

Viver *sem* Arrependimento

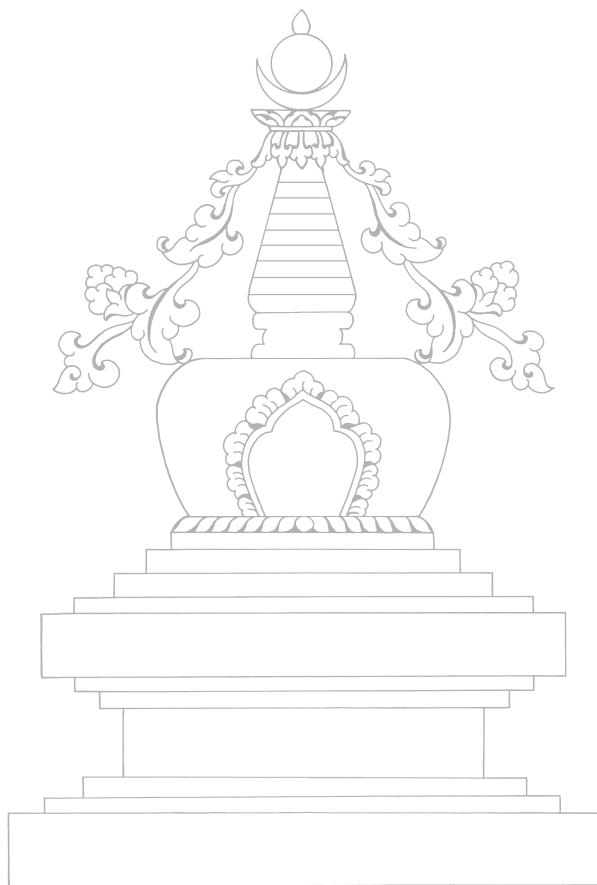
A EXPERIÊNCIA HUMANA À LUZ
DO BUDISMO TIBETANO

ARNAUD MAITLAND
com Caroline van Tuyll van Serooskerken

Prefácio
de Tarthang Tulku

Tradução
Teresa Dias Carneiro

clepsidra



INTRODUÇÃO

Nunca é tarde demais

Viver sem arrependimento foi inspirado na história da minha mãe, que viveu a maior parte da vida como uma mulher feliz e saudável, mas cujos últimos anos foram passados num asilo para doentes mentais. Essa situação dramática, cada vez mais familiar nos últimos anos, teve um impacto na vida das pessoas que lhe eram próximas. Fomos todos confrontados com situações e emoções para as quais não tínhamos respostas adequadas nem remédios eficazes. Sentimentos de impotência, culpa reprimida e ressentimentos, mal-entendidos e falta de comunicação, e, acima de tudo, um medo angustiante, nos impossibilitaram apreender a situação a fundo e sermos realmente úteis.

A demência não apenas mina a consciência do paciente, como também desfaz o tecido

familiar. Ao mesmo tempo em que o ente querido aos poucos vai se ocultando nas sombras, os que ficam para trás começam a se estranhar e a dizer adeus ao que é conhecido e familiar. Nessas circunstâncias, parece impossível encontrar sentido e segurança onde quer que seja.

No entanto, segundo os ensinamentos budistas, não é preciso temer o sofrimento, seja ele nosso ou dos outros. O Buda nos ensina a aproveitar as oportunidades da vida para nos tornarmos plenamente humanos, enfrentando o que quer que se apresente sem culpas nem acusações. Se as pessoas em torno da minha mãe tivessem estado mais atentas a essas outras possibilidades, a situação poderia ter evoluído numa direção diferente.

Viver sem arrependimento trata da impermanência e de suas dores correlatas, grandes e pequenas, e do tópico relacionado da responsabilidade pessoal e de questões sobre as possibilidades e a limitação humanas. Esses temas parecem especialmente

propositais quando um segmento cada vez maior da sociedade alcançou ou está chegando à velhice. A velhice e a doença trazem consigo uma forma específica de sofrimento para a qual nossa sociedade não parece oferecer muita orientação.

