foi de uísque, mas de corações partidos. Dito isto, um bom uísque em pequenas doses pode fazer maravilhas por um coração partido.

Uma nota sobre como este livro veio a existir: a maior parte foi escrita na janela da ABC Carpet & Home em Nova York. Todas as manhãs eu acordava, ia para uma sala privativa naquela loja imensa e abria minha sessão de meditação. Então, nas primeiras horas, me reunia com indivíduos em uma conversa a dois e ouvia suas histórias. Eu não dava conselhos. Eu era apenas o espelho que os ajudava a ver o que estava acontecendo em seus corações e mentes. Então fechava minha sessão de prática.

À tarde eu subia para a vitrine na fachada da ABC Carpet & Home e digitava no meu laptop, canalizando a tristeza e a dor de partir o coração que sentia naquele momento. Este livro é uma mistura de sabedoria budista tradicional com minha experiência pessoal em coração partido e os lindos corações de todos que se reuniram comigo e compartilharam suas histórias. Que possa beneficiar todos os seres.



Como ler este livro

Este livro não foi planejado para ser lido do início ao fim como os outros. Se você está com o coração partido, provavelmente nem conseguiria ler dessa maneira. A lógica linear de começar na página um e seguir em frente não funciona para corações partidos.

Em vez disso, você deve se jogar no que quer que esteja sentindo neste momento. É raiva? Vá para a seção chamada “Se você está com raiva”. Sente-se traído? Vá para “Se você se sente traído”. Sente que está caindo em um poço sem fundo e sem fim à vista? Quem sabe uma conferida em “Se você sente que essa dor é a pior coisa de todos os tempos e que nada de bom pode vir dela”. A ideia é que este livro contenha algo para cada forma existente de coração partido, organizado de um jeito que você vá aonde precisa ir e encontre um recurso para ajudá-lo.

Costumo desencorajar coisas com que você poderia se distrair abusando do seu corpo — beber demais, comer demais e outras opções do tipo. Em vez disso, enfatizo permanecer com as emoções, conhecê-las melhor e então transitar através delas. Em outras palavras, este livro é para você cuidar de si mesmo durante esse período difícil. Estou aqui só para oferecer maneiras de lidar com a miríade de emoções que aparecem durante o processo e proporcionar a mão amiga para que você possa fazer o trabalho de cuidar de si.

Junto com o coração partido vem muito conteúdo emocional. Vamos explorar essas fortes emoções. Tudo bem sentir essas coisas. Recomendo que você sinta plenamente. Mas uma palavra de advertência antes de irmos adiante: não pense em ficar empacado em nenhum estado emocional. Você pode ir até a emoção forte, montar acampamento e ficar ali por um tempo, mas não se aconchegue demais. Em algum momento a emoção vai mudar

porque você vai mudar. Vai seguir em frente para trabalhar em algo novo. Pode ser que ainda visite aquele local de acampamento e passe mais um tempo naquele estado emocional, mas meu conselho é que não fique apegado demais a nada que estiver sentindo agora. Você é muito mais fluido do que pensa, e essas emoções também.

Se você está pronto para ir ao que interessa neste livro, recomendo que dê uma olhada no sumário e vá aonde lhe parecer adequado. Se preferir, também pode simplesmente abrir numa página ao acaso.

Se você achar que não tem tempo para ler este livro

Entendo. Você está ocupado acalentando um coração partido e é difícil focar em uma página por tempo o suficiente para ler um capítulo, que dirá um livro inteiro. Todavia, este livro foi escrito com isto em mente – todos os capítulos são curtos, e, embora haja conselhos aqui, também há histórias, práticas e exercícios que você pode fazer, então não será uma leitura arrastada. Dito isto, vou esclarecer o que este livro tem a declarar caso você não tenha tempo de ler tudo:

Você vai se curar de alguma forma.

Sério. Mas a cura vai ser diferente do que você gostaria, isso eu posso garantir.

Vai levar tempo.

Mais tempo do que você estaria disposto a gastar.

Você vai ficar autodestrutivo nesse período.

Talvez você já tenha bebido demais, feito um ou uma dúzia de sexo casual, se chapado, se enchido de comida, feito maratona de Netflix ou recorrido a várias outras maneiras de se enroscar e se encolher emocionalmente para não encarar a sua situação. Vamos examinar abordagens alternativas para lidar com o coração partido, abordagens saudáveis.

O jeito de passar por esse período é permanecer com a experiência tanto quanto possível.

Estar com o coração partido é um pouquinho parecido com andar na corda bamba. Você sabe que deve colocar um pé na frente do outro até chegar ao outro lado. Contudo, as atividades autodestrutivas são tentadoras. Se for distraído por uma delas, você vai cair e aumentar a sua dor. Quanto mais rápido andar pela corda, mais rápido chegará ao outro lado.

Você pode ficar com suas emoções e não ser detonado por elas.

Sempre existem formas de permanecer com as fortes emoções oriundas do coração partido sem cair da corda bamba. Você pode pular para várias partes do livro baseado na emoção com que está se debatendo no momento; a ideia é que a dica/a história/a meditação/o exercício o mantenha avançando pela corda.

De novo: você vai se curar.

Você vai chegar ao outro lado da corda bamba mais cedo do que imagina se continuar progredindo, sem se distrair e cair. Ao chegar do outro lado, você estará mais forte. Terá percebido que possui dentro de si tudo de que precisa para ficar bem.

Presumindo que você esteja disposto a dar uma chance, vamos colocar um pé na frente do outro e explorar esse terreno difícil. Vire a página ou salte para o que está vivenciando neste momento. Vamos fazer isso juntos.



O que aconteceu nos encontros de coração partido

Em minha passagem pela ABC Carpet & Home, me reuni com dezenas de pessoas, todas corajosas o bastante para compartilhar suas histórias de coração partido comigo. Quando dei início àquela série de encontros, presumi que ouviria muitas histórias de rompimento. Estava errado. Ouvi histórias sobre um milhão de maneiras de se partir o coração. Aprendi que o termo “coração partido” é vasto e seu significado pode incluir muitos diferentes tipos de experiência:

- **Comparar-se aos outros.**
- **Retomar o contato com um amigo de infância, se apaixonar e ser deixado por ele.**
- **A morte súbita do seu pai quando você está com uns trinta anos.**
- **A morte lenta do seu pai quando você é adolescente.**
- **Entregar seu filho para adoção e não saber se ele vai ficar bem.**
- **Sentir que talvez jamais possa viver à altura do seu potencial.**
- **Identificar-se com mais uma vítima da violência policial e perceber que a mesma situação louca e confusa poderia facilmente acontecer com você.**
- **Descobrir que o homem com quem você foi casada por dez anos é gay.**

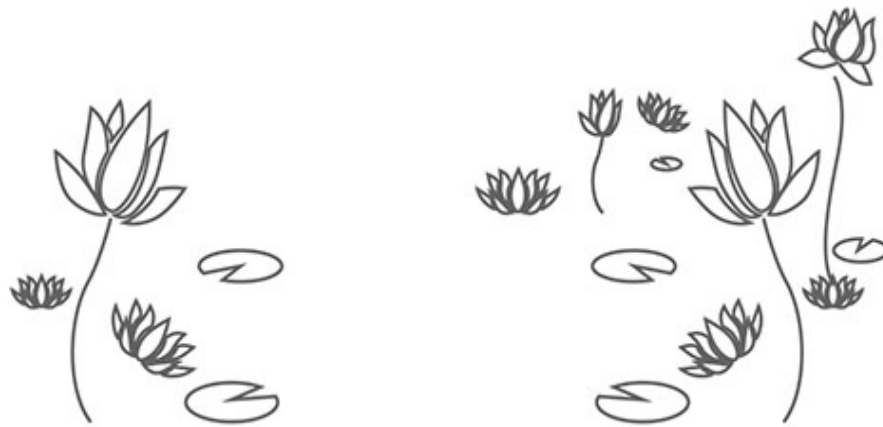
- **Divórcio.**
- **A morte de um primeiro amor ainda no ensino médio.**
- **Não ver seu filho pequeno tanto quanto gostaria por causa do trabalho.**
- **Ficar afastado da filha e dos netos.**
- **Um caso de amor do ensino médio que acabou quando a mulher foi para a faculdade e conheceu outra pessoa.**
- **A morte de sua bisavó uma semana antes do seu casamento.**
- **Não ter um namorado ou namorada.**
- **Ter um pai ou mãe abusivo.**
- **Um rompimento no ensino médio.**
- **Perder membros da família (no plural) por suicídio.**
- **Uma série de relacionamentos fracassados.**
- **Ter um parceiro letárgico após de meses de relacionamento.**
- **Ser afastado de um membro da família devido à doença mental.**
- **A perda de uma casa dos sonhos.**
- **A morte inesperada de um irmão na infância.**
- **A sensação de que pode não haver ninguém para você.**
- **A morte de um gato amado (ouvi isso mais vezes do que você imagina).**
- **Um ex que segue a vida rapidamente, enquanto você ainda está às voltas com a dor do rompimento.**
- **A constante falta de confiança em si mesmo.**
- **Reatar com alguém que é o amor da sua vida... Sabendo que nunca vai dar certo.**
- **Ser manipulado pelo ata e desata de um amante que some e reaparece há anos.**
- **A morte da mãe.**
- **Ser caluniado por um traidor para todos os seus conhecidos.**
- **Perder um irmão por causa do alcoolismo.**
- **Discriminação flagrante.**
- **Não se resolver com um antigo amor.**

- **Ter 39 anos, querer uma família e não encontrar alguém que o ame de modo romântico.**
- **Imaginar que, se encontrasse Deus, ele diria que você desperdiçou as dádivas preciosas que ele lhe concedeu.**
- **Ser incrivelmente solitário e não saber ficar sozinho.**
- **Dizer adeus àqueles que você ama ao se mudar para o outro lado do país.**
- **Um relacionamento confuso com seu padrinho de recuperação.**
- **Ter uma recaída e consumir drogas outra vez em consequência do relacionamento confuso com o padrinho de recuperação.**
- **Perder o namorado do ensino médio por causa de crenças religiosas... e ao longo das duas décadas seguintes nunca encontrar alguém com quem combinasse tanto.**
- **A morte de sua irmã... nas mãos de seu sobrinho mentalmente enfermo.**
- **Todas as pessoas da sua vida se afastarem lentamente com o passar do tempo.**
- **Sofrer agressão sexual.**
- **Sofrer transtorno de estresse pós-traumático, vertigens e perda auditiva em consequência da tragédia de 11 de setembro.**
- **Envelhecer e se sentir invisível no dia a dia em sociedade.**
- **Amor não correspondido.**
- **Câncer.**
- **Pensar que você arranhou seu câncer por causa de hábitos e pensamentos negativos.**

Tudo isso são relatos de pessoas sobre coisas que partiram seus corações, não inventei nada. Dito isto, aposto que existem várias experiências de partir o coração das quais não ouvi falar. Aqui estão o que essas pessoas disseram ter ajudado, não importando as circunstâncias específicas de seu coração partido:

- **Estar com alguém que realmente consegue ouvi-las e vê-las como são, inclusive com a dor que sentem.**
- **Falar honestamente sobre sua luta.**
- **Voltar a sua atenção para oferecer auxílio a outras pessoas.**
- **Tempo (um clichê, sim).**
- **Passar o tempo com o filho.**
- **Cochilar.**
- **Terapia.**
- **Ir ao parque com o cachorro.**
- **Meditação (isso também apareceu bastante, inclusive uma pessoa disse: “Sentar em uma almofada salvou minha vida”).**
- **Envolver-se em atividades que costumavam fazer com um ente querido que faleceu.**
- **Reservar um lugar à mesa para o ente querido morto nas ocasiões importantes (e também colocar a bebida favorita do finado naquele lugar).**
- **Ser visto, visto de verdade, por outra pessoa.**
- **Ir atrás da pessoa que feriram e tentar restabelecer comunicação.**
- **Pegar as memórias e pensamentos sobre a pessoa associada ao coração partido e colocá-los mentalmente em uma pedra lisa, para em seguida depositar a pedra em algum local na natureza.**
- **Ioga.**
- **Comer biscoitos (mas sem exagero).**
- **Ficar com o cachorro.**
- **Conversar com sua criança interior e afagá-la.**
- **Ler (incluindo o livro *The Wisdom of a Broken Heart*, da excelente professora budista Susan Piver).**
- **Ver amigos.**
- **Rezar.**
- **Correr.**
- **Plantar flores em um jardim.**
- **Dançar.**

- **Escrever.**
- **Comer alguma coisa saudável, tipo cenouras.**
- **Abraçar a si mesmo.**
- **Respirar na dor do coração partido.**
- **Ouvir o coração partido.**



Ao final de sua história, uma mulher falou: “Tenho um mar de lágrimas e não sou uma boa nadadora”. O processo de me reunir com pessoas para falar sobre coração partido foi como ser lançado em um mar de lágrimas e tentar ficar à tona por uma semana direto. Meu coração se partiu a cada uma das histórias que as pessoas contaram. Compartilhei da sua dor. E, ao me conectar dessa maneira, me apaixonei por cada pessoa que veio me ver. Obrigado a todos que foram corajosos o bastante para se reunir com um estranho e abrir os seus corações. Eu amo vocês. Eu amo vocês. Eu amo vocês.



O que é coração partido?

Suponho que, se vou escrever um livro inteiro sobre coração partido, tenho que ao menos oferecer algum tipo de definição sobre isto a que me refiro. O coração partido foi abordado em um milhão de livros diferentes, seminários, conferências de autoajuda etc. Embora pareça haver referências a esta forma de mágoa até na Bíblia, muitas fontes modernas dizem que o termo “coração partido” surgiu no século 16. O Dictionary.com o define como “grande tristeza, pesar ou angústia”, o que me soa um pouco superficial. Vou dar minha definição pessoal, tendo em vista o tempo que passaremos juntos:

Coração partido (substantivo masculino): a imensa dor que sofremos em reação a nossas expectativas não atingidas de alguma forma; uma faceta da realidade como ser humano.

Enquanto eu escrevia este livro, as pessoas com quem conversei fizeram uma grande suposição – eu escreveria sobre coração partido apenas em termos românticos. De fato escrevo a respeito – e, se você pegou este livro porque está passando por isso, vou lhe dar uma força –, mas o termo “coração partido” é mais amplo do que esse cenário. Incluí aquelas pequenas maneiras de nos rebaixarmos ou nos compararmos aos outros. Incluí o modo como ansiamos por nos perdoar (mas não perdoamos). Incluí situações de abandono, decepção ou luto. Incluí a morte de animais queridos. Incluí o coração partido em termos de sociedade, desde a forma como abusamos de nosso planeta à forma como abusamos uns dos outros em uma escala gigante. Do pessoal para o interpessoal até o social, existem muitas formas de coração partido. Todas parecem girar em torno de nossas expectativas irrealistas inalcançadas, como a expectativa de que “a pessoa” vai entrar em

nossa vida e dali em diante viveremos felizes para sempre ou a expectativa de que os entes queridos presentes em nossa vida nunca morrerão.

Seria impossível para mim sentar aqui e abordar cada um dos cenários de coração partido em um só livro. Mas, pela experiência pessoal e com a minha pesquisa, descobri que situações específicas que partem nosso coração resultam em reações semelhantes. Nós nos fechamos. Ficamos com raiva. Ficamos arrasados. E por aí vai. Essas coisas eu posso abordar. Assim, não importa o que partiu o seu coração, espero que este livro lhe dê o que você precisa.



O que é o amor?

Em 1990, uma música dançante chamada “What is Love?” (“O que é o amor?”, de Haddaway) tomou o país de assalto. Era uma canção simples, mas grudenta. O refrão “Baby, don’t hurt me no more” (“meu bem, não me machuque mais”) identificou uma ligação crucial: amor e coração partido andam de mãos dadas. Quando você fica vulnerável por amor a alguém, você se abre a todos os prazeres dessa experiência... mas também se expõe à dor de ser ferido por essa pessoa. Não conheço ninguém que tenha se apaixonado e não tenha de algum modo sido machucado.

Essa espada específica tem dois gumes: quando nos apaixonamos por alguém, fazemos essa pessoa feliz, mas inevitavelmente também haverá ocasiões em que a machucaremos. Isso não significa que não devemos amar. Na verdade, não poderíamos parar de amar os outros nem se tentássemos.

Da perspectiva budista, a capacidade de amar é inata. Quando nos machucam, podemos tentar fechar o coração e nos colocarmos indisponíveis para o amor. Queremos nos proteger, então nos metemos numa armadura e tentamos endurecer diante do mundo. Todavia, debaixo da armadura, sempre existe uma parte de nós que anseia por amar.

Nos encontros de coração partido, até mesmo o cavalheiro mais reservado que se sentou comigo desembuchou a história de seu relacionamento e terminou assim: “Eu sei que tenho amor para dar. Pode não ser para a mulher de quem falei, mas sei que tenho amor para dar”. Ele está certo. Além disso, ele não está sozinho. Todos nós temos uma quantidade ilimitada de amor para dar, se conseguirmos despir a armadura.

Como baixamos a guarda o bastante para experimentar esse amor? Meu professor budista, Sakyong Mipham Rinpoche, uma vez disse: “O amor verdadeiro é a energia natural de nossa mente em sossego”.^[1] Quanto maior

a nossa capacidade de acalmar a mente, maior a probabilidade de que tenhamos condições de tocar o amor que existe por baixo da armadura.

Na minha tradição, Shambhala, chamamos essa armadura de casulo. Esse casulo é algo que fiamos para nos esconder do mundo; um artefato ilusório que pensamos que irá nos proteger do sofrimento. É a miríade de maneiras de tecer uma rede de neurose e autoproteção. Criamos um fio realmente espesso, constituído de enredos como “Você não vale nada”, “Você nunca vai achar ninguém que o queira” e a minha favorita: “Todo mundo vai se ajeitar com alguém e ser feliz... menos você”. Na tentativa radical de proteger nosso delicado coração, podemos nos blindar com o casulo muito rapidamente quando deixamos esses enredos se desenrolarem.

A meditação é uma ferramenta para cortar os filamentos dessas várias tramas de incerteza e desenterrar o coração puro e delicado. Esse coração vulnerável é incrivelmente poderoso e forte. É resiliente. Possui um amor insondável. Se conseguirmos largar os enredos em que somos uns babacas, nosso coração poderoso estará pronto para brilhar e cultivar uma vida cheia de pessoas amadas e que nos amam. Mas não acredite nisso só porque estou lhe dizendo. Experimente a prática listada na seção chamada “O que é meditação?” e veja por si se ela traz à tona sua capacidade de amar mais profundamente.

Quatro qualidades básicas compõem a noção de amor em todas as tradições budistas, inclusive a minha:

1. Bondade amorosa. Traduzido da palavra sânscrita *mitra*, ou amigo, bondade amorosa é o simples ato de sermos nossos amigos. Se não conseguimos amar a nós mesmos, não há esperança de amarmos os outros. É como fazer uma festa no quintal e convidar todos os seus amigos. Você diz que vai servir cerveja do seu barril ilimitado e eles exclamam, empolgados: “Maravilha! Onde está a torneira?” Se você não conseguir abrir a torneira do seu barril ilimitado, ninguém poderá beber a sua cerveja, não importa quantos copos de plástico haja. É a mesma coisa no caso do amor. Você pode ficar com um monte gente, manter-se próximo dos membros da família ou ter um milhão de encontros: se não tiver destrancado o coração, sendo amigo de si mesmo, não haverá amor para oferecer a esses outros seres.

2. Compaixão. Tendo feito amizade com nós mesmos, podemos oferecer nosso coração aos outros. Compartilhamos da alegria e do sofrimento deles. Vamos deparar com muitos tipos de sofrimento (mais sobre isso na seção

“Se você estiver preparado para ouvir que a vida é sofrimento”). Se conseguimos nos familiarizar com as nossas muitas formas de sofrer, ficamos mais confortáveis ao abraçar e acomodar o sofrimento dos outros. Não podemos estar lá só nos bons momentos; precisamos estar lá nos maus momentos também. Minha definição pessoal de um relacionamento amoroso é aquele onde duas pessoas conseguem ficar lado a lado para enfrentar os muitos desconfortos que a vida apresenta. Isso é um relacionamento compassivo, seja ele romântico, familiar, de amizade ou sabe-se lá o quê.

3. Alegria altruísta. A próxima qualidade do amor na tradição budista é a alegria altruísta. Isso significa que não nos mantemos alheios à alegria dos outros, da mesma forma que não nos escondemos do sofrimento deles. Acolhemos ambos. Às vezes, ao ouvirmos as boas novas de alguém, pensamos em como isso vai nos afetar em vez de simplesmente nos regozijarmos. Alegria altruísta é tornar nosso coração amplo o bastante não só para estarmos juntos quando as pessoas passam por maus momentos, mas também para estarmos juntos nas celebrações dos bons momentos.

4. Equanimidade. Na verdade, minha tradução favorita da palavra sânscrita para equanimidade, *upeksha*, é “inclusão”. Significa que permanecemos com o coração aberto não só quando estamos com os amigos, mas também quando vemos o ex no bar ou aquele colega que nos ferrou para valer no trabalho. Significa incluir em nosso coração as pessoas de que gostamos, as pessoas de quem realmente não gostamos e a vasta quantidade de pessoas que sequer conhecemos. Thich Nhat Hanh, um professor Zen, disse: “Quando você ama uma pessoa, é a oportunidade de amar todo mundo, todos os seres”.^[2] Dotar nosso coração dessa capacidade de acomodar – isso é equanimidade.

