

Lições aprendidas na vida com os monásticos

Em meados de 2017, me encontrei em um lugar estranho quando morava no centro de Manhattan, Nova York, EUA. Eu tinha deixado meu cargo na startup de tecnologia que havia fundado seis anos antes e de repente estava sem muita responsabilidade. A natureza exigente do mundo da tecnologia não era mais algo que eu queria fazer parte, mas também não tinha um bom plano para o que fazer a seguir.

Comecei a passar dias a fio com amigos sentados em meditação, lendo livros e voltando-me cada vez mais para dentro, em vez de externamente me esforçar ou desejar ter sucesso. Eu visitei o monastério Blue Cliff várias vezes ao longo dos anos, e alguns dos livros de Thich Nhat Hanh - em particular "Paz a Cada Passo" - mudaram minha vida de muitas maneiras. Eu me perguntei se gostaria de passar um longo período de tempo no Monastério Blue Cliff para me dar espaço para uma exploração mais aprofundada. No outono de 2017, participei do que pensei ser o primeiro mês do retiro de inverno de três meses que os monges e monjas realizam a cada ano. Em vez de ficar por um mês, acabei estendendo para seis meses e, finalmente, fiquei por mais de um ano no Monastério de Blue Cliff e, em seguida, em um centro de atenção plena semelhante nas proximidades.

Aqui estão coisas que aprendi no meu tempo no Mosteiro de Blue Cliff:

A felicidade não é um estado, mas como nos relacionamos com os diferentes estados em que nos encontramos.

Entrei no mosteiro com a ideia fugidia de me tornar "livre" ou "iluminado", como havia sido popularizado para mim. Quanto mais tempo eu passava lá, mais desenvolvia um entendimento de que o que esses monásticos pretendem cultivar não é um único tipo de estado fixo, como eu o havia projetado. Em vez disso, foi o oposto. A intenção era desenvolver uma qualidade de fluidez, que pudesse envolver qualquer experiência que estamos tendo com um senso de consciência gentil.

Isso foi doloroso e um alívio. Doloroso porque significava que eu tinha que abandonar minha crença fixa para atingir um estado perfeito e iluminado, e um alívio porque significava que tudo o que eu estava sentindo - minha arrogância, minha raiva, minha tristeza, meu desespero, todas essas emoções - não precisam ser eliminadas. Em vez disso, meu tempo ali se tornou um exercício de fazer amizade com todos esses estados, deixando-os ter espaço e serem ouvidos e, finalmente, ir e vir.

Por meio desse processo de amizade, também caí em muitas armadilhas que, em retrospectiva, parecem ser comuns. Uma em particular foi confundir uma observação distanciada e estoica desses estados com a gentil amizade. Aquela observação distanciada apenas imitou minha falsa demonstração de força e confiança. E a gentil amizade muitas vezes não estava disponível, e eu tive que fazer pausas e voltar a ela sem me sobrecarregar.

Estou correndo porque estou com dor. Estou com dor porque estou correndo.

Quando comecei a viver no mosteiro, a coisa mais dolorosa para mim era como a vida era lenta. A maioria dos dias tinha poucas coisas na agenda além de refeições às 8h00, 12h30 e 18h00 e prática de meditação às 6h00, 11h30 e 17h00. No meio, às vezes, havia uma palestra sobre o Dharma.

Em meio a todo o espaço e liberdade que foram se abrindo ao longo dos dias, percebi um forte puxão dentro de mim para acelerar as coisas. Eu queria ir a algum lugar e fazer algo. Um grande motivo pelo qual eu estava me esforçando, realizando e almejando ser bem-sucedido como empreendedor, em primeiro lugar, era em grande parte encobrir a dor com a qual nunca havia aprendido a lidar e que estava por trás de tudo. Ao passar pela vida a toda velocidade, percebi como isso se acumulou e acrescentou novas experiências dolorosas ao armazenamento já superlotado de dor dentro do meu corpo. Foi uma situação paradoxal clássica, que, em retrospecto, está me trazendo uma tremenda compaixão por mim mesmo e por outras pessoas que acham tão difícil abandonar as coisas que sabem que inevitavelmente estão causando mais dificuldades em suas vidas.

Tirar um pé da esteira de corrida e enfrentar a dor que inevitavelmente virá à tona requer coragem e será inevitavelmente acompanhada de medo. Para mim, fazer isso em um ambiente onde outras pessoas tentavam fazer o mesmo e queriam apoiar-se mutuamente durante o processo era crucial para evitar me afogar no que eu estava encontrando.