Este livro pode ser valioso para pessoas que trabalhem na área da saúde, sejam elas profissionais ou voluntárias, bem como para pessoas que testemunhem a confrontação de seus pais e outros parentes com a doença e a morte. Ele pode ser útil também para as pessoas na flor da idade que queiram usar agora o conhecimento aqui contido, como uma preparação para a própria velhice. Não importa a idade, nós podemos nos proteger do medo e da confusão e nos preparar para chegar à fase final da vida com sabedoria e confiança.

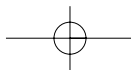
O livro também pode servir de guia para um público ainda maior. Refletir sobre a relação com nossos pais, tenham eles falecido ou não, é uma atividade de cura para todos, independentemente da idade. Segundo os ensinamentos do

budismo tibetano, uma relação saudável com nossos pais dá o tom para uma vida harmônica.

O retrato da minha mãe pintado nestas páginas não faz jus à sua vida. Os casos sobre ela no início de cada capítulo não refletem totalmente as situações descritas. Mesmo a dinâmica da família, que provou desempenhar um papel importante nos acontecimentos, não é discutida profundamente. Não era minha intenção escrever um relato biográfico ou dar uma visão geral das etapas de desenvolvimento do mal de Alzheimer. Meu objetivo principal é mostrar as muitas maneiras como os ensinamentos do budismo tibetano podem nos ajudar a tomar as rédeas de nossa vida sob quaisquer circunstâncias imagináveis: na felicidade ou no desespero, na doença ou na saúde, em situações de aprisionamento ou de liberdade, na juventude ou na velhice. As possibilidades que ignoramos, as oportunidades que desperdiçamos, as escolhas que tememos fazer, os erros de julgamento nos quais incorremos – eles não precisam ser irreversíveis.

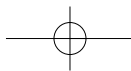
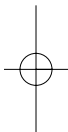
Quando enfrentamos nossas falhas de forma honesta e desistimos da autopiedade e da vergonha, tornamo-nos mais fortes. Com o poder dessa força, podemos retificar nossos erros. O tempo nunca pára de nos dar novas chances. Ao escrever este livro, também tive a esperança de mostrar como podemos expandir a dimensão espiritual de nossas vidas. Ao aceitar a certeza da morte, dando-nos conta da verdade de que a impermanência é uma característica inextricável da existência, e ousando viver de acordo, começamos a florescer como seres humanos. Então, quando olharmos para trás, não precisaremos ter medo ou arrependimentos, pois veremos uma vida que valeu a pena ser vivida. É minha esperança que este livro inspire leitores a encontrar uma resposta para a pergunta: “Como eu realmente quero viver?”. E depois comecem a fazer isso.

Saí do meu país com vinte e quatro anos de idade. Na casa dos cinquenta, voltei para a Holanda e comecei a escrever, querendo contar a



história da minha mãe na minha língua materna, projetada contra o pano de fundo do meu treinamento no budismo tibetano.

Um ano após a publicação do livro em holandês, a edição em inglês foi publicada nos Estados Unidos, país onde vivo há trinta anos. Sob a tutela inspiradora do meu mestre tibetano, Tarthang Tulku, aprendi o que sei agora. Devido ao que ele me ensinou, consegui refletir sobre o passado, percebendo o destino da minha mãe sob uma nova perspectiva e com um entendimento mais aprofundado do que aconteceu a ela e às pessoas que a amaram. Nunca é tarde demais: sempre é tempo de curar o passado.



Adeus sem fim

O templo fracamente iluminado bem acima de nós, tem sua silhueta delineada como uma vela gigantesca contra as nuvens cinzentas, eivadas de vermelho. É lua nova, tradicionalmente um tempo para cerimônias de preces para espíritos perturbados, os doentes e os falecidos. Como participante da cerimônia desta noite, estou de pé esperando no lusco-fusco, em frente às portas de bronze da entrada no lado leste do complexo do templo, enquanto são distribuídos incenso e conchas em forma de caracol. Durante a cerimônia, iremos soprar nas conchas, emitindo sons estridentes de uma horda de elefantes trombeteantes. Conforme são lidos os nomes das pessoas a quem essas preces são dedicadas, ouço-me acrescentando um nome à lista: “Mãe”.