A base para amar todos os seres é, sem dúvida, o autocuidado e o amor próprio. Como a professora Pema Chödrön, da tradição Shambhala, disse: “O bom coração, incondicional em seu amor com os outros, não é sequer uma possibilidade se não dermos atenção aos nossos demônios”.^[3]

Primeiro damos atenção aos nossos demônios. Depois ficamos amigos deles. Por fim, passamos a amá-los. Quando conseguimos amar de verdade os nossos demônios, chegamos ao ponto de amar todos os aspectos de quem somos. Em algum estágio desse processo, aprendemos a ver e a dar atenção para os demônios dos outros.

Se conseguirmos contemplar e incorporar essas quatro qualidades em nosso cotidiano, então iremos amar de modo significativo e verdadeiramente impactante. Nosso amor não ficará preso a uma pessoa. Fluirá livremente e estará disponível ao longo do nosso dia, vamos oferecê-lo a todos que encontrarmos. Ainda vamos nos machucar de vez em quando, e nosso livre fluxo de amor nem sempre encontrará reciprocidade, mas isso é muitíssimo melhor do que nos arrastarmos ao longo do dia, fechados para todos que encontramos. O coração partido faz parte da experiência do amor, e o amor é simplesmente uma parte de quem somos. Recomendo nos familiarizarmos com ambas as experiências.



O que é meditação?

Existem muitos tipos de meditação por aí. Algumas técnicas foram testadas pelo tempo, sendo praticadas e transmitidas há milhares de anos. Outras foram inventadas por autoproclamados líderes do pensamento na terça-feira passada. Minha tendência é recomendar as primeiras e desencorajar estas últimas. Fui criado em um lar budista, e o tipo de meditação que aprendi quando criança e pratico desde então é *shamatha*, ou meditação da permanência serena. A shamatha é praticada há séculos e é muito maravilhosa.

Esse tipo de meditação muitas vezes é chamado de “atenção plena” porque envolve trazer nosso foco para uma só coisa: a respiração. Nos últimos anos foram feitos muitos estudos sobre essa forma de meditação e a ciência comprovou o que os budistas sabem há 26 séculos: praticar a meditação de atenção plena todos os dias, mesmo por períodos curtos, aumenta o foco, a resiliência, a memória e reduz o estresse. A cada ano de estudo, a ciência acrescenta algo ao listão dos resultados comprovados da meditação.

Embora eu aprecie o respaldo da ciência aos aspectos práticos da meditação, gostaria de compartilhar o que shamatha fez por mim: ajudou-me a ficar plenamente presente em todos os aspectos da minha vida. Ajudou-me a acordar quando eu empacava e fechava o coração. Ajudou-me a ficar mais presente nas atividades simples da minha agenda diária. Ajudou-me a me conhecer, me tornar meu amigo e por fim me amar. Tendo estabelecido essa fundação de amor dentro de mim, tive condições de ser mais bondoso, compassivo e amoroso com os outros. Quando estou com amigos ou saio com minha esposa, estou ali por inteiro. Quando passei por situações dolorosas, ao enfrentar um rompimento ou quando tive que segurar a mão de

meu pai moribundo, estive inteiro. Shamatha me permite estar presente na ampla variedade de prazeres e dores que a vida traz.

A meditação tem sido uma dádiva incrível para mim, particularmente quando se trata de dar atenção ao meu coração partido e ao dos outros. Em todas as entrevistas que conduzi e em minha extensa pesquisa ao sentir o coração partido ao longo da vida, descobri que a principal forma de superar a dor do coração partido é olhar diretamente para ela e não recuar. Ficar com nosso desconforto é a melhor maneira de superar nosso desconforto. Para mim, a melhor forma de aprender a ficar com todas as emoções difíceis que surgem em torno do coração partido é a meditação.

Meu conselho para você é experimentar. Sente-se dez minutos por dia e fique consigo mesmo. Não ache que você precisa mudar. Apenas relaxe sendo quem você é... por dez minutos! Você tem dez minutos por dia. E eu sei que consegue fazer isso.

Os preparativos

Pegue algumas almofadas do sofá ou travesseiros da sua cama e coloque em um local onde possa se sentar confortavelmente, sem sentir que está no meio de uma bagunça. Selecione um ambiente espaçoso da sua casa onde meditar. Se preferir sentar em uma cadeira em vez da almofada, tudo bem.

Coloque um alarme para dali a dez minutos. Pode ser qualquer despertador, inclusive o do telefone. Mas, se for o do celular, coloque o aparelho no modo avião para não ficar tentado a checar as mensagens de texto no meio da sessão.

É isso. Preparativos simples, certo? [\[4\]](#)

A postura

Você não precisa fazer nada de sofisticado com o corpo para meditar. Se estiver no chão sobre almofadas, sente-se de pernas cruzadas sem fazer esforço, com os joelhos posicionados um pouco abaixo dos quadris. Se estiver em uma cadeira, acomode-se no meio do assento, sem se apoiar no encosto. Coloque os pés firmes no chão, afastados mais ou menos na mesma largura dos quadris.

Sinta o peso do corpo no chão.

Deixe a coluna na vertical. Isso significa que você não se ergue só a partir dos ombros. É bom imaginar um fio no topo da cabeça puxando-o para cima. Relaxe os músculos dos ombros, costas e pescoço. Deixe as palmas na altura dos cotovelos e repouse-as sobre as coxas, viradas para baixo. Às vezes referem-se a isso como energia em repouso, quando estamos com as palmas viradas para baixo, também proporciona um pouquinho de apoio extra para as costas.

Sua cabeça paira no alto da coluna. Mantenha o queixo levemente para dentro. Relaxe a mandíbula, de modo que fique aberta. Isso, por sua vez, ajuda a relaxar os músculos de todo o rosto.

Algumas formas de meditação encorajam-no a fechar os olhos. Minha tradição, Shambhala, encoraja as pessoas a manter os olhos abertos. Estamos despertando na meditação. Estamos aprendendo a ficar presentes no que está acontecendo agora. Assim, peço-lhe que mantenha os olhos abertos, repousando o olhar no chão, uns 60 a 120 centímetros à frente, de modo vago e relaxado.

A respiração

Leve toda a sua atenção para a respiração. Você não precisa mudar a forma de respirar. Apenas permita-se fazê-lo naturalmente. Sinta a respiração enquanto ela entra e sai do corpo. Preste atenção na inspiração e na expiração.

Respire naturalmente.

A mente

Em algum momento você vai notar que se distraiu da respiração. Se está com o coração partido, pode começar a lembrar as várias maneiras como foi maltratado, ou a divagar sobre cenários futuros onde morre sozinho com gatos, ou alimentar uma série de fantasias repletas de dúvidas. Nada disso está acontecendo neste momento. No aqui e agora você está sentado no chão, em segurança, com tempo e espaço para se sentir bem em ficar sozinho.

Quando perceber que se extraviou em pensamentos, recomendo apenas que reconheça isso e volte para a sua respiração. Se quiser, pode dizer “pensamento” suave e silenciosamente e então voltar à respiração.

Volte para a respiração vez após vez. Perder-se muito em pensamentos não faz de você um mau meditador. Significa apenas que você está se familiarizando com tudo o que está acontecendo em sua mente naquele dia. A mente gera pensamentos, conceitos e emoções; é isso que ela faz. Esperar que a mente faça outra coisa é tolice. Perdoe-se a cada vez que se desviar e retorne para a respiração.

Ao final dos dez minutos, alongue-se por um instante e vá viver o dia com atenção plena e coração aberto.

A rotina

Recomendo estabelecer uma prática regular utilizando a técnica apresentada acima. Você não precisa tentar uma meditação diferente a cada dia, embora eu note que isso é algo que algumas pessoas gostam de fazer. Tentar um milhão de técnicas de meditação é como escolher um instrumento musical diferente a cada dia – você tem uma amostra de um monte de coisas, mas não progride no aprendizado de nenhuma delas. Por isso, tente a meditação shamatha todos os dias (ou pelo menos cinco dias por semana) durante um mês. Prometo que você sentirá os efeitos nesse período. De início pode lhe parecer esquisito, mas fique firme e receberá a recompensa.

Às vezes as pessoas me dizem que a meditação não funciona para elas, então lhes pergunto sobre suas experiências. Vez após vez eu escuto: “Bem, tentei três vezes e não me senti mais pacífico”. Em nossa sociedade, onde estamos acostumados a conseguir o que queremos em um curto espaço de tempo, entendo o desejo de uma solução rápida. Infelizmente isso não se aplica à meditação. Não existe uma versão rápida de meditação que nos permita ficar 100% em paz de repente. A mentalidade imediatista é como ficar decepcionado por não perder cinco quilos após ir à academia apenas três vezes. Isso não significa que a academia não esteja funcionando; significa apenas que o seu objetivo requer mais tempo do que você gostaria. O mesmo é válido para a meditação.

Recomendo-lhe encontrar um lugar sossegado em sua casa e fazer dele o recanto da meditação. O meu fica numa parte do meu escritório. Tenho uma almofada de meditação e um pequeno ambiente com velas, imagens de seres que admiro e textos budistas inspiradores. Percebo que para muita gente comprar uma almofada de meditação é um grande problema (embora eu lhes recomende o investimento). Se não quiser uma almofada para a prática, você

pode demarcar o espaço colocando uma vela, um incensário e uma estátua ou imagem que vão magnetizar aquele local.

Insira a prática da meditação em sua agenda diária. Algumas pessoas gostam de meditar logo ao acordar pela manhã, especialmente se isso significa que os filhos ainda não estão de pé. Outras meditam logo antes de trabalhar ou assim que chegam em casa do trabalho. Outras antes de ir para a cama. Seja como for que funcione para você, insira a prática nos seus outros rituais. Por exemplo, você pode acordar, tomar banho, preparar o café, vestir-se, meditar, ler as notícias e depois sair para o trabalho. A meditação torna-se parte da rotina geral. Depois de três semanas, não se surpreenda se parecer estranho faltar com a meditação um dia, pois ela já se tornou parte do que você normalmente faz.

Você pode aumentar gradativamente a duração de dez minutos diários para quinze ou vinte minutos. Mas comece com essa técnica por um tempo menor durante um mês e observe como a sua mente e seu relacionamento consigo e com os outros mudam.

A meditação é uma das ferramentas mais poderosas que já encontrei para trabalhar com paisagens emocionais intensas como o coração partido. Se você desconsiderar todos os outros conselhos neste livro, espero que ouça este aqui: por favor, dê uma chance para a meditação.



Por que o seu coração se parte

Em meus encontros de coração partido, tomei conhecimento de muitas formas de despedaçar um coração. Entretanto, quer a pessoa falasse de uma situação envolvendo a morte de um ente querido, um rompimento confuso, o afastamento de alguém amado ou a decepção com a sociedade em geral, todas as histórias apresentavam um ponto comum: *o coração partido se baseava na sensação de que as coisas deveriam ter sido de um jeito e na decepção de constatar que eram diferentes.*

Sim, foi essa a grande descoberta: as coisas não são do jeito que queremos, e o resultado é que nosso coração se parte. Em outra leitura, ficamos realmente apegados a nossas ideias e expectativas fixas de como as coisas devem ser e, quando ocorre algo fora de nossa noção específica de como as coisas devem funcionar, nossa fantasia elaborada explode.

Por exemplo:

A morte inesperada de um dos pais.

Essa narrativa geralmente se desenrola em torno da ideia de que pais e mães devem ser superseres incríveis que não adoecem e que terão uma vida longa, conduzindo-nos ao altar e dando dicas paternas, morrendo bem velhinhos em casa, segurando a nossa mão e a de nossos filhos – os seus netos. Uma morte prematura, quando você nem está junto e fica sabendo enquanto está na fila da farmácia para comprar remédio? O esperado não era esse.

Voltar a se relacionar com um amigo de infância, se apaixonar e ser abandonado.

Isso é duro. Chamo esta dor de “síndrome da comédia romântica”. Somos inundados pela noção de que, quando se descobre (ou se redescobre) “a pessoa” tudo na vida se encaixa e vivemos felizes para sempre. Você retoma o contato com alguém que conheceu quando pequeno, a pessoa se revela maravilhosa e você se apaixona loucamente. Ela também parece loucamente apaixonada por você. Sucedem-se bizarrices hilárias, mas o esperado é que no fim tudo se ajeite. Você pode já estar planejando o casamento na sua cabeça quando a pessoa percebe não estar pronta para um compromisso sério e cai fora. O seu feliz-para-sempre não vai mais acontecer e, pior ainda, pode nunca ter existido na cabeça do seu parceiro.

A morte da bisavó uma semana antes do seu casamento.

A dor desse cenário não foi a morte da bisavó (espera-se que as pessoas um dia morram de velhice), mas sua morte uma semana antes do seu grande dia. A mulher com quem conversei havia reservado um lugar para a bisavó, imaginado tudo que a bisavó diria (e como seus amigos a achariam ousada) e o que ela beberia na festa. O *esperado* era que a bisavó visse a bisneta na véspera do matrimônio. Mas nada disso ocorreu porque a bisavó morreu.

Eu poderia seguir adiante, mas cada encontro de coração partido tinha uma curva nítida:

- **As coisas estavam normais ou (às vezes) realmente boas.**
- **Esperava-se que assim continuassem e/ou só melhorassem.**
- **Houve um momento de crise/desafio/mudança.**
- **Uma ou mais pessoas agiram de forma inesperada.**
- **Daí veio o coração partido.**

Algumas pessoas casualmente terminavam a história dizendo: “Agora, passado o tempo e tendo falado bastante a respeito, sinto-me bem. Estou me curando da incrível dor do coração partido e da decepção”. As pessoas não esperavam que outras questões, como o racismo que perdura em nossa sociedade, mudassem no dia seguinte, mas ainda assim mantinham a esperança de que os incidentes que haviam partido seu coração pudessem diminuir ou cessar com o tempo.

O coração se parte porque a vida não é o que pensamos que seria. Pelo menos no meu caso foi isso. Por exemplo, pensei que meu pai conheceria a mulher com quem eu casaria e meus filhos. Isso não

aconteceu – ele morreu quando eu tinha trinta anos – e essa lacuna foi um dos aspectos mais dolorosos de sua morte.

Esse exemplo me mostrou como deixamos nossa mente desenvolver enredos com “e se” e expectativas fixas o tempo todo. “Se eu encontrasse alguém com quem casar agora, meu pai conheceria minha companheira antes de morrer”. Ou: “Se essa pessoa decidir que quer passar a vida comigo, então tudo com certeza vai dar certo”. Se estamos em um primeiro encontro bacana, nossa mente pula para o segundo encontro, o terceiro, talvez até para o dia em que vamos morar juntos mais adiante, ou quando irei conhecer a família da pessoa. Se estamos em um relacionamento sério, pensamos em casar ou em ter filhos. Se temos um bom amigo e ele é jovem, presumimos que vamos envelhecer juntos. Se temos um parente saudável, fazemos planos para o próximo feriadão que poderemos passar juntos.

Porém as coisas mudam. Os relacionamentos e as pessoas se transformam e morrem, às vezes sem motivo aparente (para mais sobre isso, dê um pulo até a seção intitulada “Por quê? Mas por quê?”).

Ficamos apegados a nossos enredos, incluindo o apego ao romantismo incorrigível, às coisas como eram, ao amor não correspondido por alguém, às coisas como poderiam ter sido ou como poderiam vir a ser. Nossa mente pula constantemente para o passado ou para o futuro e raras vezes repousamos nas coisas como são no momento. Em vez disso, perpetuamos todo tipo de pensamento envolvendo possibilidades. Como gastamos a maior parte de nossa energia mental na “terra do *e se*”, ficamos atônitos e chocados quando a realidade intervém e nos mostra a “terra das coisas tal como *são*”.

Dessa forma, não é o coração que se parte, é o ego. Nossos respectivos egos são o conglomerado de noções fixas de quem somos, como reagimos a vários aspectos de nossa vida – do que gostamos, do que não gostamos e o que não nos interessa o mínimo. Você pode ter sido muito fluido quando criança, aberto a um mundo de possibilidades, mas com o tempo provavelmente solidificou as coisas.

Por exemplo, você pode ter tido aversão à couve-de-bruxelas quando criança e, após décadas de reificação dessa noção fixa, você hoje está preso à crença de que odeia essa verdura. É a sua realidade inegável. Mas pode ser que um dia você coma couve-de-bruxelas e descubra que

adora o prato e desperdiçou décadas sem apreciá-lo por causa de sua ideia fixa.^[5] Fazemos isso com a maior parte das coisas em nossa vida.

Não é só a couve-de-bruxelas. Temos expectativas e opiniões fixas sobre cada aspecto do mundo – desde o tipo de filme que gostamos ao tipo de pessoa que namoramos ou o tipo de trabalho que devemos fazer. Uma fantasia passageira se torna uma ideia, que se torna o modo como fazemos as coisas, que se torna uma parte de quem somos. Solidificamos nossa vida de muitas maneiras com esse ciclo simples. Na tradição budista, isso é chamado de ego.

Se lhe parece nojento, tenho uma boa notícia: seu ego fixo tem uma arqui-inimiga chamada Realidade. A realidade tem o elaborado plano de ataque das “coisas tal como são” e sacode constantemente o nosso ego firmado. A realidade diz: “Couve-de-bruxelas na verdade é gostosa” ou “na verdade essa pessoa seria bem boa para você a despeito das suas noções fixas de quem você deveria namorar” ou “você pensou que essa pessoa envelheceria ao seu lado? Deu ruim! Ele morreu”. Sentimos desconforto e dor, e nossa reação é dizer que nosso coração está se partindo porque a noção fixa de quem somos e de como nosso mundo *deveria ser* se espatifou.

Até onde sei, nosso coração não sofre alteração física. Às vezes, quando ocorre um rompimento particularmente traumático ou uma morte súbita, a dor emocional pode ser sentida no corpo físico, o que é conhecido como síndrome do coração partido. Mas o que realmente estamos falando é que as expectativas fixas sobre o que pensamos saber mudaram. Nossas fantasias, nossos contos de fada, as histórias que contamos para nós mesmos e que parecem tão, tão reais – são essas as coisas que se partem. E é isso que nos causa dor.

Se eu fosse você, leria isso e pensaria: “Bem, então talvez a melhor maneira de evitar que meu ego se espatife é não deixar ninguém entrar no meu coração”. Boa sorte! Não é assim que funciona. Nosso coração anseia por amar (tem mais sobre isso na seção “O que é o amor?”). O chefe da linhagem Kagyu do budismo tibetano tem mais ou menos a minha idade e de certo modo é um milhão de anos mais sábio do que a maioria das pessoas que conheço. Uma vez ele disse: “Quero destacar que o amor pode ser verdadeiro e duradouro sob as condições certas... Contudo, em vez de dar espaço para o amor se expandir, muitas vezes o

encaixotamos nas nossas expectativas. As expectativas condicionam o nosso sentimento ao que a outra pessoa faz ou diz, mas, para o amor durar, é melhor não ter expectativas demais. É melhor apenas oferecer amor”.^[6]

Precisamos dar espaço para o nosso amor crescer. Se o encaixotamos em noções fixas sobre como as coisas devem ser, estamos nos condenando à morte por coração partido mil vezes. Se conseguimos relaxar com as coisas tal como são, e não como gostaríamos que fossem, então conseguimos engrenar nossa vida para valer.

Uma mulher que compareceu aos encontros de coração partido, Sarah, compartilhou comigo a sua bela maneira de pensar sobre a dor. “É como se mudar”, disse ela. “Algo precisa acabar, então você encara o processo todo, que é árduo e triste. Você fica suada e se emociona, examina tudo o que presumia que manteria consigo. Algumas coisas você conserva, outras vão para o lixo. Então você sai com aquilo que precisa conservar e diz adeus. É preciso se mudar para o novo espaço, e lá você pode fazer muita coisa com o que trouxe consigo.”

Coração partido não é apenas dor e sofrimento. Também é uma oportunidade de carregar aprendizados e aplicar o conhecimento para crescer em todos os sentidos. Você pode acabar descobrindo que está mudando constantemente, que seu ego não é tão rígido quanto você pensa e que você de fato pode relaxar um pouco aquele pensamento de “e se” para ficar confortável com as coisas tal como são. Fico impressionado com o valor incrível desse tipo de lição.



Se você quiser ouvir a minha história de coração partido

Quando falei para minha mãe que estava escrevendo este livro, ela disse: “Então é isso que teremos? Por quê? Por que Blaire lhe deu um fora?”. Ignorei o comentário, como é provável que faça até demais com minha mãe, porque sabia que não era verdade. Em nível externo, escrevi este livro porque trabalho com muita gente que sofre de coração partido e queria conversar diretamente com elas, mas sei que não poderia sentar para tomar chá com todas. Em nível interno, escrevi porque conheço esta sensação. Sim, é o que temos porque Blaire me deu um fora, mas também por causa de Jackie, Rachel, Amy, Jen, Daphne e muitas, muitas outras mulheres. É o que temos porque, para um homem na casa dos trinta anos, conheci gente demais que morreu, muitos inclusive da minha idade. É o que temos porque todos os dias leio notícias e meu coração se parte outra vez ao ver quanta gente perpetua o horror e o terror para os outros por causa da discriminação. Em um nível mais secreto, escrevi porque preciso entender como o coração partido funciona e é escrevendo que processo as informações. Por isso dei à luz este livro.