A vida de monge, como qualquer vida, não é uma busca solitária.

Outro equívoco que tive quando entrei no mosteiro foi a ideia do monge solitário morando sozinho na montanha ou em uma caverna. Descobri que não era esse o caso. A qualidade da curiosidade gentil que esses monges e monjas praticam em relação a si mesmos é a mesma que pretendem oferecer uns aos outros. Thich Nhat Hanh enfatiza a Sangha e chega a dizer "Sem uma Sangha, você não pode ir muito longe."

A ideia do "monge na caverna" a princípio atraiu meu eu ferido, que temia relacionamentos profundos por causa da dor que havia encontrado antes. Mudar para o oposto exato, buscar amigos e comunidade e desenvolver uma dependência saudável em estar um com o outro, foi uma grande mudança para mim. E, no entanto, o tempo no monastério me preparou de muitas maneiras para estar em contato mais próximo com minha parceira e amigos do que qualquer outra atividade.

Desde então, priorizei fazer e manter amizades significativas mais do que jamais fiz na minha vida. Esse insight é confirmado por pesquisas revelando o simples fato de que "a qualidade de nossos relacionamentos é mais importante do que qualquer outra coisa para nosso bem-estar."

Minha advertência é que somente depois de lidarmos com as feridas subjacentes que quase sempre foram criadas nos relacionamentos - especialmente quando éramos crianças - podemos desfrutar da base sólida e de apoio que relacionamentos duradouros podem trazer para nós.

A meditação nem sempre é útil.

Pode ser um choque ler isso em um texto sobre a vida com monges, especialmente alguém em meio a um frenesi de que a meditação é a bala de prata para a felicidade. No entanto, uma das maiores revelações veio a mim quando olhei de perto o que a meditação estava fazendo por mim. Lembro-me de sentar em um sofá na sala de jantar da residência dos monges e perguntar a um dos irmãos, que hoje se tornou um dos meus amigos mais queridos, o que devo fazer. Ele me fez uma pergunta simples: "Você consegue acompanhar sua respiração?"

Eu respondi que não, na verdade não podia, e ficava tenso sempre que tentava colocar minha atenção na respiração. Ele perguntou se eu estaria segurando velhas feridas naquela região do meu corpo e por isso eu não conseguia relaxar. A partir desse ponto, comecei a aprender sobre trauma e o corpo, me aventurando no mundo da neurociência e descobrindo muito do que estou fazendo hoje ao trabalhar com outras pessoas em sua resiliência emocional.

Eu tirei a ênfase da meditação por um bom tempo após aquele encontro, especialmente a consciência da meditação respiratória. Isso foi um grande alívio e um lembrete de que não existe uma solução única para todos quando se trata de descobrir nossas velhas dores e aprender como construir nossa força emocional e desenvolver o bem-estar.

Minhas identidades não sou eu.

Depois de trabalhar com tecnologia e construir uma empresa razoavelmente bem-sucedida, e então mudar completamente de marcha, me deparei com algo fascinante. No mosteiro, ninguém me conhecia ou a empresa que eu tinha fundado. Além disso, eles não se importavam com isso. Não é que eles não se importassem comigo como humano, mas eles se importavam muito pouco com qualquer uma das identidades e realizações que carreguei em seus espaços.

Pela primeira vez em minha vida, tomei consciência das muitas identidades que carregava e que presumia ser eu. Aqui está uma lista dos que mais me identifiquei: o fundador da startup, o empresário, o trabalhador, o que é totalmente independente e o atleta.

Ao dar um passo para trás e estar entre as pessoas que estavam principalmente curiosas sobre a minha humanidade, ou seja, como eu estava me sentindo e o que ansiava, começou a dolorosa tarefa de derrubar as paredes e máscaras cuidadosamente erguidas que eu havia construído ao meu redor. Espiando através de todas essas identidades estava uma pessoa - geralmente uma criança - assustada, vulnerável e insegura.

À medida que aprendi a deixar minha humanidade, minhas emoções, minhas necessidades e meus anseios falarem por si mesmos, em vez de minhas identidades, senti um tipo diferente de força vindo para mim. Um que fosse mais resiliente e menos rígida sobre minhas visões de mundo. Este continua sendo um trabalho em andamento, mas hoje em dia me sinto mais amplo e equilibrado em relação às identidades que às vezes me dão estabilidade e proteção, ao mesmo tempo deixando minha humanidade aparecer quando me sinto seguro.

*(artigo escrito por Leo Widrich – revista Mindfulness Bell, número 83
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*