Tenho muitas histórias de coração partido. Tem aquela dos meus quatorze anos, quando meu pai esteve doente, que culmina comigo segurando a mão dele na hora da sua morte. Tem histórias de amor girando em torno de relacionamentos importantes que terminaram mal (às vezes por minha causa). Tem pessoas com quem perdi o contato e que gostaria de saber como encontrar. E tem o dia 12 de maio de 2012.

Já escrevi anteriormente sobre o fim do meu noivado, por isso serei breve aqui.

Eu amava uma mulher.

Passamos muitos anos felizes juntos.

Eu a pedi em casamento e ela disse sim.

Ela se mudou para Chicago.

Eu fiquei em Nova York.

Fui visitá-la.

Ela se deu conta de que não queria voltar para Nova York nem para mim.

Por quê? Essa é a pergunta que sempre nos fazemos, certo? Por que isso aconteceu? O que eu poderia ter feito para mudar isso? Não sei. E aos poucos fiquei numa boa com o não saber. Com o passar dos anos meu coração sarou e tive condições de amar de novo.

Um mês depois do rompimento perdi o emprego.

Isso não me partiu o coração tanto quanto o rompimento, mas que droga: meu ego e orgulho foram estilhaçados.

(No fim me envolvi com organização política, daí levei meu conhecimento organizacional para meu trabalho com meditação e, além de escrever livros e ensinar meditação, tenho orgulho em dizer que meu Instituto de Liderança Compassiva, organização sem fins lucrativos de treinamento em liderança, nasceu em consequência desse episódio de coração partido.)

Em 13 de julho de 2012, um mês depois de eu ter perdido o emprego, meu amigo Alex, de 29 anos de idade, sentiu uma dor no peito provocada por insuficiência cardíaca e tombou na mesa do escritório. Morreu pouco tempo depois. Foi quando descobri que insuficiência cardíaca é o termo que usam quando não fazem ideia do motivo da morte. Por que Alex morreu? Bem, o seu coração parou de funcionar. Um daqueles casos em que buscamos porquês. Alex era o meu amigo mais chegado dos tempos de faculdade, uma das pessoas leais e fielmente ao meu lado nos bons e maus momentos. Era um verdadeiro amigo espiritual. E ainda sinto o coração partido por sua perda. Todo santo dia.

Nas primeiras semanas depois da morte de Alex eu não conseguia tomar uma ducha sem soluçar. Meu dia começava desse jeito. Até hoje, na maioria das vezes em que vou para o chuveiro, ainda penso nele e naquele tempo. Existem muitas coisas meigas que me fazem lembrá-lo. Descobrimos juntos o amor pelo bourbon Bulleit. Hoje o Bulleit é a minha bebida de praxe e, toda vez que ergo um copo, brindo a Alex. E aqui estou eu, sentado à janela da ABC Carpet & Home, escrevendo um livro, mencionando Alex e soluçando incontrolavelmente diante de centenas de transeuntes novaiorquinos simplesmente porque estou falando do meu amigo.

Algumas dores de coração partido passam com o tempo. Algumas se tornam parte de quem somos. Elas se alteram e se transformam com o tempo, mas ainda fazem parte de nós. Se tem uma coisa que aprendi naqueles dois meses, foi isso.



Se você estiver preparado para ouvir que a vida é sofrimento

Você por acaso é uma pessoa mórbida o bastante para querer ouvir que a vida é sofrimento? Estou brincando. Mas, para ser claro, o sofrimento é a natureza das coisas. Nós budistas chamamos o ciclo de sofrimento de *samsara*, e dizem que estamos envolvidos nele vida após vida (ou, para aqueles de nós que são agnósticos quando se trata de múltiplas vidas, década após década).

Lembro muito bem de um momento em meu primeiro ano de faculdade, quando Jan Willis, brilhante professora de introdução ao budismo, andava de um lado para o outro na frente da turma. “*Dukkha*”, exclamou ela. “A vida é sofrimento. Há sofrimento. O sofrimento existe. Isso foi traduzido de muitas maneiras”. Não importa como você queira traduzir, essa é a realidade de nossa situação.

A primeira coisa que o Buda ensinou foram as Quatro Nobres Verdades. A número um trata do sofrimento. Existem três tipos de sofrimento discutidos pelo Buda.

- **O sofrimento do sofrimento.**
- **O sofrimento da mudança.**
- **O sofrimento todo-pervasivo.**

O sofrimento do sofrimento é o balaio para todas as questões com que nos deparamos como humanos. Inclui nascimento, envelhecimento, doença e morte. O processo de nascimento não é moleza para nenhuma das partes envolvidas. Para quem nasce é incrivelmente confuso e desorientador. Ao crescer, encaramos muitas dores: a dor de ser um adolescente desajeitado, de perceber que nosso corpo não consegue fazer o que costumava fazer e assim por diante, até nosso corpo nos falhar de várias maneiras. Podemos ter todos os tipos de doença, desde um resfriado comum até aquela palavra que começa com C e que não desejo nem para o meu pior inimigo. E aí morremos. Todos morrem. Os relacionamentos morrem. As pessoas também morrem. Tudo acaba.

Você pode pensar: “Esse é apenas o primeiro tipo de sofrimento? O Buda deve ter sido um verdadeiro mala”. Isso não se sabe ao certo, mas ele não está errado, não é? São as verdades básicas da nossa situação.

O sofrimento da mudança é que mesmo as partes realmente divertidas de nossa vida são impermanentes. Isso não quer dizer que não podemos desfrutar, digamos, do início de um relacionamento, quando tudo é novo e radiante. Significa apenas que não devemos cometer o erro frequente de esperar que seja sempre assim. Os relacionamentos mudam. As pessoas mudam. Tudo muda.

O sofrimento todo-pervasivo é a noção de que estamos constantemente tentando encontrar a felicidade em meio a todas essas condições sempre cambiantes. Pensamos que podemos ser indivíduos permanentes e estáveis e encontrar algo permanente e estável a que nos agarrarmos, mas sempre existe doença, mudança, morte e todos os acontecimentos brutalmente difíceis. Instabilidade dolorosa mais instabilidade dolorosa não é igual a estabilidade, apesar dos nossos esforços.

Vamos encarar: tudo isso parte o nosso coração. Quando uma pessoa amada está no hospital e pode morrer? Isso é de partir o coração. Quando um relacionamento romântico muda e desanda? Isso é de partir o coração. Quando uma fonte de grande felicidade, como o gato brincalhão da casa, nos é tirada? Isso é de partir o coração.

A vida nos parte o coração. É triste, mas é verdade. Coração partido não é algo que temos só uma vez, como catapora. Ocorre várias vezes no decorrer da vida em uma variedade de formas. É tolice pensar que podemos evitá-lo.

Casualmente, a Segunda Nobre Verdade é que sofremos por causa de nossa ignorância e desejo. Ignorância neste caso é pensar que vamos melhorar e nunca mais ter o coração partido de novo, nunca mais sofreremos com a mudança, a impermanência, o envelhecimento e coisas do tipo. O desejo é querer encontrar algum lugar ou pessoa estável e feliz que nunca vá mudar, o que é totalmente irreal. Por isso sofremos e temos o coração partido.

A Terceira Nobre Verdade é a verdade da “notícia boa”: pode haver a cessação do sofrimento. Pela exploração dos vários aspectos de nossa mente e vida, podemos aprender a superar nossa ignorância e desejo. No que se refere ao coração partido, é melhor mergulhar e explorar, tratar de conhecer e por fim ficar de boa com ele.

A Quarta Nobre Verdade que o Buda ensinou é que existe uma rota para superar o sofrimento, que inclui o Caminho Óctuplo e todos os outros ensinamentos que ele deu daquele dia em diante. Esse cara, o Buda, era muito habilidoso. Aposto que na verdade ele era superdivertido. Se você quiser explorar os ensinamentos dele, encorajo-o de todo coração a fazer isso; existem muitos livros e centros budistas estabelecidos unicamente com esse propósito.

Tendo em vista os nossos propósitos, neste livro você vai encontrar várias práticas, ferramentas e conselhos para enxergar o caminho neste momento de coração partido, retirados principalmente da tradição budista. A advertência é dupla: (1) existe muito mais coisa no budismo para além do conteúdo deste livro e (2) o sofrimento do coração partido vai ocorrer outras vezes em sua vida. Essa é a natureza do samsara.



Reflexões sobre a impermanência

Certa vez um aluno pediu ao mestre Zen Suzuki Roshi que resumisse o budismo inteiro em uma frase. Ele ergueu os olhos e disse sem rodeios: “Tudo muda”.^[7] E passou para a pergunta seguinte.

O bom

Essa dor que você sente? Não vai ser sempre como é agora. Prometo. Vai mudar, se modificar e provavelmente diminuir bastante. Enquanto escrevia este livro, conheci uma mulher que falou sobre o coração partido por causa da morte do pai. “Sei que a dor vai se modificar”, disse ela. “Tempo e conversa. São duas coisas que ajudam”. Mas todos nós já ouvimos isso, certo? Que o tempo cura todas as feridas? Não vou dizer isso a você.

O que eu descobri particularmente por ter perdido grandes amores de minha vida familiar e romântica, entre outros, é o seguinte: o tempo modifica nossas feridas. Algumas podem sarar por completo. Sobre outras podemos continuar a refletir diária ou semanalmente e desejar que saiam, mas as malditas não saem. Elas permanecem, mas não ficamos tão arrasados por sua causa a cada reflexão. Um dia enfim podemos reparar na ferida e pensar: “Ah, essa antiga cicatriz? É do meu divórcio/da morte do meu pai/da primeira vez que fui traído” e quase sorrir. Quase.

O mau

Outra coisa que Suzuki Roshi disse certa vez foi: “A vida é como entrar num barco que está prestes a zarpar e afundar no mar”.^[8] Todos os aspectos

de nossa vida, inclusive nossos relacionamentos, são assim. Sinto muito.

Dizer que os budistas acreditam que tudo é impermanente é meio como dizer que os budistas acreditam que a água é molhada. Simplesmente é a verdade. Se você discorda, convido-o a encontrar uma coisa (só uma!) que não se modifique jamais, em nenhum sentido. As estações mudam. Nosso trabalho muda. Nosso corpo muda. De fato, dizem que todas as células do nosso corpo morrem e são substituídas gradualmente em ciclos de sete anos, de modo que a cada sete anos somos um novo indivíduo.

Você sabe que muda dia após dia. Você sabe mais hoje do que há alguns anos. Você teve experiências diferentes. Você tem novas esquisitices que não tinha antes. Pensar que você é um indivíduo imutável seria uma falácia.

Aqui está a lambança: a maioria de nós pega o eu sempre cambiante e emparelha com outro ser sempre cambiante, entrando em um relacionamento romântico sempre cambiante. Pensamos que essas três coisas devem se juntar de forma permanente e estável rumo à felicidade eterna, mas esta receita é como multiplicar a impermanência por três. Em certo sentido, é tolice pensar que vamos sair, conhecer “a pessoa” e viver felizes para sempre tendo em vista como tudo se transforma com o passar do tempo.

Eis aqui as três principais maneiras como os relacionamentos acabam:

- **Rompimentos**
- **Divórcio (isto é, rompimento em nível avançado)**
- **Morte (isto é, rompimento em nível mestre)**

A impermanência não reside apenas no aspecto romântico da vida – pode ser identificada com amigos, familiares, animais de estimação e mais. Assim que entramos em um relacionamento com outro ser, estamos embarcando em um navio que um dia vai afundar. De novo: sinto muito.

O feio

Sabendo o quanto términos podem ser dolorosos, o que desejo para você é o seguinte: que entre em um grande número de belos relacionamentos que

cultive por anos.

Desejo que seus relacionamentos só acabem quando todos vocês estiverem em aviões separados sem telefone celular, sofrendo uma morte rápida e indolor, sem saber que seus entes queridos também estão morrendo na mesma hora. Sem saber da morte de seus amados, você será poupado da dor, e eles também serão poupados da dor de saber que você morreu. Isso é o melhor que posso lhe desejar, mas, dadas as opções, não é tão ruim. Já disse que sinto muito?



Se você sente que talvez nunca vá se curar

Sylvia sentou comigo durante minha estada na ABC Carpet & Home e contou sobre o último rompimento de sua vida, que havia somado muito em termos de todos os relacionamentos anteriores desfeitos. Ouvi-a com atenção.

“Sei que esta não é uma sessão de terapia, mas tenho que perguntar”, disse ela. “Vou sarar?”

Ao se deparar com minha silenciosa presença, ela prosseguiu: “Eu sei. Eu sei que vou. Sou forte. Tenho um trabalho a fazer sozinha”. Fiquei ali sentado na esperança de exibir um ar encorajador, mas mantive a boca fechada.

Aqui está a sua resposta, Sylvia:

Sim. Você vai sarar. Como disse uma outra pessoa que veio para um encontro de coração partido: “O lance do coração partido é que você está no fundo. Então não tem outro lugar para ir a não ser para cima”.

Outra pessoa em um outro encontro disse: “Percebi que posso ficar numa boa com ou sem uma perspectiva romântica. Cabe a mim ficar numa boa e inteira sozinha”.

Se você está passando por um rompimento importante ou recente e se identifica com Sylvia, por favor me escute: eu acredito que você vai sarar. Acredito mesmo. Você tem tudo dentro de si para isso. Embora possa não sentir isso hoje, você basicamente já é inteiro, precisa apenas descobrir que é.

— |

Quatro perguntas para fazer a si mesmo

Quando as pessoas se reuniam comigo para os encontros de coração partido, eu sentava com elas mas fazia apenas quatro perguntas. Às vezes bastava a primeira pergunta e se consumiam os vinte minutos disponíveis. Com frequência eu só conseguia fazer as duas primeiras perguntas. Ainda assim era o bastante para a pessoa avançar do entendimento intelectual do coração partido rumo ao cerne do que estava experimentando, o que felizmente pode ser catártico. Quando tinham a oportunidade de falar sabendo que seriam vistas e ouvidas, as pessoas não precisavam de muito encorajamento; elas iam fundo e por fim entravam em sua sabedoria a respeito da experiência de coração partido.

Encorajo você a mergulhar nas mesmas quatro perguntas. Comece pegando uma caneta e papel, abrindo o computador ou (se preferir) apenas respondendo em voz alta.

Você pode focar na resposta da primeira pergunta por mais tempo que nas outras. Conte toda a sua história ou histórias, tanto quanto quiser. É bom declarar suas histórias e com isso apropriar-se delas. Ninguém mais precisa ver a sua resposta. De fato recomendo não mostrar a ninguém. Assim você escreve (ou fala) apenas para o seu benefício, sem a preocupação de se indagar se vai soar bem para os outros.

Após a primeira pergunta, largue a caneta, desligue o computador ou apenas pare de falar. Sente-se ereto. Eleve o olhar para o horizonte. Repouse a mente por um instante. A seguir, ocupe-se da segunda pergunta. Repita o processo para as duas últimas.

- 1. Qual é a sua experiência de coração partido?**
- 2. Como você está se sentindo neste exato momento?**
- 3. O que você pode fazer para cuidar de si em meio à dor do coração partido?**
- 4. O que você pode fazer hoje para cuidar de si?**



A importância de cuidar de si

Existe uma velha história sobre um homem que um dia estava tratando da sua vida, caminhando pela mata. De repente se viu bem no meio do caminho de um tigre feroz. Deu a volta e correu o mais rápido que pôde. Na hora em que o tigre estava se aproximando, ele chegou a um penhasco e viu um arbusto pendente. Agarrou-se ao arbusto e se arremessou no penhasco. Por sorte o arbusto aguentou e ele ficou a salvo por um momento.

Pendurado ali, olhou para baixo para ver por onde poderia descer. Infelizmente lá embaixo não havia segurança, mas outra tigresa com os olhos fixos nele. Olhou para cima, para ver se o outro tigre havia ido embora e ele poderia subir de volta. Mas o animal ainda estava lá. O pior é que havia um ratinho no penhasco roendo o arbusto ao qual ele se agarrava.

Diante da enormidade da situação que se abatia sobre ele, o homem viu uma coisa vermelha cintilante com o canto do olho. Era um morango ao seu alcance. Ele o colheu com a mão livre e o comeu.

Foi a coisa mais deliciosa que já havia provado.

E assim a história termina.

Quando somos afligidos pela dor do coração partido, às vezes esquecemos de apreciar as coisas simples da vida. Se você sente como se estivesse encurralado entre dois tigres – uma doença grave e um rompimento sério, por exemplo –, convido-o a contemplar se existe um morango que você possa colher e saborear.

O morango pode ser literal, pois trata-se de um fruto delicioso, mas também pode ser alguma outra maneira de cuidar de si. Pode ser ir à academia, relaxar no parque, fazer ioga, dar um passeio a pé com o cachorro

ou ler alguma coisa boboca, mas divertida (eu sou fã de histórias em quadrinhos).

Você deve achar pequenas maneiras de se paparicar em meio à dor do coração partido. Coisas que não sejam aquelas armadilhas prontamente à mão, como as atividades excitantes mas potencialmente esgotantes da bebedeira, das drogas ou de transar por aí. Quando eu perguntava às pessoas como costumavam cuidar de si em meio à dor do coração partido, elas quase sempre iniciavam o seu relato por essas estratégias que não deveriam usar, atirando-se em novas atividades ou se empanturrando de comida. Depois prosseguiam citando todas as coisas que se mostravam verdadeiramente úteis. Meu conselho é pular as atividades que só fazem você se sentir pior e ir direto para o autocuidado.

Experimente várias maneiras de cuidar de si. Se uma parecer especialmente poderosa, como dar uma corrida, tente inseri-la na agenda diária, de modo que você saiba que pelo menos em uma parte do dia você estará cuidando de si em meio à dor do coração partido.



Quatro maneiras de cuidar de si

Um conjunto de ensinamentos secretos do Buda permaneceu bem escondido nos mosteiros do Tibete por séculos. Por fim acompanhou os mestres budistas tibetanos para o Ocidente e hoje é conhecido como as Quatro Alegrias. Dizem que, se você consegue fazer essas quatro coisas em um dia, você se sente estimulado e tem uma sensação de energia renovada. Aqui estão os quatro ensinamentos secretos:

Comer bem.

Dormir bem.

Meditar.

Exercitar-se.

As Quatro Alegrias terem ficado escondidas como um segredo por tanto tempo é algo que me fascina. São coisas incrivelmente simples que você talvez já suspeite que deveria fazer. Ainda assim, com que frequência você pratica todas as Quatro Alegrias em um só dia?

Comer bem

Se você está com o coração partido e não quer comer, por favor veja a seção “Se você acha que não consegue comer”. Mas comer bem significa mais do que simplesmente comer alguma coisa. Não significa se empanturrar, o que é algo que muitos de nós fazemos na tentativa de preencher o buraco recém-surgido e em rápida expansão dentro de nosso

coração. Não significa comer porcarias, como um saco inteiro de biscoitos (tenho essa culpa no passado). Significa comer alimentos bons e nutritivos. Quando estou com o coração partido, tento comer muita proteína, sopas e até uma salada de vez em quando. Na real, não sou chegado a saladas, mas sei que preciso de energia para sentir a minha tristeza, e alimentos saudáveis proporcionam essa energia.

Dormir bem

Se você está com o coração partido e enfrentando problemas para dormir, por favor veja a seção “Se você acha que não consegue dormir”. Dormir bem significa dormir mais do que você pensa que precisa. Quando você está com o coração partido, seu corpo passa por um processo difícil e precisa descansar. Você pode achar que está apenas perdido em pensamentos neuróticos – se simplesmente conseguisse parar de pensar tanto no ex/no membro da família/no emprego perdido, você ficaria bem. Mas não é assim. Uma dor profunda de coração partido é traumática, causa um choque no sistema, e o corpo precisa dormir para se curar.

Se você normalmente dorme por sete horas, talvez precise de nove. Se não consegue ter uma boa noite de sono, valeria a pena tentar fazer uma sesta durante o dia. Recomendo um bom livro budista (ou espiritual) na cabeceira, de modo que, caso acorde à noite, você possa ler uma ou duas páginas, relaxar a mente e voltar a dormir.

Meditar

Caso não tenha reparado, sou um grande fã da meditação. Isso porque sei que a meditação pode ajudar. Pode nos ajudar a lidarmos com toda a dor de coração partido que sentimos e a acharmos um caminho para saná-la. Pode nos ajudar a curar o corpo e a mente. Pode nos ajudar a entrar no mundo com o coração mais aberto. Assim, se você ainda não conferiu a seção “O que é meditação” deste livro, recomendo que o faça agora.

Exercitar-se

Houve ocasiões nos meus momentos mais dolorosos de coração partido em que eu não conseguia ficar na almofada de meditação. Sentava lá e soluçava em vez de focar na respiração. Uma das coisas que me ajudou a chegar ao ponto de conseguir meditar de novo foi o exercício físico. Fazer

exercício pode ser algo diferente para você do que é para mim. Eu corro, dou longas caminhadas, faço musculação. Para você pode ser praticar ioga, ciclismo ou crossfit. Creio que jamais farei crossfit. É intenso demais para mim. Mas pode ser bom para você! Seja qual for a sua escolha de exercício, incorpore-a ao seu dia, por favor.

Quando você faz essas quatro coisas em um dia, você sente mais a sua presença e tem mais condições de lidar com o processo de luto. Cuidamos de nós mesmos para podermos nos curar. As Quatro Alegrias são maneiras espetaculares de fazer exatamente isso.



Não desistir de ninguém

“Lodro, dane-se, não vou desistir do meu ex”, você pode estar pensando. “Ele é um canalha, mentiroso e traidor, mas só vou largá-lo de mão quando parar de pensar nele a cada cinco minutos.”

Deixe-me ser claro: existem vezes em que precisamos tirar alguém de nossa vida. Essa pessoa pode ser:

Um parceiro romântico que nos feriu.

Um membro abusivo da família.

Um amigo cujo egoísmo é insultante.

Um colega de trabalho que tenta transformar toda conversa em uma forma de nos sabotar.

Uma figura de liderança que nos decepcionou ou nos chocou gravemente.

Entendo que você precise pôr um fim nas relações regulares com essa pessoa. Estou traçando uma linha divisória entre cortar o contato com alguém e desistir da pessoa dentro de você. Coração partido pode significar amar alguém e ao mesmo tempo desejar que esse alguém se foda. É uma emoção confusa por causa desse tipo de contradição.

Só porque fomos feridos por alguém não significa que essa pessoa não mereça mais ter felicidade em sua vida ou esteja além da ajuda de qualquer um. Acredito firmemente que todos possuem uma bondade básica. O Buda foi um exemplo vivo de alguém que foi totalmente mimado enquanto crescia e depois se torturou em nome da espiritualidade apenas para ver que não precisava explorar fatores externos em busca de paz – ele a tinha dentro de si sempre. Por isso chamamos o Buda de *tathagatha*, ou “o desperto”. Ele

despertou para sua paz e bondade inerentes. Ele é um exemplo de que nós também podemos despertar para a nossa bondade básica.

Deixe-me fazer uma pequena pausa para deixar isso bem claro, porque é importante: você é basicamente bom. Você é basicamente inteiro, completo, valioso, bondoso e são. É isso que você é de acordo com a percepção budista e a minha experiência com todo mundo que conheci, então tenho a maior certeza de que vale para você também. Sim, você pode agir de forma confusa às vezes, mas isso não anula a sua bondade.

Quando viajei em uma turnê por causa dos meus livros, passei um tempo na Carolina do Norte. Fui hospedado por um casal realmente maravilhoso. Nunca havia me encontrado com eles antes. Me mostraram onde eu ficaria e me levaram para o evento. No caminho, conversamos sobre amenidades e eles foram polidos, mas reservados.

Naquela noite me fizeram uma pergunta que fazem com bastante frequência nas turnês em que falo do meu trabalho: “Como todo mundo pode possuir a mesma bondade do Buda? Com certeza Hitler não era inerentemente bom. Charles Manson não era basicamente bom. Tem gente por aí que faz um monte de coisas malignas!”. Respondi da minha forma usual: tem muita gente por aí que está muito, muito confusa. Isso não quer dizer que, por baixo de várias camadas de confusão, neurose e dor elas não sejam basicamente boas. Elas são. Isso significa que precisamos incitar nossa compaixão e tentar criar espaço para que as pessoas percebam que podem fazer o bem, porque elas são basicamente boas. Não devemos desistir de ninguém.

Às vezes podemos passar por um rompimento e pensar que nosso ex é louco e demente. Mesmo que seja verdade, ele não é basicamente mau. Ainda possui a bondade básica, mas não está conectado a ela ou não sabe como agir de acordo. Está conectado à insegurança e à dor. Como isso é triste! Seria maravilhoso se conseguíssemos perceber isso e despertar a compaixão por ele, não importa o quão difícil fosse fazer isso.

A caminho de casa, depois da palestra, minha anfitriã estava muito quieta. Finalmente começou a falar e contou-me sua história. Quando casou, ela e o marido tinham filhos de casamentos anteriores. Um dos seus filhos era um rapaz adorável que se meteu com a turma errada. Se lembro bem, o grupo tinha um envolvimento frequente com drogas e a certa altura os adolescentes se chaparam e espancaram uma criança, levando-a à morte. A mulher, uma

pessoa doce e bondosa, não conseguia acreditar que havia criado um assassino.

O enteado foi condenado e preso, e por um tempo ela não conseguiu ir vê-lo. Quando foi, o rapaz estava muito fechado. Ela perseverou e continuou aparecendo lá para vê-lo de coração aberto. Um dia ele perguntou pelo cachorro da família, que ele amava. Conseguiram compartilhar o amor pelo cachorro de maneira terna. Não muito depois disso, ele pediu material de artes plásticas e voltou a pintar, coisa que não fazia há anos. Agora, disse a mulher, o rapaz amoleceu. Ela consegue ver de novo o menino que criou, e ele sente um profundo remorso pelo que fez.

“Eu havia desistido da bondade básica”, disse ela. “Não acreditava que ele fosse basicamente bom”. Mas, por lealdade, não desistiu dele. Perseverou e foi vê-lo, oferecendo-lhe amor repetidas vezes. Por fim o jovem reagiu, baixou um pouquinho a armadura em torno de seu coração e foi capaz de ser mais como quem ele era. A fé da madrasta no fato de que todos nós somos basicamente bons enfim floresceu. O que podemos aprender com essa mulher? Minha conclusão é que não devemos eliminar ninguém. Mesmo que a pessoa nos machuque ou cometa uma atrocidade, tal indivíduo ainda pode reverter sua condição.

Em Shambhala, a minha tradição, temos um dito: “Nunca desista de ninguém”. Sei que tem muita gente em minha vida com quem não posso conviver regularmente porque são pessoas agressivas e caluniadoras, e minha presença não adianta em nada para mudar isso. Pode ser preciso um ser mais iluminado do que eu, ou quem sabe elas precisem ter o coração partido para amolecer. Mas isso não significa que eu tenha desistido delas. Significa apenas que não falo com elas todos os domingos.

Na tradição budista chamamos de *bodhisattvas* os seres dispostos a manter o coração aberto haja o que houver. *Bodhi* é uma palavra sânscrita que pode ser traduzida como “aberto” ou “desperto”. *Sattva* pode ser traduzido do sânscrito como “ser” ou “guerreiro”. É uma pessoa extremamente corajosa em manter o coração aberto, não importa o que apareça em sua vida. Essa experiência é algo a que podemos aspirar. O mestre Zen Seung Sahn disse uma vez: “Ser um bodhisattva significa que, quando as pessoas vêm, nós não as cortamos; quando as pessoas vão, nós não as cortamos”.^[9]

O exemplo seguinte é um pouco menos Zen, mas vem de uma pessoa com quem estive nos encontros de coração partido e que realmente acertou em

cheio a respeito deste tópico. Ela falava sobre o ex-namorado e o seu equilíbrio estável entre não gostar dele e não desistir dele por completo quando nossos olhos se encontraram e ela declarou: “Sinto respeito por ele embora ele seja um merda”.

Se você está com o coração partido por causa de outra pessoa, não desista dela; não a elimine do seu coração, mesmo que tenha de cortar o contato regular. Quero encorajá-lo a manter alguma esperança de que essa pessoa possa mudar. O dano causado ao relacionamento pode ser irreconciliável, mas isso não significa que ela esteja fadada a morrer sozinha e odiada por todos. Essa pessoa ainda pode se conectar à bondade interna e mudar para melhor.

Pema Chödrön é uma professora de budismo Shambhala que escreveu extensamente sobre a dor de um coração partido, e não tenho palavras suficientes para recomendar seu livro. Adaptei a seguir um exercício que ela recomenda. Você começa pegando uma foto da pessoa com quem está passando por tempos difíceis e a coloca em local bem visível em sua casa. De início isso pode causar desconforto. Boa parte do trabalho com o coração partido é permanecer com o desconforto, então isso não é necessariamente ruim.

Cada vez que passar pela foto, olhe para o ser com quem está se debatendo e simplesmente diga: “Desejo o melhor para você”. Se isso lhe soar vazio, diga: “Sei que você é basicamente bom” ou “você não é um babaca o tempo todo”. Seja qual for a frase escolhida, torne-a pessoal e também uma maneira de reconhecer que aquela pessoa não é totalmente má. Faça isso várias vezes por dia, sempre que seu olhar pousar na foto. Deixe seu coração amolecer em relação à pessoa com o tempo.



Se você se sente sozinho

Quando sofremos de coração partido às vezes nos sentimos sozinhos. Temos a sensação de sermos a única pessoa que já conheceu esse tipo específico de dor.

Há uma história sobre isso do tempo do Buda. Uma mulher chamada Kisa Gotami teve uma vida dura, bastante pobre. Um dia casou e deu à luz um filho. Ficou muito feliz, pois o menino era a luz de sua vida.

Infelizmente o seu filho adoeceu e morreu de uma hora para outra. Kisa ficou arrasada. Enrolou o menino em cobertores e pôs-se a gritar, procurando um meio de trazê-lo de volta à vida – algum remédio, um curador, qualquer coisa. Ao vê-la, um transeunte informou-lhe que, se alguém pudesse realizar tal feito, essa pessoa seria o Buda.

Ela foi ao mosteiro e avançou através da multidão que se reunira para ouvir o Buda ensinar. Implorou-lhe por um remédio. O Buda deu uma olhada na criança morta e fez uma promessa: ele salvaria o menino se ela encontrasse uma semente de mostarda na cidade onde morava. Mas havia uma pegadinha: a semente de mostarda tinha de ser proveniente de uma família em que não tivesse morrido ninguém.

Kisa ficou exultante. Correu de volta à cidade e bateu numa porta pedindo uma semente de mostarda a fim de salvar o seu filho. A mulher que atendeu a porta ficou feliz em ajudar. Então Kisa fez a pergunta importante: “Morreu alguém nesta família recentemente?”. A mulher caiu em pranto. Explicou que o marido havia morrido havia seis meses. Kisa ofereceu-lhe condolências e seguiu até a próxima casa.

Ao bater na porta vizinha, uma moça atendeu. Kisa pediu a ela a semente de mostarda e então perguntou sobre as mortes recentes na família. A jovem

mostrou a Kisa os seus irmãos e então explicou que a mãe deles havia morrido havia dois anos, e todos ainda estavam muito pesarosos.

Kisa continuou a bater de porta em porta em busca da semente de mostarda de uma família que não tivesse contato íntimo com a morte e com o luto. Por onde esteve, encontrou gente que havia perdido entes queridos – irmãos, tias, avós, filhos. A certa altura, Kisa se deu conta de que não estava sozinha. Todos os outros já haviam perdido pessoas queridas, tal qual ela. Kisa preparou um funeral para o filho e retornou ao mosteiro. Lá se tornou discípula do Buda e pôde confortar muitas pessoas pelo resto da vida.

Talvez você tenha perdido alguém, talvez não, mas quero dizer que você não está sozinho. Neste exato instante existem outras pessoas compartilhando do mesmo tipo de pesar que você. As histórias podem ser diferentes, mas ainda assim existe o pesar. Espero que você possa encontrar algum conforto nisso.



Se você sente que talvez não tenha acabado

Acabou, da maneira como você pensa. Talvez seu amor tenha lhe deixado. Talvez alguém que você ama tenha morrido. Talvez você esteja distanciado de alguém querido. Essa versão da pessoa que você conhece e o relacionamento que existia? Acabaram.

Dito isto, você pode se encontrar em um novo relacionamento com essa pessoa. Uma de minhas histórias favoritas sobre isso está na seção “Se você ainda consegue oferecer amor”. Você vai mudar e ser uma pessoa diferente (talvez até melhor) como resultado desse fim específico. A outra pessoa vai seguir em frente e mudar também. Seu amor pode se transformar com o tempo. Isso não quer dizer que você tenha de fechar o coração e parar de amar aquele alguém. Pode ser apenas que você não vá ver a pessoa sempre que quiser. O amor? Você pode levar consigo.



Se você se sente traído

Você e a pessoa tinham um pacto. Talvez não por escrito, nem mesmo falado, mas estava ali. Vocês envelheceriam juntos. Cuidariam um do outro. Apoiariam e levantariam um ao outro quando um de vocês caísse. E agora veja o que a pessoa fez! Traiu você.

Aquele babaca.

Sim, tudo bem se sentir traído e achar a pessoa babaca. Não a conheço, mas conheço esse sentimento, e não é legal. Estou com você. Aposto que ele agiu como um babaca!

A coisa é a seguinte: eu também já agi como um babaca antes. Aposto que você também. Embora talvez não queira admitir agora, é possível que em algum momento da vida você tenha feito algo semelhante ao que essa pessoa fez com você. Talvez você queira experimentar esse exercício que considero útil quando me sinto traído. Chama-se “assim como eu”.

Você começa trazendo a imagem da pessoa à mente. Apenas permaneça mentalizando-a, sem julgamento, por trinta segundos. Você pode fazer um exercício contemplativo ou pegar um diário e anotar o que sente.

Seja mental ou fisicamente, liste coisas positivas que a pessoa deseja. Depois acrescente três palavras mágicas no final: “assim como eu”. Por exemplo:

Becca quer ser feliz... assim como eu.

Becca quer se sentir desejada... assim como eu.

Becca anseia por segurança... assim como eu.

Com sorte isso vai suscitar algum tipo de empatia pela pessoa. Agora vá para outras áreas que podem ser um pouco menos fáceis de lidar:

Becca às vezes mente... assim como eu.

Becca foi totalmente arrogante... assim como eu.

Becca dormiu com alguém que não deveria... assim como eu.

Talvez você não tenha sido arrogante por semanas, nem dormido com alguém que não deveria durante anos, mas, se você já fez essas coisas alguma vez, admita o fato por um momento. Mantenha-se sentado com essa verdade. Se você é como eu, cometeu a sua bela cota de erros. Nos casos em que mentimos, enganamos ou fomos rudes, talvez tenhamos traído pessoas de quem gostávamos. E isso acabou com o relacionamento, ou elas foram clementes e nos perdoaram.

Após alguns minutos contemplando os vários aspectos em que a pessoa é como você, largue a contemplação, erga os olhos para o horizonte e repouse a mente. Repouse com quaisquer sentimentos que tenham surgido.

Isso não anula o fato de que a pessoa traiu você. Você tem todo o direito de continuar sentindo o que quer que seja. Mas no melhor dos casos esse exercício vai ajudá-lo a avançar para alguma forma de entendimento em relação à pessoa. Como disse certa vez o mestre Zen Thich Nhat Hanh: “Entendimento é o outro nome do amor. Se você não entende, não consegue amar”.^[10]



Se você se sente rejeitado

Um dia desses, David, um dos meus alunos de meditação, escreveu uma pergunta simples. “Se eu sou tão adorável, por que sou rejeitado pela maioria das mulheres com quem converso?” Já ouvi variações dessa pergunta antes, desde “Por que não consigo encontrar alguém bacana para namorar?” a “Como pode ser que ninguém goste de mim como eu sou?”. Existe um certo tom fatalista em se sentir rejeitado, como se todo mundo fosse ficar bem e nós estivéssemos ferrados.

Sou grande defensor da ideia de que, se praticarmos meditação e aprendermos a nos conhecer e a sermos nossos próprios amigos, no fim acabaremos nos amando. É mais provável que as pessoas nos amem se nós mesmos nos amamos. É a diferença entre chegar em uma danceteria vazia e chegar em uma festa que já está bombando. Na primeira você sente um pouquinho de repulsa, na outra você quer se jogar direto. Essa é a beleza de ser amigo de si mesmo e se amar. Um efeito colateral da meditação é ajudar a levantar os tapetes das várias camadas de dúvida e asco em relação a si mesmo e revelar o que há embaixo: nossa capacidade inata de amar e ser amado. Se você meditar dez minutos por dia durante algumas semanas, poderá descobrir a mesma coisa.

Talvez você seja como David e questione essa noção de ser intrinsecamente amável. Pode pensar: “Argh. Dane-se a meditação e o amor próprio. Diga-me algo mais interessante”. Se você fosse intrinsecamente amável, já não teria encontrado a esposa perfeita a essa altura? Toda mulher com quem você conversasse não iria querer pegar seu número e/ou pular em cima de você na mesma hora? Não é assim que funciona.

Tive encontros com dúzias de pessoas para ouvir suas histórias de coração partido e muitas giravam em torno de ser rejeitado de alguma maneira. Sentiam-se rejeitadas pelo parceiro, ou tinham levado o pé na bunda de um amante, ou estavam afastadas de um membro da família, ou não encontravam um lugar para si na sociedade atual. Fiquei atônito com o fato de, ao dispor de silêncio e encorajamento por meros vinte minutos, as mesmas pessoas chegarem ao estágio de dizer: “Acho que preciso passar mais tempo comigo mesmo antes de repetir esse padrão autodestrutivo e acabar me sentindo rejeitado de novo”.

Simplesmente tomar um pouco de distância do nosso modo habitual de fazer as coisas é útil para evitar recair no ciclo de buscas pelo mesmo tipo de mulher, de emprego, do que seja.

Quanto mais assentamos a camada de amor-próprio, menor se torna o efeito das pequenas rejeições, como não conseguir o telefone de uma mulher.

Você vai ficar bem. Quer dê certo com a pessoa que o rejeitou ou não, você vai ficar bem. A maioria das pessoas que me rejeitaram parecem memórias muito distantes agora. Se você refletir sobre ocasiões em que se sentiu rejeitado anos atrás, talvez sinta o mesmo.

É bom lembrar que todo mundo está tentando fazer o melhor que pode. Não creio que alguém acorde e pense: “Sabe o que vou fazer para me sentir melhor comigo mesmo? Vou rejeitar as pessoas que encontrar/de quem sou próximo”. Todos nós queremos ser gentis, mas ficamos um pouco (certo, muito) autocentrados ao longo do caminho. Com frequência uma rejeição tem menos a ver conosco e muito mais com o que está se passando na cabeça daquela pessoa.

É frequente querer tornar a rejeição algo total e exclusivamente ligado a nós. E não apenas naquele momento: por toda a eternidade. “Sempre serei rejeitado pelas mulheres.” Se colocasse isso em um aplicativo de tradução budista sairia algo como “Não acredito que eu seja intrinsecamente amável”. Precisamos abandonar as histórias que contamos para nós mesmos sobre como sempre seremos tratados ou sobre como nunca iremos encontrar o amor. Quanto mais renunciamos a esse enredo interno, mais nos preparamos para o amor verdadeiro.

Além disso, você tem o meu respeito se consegue gerar compaixão pelas pessoas que o rejeitaram. Como ser compassivo face à rejeição? Como abandonar o enredo interno de que sempre ficaremos sós e nunca

encontraremos o amor? Perguntei a alguns meditadores incríveis o que podemos fazer para além da meditação e eles me deram um ensinamento secreto e muito poderoso que agora divido com você:

Pratique ainda mais meditação.



Se você pensa que nunca vai amar de novo

Anos atrás, liguei para o meu amigo Brett quando estava passando por um final de relacionamento. Ele é um homem muito sábio. Lamentei ter amado aquela mulher que havia sido insensível com meu coração. “Diga”, choraminguei, “diga que vou amar de novo. Vou encontrar uma mulher, me apaixonar loucamente e passar a vida com ela.”

“Você vai amar de novo”, disse ele. “Talvez só por uma mulher ou por muitas ao longo da vida. Mas sei que você vai amar de novo.”

Foi a coisa mais generosa que ele poderia ter me dito.

Se você não acha que vá amar de novo, mande um e-mail para mim no endereço lodrorinzler@gmail.com com o assunto “I Won’t Love Again” (Eu não vou amar de novo) e coloque seu número de telefone. Esse é o meu e-mail pessoal, então vou receber logo. Vou ligar para você assim que receber a mensagem e simplesmente dizer o que Brett falou para mim: “Você vai amar de novo. Prometo”. Às vezes só precisamos ouvir isso.



Se você se sente um fracasso

Completei trinta anos em 22 de novembro de 2012. Se você ficar curioso para saber que dor eu sentia naquele dia, confira a seção “Se você quiser ouvir a minha história de coração partido”. O resumo é o seguinte: eu estava com as pernas bambas. Acabara de ser dispensado da única coisa que me distraía do meu pesar: um emprego temporário como organizador de campo na campanha presidencial de Barack Obama. Ele tinha se adiantado e conquistado a reeleição, o que foi bacana e tal, mas significou que todos nós da sua equipe de campanha tivemos que voltar à rotina normal ou começar uma nova vida. Eu não tinha certeza de estar preparado para nenhuma das duas coisas. Ainda estava de luto pela perda tripla de minha noiva, do trabalho em tempo integral e do meu melhor amigo.

Naquela manhã, acordei e fui até o banheiro. Abri o chuveiro. Não consegui entrar. Sentia-me um fracasso. Ali estava eu, aos trinta anos de idade, sem emprego, com uma poupança ínfima ou inexistente, um noivado falido e, no topo dos meus fracassos pessoais, um melhor amigo recém falecido. Por um instante pensei nisso de forma egoísta: “Poxa, Alex. Eu precisava de você hoje, mas você teve que me deixar na mão e morrer”. É embaraçoso admitir que eu estivesse tão autocentrado, mas, naquele momento, pulei para dentro do buraco negro do diálogo interno do “sou um fracasso” e fiquei rodopiando loucamente por ali. Pensava que entrar no chuveiro significaria aceitar o começo do meu dia, o que por sua vez significava aceitar os meus trinta anos, e isso eu simplesmente não queria fazer.

Então fiquei parado ali por vários minutos. Chafurdando. Naquele momento não me veio à mente que meu primeiro livro estava publicado no

mundo, que pessoas me escreviam regularmente para dizer que ele lhes era útil, nem que eu já tinha um contrato para escrever o segundo livro. Não pensei nos amigos chegados que ainda estavam vivos e que eu veria mais tarde naquele dia. Não pensei nas mulheres que estavam interessadas em manter um relacionamento comigo. Não tive espaço mental para contemplar nada do que constituiria um argumento contra o meu absoluto fracasso; só consegui pensar no que havia perdido e em como todos os outros tinham a vida em ordem, menos eu. Em especial, pensei que a dissolução do meu noivado significava que eu havia fracassado no amor (e todo mundo sabia disso). Aí me recompus, larguei daquele enredo, entrei na porra do chuveiro e me aprontei para o dia.

Todos nós nos sentimos fracassados em algum momento da vida. Pode ser que nosso relacionamento romântico tenha acabado e todos os nossos amigos e parentes estejam com pena de nós de um jeito bastante paternalista. Pode ser que tivéssemos a expectativa de ter realizado mais em nosso trabalho àquela altura. Pode ser que tenhamos deixado de fazer algo que deveríamos ter feito e isso tenha provocado uma situação fora de controle. Não importa quais sejam as circunstâncias, esse sentimento pode partir o coração.

O coração partido pelo fracasso tem raiz na forma como perpetuamos as dúvidas a nosso respeito. Estudei budismo a vida inteira. Minha experiência ao aplicar esses ensinamentos quando me sinto um fracasso pode ser reduzida a uma simples questão: o quanto você consegue acreditar em si mesmo *versus* o quanto você fica aí sentado duvidando de cada aspecto de quem você é. Não me refiro a “eu” na acepção de um eu eterno, permanente. Me refiro à essência do que somos: nossa bondade básica. Quanta confiança nisso conseguimos realmente desenvolver? Porque, se não conseguimos, então andamos por aí nos questionando constantemente, nos comparando com os outros e pensando que somos um fracasso, enquanto todos os outros estão com tudo resolvido.

Desde muito cedo somos condicionados a pensar que não somos bons o bastante. Estamos cercados de filmes, revistas e propagandas dizendo subliminarmente que devemos ser ou parecer diferentes. Essas várias vozes combinam-se em um grito forte nos nossos ouvidos: “Você não é bom o bastante! Olhe para fora de si em busca de satisfação!”.

Um dia desses minha companheira estava no metrô quando assistiu a uma cena horrível. Uma menina de uns cinco anos de idade puxou a manga da

camisa do pai e apontou para um anúncio exibindo as “vantagens” de aumentar os seios. Havia duas fotos de uma mulher no anúncio. Na primeira ela segurava limões sobre os seios nus e parecia muito triste. Na segunda ela segurava melões grandes sobre os seios e parecia muito feliz. “Papai”, perguntou a menininha, suplicando por uma resposta, “por que aquela mulher está triste na primeira foto e feliz na segunda?”. O pai merece crédito por ter se saído bem. Ele perguntou à filha o que ela achava que poderia ser a causa e então desviou a conversa do anúncio para assuntos mais gerais.

Eu já tinha visto aquele anúncio e o considerado de mau gosto, mas essa história ilustrou bem o quanto somos doutrinados desde cedo a pensar de determinadas maneiras. Nesse caso, a garotinha estava sendo ensinada que deveria ser infeliz se tivesse seios pequenos quando crescesse. Mas, se tivesse seios maiores (ou, melhor ainda, se fosse ao médico do anúncio para colocar seios maiores), ela seria realmente feliz. O quanto isso é nojento?

Esse anúncio é apenas uma voz naquele milhão de vozes somadas no grito forte de “Você não é bom o bastante! Olhe para fora de si em busca de satisfação!”. Estamos constantemente cercados de imagens de gente sorridente que é mais bonita, mais feliz, mais rica e mais bem-sucedida na vida romântica do que nós. Pegue qualquer revista *People* e você vai começar a se comparar com alguém cuja vida é aparentemente perfeita. Contudo, se um dia sentasse para conversar com sua celebridade favorita das revistas, ela provavelmente seria a primeira a dizer que nem tudo está em ordem na vida dela. Poderia até lhe dizer que muitas vezes se sente um fracasso em termos que você jamais teria suspeitado.

Uma das formas como eu e outras pessoas com quem conversei partimos o nosso coração foi nos comparando aos outros. Ao olhar em volta e pensar que todo mundo tem a vida em ordem – e nós somos os únicos que não perpetuamos o sentimento de fracasso. Se andamos por aí pensando que somos fracassados, mas na real fazemos coisas bacanas e passamos o tempo com gente que amamos, tenho que indagar: Fracassamos? Não. Não somos fracassados.

Você não se torna um fracasso só porque as coisas não foram do jeito que você imaginou. Está na hora de ignorar o grito da sociedade dizendo que precisamos procurar coisas fora de nós para nos completarmos. Está na hora de substituir esse grito por nossa própria voz dizendo: “Você é basicamente bom e tem dentro de si tudo de que precisa para ser bem-sucedido”. Vamos parar de nos comparar com os outros. Vamos deixar de lado o enredo do

fracasso. Em vez disso, optemos por valorar as muitas razões pelas quais somos bem-sucedidos. O importante é definir o que sucesso significa para você. Recomendo que vá direto para o exercício da seção a seguir.



Exercício de diário para quando você se sentir um fracasso

Você tem alguém que o ama? Aposto que sim. Se respondeu não, pense bem. Talvez você tenha um gato ou cachorro que simplesmente o adora. Quando tiver em sua mente a imagem dessa pessoa ou animal, sente-se com ela por alguns instantes. Você é afortunado. Você é rico em amor. Todavia, às vezes precisamos de orientação para ver a nossa riqueza. Se você sente como se houvesse fracassado em um aspecto de sua vida – trabalho, romance, família, o que seja –, encoraja-o a sentar e dar início ao diário

Escreva sobre por que acha que fracassou. Vá em frente, não vai fazer mal. Às vezes simplesmente escrever alguma coisa tem um efeito libertador sobre nós.

Agora, em outro papel, escreva um cabeçalho sobre algum outro aspecto de sua vida. Se você é como eu e pensa que fracassou no amor, escreva AMIGOS ou TRABALHO ou outra área em que você atua e à qual dedica tempo. Se não fluir, pense em alguém com quem conversou na última semana e que poderia lhe dar algumas dicas.

Embaixo desse título, liste as suas riquezas. Se o tópico é AMIGOS, anote os nomes dos amigos que você ama e, quem sabe, alguma coisa que você ama neles também. Se é TRABALHO, liste algumas coisas de que se orgulha no seu trabalho. Seja o que for, registre. Faça livremente, não é necessária uma ordem específica nesse exercício.

Quando tiver a sensação de conclusão, leia a lista em voz alta, lentamente. Rejubile-se com a boa sorte de ter tanto sucesso nas amizades, no trabalho,

na família ou em outras áreas escolhidas.

A última etapa é divertida. Leia em voz alta a lista do seu fracasso. Sinta o peso das suas palavras. Respire fundo... e queime o papel. Nesse momento, deixe ir embora o enredo de por que você é um fracasso.

Pegue o papel com a lista de sua riqueza espiritual e coloque-o em algum lugar onde possa vê-lo de novo no futuro. Se quiser, pode até emoldurá-lo e colocar em cima da mesa ou da cômoda. Rejuble-se com quanta gente está do seu lado e com as muitas formas de sucesso que você vivencia.



Se você sente que essa dor é a pior coisa de todos os tempos e que nada de bom pode vir dela

Era uma vez um fazendeiro que tinha uma família adorável e uma fazenda modesta, com um único cavalo.

Um dia ele acordou e descobriu que o cavalo havia fugido. Os membros da sua família lamentaram a perda do animal e os seus vizinhos os confortaram, compartilhando da sua tristeza. O fazendeiro simplesmente deu de ombros: “Veremos”, disse ele, “se isso é uma coisa boa ou ruim”.

Uma semana depois o cavalo voltou! E ainda por cima em boa companhia. O cavalo estava acompanhado de uma égua selvagem que foi facilmente domada. Todos os vizinhos então manifestaram congratulações pela boa sorte do fazendeiro. O fazendeiro admitiu que estava feliz, mas deu de ombros outra vez. “Veremos se isso é uma coisa boa ou ruim”.

Um tempo depois, o filho do fazendeiro estava correndo pelo campo com um dos cavalos quando caiu e quebrou as duas pernas. Foi atendido pelo médico local, mas sentia muita dor. Os vizinhos vieram de novo, oferecendo condolências pela má sorte da família. “Ele está vivo”, disse o fazendeiro. “Vai sarar. Veremos se isso é uma coisa boa ou ruim”. Os vizinhos devem ter ficado a se perguntar como aquilo poderia ser uma coisa boa.

Na semana seguinte um batalhão de soldados chegou à aldeia em missão de recrutamento para uma guerra já em curso. Todos os homens em idade de combater foram imediatamente alistados, exceto um. O filho do fazendeiro foi poupado, pois ainda não conseguia sequer caminhar. Todas as famílias com seus corações partidos por terem os filhos mandados para a guerra notaram que, no final das contas, o fazendeiro de fato era um homem afortunado. O fazendeiro não disse nada.

Não sabemos o que resultará de nossa dor. Conversei com muita gente sobre seu coração partido. A maioria terminou a história com “mas eu nunca teria...”. O “nunca teria” podia ser “nunca teria conhecido meu atual marido” ou “nunca teria reatado com meu parente” ou, no meu caso a respeito da perda de meu amigo Alex, “nunca teria fundado minha organização sem fins lucrativos ou meu estúdio de meditação”.^[11] Um homem disse-me que experimentou o coração partido como uma fratura – foi um inferno o quanto doeu, mas por fim sarou, e o resultado foi que ele ficou mais forte que antes.

Será que qualquer coisa boa proveniente de um coração partido de alguma maneira o justifica? Na maioria das vezes não. Mas não quer dizer que absolutamente nada de bom virá da sua dor. Você talvez tenha apenas que esperar para ver o que acontece, como o fazendeiro paciente.



Se você não consegue acreditar no que aconteceu

Aconteceu. E você vai ficar bem. Prometo que vai sair dessa. A visão da bondade básica não se limita ao fato de que você é basicamente inteiro e intrinsecamente bom. Ela garante que você tem dentro de si todo o necessário para achar a saída de qualquer dor aparentemente insuperável do momento presente. O primeiro passo? Reconhecer que essa situação aconteceu. Você consegue. Diga em voz alta. Escreva. Faça pelo menos um gesto de aceitação de que a coisa ocorreu.

O segundo passo é não agir de modo a perpetuar a dor. Como minha amiga e maravilhosa professora de budismo Sharon Salzberg disse certa vez: “Algumas coisas simplesmente machucam. E podemos torná-las muito piores”. Estar machucado é uma coisa, mas não perpetue o sofrimento agindo de forma a fazer com que se sinta ainda pior.

O terceiro passo é cuidar de si da melhor maneira possível.

O quarto passo é ter um mínimo de confiança em mim quando digo que você vai ficar bem.



Se você desconfia que está na hora de eliminar alguém da sua vida

Você provavelmente está certo. Isso não significa abandonar a pessoa (ver mais na seção “Não desistir de ninguém”). Mas às vezes você tem de criar alguma distância de alguém para conseguir respirar direito. Enquanto estava na ABC Carpet & Home conheci uma mulher que chamarei de Laney, que compartilhou uma das histórias mais doidas de coração partido que já ouvi.

Laney tem 28 anos e conheceu Bill quando era caloura na faculdade. Ela ficou muito a fim dele e a atração só aumentou quando se tornaram amigos. Uma noite Laney viu Bill beijando a sua melhor amiga. Bill e a amiga de Laney começaram a namorar dali em diante. Laney ficou com o coração partido.

Nossa história só começa depois desse momento inicial de coração partido. Laney foi namorar um rapaz chamado Stanley. Ela ainda tinha fortes sentimentos por Bill, mas os dois eram apenas amigos, integrantes de um grupo social que continuou muito unido depois da faculdade. Laney continuou com Stanley; embora às vezes tomassem rumos diferentes, com frequência voltavam um para o outro como amantes. Certa noite, em Nova York, Laney e sua nova melhor amiga, Serena, tomaram ecstasy e entraram no que Laney descreveu como um estado de “coração escancarado”. Foram para uma festa onde Serena e Bill começaram a se pegar – mas, instigada pelo incidente de sua época de caloura, Laney se interpôs e ficou com Bill. Serena e Stanley também ficaram juntos naquela noite.

Laney passou a namorar Bill dali em diante. Stanley pareceu ter superado relativamente bem o rompimento, permanecendo amigo de Laney a despeito do incidente com o ecstasy.—^[12] Depois dos anos em suspenso, o relacionamento de Laney e Bill ficou instável muito depressa. Romperam, voltaram e a coisa seguiu num vai-não-vai tumultuado.

Em geral eu conseguia repousar e ficar plenamente presente com a outra pessoa nos encontros de coração partido. Neste caso, porém, lembro nitidamente de pensar ali pelo meio da história: “Isso é igual ao seriado *Friends* – um pequeno elenco alternando em várias configurações românticas ao longo de muitos anos”. Fiquei fascinado.

Os problemas do relacionamento chegaram ao auge quando Laney e Bill decidiram se mudar juntos para Santa Fé. Laney largou a vida que tinha, mudou para lá e uma semana depois aguardava ansiosamente a chegada de Bill. Só que ele andava estranho, evitando os telefonemas dela. Por fim veio à tona que ele havia conhecido outra pessoa e se apaixonado. Comparado aos outros problemas que haviam tido no passado, esse foi um rompimento muito público: Laney havia dito para todo mundo que estava se mudando para Santa Fé com Bill e havia montado uma casa para eles lá.

Foi a gota d’água. Laney contou que não conseguiu ver Bill por uns tempos, e o pensamento de dar de cara com ele e a namorada provocou tanta ansiedade que ela teve que ir para o hospital. Laney acabou se isolando dos amigos e ficou péssima.

Não fiquei surpreso ao ouvir que, quando a nova namorada deu um fora em Bill uma semana depois do aniversário de trinta anos dele, Laney e Bill voltaram. Isso está começando a parecer uma novela, já sei. Pensei a mesma coisa. Esse ciclo do relacionamento durou pouco e os dois terminaram porque, de acordo com Bill, ele havia ficado bom demais em ferir Laney.

Laney pode não ter condições de ver o ciclo de dor e coração partido do qual faz parte, mas ela vê o valor de Bill. Ela não consegue se separar inteiramente dele, e isso está lhe causando muita dor. Na noite logo após o nosso encontro, ela iria jantar com Bill. Estavam celebrando dez anos de amizade. Bill era uma grande influência na vida de Laney e o relacionamento havia mostrado a ela muita coisa sobre a sua maneira de amar. Ela foi embora dizendo que o relacionamento de fato era bastante positivo, a despeito de toda a dor que havia provocado em sua vida. Me

impressiona porque esse relacionamento, seja amistoso ou romântico, parecia consumi-la por dentro e lhe causar muito desgosto.

Se ao ler esta história você acha que ela descreve a sua relação com o seu amor em algum aspecto, eu lhe recomendaria dar um tempo. Se você desconfia que está na hora de eliminar essa pessoa da sua vida, faça isso. Dedique um tempo para se conhecer e fazer amizade consigo mesmo independentemente desse relacionamento transformador e de forte conteúdo emocional. Elimine a pessoa, pelo menos como um experimento, e fique sozinho por um tempo.

Conheça gente nova. Beije outra pessoa, ou pelo menos flerte. Expandam os horizontes além das poucas pessoas em torno das quais você parece orbitar. Até *Friends* beneficiou-se com a entrada de novos membros no elenco no final. E veja como Phoebe ficou feliz ao casar com alguém de fora do elenco principal. Às vezes o novo é uma coisa muito boa. Você pode descobrir que, dando-se um espaço longe dessa pessoa, você tem mais condições de curar o seu coração partido.



Por quê? Mas por quê?

Um dia um estudante de meditação aproximou-se do mestre Zen Suzuki Roshi chorando, claramente sofrendo. E bradou: “Por que existe tanto sofrimento?”. Suzuki Roshi respondeu: “Não há motivo”.[\[13\]](#)



Se você acha que não consegue comer

Você está com o coração partido. Pode estar pensando: “Para que comer? Não estou com fome. Vou perder cinco quilos sem comer, combinando a dieta com uma saudável dose de choro e tremedeira de raiva; então, caso eu dê de cara com meu ex na rua, vou estar com um aspecto simplesmente fantástico”.

O que eu vou pedir é o seguinte: coma. Coma alguma coisa. Qualquer coisa.

Sorvete funciona. Você não precisa nem mastigar. Nem colocar numa cumbuca. Quem precisa de tigela? Coma direto do pote. Apenas meta a colher no pote, leve-a aos lábios, enfie a droga da colher na boca e o sorvete vai descer. Bem pouco esforço.

Se você compartilhar das minhas propensões quando o coração está partido, é capaz de ler isto aqui e dizer: “Sabe o que mais não precisa ser mastigado? Álcool!”. É verdade.

Mas não recomendo beber se você não comeu. Você só vai ficar de ressaca e se sentir pior do que agora.

Coma pelo menos um sanduíche antes do álcool, agora que você já meteu isso na cabeça. Eu gosto de queijo quente.

Mas sério: coma. Olhe só para você. Está definhando! Coma alguma coisa! Vou esperar.

Bom. Como não sei ao certo se acredito em você, mande-me um e-mail sobre o que comeu. Fotografias para comprovar valem pontos extras. Você me encontra em lodrorinzler@gmail.com e vou respondê-lo.

Agora pelo menos você tem algum sustento, de modo que tem energia para se lamentar de verdade.



Se você acha que não consegue dormir

Às vezes dormir parece impossível. Você sabe que precisa; seu corpo deseja desesperadamente. Mas você está irado/estressado/triste demais para relaxar a ponto de conseguir ficar deitado quieto. Espero que essa meditação o ajude a dormir, pois me ajudou no passado. Recomendo que leia, tenha uma ideia do que deve fazer, aí deixe o livro de lado e faça o que aprendeu.

Tire os aparelhos eletrônicos da cama, quem sabe até do quarto. Coloque o telefone no silencioso. A última coisa de que você precisa enquanto tenta descansar é de uma série de telas se iluminando, potencialmente com novidades sobre o que já está tirando o seu sono. Isso é um pouco excessivo e maluco, mas remover a tentação de continuar a envolver outras pessoas no enredo que enche a nossa cabeça pode mostrar-se benéfico. Desse modo você reduz a atividade mental antes mesmo de chegar às cobertas. Pode ser uma forma relaxante de dar início a essa meditação específica.

Agora deite-se na cama. Deite-se de costas e alongue o corpo. Erga e alongue as pernas delicadamente. Coloque as mãos atrás da cabeça ou sobre o meio da barriga, as palmas para baixo. Relaxe os músculos ao redor dos olhos.

Comece fazendo três respirações profundas: inspire pelo nariz, expire pela boca. Já nessas primeiras respirações você pode notar que sua mente começa a repassar todas as coisas que você tem para fazer no dia seguinte. São pensamentos sobre o futuro. Deixe-os ir. Retorne a atenção para o ciclo natural da respiração.

Também podem surgir pensamentos sobre o passado. Você pode pensar nas coisas que não conseguiu fazer hoje ou nas coisas que desejaria ter dito.

Deixe esses pensamentos irem embora. Retorne a atenção para o ciclo natural da respiração.

Se um tópico específico continua a surgir, dedique sessenta segundos para esse enredo. Deixe-o se desenrolar durante esse período de tempo. Mas permaneça focado. Não deixe os pensamentos vagarem além do assunto ou tópico específico. Depois de um minuto, faça as três respirações profundas de novo e então retorne a atenção para o ciclo natural da respiração. Feche os olhos e descanse. Se ainda se sentir longe de adormecer, faça uma varredura do corpo.

Comece levando a consciência para os músculos dos pés e das pernas. Permita que esses músculos relaxem. Lentamente desloque a atenção pernas acima até o torso, permitindo que os músculos em torno dos quadris e das nádegas relaxem. Continue a subir, relaxe os músculos das costas, dos ombros e do peito. Leve a mesma consciência e relaxamento aos músculos dos braços, das mãos e às pontas dos dedos.

Relaxe os músculos do pescoço. Isso pode significar mover a cabeça de um lado para o outro, alongando um pouquinho. Leve um senso de conforto aos músculos da testa, suavizando os seus vincos, relaxando os músculos ao redor dos olhos, nariz e maxilar. Se você relaxar a mandíbula, deixando-a pender entreaberta, isso o ajudará a relaxar os outros músculos da face. Retorne a atenção para os músculos ao redor das pálpebras, permitindo que relaxem e se fechem. E então volte à respiração.

Você não precisa se contorcer ou mover o corpo. Precisa apenas permitir que ele relaxe como está. Respire. Durma contente.



Se você está tentado a se atirar na cama com alguém

Não faça isso. Quer dizer, provavelmente vai ser divertido por um tempo, mas aí você vai acordar e ficar confuso a respeito do que está rolando, e é provável que esteja de ressaca e fique tentando descobrir quem é aquela pessoa e até se o sexo foi bom. Realmente não vale a pena.

Especialmente se está se sentindo rejeitado por outro ser humano, você pode ter o impulso de se abrir para o afeto de alguém partindo para o sexo cedo demais. Você não tem que fazer isso. Espere, deixe-me enojá-lo um pouquinho e você vai entender a que me refiro.

Anos atrás conheci alguém que me mostrou a dor dessa tentação específica. Foi numa época em que eu estava sofrendo por causa de um rompimento e acabei no meu bar habitual ao final de uma longa noite com amigos. Tinha tomado uns drinques e, para ser honesto, estava cogitando esse tipo de distração. Estava sentado perto de uma mulher que estava claramente apreciando a atenção de um homem. Quando ele pediu licença para ir ao banheiro, ela suspirou entediada e deu uma olhada ao redor. Alguma coisa me pareceu um tantinho esquisita, então, depois de alguns minutos de conversa amistosa, perguntei-lhe sobre o cara. “Ele é amigo do meu ex”, ela respondeu. “Meu ex me traiu; por isso, embora eu ache esse cara insuportável, vou dar a ele uma noite inesquecível. Ele nem é o primeiro dos amigos do meu ex. Mas aquele imbecil vai sentir a minha vingança”.

Fiquei chocado por minha pergunta tão simples revelar uma resposta daquelas. Quer dizer, era um diálogo de filme ruim: “Aquele imbecil vai sentir a minha vingança”. O homem retornou, eu pedi licença e voltei para o meu drinque. Retornei para casa (sozinho, obrigado por perguntar), mas não consegui dormir. Estava com o coração partido, recém-solteiro, e detestei a ideia de que aquela fosse uma opção pervertida que todo mundo conhecia, menos eu: durma com os amigos do seu ex e supostamente você vai se sentir bem de novo. A lógica daquela situação específica estava me deixando louco e não parecia fechar. Só porque havia sido machucada pelo cara ela ia arruinar todas as amizades do ex? De algum modo isso faria a moça se sentir curada e amada outra vez? A situação toda estava além do meu nível de compreensão.

A mulher, Kate, havia dito que trabalhava por perto e me convidou para visitá-la, então fui até o seu local de trabalho no dia seguinte. Ela ficou feliz ao me ver e fez um intervalo para tomarmos um café. Depois de nos conhecermos um pouco mais, fiz algumas perguntas sobre a sua situação com aquele cara.

“Olhe”, disse Kate, começando a ficar aborrecida por ter feito amizade com um professor budista julgador, “eu sei que o que estou fazendo não é saudável. Sei que ir para a cama com outros caras, especialmente os amigos dele, não vai me deixar mais feliz. Na real, depois de ter ficado com alguns amigos dele eu me sinto pior. Mas já foi, e agora nós dois estamos nos sentindo mal”.

Ela queria vingança. Entendi. Não posso negar o impulso de querer que alguém que nos machucou sinta algo parecido com a nossa dor. Dito isso, não desculpo o que Kate estava fazendo. A única coisa que melhorava a situação é que ela não precisava ser repreendida pelo novo amigo; Kate sabia que aquela não era uma maneira válida de lidar com a sua dor e parou. Continuei a falar com ela e, em vez de seguir naquela trilha autodestrutiva, Kate decidiu dar um tempo sozinha.

Às vezes, quando nos sentimos rejeitados, temos o impulso de deixar o ex para trás ficando com outra pessoa. Não precisamos disso. Na verdade, estamos deixando de lado uma alternativa crucial: podemos apenas repousar com nossa solidão e com o sentimento de rejeição (mais sobre isso na seção “Se você se sente rejeitado”). Sei que não parece tão excitante quanto se atirar em cima de alguém. Quando nos sentimos machucados, podemos fazer

algo radical: apenas sentir a dor sem ter que fazer alguma coisa quanto a isso (nem transar com ninguém).

Quando nos sentimos feridos por outra pessoa, às vezes começamos a questionar se ela realmente nos amava. Conheço o sentimento: você está em um relacionamento e a pessoa desaparece. Aí você começa a questionar se todos aqueles meses ou anos de felicidade foram totalmente inventados só na sua cabeça.

O seu amor era sequer real? Era, prometo. O líder da linhagem Kagyu do budismo tibetano, Sua Santidade o 17º Karmapa, deu conselhos sobre esse tópico. Ele disse: “Tenho observado a estranha ideia de amor que muita gente parece ter: elas veem o amor como uma espécie de presente que têm de ser retribuído... Mas o amor nem sempre tem que ser recíproco. Podemos apenas amar. Se o amor não voltar para você, ainda assim o que você dá e sente é amor”.^[14]

Mesmo quando o seu esposo vai embora isso não quer dizer que o amor não esteja mais ali. O sentimento permanece. Para brincar com a ideia do Karmapa: se você desse um presente para alguém e a pessoa morresse, o presente não existiria mais? Não, ele continuaria lá na casa dela, mesmo que a pessoa já não o possuísse. Pode se dizer o mesmo do nosso amor. Só porque a pessoa que amamos não está mais ali recebendo e ecoando o amor ativamente não quer dizer que o sentimento em si se dissolveu.

Quando você se sentir rejeitado, ferido e quiser agir buscando alguma forma de vingança, por favor lembre-se do que o Karmapa disse. Podemos apenas amar. Não digo isso de um jeito hippie; o que estou dizendo é que podemos apenas relaxar e tocar qualquer sentimento de amor que ainda exista sob nossas camadas de dor e mágoa. Embora aquela pessoa não esteja mais conosco e o amor não seja recíproco, isso não quer dizer que não existiu antes ou que não exista agora. Neste momento, em vez de tentar encontrar amor fora de você, por favor, veja se consegue descer sob a superfície de sua dor e sentir o amor que ainda existe.



Se você se sente envergonhado

Sempre que dou instruções de meditação acontece uma coisa engraçada. Vou conversar com o ouvinte depois e pergunto como foi a sua experiência. Costumam me dizer que foi legal ou interessante, ou são honestos e dizem que foi um pouco árdua. “Mas me senti mal”, acrescentam invariavelmente, “porque fiquei me mexendo muito”. Como costumo replicar, ninguém reparou que a pessoa estava se coçando, só ela. Todos os outros estavam absortos tentando ser bons meditadores e se sentiram igualmente embaraçados quando se coçaram ou quando a sua barriga roncou.

Se meu pequeno estúdio de meditação é alguma amostra da sociedade no todo, posso concluir que temos a tendência a andar por aí pensando que todo mundo sabe da nossa vergonha e consegue ler tudo na nossa cara imediatamente. Acreditamos que todo mundo está olhando direto para nós e vendo nosso turbilhão interior; a realidade, porém, é que todos estão completamente enrolados em seu próprio drama interior e não dão a mínima para nós.

Se você sente vergonha por se apoiar demais nos entes queridos ou por ter um coração partido ou por irromper em lágrimas no final da ioga, não pense que está sozinho. Outras pessoas estão passando por coisas semelhantes. Na verdade, acho que chorar no metrô é uma velha tradição de Nova York; entretanto, toda vez que vejo alguém chorar sei que a pessoa com certeza pensa estar criando um espetáculo, pois a sua vergonha é evidente. Tento me aproximar dessas pessoas e contar que já passei por isso, na esperança de que possam se libertar da sensação de embaraço por chorar em público.

Lembro de um episódio anos atrás, quando estava deitado na cama com uma namorada e uma simples conversa sobre os planos para o verão escalou rapidamente para um rompimento. Nós dois ficamos aturdidos com o fato de as coisas terem avançado até aquele ponto tão rápido e decidimos dar uma volta para conversar. Vagamos sem rumo até acabarmos sentados em um banco do parque. Um de nós dois começou a chorar, ou foram os dois, pois essa parte já não lembro bem.

O que lembro é que um casal de meia-idade veio até nós, claramente perdido, e pediu orientações. Pensei comigo: “Será que eles não veem que estamos passando por um rompimento? Que coisa inacreditavelmente horrível eles abordarem a gente em vez de qualquer outro casal no parque”. Mas eles não perceberam o que se passava conosco; estavam atrasados e absortos no fato de estarem perdidos. Éramos meros figurantes no filme das suas vidas.

O que aprendi naquele momento é que todo mundo está absorto nas suas próprias coisas, de modo que em 90% do tempo nem vão notar a situação que está nos deixando envergonhados. Os 10% de pessoas semiobservadoras que virem sua dor provavelmente sentirão empatia. Ao notarem que você está enfrentando um momento difícil e sabendo que já experimentaram algo semelhante no passado, o coração delas pode muito bem ir ao encontro do seu. Elas podem segurar uma porta aberta para você ou lhe oferecer lenços. Não estão necessariamente com pena, estão lhe estendendo a mão.

Para reiterar o que já disse em outro ponto deste livro: você sente o que sente. Não há vergonha em sentir essas coisas. Se conseguir, mesmo que por um segundo, olhar o embaraço nos olhos, terá condições de se movimentar através de sua vasta paisagem emocional menos constrangido. Você não precisa ter vergonha por se apoiar nas pessoas, por demonstrações públicas de emoção ou por ser quem você é. Pode largar o embaraço e voltar para o momento presente, sentindo o que quer que esteja aparecendo em seu corpo. Como muitas coisas neste livro, esse é um conselho simples, mas nem sempre fácil de seguir. Acredito que você consiga. O primeiro passo é perceber que você não está sozinho: todos nós estamos sofrendo bem ao seu lado.



Se você sente que precisaria de um belo pé na bunda

Talvez você esteja sendo um pouquinho indulgente, deitado na cama e gemendo por causa do amor perdido. Talvez tenha se esbaldado vendo mais temporadas de séries na TV do que o recomendável. Talvez esteja na maior ressaca, mas fique voltando à garrafa para beber até esquecer. Sendo assim, aqui vai um pé na sua bunda.

O mestre Zen Seung Sahn recebia muitas cartas longas dos seus alunos. Foi no período pré-email, nos anos 1970, então as correspondências chegavam pelo correio. Ele as lia e com frequência dava informações muito diretas, mas úteis, nas suas respostas. Uma dessas mensagens alongava-se nas variadas rumações do aluno sobre sua vida e a prática de meditação. Seung Sahn pegou a carta e escreveu a resposta em letras garrafais ao final do texto, enviando a mensagem de volta. Eis aqui o que ele disse:

O QUE É VOCÊ?
AMANHÃ VOCÊ PODE ESTAR MORTO.
O QUE VOCÊ PODE FAZER?
— S.S.^[15]

Eis aqui o meu comentário espontâneo:

O que é você? Quem é você? O que você quer ser? Quem você quer ajudar?

Amanhã você pode estar morto.

É verdade e é importante contemplar isso. Não chafurde nessa ideia nem a romantize. Apenas tenha a noção de que você poderia ser atropelado por um ônibus e as pessoas ficariam muito, muito tristes. Todas as coisas que você gostaria de fazer quando não está nessa ressaca, nessa autoindulgência e nesse desconsolo todo, como escrever aquele livro capaz de transformar vidas, ter uma linda família ou qualquer outro grande sonho, pode ajudar muita gente e a sociedade em geral. Não desista da vida. Todos nós estamos esperando que você volte para nós e torcemos por você, mesmo que a gente não diga isso o tempo todo.

O que você pode fazer?

O que você pode fazer hoje? O que você vai fazer hoje?

Vá e faça.



Se você está com raiva

Tudo bem sentir raiva. Sério, de verdade.

Lutei muitas vezes contra a raiva, olhando-a como uma emoção negativa da qual eu tinha que me livrar. Quando tinha dezenove anos, participei de um retiro de meditação de dois meses no qual estudei textos tradicionais do budismo tibetano. Um deles era *O precioso ornamento da liberação*, de Gampopa. Sábio da tradição, Gampopa é tipo meu professor-bisavô (37x), detentor da linhagem Kagyu do budismo tibetano. *O precioso ornamento da liberação* serve de guia básico para tudo, desde encontrar um professor até atingir o estado de buda. No texto, Gampopa detalha os vários reinos em que se pode renascer, inclusive muitos tipos de reinos infernais.

Sim, no budismo existe a crença de que você pode renascer em um reino infernal. Existem infernos quentes onde você é atizado e queimado. Existem infernos gelados que são enregelantes e dolorosos. Existem todos os tipos de infernos criativos para onde você pode ir. E como você chega lá? Por um momento de raiva. É o que dizem! Um momento de raiva o condena a uma vida no inferno. Então, depois de uma vida muito longa, você tem a chance de renascer em outro reino – de preferência um que não seja infernal.

Não sei se concordo com essa coisa dos seis reinos de renascimento (o que pode significar que não sou um budista muito tradicional, mas estou em paz com isso). Sei que a raiva pode ser debilitante e me levar a atacar as pessoas. Sei que a maior parte da raiva que sinto é interna, histórias que conto para mim mesmo em que me imagino expressando raiva contra alguém ou simplesmente me açoitando. Já melhorei muito no manejo desse sentimento, mas não sou santo.

Aqui está o meu conselho para o meio do caminho, sabendo que em algum momento sentimos raiva, mas sabendo também o quanto essa emoção

pode ser paralisante: sinta. Deixe que a raiva passe por você como uma onda. Mas não a alimente.

A fúria é como o fogo. Se você despejar combustível, ele vai continuar a arder. Sem combustível, a raiva queima e se extingue. Essa emoção é alimentada pelas histórias que contamos para nós mesmos. Quanto mais fantasias de vingança e planos mirabolantes você desenvolve para mostrar para alguém o quanto você é impressionante e ele é burro, mais a raiva vai arder. Sem essas histórias, a raiva arde por um período adequado e então se extingue. Presumindo que você não queira ficar deitado na cama tarde da noite paralisado pela raiva, aqui está o que deve fazer:

Abandone o enredo.

É isso aí. Quando notar que está sentindo raiva, ela estará acompanhada de enredos sobre alguém de quem você está com raiva, as maneiras como você ou outras pessoas foram prejudicadas, ideias para consertar a situação, planos mirabolantes para se vingar daí por diante. Não perpetue essas histórias. Observe-as. Pode até admiti-las, dizendo “Tudo bem sentir isso” e então simplesmente deixando a emoção ferver logo abaixo da superfície. Essa é a parte saborosa.

Sinta a emoção.

Fique com ela.

Quando notar que está se extraviando nas histórias de novo, pare. Volte para a sensação da raiva.

Sinta a sua emoção e, quando ela acabar, deixe que acabe. Você pode ficar com raiva de novo, e tudo bem também.



Se você quer saber como o Buda lidava com a raiva

Um dia o Buda estava passando por uma aldeia e sentou-se com sua grande comitiva monástica para descansar. Assim que começou a proferir ensinamentos, muita gente se reuniu em volta para ouvir.

Havia um homem rabugento perto da multidão. Talvez estivesse furioso porque o Buda havia bloqueado o trânsito local ou talvez estivesse apenas farto de ver professores espirituais cruzando a sua aldeia. Começou a gritar com o Buda, acusando-o de charlatão.

O Buda não se perturbou com o ataque. Permaneceu amoroso e calmo. Por fim, como o sujeito rabugento não calava a boca, o Buda fez-lhe uma pergunta simples. “Se você comprasse um presente para alguém mas o destinatário não o aceitasse, a quem ele pertenceria?”, indagou.

O homem foi pego de surpresa. “Creio que continuaria a me pertencer, pois fui eu que comprei, certo?”

“Exatamente”, disse o Buda. “Da mesma maneira, se você me oferece raiva, mas eu não aceito seus xingamentos e acusações, se eu não fico com raiva, então a emoção que você oferece não volta para você, o seu dono?”

O rabugento ficou aturdido e curvou-se ao Buda. O Buda continuou: “Como um espelho que reflete um objeto, como um lago que reflete o céu, cuide para que suas palavras e ações sejam para o bem. Pois a bondade sempre volta como bondade, e o mal sempre volta como mal”.^[16]

Esse é o poder de renunciar à raiva sempre que possível.

— |

Se você se sente como se estivesse no inferno

Entendo. Quero encorajá-lo a ter como meta mudar sua visão. O professor Zen Suzuki Roshi certa vez disse: “O inferno não é punição. É treinamento”.[\[17\]](#)

Para que você está treinando? Não sabemos (ainda).

Mas você vai chegar lá. Isso eu sei.



Se você precisa ouvir uma piada

Um cara chega em casa e percebe que seu companheiro de quarto tem uma abóbora no lugar da cabeça. Ele tenta tocar no assunto de maneira delicada, mas o homem aborda de maneira direta:

– Encontrei uma lâmpada hoje, e dela saiu um gênio que me concedeu três desejos”.

–Uau! – disse o amigo. – Qual foi seu primeiro desejo?

– Meu primeiro desejo foi um milhão de dólares.

– O que aconteceu?

O cara com cabeça de abóbora agarrou uns sacos de lona e os jogou para o amigo, que ao abri-los viu maços de notas de cem dólares.

– Incrível! Qual foi o desejo seguinte?

– Meu segundo desejo foi viver cercado de gente bonita atraída por mim.

– O que aconteceu?

O cara com cabeça de abóbora abriu a porta do quarto, revelando um monte de gente bonita e nua, esparramada em sua cama e desacordada.

– Uau! O que aconteceu com o terceiro desejo?

– No terceiro desejo tenho que admitir, meio que vacilei. – disse o homem. – Eu desejei uma cabeça de abóbora-^[18] .”

— |

Se você precisa ouvir uma piada menos bizarra

O Buda entra num bar e pede um martíni. O barman prepara o drink e lhe serve. O Buda lhe dá uma nota de vinte dólares e espera. E espera. E espera. Finalmente o Buda gesticula educadamente para o barman e pergunta:

– Com licença, e o troco? Você pode me dar a diferença?

– Ei, parceiro – responde o barman – Você melhor do que ninguém deveria saber que a diferença vem de dentro.^[19]



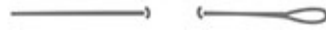
Se você está a fim de contatar aquela pessoa

Vivemos em uma época em que você dispõe de um milhão de maneiras diferentes para contatar a pessoa que partiu seu coração. Você pode descobrir onde ela está pelo Instagram e “casualmente” topa com ela na rua. Você pode telefonar, usar o Skype ou o Google Hangout. Pode postar comentários passivo-agressivos em múltiplas plataformas de rede social e exibir o quanto a sua vida está incrível sozinho para deixá-la com ciúme. Ou pode simplesmente mandar mensagens sem sentido quando estiver bêbado(a) às 3 da manhã, bêbado.

Muitas vezes procuramos a pessoa que partiu nosso coração sem a intenção de esclarecer ou finalizar as coisas para podermos ir em frente. Nós a contactamos porque queremos alguma coisa dela. Perdemos o meio com que normalmente interagíamos com aquela pessoa, e então barganhemos por algo parecido com o que tínhamos. Podemos querer a pessoa de volta em nossas vidas, ou pelo menos desejar que ela sinta a mesma dor que sentimos ou ver que ela sente falta de não nos ter mais por perto. Essencialmente, tentamos fazer com que ela faça algo, qualquer coisa, em relação a nós, porque as formas anteriores de relacionamento foram desfeitas.

Quando você reparar na comichão de contatar esse indivíduo, não pense que tem de coçar. Apenas pare um pouco. Olhe a motivação para você querer procurar a pessoa. É porque você tem algo importante a dizer? Ou você está tentando melhorar sua situação, retomando o contato com a pessoa a qualquer custo, positivo ou negativo, só para ter uma sensação temporária de alívio?

Se a sua motivação não é clara ou muito boa, respire fundo. Largue o iPhone. Ponha a mão no coração e se reconecte com seu corpo. Poderia ser uma boa hora para meditar, exercitar-se ou no mínimo dar uma olhada neste livro ou em algum outro que ofereça alternativas ao modo habitual de agir. A comichão vai passar se você se abster de coçar.



Se você se sente muito, mas muito deprimido

Quando Robin Williams se matou, decidi sair do armário como alguém que foi suicida no passado. Decidi finalmente dizer alguma coisa pela vigésima vez que ouvi alguém comentar: “Nunca pensei que alguém como ele faria uma coisa dessas”.

Quando dizem não conseguir imaginar “alguém como ele” cometendo suicídio, estão dizendo não conseguir imaginar como alguém aparentemente jovial, bem-sucedido e com a vida em ordem pode estar tão deprimido a ponto de encontrar no suicídio uma opção viável. Em outras palavras, pensamos que outras pessoas estão numa boa quando na verdade todos nós estamos sofrendo. Cada pessoa que você já encontrou está travando uma batalha neste momento. Com frequência é uma batalha interior – as pessoas estão engalfinhadas com o próprio medo, insegurança ou depressão. Às vezes é mais visível. Mas todo mundo está sofrendo por causa de alguma coisa; portanto, seja gentil com todos. Contudo, se você está sofrendo de depressão e/ou tem pensamentos suicidas, você sabe que é difícil cuidar de si ou dos outros.

Em 2012, após minha vida se desfazer sob vários aspectos, de fato fiquei suicida. Lá estava eu, autor de um best-seller budista, atuando como professor de meditação e convidado para falar em todos os tipos de lugares bacanas. Ainda, eu lutava com a perda da minha noiva, do meu trabalho e, o mais importante, de um dos meus melhores amigos. Eu estava devastado. Gostaria de poder dizer que levei essa porrada tripla de coração partido para a almofada de meditação, mas não consegui. Eu mal conseguia sair da cama.

Para me manter funcionando, comecei a me automedicar de modo destrutivo. Eu sabia que não era bom, mas a enormidade da minha depressão consumiu qualquer pensamento de cuidado pessoal e anulou a minha meditação regular. Não posso explicar o quanto a minha tristeza era abissal naquele período. Havia um telhado no qual eu subia todos os dias e cogitava saltar rumo ao chão. Me convenci de que meu primeiro livro estava ajudando as pessoas. Então talvez fosse uma boa ideia, antes de me matar, terminar o segundo livro que a editora havia pedido que eu escrevesse. Sentei e escrevi a segunda metade daquela obra. Isso me deu um propósito, e naquele breve período de tempo os amigos começaram a se tocar de que havia algo errado comigo e a perguntar como poderiam ajudar.

Lembro de um dia em que estava particularmente para baixo. Minha amiga Laura me convidou para jantar, mas eu não suportava ficar em um restaurante cercado de gente se comportando normalmente. Sentamos na grama de um parque das redondezas enquanto escurecia, com moradores de rua urinando por perto e os ratos começando a aparecer lentamente. Laura foi muito paciente comigo, pois eu não estava interessado em ir embora. Finalmente ela perguntou: “Você já pensou em se machucar?”. Rompi em lágrimas e em uma semana fui encaminhado para a terapia por ela e por outros amigos. Na semana seguinte voltei à almofada de meditação. Passados mais uns dias, comecei a comer regularmente. Logo depois finalmente tive uma noite de sono completa. Quero crer que as seções deste livro sobre como meditar, ou as seções “Se você acha que não consegue comer” e “Se você acha que não consegue dormir” vão ajudar, mas se você está significativamente deprimido pode precisar de mais ajuda do que o conteúdo aqui disposto. Pode ser que precise de terapia, medicação ou de ambas as coisas.

Sim, sou um grande defensor da meditação como ferramenta para você se relacionar plenamente com o seu coração partido. Dito isto, a meditação não é a cura absoluta para doença mental. O Buda nunca proferiu um discurso de “Não se ajude, continue a sofrer do seu desequilíbrio químico”. Se você tem uma doença mental, a meditação pode ser útil, mas deve ser considerada como um acréscimo e não como substituto à medicação prescrita.

Embora eu não sofra de depressão clínica, digo que minha vida teve uma virada por eu ter buscado ajuda. Os budistas não podem levar tudo para a almofada de meditação e esperar soluções. Quando a coisa fica difícil – difícil a ponto de você não conseguir se imaginar saindo da cama de manhã

–, pode ser que precise de ajuda. E não deve sentir vergonha por buscá-la. Se mesmo remotamente você acha que está enfrentando uma depressão ou uma fase emocional fora de controle, a melhor forma de cuidar de si é buscar orientação profissional. Claro que pode ser através de um professor de meditação, mas um terapeuta pode se mostrar mais eficiente neste momento. A terapia em si pode ser usada como uma prática de atenção plena na qual você leva toda a sua atenção para o que está se manifestando em seu corpo e sua mente durante uma hora.

Por favor, não pense que você tem que passar sozinho pelas dores do coração partido. A meditação não exclui ou diminui o poder dos métodos terapêuticos. Eles são poderosos à sua maneira. Existem profissionais que podem trabalhar com você no manejo do sofrimento. Não tenha medo de buscar ajuda.

Quando fizer isso, talvez descubra que é nesse momento totalmente devastador de escuridão absoluta que você vai mudar. Você pode acabar com algumas cicatrizes no coração, mas algo de bom pode resultar disso também. Como disse Pema Chödrön certa vez: “Na realidade, quando você se sente deprimido, solitário, traído ou diante de quaisquer sentimentos indesejados, trata-se de um momento importante do caminho espiritual. É onde a verdadeira transformação acontece”.^[20] Não posso prometer que um dia você vá acordar e se sentir igual ao que era antes do ocorrido, mas posso prometer que a verdadeira transformação está acontecendo em você neste exato instante.

Só porque Robin Williams era um comediante, uma celebridade ou alguém que víamos como jovial não quer dizer que ele não estivesse lutando com demônios desconhecidos. Compartilho minha história nesta mesma linha: o fato de eu ter lutado com pensamentos suicidas não anula meus anos de experiência em meditação ou o entendimento dos ensinamentos budistas, mas mostra que sou humano e caí presa do sofrimento como todos nós. Você pode ter muita prática e ainda assim lutar como todos os outros. Robin Williams acabou tirando a própria vida. Tive sorte em buscar ajuda e não me sentir mais do jeito que me senti certa vez. De fato, aquela experiência apenas aprofundou a minha apreciação da prática da meditação e dos ensinamentos budistas. Minha vida foi transformada em vários aspectos. A sua também será.

— | —

Se você sente que está na hora de perdoar

Dois tipos de perdão costumam acompanhar o coração partido. O primeiro é o desejo de perdoar alguém que agiu mal com você de alguma maneira. O outro é o anseio de perdoar a si mesmo, que na verdade é a base do perdão no todo, conforme a minha experiência.

Por natureza, não sou uma pessoa raivosa. Não sou rápido em criar caso contra alguém e eliminar a pessoa da minha vida. Não sou de esbravejar. Sinto-me desconfortável em falar mal das pessoas. Mas, quando alguém faz algo de fato cruel contra um ente querido ou pratica algo que pode potencialmente machucar muita gente, torno-me um protetor feroz e fico muito aborrecido com aquela pessoa.

Quando aborrecido, encontro tempo e espaço para me acalmar. Consigo perdoar – não na mesma hora, mas em uma questão de semanas ou meses. Casualmente, é provável que isso esteja ligado à minha prática diária de meditação, que inclui um gesto regular de perdão.

Quando medita, você tem uma oportunidade constante de perdoar. Você senta ali com o desejo de permanecer focado na respiração. Mas o que acontece? Em vez disso você escorrega para os pensamentos. Naquele instante você pode se repreender, pensando que é o pior meditador de todos os tempos, ou pode simplesmente se perdoar por estar fazendo o que está habituado a fazer: pensar. Para a mente é natural pensar.

Só porque o pensamento acontece na meditação não quer dizer que você seja mau ou esteja errado. Quer dizer que você precisa se perdoar por essa transgressão totalmente insignificante e voltar à respiração. Quando fazemos

esse simples gesto de nos perdoarmos, estabelecemos uma fundação mais firme para perdoarmos os outros.

O maior santo do Tibete é um cavaleiro conhecido como Milarepa, que tem uma história poderosa de perdão. Milarepa tinha um passado sórdido. O seu pai morreu quando ele era jovem, e os seus tios pegaram toda a fortuna da família. Milarepa ficou tão louco que fugiu e foi estudar magia negra para tramar sua vingança. Esperou até os seus tios fazerem uma festa de casamento para o filho deles e invocou uma tempestade gigante de granizo, matando dúzias de convidados. Quando os aldeões tramaram uma vingança contra ele, Milarepa descobriu o seu plano e mandou outra tempestade de granizo para as terras deles, matando as lavouras e apavorando as pessoas.

Com o passar do tempo, Milarepa começou a se dar conta de que invocar tempestades não era a forma mais produtiva de lidar com os problemas. Caiu em si, viu o mal que havia causado e sentiu um tremendo remorso. Ele sabia que precisava de ajuda para reparar o que havia feito. Milarepa tinha ouvido falar de um professor budista chamado Marpa e saiu à sua procura. Porém, quando o encontrou, descobriu que Marpa não lhe daria um passe livre depois de ter matado toda aquela gente. Marpa disse que Milarepa teria de pagar pelos ensinamentos que receberia, e o pagamento seria trabalho físico pesado.

Sob a orientação de Marpa, Milarepa construiu sozinho uma enorme torre de pedra. Meses depois, quando a construção estava pronta, Marpa foi lá olhar, apontou para uma abertura e disse: “Por que você colocou janelas ali? Não pedi janelas”. Só que Marpa definitivamente as havia pedido. Entretanto, Milarepa não argumentou. Desmanchou a torre tijolo por tijolo e a reconstruiu de acordo com as instruções de Marpa ao longo dos meses seguintes. Então Marpa chegou e disse que Milarepa havia feito tudo errado de novo, e novamente a torre foi desmanchada. Isso se repetiu várias vezes, com Milarepa dedicando anos de labuta exaustiva – um período da pesada, por assim dizer – para reparar suas más ações.

Marpa enfim revelou que tudo aquilo havia sido uma forma de dar a Milarepa o tempo e espaço necessários para ele se perdoar. Àquela altura, Marpa tinha condições de oferecer-lhe ensinamentos espirituais, mas antes não. Se Milarepa tivesse recebido ensinamentos antes, teria enxergado através das lentes do assassino desgraçado e filho da puta que ele era. Depois de todo o trabalho que realizou, trabalhando para se perdoar, Milarepa estava apto a apreciar e seguir os ensinamentos de todo coração; atingiu a

iluminação rapidamente e se redimiou com aqueles que havia ferido. Mas o primeiro passo foi se perdoar.

Se Milarepa conseguiu superar sua culpa e autoaversão, nós também conseguiremos. De fato, podemos encontrar a mesma coisa que ele, a nossa sabedoria inata e nosso coração terno e forte. Milarepa muitas vezes é retratado com um sorrisinho no rosto. Tendo aprendido a perdoar, ele experimentou a alegria e a iluminação verdadeiras. Nós também podemos.

Se você não está interessado em iluminação espiritual, pode ao menos querer ter condições de perdoar seu ex ou aquele amigo que agiu mal com você. Quanto mais preparamos o terreno para nos perdoarmos, mais aptos estaremos para perdoar os outros.



Se você sente alívio-culpa

Tenho um aluno de meditação. Vamos chamá-lo de Ronny. Eu e Ronny conversamos sobre o andamento de sua prática de meditação, mas ele também está vendo a prática se manifestar em várias partes de sua vida – inclusive no aspecto romântico. Um tempo atrás ele começou a se encaminhar para um término. Quando enfim rompeu o relacionamento, Ronny admitiu uma coisa que eu já tinha ouvido um milhão de vezes antes. Ele sentiu um pequeno alívio por finalmente ter encerrado aquele ciclo, junto com tristeza, frustração e muitas outras emoções. Mas, por ter sentido aquele alívio, ele também sentiu culpa.

Vejo isso acontecer com tamanha frequência que acho que merece uma categoria própria nas emoções do coração partido: o alívio-culpa. Alívio-culpa é quando nos afastamos de algo ou de alguém e nos sentimos um pouco livres, mas nos sentimos culpados porque achamos que deveríamos estar sofrendo ou porque a outra pessoa está sofrendo naquele momento.

Você sente o que sente. Isso não é bom nem mau. Na minha opinião, a única emoção ruim é aquela a que você se fecha. Se você sente alívio, sinta alívio. Se vier a culpa, observe, mas não deixe que isso o impeça de sentir o alívio. E lembre-se de que ninguém precisa saber como você se sente, exceto você. A menos que você coloque um cartaz, não consigo imaginar alguém vendo o alívio exalar de você. Você pode se sentir aliviado sem emputecer ninguém. De novo: é bom sentir o que se sente.

Outra coisa a lembrar é que só porque você tem emoções conflitantes não quer dizer que você seja má pessoa. Aqui está uma coisa que nunca admiti publicamente, mas agora vou escrever em um livro: senti alívio-culpa

quando meu pai morreu. Ele estivera doente por metade da minha vida e, quando faleceu, sua mente estava começando a se desintegrar. Eu tenho certeza de que aquele era o pior pesadelo para o meu pai; ele usava o corpo para se locomover, mas se orgulhava de sua mente inteligente e sagaz. Quando perdeu a capacidade de se expressar com clareza, comecei a suspeitar de que aquela era uma experiência dolorosa para ele. Quando enfim morreu, não muito depois disso, gemi e gritei na dor do luto. Mas a seguir veio uma pontinha de alívio. Me senti muito culpado por isso, mas foi o que senti e dane-se se isso faz de mim um filho pior.

Há coisas de que devemos nos sentir culpados. Se você traiu seu parceiro ou arrancou alguém do seu coração, não vou dizer que não deva se sentir culpado. Mas em algum momento você vai precisar se perdoar. Em vez de sentir alívio-culpa, você vai sentir culpa-culpa, mas no fim encontrará o alívio. Se precisa praticar o perdão, recomendo que dê uma olhada na seção “Se você sente que está na hora de perdoar”.

Nossas emoções têm muito a nos ensinar. O alívio pode estar ensinando que tomamos a decisão correta. Acolher esse estado emocional nos ajuda a avançar na direção da cura. Como Ronny, você pode verificar que está tudo bem em sentir emoções conflitantes e que, como todas as coisas, com o tempo elas mudam e se transformam em algo inteiramente novo.



Se você sente que nunca vai confiar de novo

Vindo de uma criação budista, considero a confiança uma coisa interessante. No budismo não temos deidades externas em quem depositar nossa confiança, pensando que irão nos salvar; trata-se de uma tradição religiosa ateísta. Mesmo as visualizações mais complexas dentro do sistema budista tibetano representam qualidades que temos dentro de nós. Assim, quando praticamos várias formas de meditação, estamos desenvolvendo confiança em nossa própria sabedoria interna.

Como mencionei anteriormente, em se tratando de amor, temos de assentar a fundação de confiança em nós mesmos antes de oferecer confiança a outros seres. Se você estivesse em um relacionamento há tempos e a pessoa desaparecesse no meio da noite, aparentemente sem explicação, você poderia se indagar se o que havia sentido em todos aqueles meses ou anos era real. Poderia começar a não confiar mais em sua própria experiência, pensando que talvez houvesse se iludido aquele tempo todo, inventando toda a alegria e amor que o relacionamento continha.

Você não estava iludido. O que você sente é o que sente, e isso é normal. É sua realidade subjetiva. Só porque alguém vai embora não quer dizer que sua realidade subjetiva seja inválida. Significa apenas que o que estava acontecendo mudou de maneira inesperada e, embora isso seja uma droga, não é motivo para não ter mais fé em si e em sua experiência.

À medida que o tempo curar suas feridas, você vai se ver desenvolvendo confiança em si mesmo outra vez. Você pode pegar uma foto de vocês dois e lembrar das coisas lindas que aquela pessoa falou naquele dia. Ou pode sentar e recordar alguns aspectos seus realmente incríveis, como o seu senso

de humor ou o fato de que você realmente é uma pessoa muito gentil. Pode ser que esteja em um bar e sua amiga lhe cutuque para dizer: “Por que não deu seu número para ele? Ele estava flertando com você”. Nesses momentos você vai perceber o que está evidente para o restante de nós: você ainda é um ser valioso, maravilhoso e vibrante que as pessoas consideram desejável. E talvez, apenas talvez, você acredite de verdade quando eu disser que não deve desistir de confiar em si mesmo. Você pode começar a restabelecer uma fundação de confiança em sua bondade inata, tendo por base a familiaridade com tudo que você é.

E aí tem o outro lado da equação da confiança – como você foi ferido por alguém, não tem certeza de que possa confiar nas outras pessoas. Claro que aquele cara estava flertando com você, mas provavelmente ele é um tremendo babaca, assim como seu ex, se não pior. Por que você se mostraria sequer minimamente vulnerável?

Escute, entendo que você possa ter questões de confiança. Mas em algum momento vai ter que deixar as pessoas entrarem em seu coração porque, bem, é assim que as coisas são. À medida que se curar, você vai encontrar aquela alegria proveniente de se conectar com outras pessoas, e com essa conexão vem a confiança. Querer oferecer o nosso coração aos outros é natural à experiência humana. Todos amamos amar. Todos temos o anseio de nos conectar franca e autenticamente. Assim, você vai se ver na posição de confiar potencialmente nos outros, e meu palpite é de que vai lhes dar uma chance.

Você pode espernear, lutar e gritar contra confiar outra vez – quer signifique confiar em si ou nos outros –, mas as pessoas vão continuar tentando se conectar com você, e em algum momento seu coração vai se abrir naturalmente para isso. Tal verdade não nega o fato de que você foi ferido antes, mas também não quer dizer que você esteja destinado a repetir os mesmos erros passados.

Uma vez ouvi dizer que, em resposta a uma pergunta sobre o conceito budista de carma, o mestre tibetano Chögyam Trungpa Rinpoche simplesmente disse: “Tudo é predeterminado... até agora”. O fato de você ter problemas para confiar é predeterminado por toda a dor que você experimentou no passado. Mas agora, neste exato instante, você pode optar por abrir seu coração e confiar de novo.

— | —

Se você sente que não tem o direito de estar com o coração partido

Você tem. Não podemos mudar o que sentimos. Às vezes isso significa amar alguém que gostaríamos de não amar. Às vezes significa ter o coração partido por causa de algo desconcertante para nós. Minha querida amiga Ellie foi até mim enquanto eu estava escrevendo este livro. Ela me perguntou se eu iria falar sobre como alguns dos maiores desgostos surgem dos menores incidentes. Achei sua sugestão interessante; obrigado, Ellie.

Tive dois tipos de relacionamento romântico na minha vida. O primeiro arde rápido e em alta temperatura, e acaba no momento em que estou começando a conhecer a pessoa. O segundo começa desse jeito, mas abranda-se até um companheirismo confortável, acompanhado de sexo sensacional e divertido. Dito isto, descobri que o tempo de duração de um relacionamento é irrelevante para o tamanho da sua dor ao ter o coração partido.

Há um tempo ouvi uma regra idiota segundo a qual a quantidade de tempo necessária para curar o coração partido é proporcional ao tempo que você ficou com aquela pessoa. A equação mágica é que você levaria a metade do tempo de duração do relacionamento para se curar plenamente do término. Assim, se você ficou com alguém por um ano, supostamente levaria seis meses para esquecer o seu ex.

Essa equação é uma bobagem. Saí de relacionamentos longos em que pareceu haver um ponto final natural com a pessoa e, depois de passarmos uma quantidade adequada de tempo lamentando juntos, consegui seguir em

frente de modo relativamente fácil. Houve apenas a criação de mais espaço para processarmos e aceitarmos o rompimento. Em contraste, certa vez tive um relacionamento de quatro meses de término abrupto e fiquei arrasado. Parte da minha reação deveu-se à minha interpretação errônea do rumo daquele relacionamento, incluindo minhas ideias fixas sobre o que o futuro traria para nós como casal. Outra parte deveu-se à minha frustração e à sensação de que a pessoa não deu uma chance real para nós. Havia um monte de coisas rodopiando na minha cabeça, mas o ponto é que o relacionamento havia acabado antes de começar, e o episódio foi uma paulada pelas costas. Assim, essa coisa de que “o tempo de coração partido é a metade da duração do relacionamento” é papo furado, conforme a minha própria experiência.

Além disso, você tem todo o direito de ficar com o coração partido por coisas que, em termos convencionais, podem não parecer importantes. Nem sei quantas pessoas vieram me ver com a intenção de contar uma história romântica, mas acabaram contando sobre a morte de um parente ou de um animal de estimação. Como fazia muito tempo ou era “apenas um gato”, elas achavam que talvez não tivessem o direito de sentir tanta dor, mas o sofrimento estava ali e tive a honra de testemunhá-lo.

Não importa por que o seu coração está partido e não importa há quanto tempo o rompimento aconteceu, está tudo bem você sentir o que sente.



Se você indaga o que acontece quando um ente querido morre

Serei o primeiro a admitir que não sei nada sobre o que acontece depois da morte. A morte eu conheço bem. Uma porcentagem significativa de seres que amei já morreu. Estou escrevendo esta seção específica do livro um dia depois da minha amada cachorra ter morrido. Estou aqui sentado, processando, e a pergunta que surge, uma que não sei responder, é: o que acontece com ela agora?

Não sei. Eu deveria seguir a linha do partido budista e dizer que ela vai renascer em um dos seis reinos da existência: o reino dos deuses, dos deuses invejosos, dos humanos, ou pode se tornar um animal de novo, ou sofrer como um fantasma faminto, ou acabar nos reinos infernais. Se esses reinos existem, espero que ela possa renascer como um humano e praticar o Dharma. Dizem que esse é o melhor lugar para renascer porque os humanos podem usar a mente para trabalhar rumo à iluminação, e com isso libertar-se do ciclo contínuo de sofrimento. Mas não sei ao certo se esses reinos existem porque só vi o reino humano e o reino animal. Aqui está o que eu sei:

Minha cachorra viveu uma vida boa.

Aproveitamos bastante o nosso tempo juntos.

Ela sabia que era amada.

De algum modo, mesmo em meio a essa dor e pesar incríveis, isso me conforta. Se você perdeu alguém amado recentemente, encorajo-o a refletir sobre essas três coisas. Se pode afirmá-las, essa é uma boa morte, na minha opinião.

— |

Se você sente que está na hora de deixar ir

Um dos seres mais sábios que conheço, Sakyong Mipham Rinpoche, certa vez apresentou uma equação enérgica para deixar de lado os aspectos dolorosos da nossa experiência: “Amor misturado com espaço chama-se deixar ir”.[\[21\]](#)

Se você anseia por deixar a dor ir embora, aumente uma ou ambas as coisas e veja o que acontece.



Se a sociedade partiu o seu coração

Antes de mais nada: a sociedade partiu o meu coração também. Não sei quando você vai ler este livro. Neste exato momento estou com o coração partido pela violência policial desenfreada que resulta na morte de muitas pessoas negras. Estou com o coração partido por causa do abismo gigante entre ricos e pobres. Estou com o coração partido porque nosso sistema político está muito, mas muito estragado. Talvez você leia esta seção quando as notícias reportarem que os senhores supremos alienígenas ferraram com a situação dos terráqueos nas fronteiras, de modo que já não conseguimos empregos decentes no universo. Não sei. Mas, se você estiver com o coração partido por causa dos grandes problemas sociais da Terra neste momento em que ainda estou vivo, saiba que eu também estou com o coração partido, portanto você não está sozinho.

Com tanto sofrimento no mundo, pode ser fácil debruçar-se sobre o seu coração partido e sentir-se completamente sobrecarregado. Às vezes me sinto assim.

Quando me sinto sobrecarregado, lembro de uma coisa que meu professor-raiz, Sakyong Mipham Rinpoche, disse sobre a sociedade certa vez. Ele disse que a sociedade pode ser duas pessoas tomando chá. Pensei muito nisso. Se você e eu sentamos para tomar chá, temos no mínimo duas opções para passar o tempo juntos. Podemos detonar os outros, caluniando todo mundo, e reclamar de nossas dores e mazelas, apontando os culpados por elas. Outra opção é sentarmos para compartilhar nossos corações, conversando sobre o que vamos fazer para ajudar os outros ou melhorar o nosso entorno. No primeiro caso, ficaríamos mais propensos a agarrar nossos telefones e ignorar um ao outro, gerando padrões habituais baseados em

medo e distração. No segundo caso, nos encontraríamos plenamente presentes e seríamos autênticos um com o outro. Em ambas as situações, estamos criando a sociedade enquanto tomamos chá.

Aí acontece uma coisa engraçada. Vamos para o mundo e tomamos parte em outras sociedades. Talvez você vá para casa, para a sua família, que é uma sociedade composta por você, seu parceiro ou parceira, talvez filhos. E eu vou para o meu estúdio de meditação e trabalho com funcionários e alunos, que são minha pequena sociedade.

Ao fazer isso, carregamos a energia do nosso chá. Se fomos uns babacas distraídos, perpetuando estados mentais negativos, podemos chegar em casa e sermos ríspidos com nossos companheiros. De igual maneira, eu sairia do chá desatento e absorto em mim, incapaz de lidar com meus alunos de meditação. Se em vez disso nós formos autênticos durante a conversa, podemos entrar em casa e dizer: “Ei, meu bem, como vai?” em um tom capaz de amolecer o coração de nossos companheiros e provocar uma resposta honesta. Eu poderia chegar no trabalho e conduzir uma aula de meditação em sintonia com os participantes e com o que eles poderiam precisar ouvir.

Aí os nossos parceiros e os meus alunos de meditação pegam essa energia e vão para o mundo de um jeito ou de outro, baseados em nossa interação. Dessa forma, nossa conversa na hora do chá afeta as sociedades da família e do trabalho, e a maneira como aparecemos nessas sociedades afetou o modo como esses indivíduos que encontramos foram para as outras sociedades de que fazem parte.

Robert Kennedy uma vez fez um lindo discurso destacando que nossas ações são como pedras lançadas na água: não sabemos para onde irão as marolas provocadas por elas. Talvez jamais tenhamos condições de ver as ramificações completas de todas as nossas ações.^[22] Mas sabemos o que nossas minissociedades sentem quando levamos nosso eu pleno e autêntico até elas. Elas se sentem muito melhor do que quando levamos nosso eu babaca. Aqui estão alguns tipos de sociedade que você pode não ter considerado como sociedades plenas e reais:

Sua família.

O local onde você atua como voluntário.

Seu relacionamento romântico.

Seu local de trabalho.

O clube do qual você é sócio.

Sua comunidade de ioga, malhação ou meditação.

Pense nessas sociedades. Como você normalmente chega nesses lugares? Como você participa na cocriação dessas sociedades?

O que quero dizer com cocriação? Boa pergunta. Veja o exemplo de Nicole. Ela é minha aluna de meditação há tempos, é uma enfermeira com uma família adorável. Um dia ela lamentou comigo pelo Google Hangouts porque não conseguia passar mais tempo com sua família à noite, uma vez que o pessoal do trabalho lhe mandava e-mails até altas horas. Ela manifestou o desejo de que aquilo parasse.

Fiquei interessado. “Quantas pessoas trabalham no seu escritório?”, perguntei.

“Dez”, disse ela.

Vamos à matemática. Nicole é 1/10 de sua sociedade de trabalho. Essa sociedade já possui um valor compartilhado: somos produtivos, e uma das maneiras de mostrarmos isso é estarmos sempre online via e-mail. Nicole acha que esse não é um bom valor compartilhado; ela gostaria de ser produtiva, mas não à custa do seu horário de folga. Se ela falasse com um colega de trabalho e ambos concordassem que não devem mandar e-mails de trabalho até tarde da noite, surgiria uma coisa nova: 20% da sociedade seriam contrários à política de e-mail constante. Se mais alguém ouvisse a conversa na copa e se juntasse ao acordo, 30% da sociedade teriam se rebelado contra a política de trabalho arraigada. Esses 30% poderiam levar o assunto a uma reunião. Talvez a percentagem atingisse a maioria e as pessoas parassem de mandar e-mails depois das 17h.

Menciono este exemplo porque Nicole de início tratou o caso como algo fora de seu controle—acreditando que não podia optar por não responder e-mails à noite. Todavia, a simples verdade é esta: estamos sempre criando a sociedade. Cada vez que interagimos com alguém estamos criando a sociedade. Além disso, o modo como nos mostramos em nossas pequenas sociedades tem impacto na sociedade em geral.

Mandar e-mails depois do trabalho pode parecer insignificante, mas tem a ver com dez pessoas ficarem livres para fazer o que consideram importante à noite. Talvez uma dessas pessoas tenha mais condições de ajudar na igreja

ou em um abrigo de animais. Talvez ela faça algum trabalho muito significativo e agora esteja livre para criar a próxima grande invenção. Não sei para onde as marolas dessa pedra específica podem ir, mas aposto em algo positivo. Algo tão simples como modificar a política de e-mail do seu trabalho pode se mostrar muito vasto no efeito em onda.

Quando você se sentir sobrecarregado a respeito de como modificar algumas das grandes questões sistêmicas da nossa época, imploro para que mantenha o coração aberto e se mostre tão autêntico quanto possível para os outros. Isso faz uma diferença maior do que você imagina. Quando você faz isso, afeta a sociedade de pequenas e (no fim das contas) de grandes maneiras.

Por acaso fui convidado para falar para o pessoal da Casa Branca neste ano. Foi como a maioria dos escritórios que visito; a equipe era encantadora, mas totalmente estressada. Dei a instrução básica de meditação oferecida neste livro na esperança de que o coração deles amolecasse. Mas então falei o que acabei de escrever aqui. A consciência de que você cocria o seu ambiente (muito poderoso) de trabalho é o que lhes permitiria relaxar. Não digo isso para me gabar ou me congratular. Digo isso para deixar claro que, quanto mais percebermos que participamos da criação da sociedade e quanto mais pedras positivas lançarmos, maiores as marolas podem se tornar.



Se você ainda consegue oferecer amor

Existem muitas histórias de pessoas que lidam com o coração partido e de algum modo, milagrosamente, não fecham o coração para o ex ou para aqueles que lhes trataram mal. É impressionante, eu sei. Enquanto eu estava na ABC Carpet & Home, um homem de 57 anos de idade chamado David veio me ver e compartilhou uma de suas histórias.

David conheceu Donna quando ainda estavam no ensino médio. Apaixonaram-se e perderam a virgindade um com o outro. Era uma coisa mágica terem se conhecido tão jovens; significava que teriam a vida inteira para ficar juntos. Fizeram planos de cursar a mesma faculdade. Donna estava um ano à frente de David, então foi embora primeiro, mas os dois continuaram a ser um casal, pretendendo fazer o namoro à distância dar certo. David só conseguiu fazer a longa viagem para visitá-la na faculdade uns meses depois e, quando o fez, curtiu as cinco horas de ônibus, ansioso para vê-la e se reaproximar.

Quando David chegou, havia algo estranho. O astral estava todo errado. Ele estava emitindo vibrações de amor, mas não sentia aquele amor ecoar de volta. A colega de quarto de Donna foi passar a noite fora para lhes dar espaço e ele ficou muito empolgado, pensando que poderiam dormir juntos. Talvez as coisas estivessem se reencaixando. Mas, quando voltaram para o quarto naquela noite, Donna rompeu com ele.

Enquanto David permanecia no plano que haviam montado juntos, Donna havia criado toda uma nova vida na faculdade, uma vida que incluía um novo namorado dois anos mais velho que ela. “O nome dele é Ray”, disse Donna. Em 2015, David pronunciou essas palavras para mim de tal forma

que pude perceber que usava a mesma entonação de Donna quarenta anos antes, uma entonação gravada na sua mente depois de ter sido repetida dia após dia, por mais tempo do que David gostaria de admitir. Donna foi para o quarto de Ray naquela noite, deixando David a soluçar em sua cama. Todo o seu plano de vida fora arruinado e ele havia perdido quem acreditava ser o amor de sua vida. “Pensei que o mundo fosse acabar”, disse ele. Na manhã seguinte, Donna mandou o novo namorado dar uma conferida em David. David acordou com o cachorro de Ray lambendo seu rosto e Ray rindo a seu lado.

David voltou para casa e sofreu um imenso desgosto pelo coração partido. Uma das piores partes era saber que, como havia feito a seleção e sido aceito, ele acabaria na mesma instituição que Donna e Ray no ano seguinte. Ele decidiu não desistir inteiramente de Donna. Quando a encontrou de novo, ofereceu-lhe amizade e bom humor. A parte romântica do relacionamento estava morta e ele lamentava por isso, mas não pretendia romper toda forma de relacionamento com Donna.

A amizade dos dois permaneceu. Donna e Ray acabaram rompendo. Ela se casou com outra pessoa, assim como David. Permaneceram tão próximos que foram nas festas de casamento um do outro. Quando as crianças nasceram, tornaram-se padrinhos dos filhos um do outro. Quando David contou que viria compartilhar sua história comigo, Donna lhe perguntou: “Será que ainda se trata de uma história de coração partido já que resultou em tanta coisa boa?”.

Na minha opinião, sim. O coração partido é real, mesmo que nem sempre haja uma cicatriz permanente. David é um caso raro em sua disposição e capacidade de se recuperar de tamanha perda e ainda oferecer amor para a mulher que o feriu. Mas fico feliz por ele ter conseguido. Porque é um excelente testemunho de como o amor pode se transformar e transformar as nossas vidas de novas maneiras. Como disse David, todos os seus grandes amores brotaram daquela experiência inicial. Foi um coração partido, e dele veio muita coisa boa. E ele ainda telefona para Donna todo dia 8 de dezembro, o aniversário da noite em que perderam a virgindade.



Se você sente aceitação

Em algum momento até o seu coração partido vai mudar, e você vai começar a chegar a um entendimento sobre o que aconteceu. Lembro de conversar com uma mãe que perdeu um filho jovem. Ela contou que ficou arrasada por um longo tempo, mas anos depois começou a dar por si sorrindo ocasionalmente na companhia de bons amigos e da família. Sentiu-se culpada por estar começando a aceitar a terrível perda do filho. Mas também sabia que o filho iria querer que ela fosse feliz e sorrisse o máximo possível. Estava se encaminhando para a aceitação da tragédia.

Independentemente do significado de aceitação para você, está tudo ótimo. Pode haver muitas marolas de aceitação somando-se em seu coração que se cura lentamente, ou pode ser uma grande lâmpada que se acende em sua cabeça com a percepção de que você finalmente chegou a um entendimento sobre o acontecido. Seja qual for o caso, fico feliz por seu coração estar se recuperando.



Um lembrete para você cuidar bem da sua vida

Como tudo, a vida é temporária. Se você está lendo isto, teve a sorte de acordar para mais um dia. Você pode fazer uma infinidade de coisas no dia de hoje. Pode chafurdar no desgosto. Pode se tratar com um mínimo de bondade. Pode se conectar de coração com os outros. Existem muitas coisas para você fazer. Por favor, cuide bem da sua vida.



Treinamento para um coração partido no futuro

Enquanto eu escrevia este livro, meu amigo Brett ligou tarde da noite a caminho do aeroporto. Ele trabalha para o Departamento de Estado norte-americano e, em função disso, com frequência é designado para cargos diplomáticos ao redor do mundo por uns anos. Conheço Brett há mais de uma década e somos muito chegados. Eu mal havia me acostumado com a ideia de tê-lo de volta, podendo enfim encontrá-lo uma vez por mês.

“Estou indo pegar o voo”, disse ele. Me dei conta de que dia era e de que aquela era a ligação de “adeus, estou indo morar em Dubai por três anos”. Conversamos por vinte minutos, encerrando com másculos e objetivos “vou sentir saudade” e “eu te amo”. Quando desliguei, senti uma pontada de desgosto porque não veria um de meus melhores amigos por um longo, longo tempo.

E fiquei com essa sensação. Deixei que existisse. Não lutei com ela. E estou bem.

Eu havia combinado de jantar com minha parceira e contei-lhe o que havia acontecido. Fui honesto e dei voz ao coração partido sem perpetuar muito do enredo em torno do caso. Não disse: “Ele vai fazer montes de novos amigos e nem se importar em me ver de novo” nem “Nossa amizade está condenada”. Não proferi nenhum daqueles pensamentos esquisitos e repletos de dúvida que me passaram pela cabeça.

Fiquei com meu coração partido a noite toda, dando o espaço de que precisava. Comi bem. Dormi mais do que de costume. Dei uma longa

caminhada na manhã seguinte. E posso dizer que, por cuidar de mim dessa maneira, esse pequeno desgosto passou por meu sistema. Vou sentir falta do meu amigo, mas também vou ficar bem. O meu amor permanece.

Podemos treinar para as grandes dores de coração partido de nossa vida ao ficarmos presentes com as pequenas dores que aparecem. Ao dar a atenção necessária a essas pequenas dores em vez de esmagá-las ou fugir delas, descobrimos como sair do sofrimento. Assim, desenvolvemos a confiança de que de fato podemos ver o caminho de cura para as dores de coração partido em geral.

Da próxima vez que alguém próximo a mim morrer (como sei que vai acontecer) ou ocorrer um rompimento (como temo que possa vir a suceder) ou eu levar um chute na bunda por alguma outra forma de coração partido (como é a natureza da vida), terei treinado para abrir meu coração e me dar o espaço e o cuidado necessários para acomodar minha perda. Mas isso só vai acontecer se eu ficar firme no treinamento de cuidar de verdade de cada pequeno desgosto que aparecer.

Nossa vida inteira é um treinamento em coração partido, quer reconhecamos isso ou não. Ao encarar esse fato todos os dias, sem exceção, aprendemos a tornar o sofrimento como parte de nosso caminho espiritual, em vez de algo de que temos que nos esconder. Assim, encaramos a vida de modo mais autêntico e oferecemos nosso amor em maior profundidade. O coração partido não se torna uma coisa horrível a se evitar, mas o próprio caminho para transformarmos nossa vida em uma trajetória marcada pelo amor.



Dedicação de mérito

Possam todos os seres em contato com este livro ficar livres do sofrimento.

Possam estas palavras ajudar aqueles em necessidade.

Possam os leitores tocados por este livro abrir plenamente os seus corações para os outros.

Que todos nós possamos criar uma sociedade benevolente baseada na atenção plena e na compaixão.





Fontes

Filmes

Às vezes você simplesmente não consegue ficar sentado com a mão no coração, sentindo todos os seus sentimentos. Você pode desejar alguma distração. Aqui estão alguns filmes que eu recomendaria em vez de, digamos, beber uma garrafa inteira de uísque ou se meter no Tinder. (Meu favorito é *500 dias com ela*.)

- *500 dias com ela*. Dirigido por Marc Webb. Fox Searchlight, 2009.
- *O segredo de Brokeback Mountain*. Dirigido por Ang Lee. Focus Features, 2005.
- *Casablanca*. Dirigido por Michael Curtiz. Warner Brothers, 1942.
- *Amor a toda prova*. Dirigido por Glenn Ficarra e John Requa. Carousel Productions II, 2011.

- *Brilho eterno de uma mente sem lembranças*. Dirigido por Michel Gondry. Focus Features, 2004.
- *Ressaca de amor*. Dirigido por Nicholas Stoller. Universal Pictures, 2008.
- *Ela*. Dirigido por Spike Jonze. Annapurna Pictures, 2013.
- *Alta fidelidade*. Dirigido por Stephen Frears. Touchstone Pictures, 2000.

- *A felicidade não se compra.* Dirigido por Frank Capra. Liberty Films II, 1947.
- *King Kong.* Dirigido por John Guillermin. Dino De Laurentiis Company, 1976.
- *Kramer versus Kramer.* Dirigido por Robert Benton. Columbia Pictures, 1979.
- *Up: Altas aventuras.* Dirigido por Docter e Bob Peterson. Walt Disney Pictures, 2009.

Livros sobre meditação

- *Sit Like a Buddha,* de Lodro Rinzler. Boston: Shambhala Publications, 2014.
- *Start Here Now: An Open-Hearted Guide to the Path and Practice of Meditation,* de Susan Piver. Boston: Shambhala Publications, 2015.
- *Turning the Mind into an Ally,* de Sakyong Mipham Rinpoche. Nova York: Riverhead, 2003.

Livros sobre budismo

- *Budismo na mesa do bar: um guia para relaxar em meio ao estresse do dia a dia,* de Lodro Rinzler. São Paulo: Universo dos livros, 2014.
- *The Heart Is Noble: Changing the World from the Inside Out,* de Sua Santidade o Karmapa, Ogyen Trinley Dorje. Boston: Shambhala Publications, 2013.
- *The Heart of the Buddha: Entering the Tibetan Buddhist Path,* de Chögyam Trungpa Rinpoche. Boston: Shambhala Publications, 1991.
- *Mente Zen, Mente de Principiante,* de Shunryu Suzuki Roshi. São Paulo: Palas Athena, 1994.

Livros sobre o coração partido

- *How to Love Yourself (and Sometimes Other People): Spiritual Advice for Modern Relationships*, de **Lodro Rinzler e Meggan Watterson**. **Carlsbad, CA: Hay House, 2015.**
- *Sete dias sem fim*, de **Jonathan Tropper**. **São Paulo: Arqueiro, 2014.**
- *The Wisdom of a Broken Heart: Stop the Pain and Learn to Love Again*, de **Susan Piver**. **Nova York: Free Press, 2009.**





Que muitos seres
sejam beneficiados.

Para maiores informações sobre lançamentos
da Lúcida Letra, cadastre-se em
www.lucidalettra.com.br

Notas

- [1] **Sakyong Mipham Rinpoche**, *Governe seu mundo: estratégias antigas para a vida moderna*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2008.
- [2] **Thich Nhat Hanh**, *Fidelity: How to Create a Loving Relationship that Lasts* (Berkeley, CA: Parallax Press, 2011), 81.
- [3] **Pema Chödrön**, *The Places that Scare You* (Boston: Shambhala Publications, 2001), 47.
- [4] Se quiser ser guiado nessa prática por Lodro, você pode visitar o canal dele no YouTube e assistir a um vídeo com as instruções: www.youtube.com/lodrorinzler.
- [5] **Confissão**: esta é uma história verdadeira. Couve-de-bruxelas é uma delícia. Não posso acreditar que fiquei tantos anos sem comê-la.
- [6] **Sua Santidade o Karmapa, Ogyen Trinley Dorje**, *The Heart Is Noble: Changing the World from the Inside Out*. Boston: Shambhala Publications, 2013. p.27.
- [7] **David Chadwick, ed.**, *Zen Is Right Here: Teaching Stories and Anecdotes of Shunryu Suzuki*. Boston: Shambhala Publications, 2007. p.37.
- [8] **Pema Chödrön**, *A beleza da vida*. Rio de Janeiro: Gryphus Editora, 2014. p.3.
- [9] **Seung Sahn**, *Only Don't Know*. Boston: Shambhala Publications, 1982. p.83.
- [10] **Thich Nhat Hanh**, *Fidelity: How to Create a Loving Relationship that Lasts*. Berkeley: Parallax Press, 2007. p.55.
- [11] O Instituto de Liderança Compassiva, a entidade sem fins lucrativos de treinamento em liderança, foi fundado e estabelecido por mim como resultado direto do desejo de criar mais líderes compassivos como Alex. O estúdio de meditação do qual sou cofundador, o **MNDFL**, só existe porque Ellie Burrows, uma voluntária do instituto, me convenceu a começá-lo com ela.
- [12] Será que este é o primeiro livro budista que fala de troca de casais na onda do ecstasy? Deve ser.
- [13] **David Chadwick, ed.**, *Zen Is Right Here: Teaching Stories and Anecdotes of Shunryu Suzuki*, p.11.
- [14] **Sua Santidade o Karmapa, Ogyen Trinley Dorje**, *The Heart Is Noble: Changing the World from the Inside Out*. p.32
- [15] **Seung Sahn**, *Only Don't Know*, 83.
- [16] Conto tradicional adaptado de **Sarah Conover**, *Kindness: A Treasury of Buddhist Wisdom for Children and Parents*. Boston: Skinner House, 2001. p.47–48.
- [17] **David Chadwick, ed.**, *Zen Is Right Here: Teaching Stories and Anecdotes of Shunryu Suzuki*, p.28.
- [18] Expressão do inglês “*Have a pumpkin head*”, refere-se a ter uma cabeça ôca. (N.R.)

[19] Só após cinco livros concluí a piada que comecei com o título da minha primeira publicação, *The Buddha Walks into a Bar* (O Buda entra em um bar, em tradução livre). Não sei você, mas eu me sinto aliviado por ter acabado com isso.

[20] **Pema Chödrön**, *Practicing Peace*. Boston: Shambhala Publications, 2007. p.57–58.

[21] **Sakyong Mipham Rinpoche**, *Ruling Your World: Ancient Strategies for Modern Life*, 143.

[22] Dizem que é possível ver todo o seu carma, inclusive a totalidade das ramificações de suas ações, ao se tornar um buda plenamente iluminado. Se você chegar lá, por favor me conte como é porque tenho muita curiosidade.