Nesta noite, é a minha vez de tocar o sino. Na escuridão aconchegante, afasto-me do grupo para andar os cem passos do templo até o sino, um caminho que percorri muitas vezes antes. Meu coração se alivia a cada passo. No chão da casa do sino, inclino-me para pegar pedras que serão usadas como contadores, depois viro-me para subir o pequeno lance de escada que leva até o sino. Acima da minha cabeça, o sino de bronze gigantesco espera, com textos tibetanos sagrados inscritos no interior e no exterior. Seguro a corda e puxo com firmeza para imprimir o ritmo do badalar. Bommmmm. Depois que o som reverbera até o fim, puxo de novo e uma vez mais, até que o sino tenha tocado vinte e cinco vezes. Cada novo ressoar parece criar mais espaço, cada tom parece viajar mais e mais longe, até que o som se propague e atinja os cantos mais remotos do universo. As fronteiras se dissolvem; o passado e o presente se fundem num espaço abrangente. O tempo que leva para completar vinte e cinco repetições parece uma eternidade.

Minha mãe morrerá cinco anos antes da noite da cerimônia. Não tenho certeza do que acontece depois da morte, mas de uma coisa estou certo: nada se perde realmente. Seu corpo físico se foi, mas tudo o mais permaneceu. Seus gestos, as palavras que ela pronunciou, tudo o que ela fez, pensou e sonhou – até seus temores nos últimos anos de vida – está tudo aqui, preservado como vestígios no tempo. É possível capturar esse sentido em linguagem? A língua tibetana é rica em vocabulário pertinente, mas, nas línguas ocidentais, há poucas palavras; as que mais se aproximam são *mente*, *alma* e *espírito*. Independentemente das palavras, ainda posso sentir o ser da minha mãe, como uma estrela continua visível séculos depois de sua morte. Quando a cerimônia chegou ao fim, entendi que era chegada a hora de dizer adeus à minha vida como seu filho; essa fase estava acabada agora. Para ela, a cerimônia foi uma benção; para mim, o início de uma despedida.

Nas semanas seguintes, revisitei a vida da minha mãe. Eu me lembrava de tantas coisas sobre

ela – coisas que me contaram, coisas que ela compartilhou comigo – e os arrependimentos que eu sentia puderam ser finalmente reconhecidos. A sua vida se desenrolou na minha frente como se eu assistisse a um filme. Eu a vi como uma criança despreocupada, depois como uma jovem de futuro promissor e, por fim, como esposa, mãe e voluntária em tempo integral, que desempenhava suas tarefas com alegria e criatividade. Sua natureza gentil e afetuosa nutriu todos os que eram próximos a ela.

O filme da vida da minha mãe não teve um final feliz. Aos setenta e quatro anos, ela começou a mostrar sinais do mal de Alzheimer. Conforme a doença foi progredindo, parecia que ela tinha morrido muito tempo antes de efetivamente dar seu último suspiro. Aos poucos, ela foi perdendo o controle do corpo, da fala e da mente. A capacidade de se expressar e se manifestar como a mulher que conhecíamos se desvaneceu, e os entes queridos que se reuniram em torno dela pareciam incapazes de ajudar. Todo

tempo e energia que ela investira para ter sucesso na vida e nas relações não tinham mais nenhuma valia no final. Parecia que nada mais restava de tudo que ela construía com tanto cuidado; seu mundo inteiro estava destruído.

Durante anos, essa visão me perseguiu, mas, depois da cerimônia, comecei a retrair meus últimos anos sob uma nova perspectiva, vendo com os olhos de praticante do budismo tibetano. Situações e emoções que eu não tinha entendido antes começaram a revelar novos sentidos mais profundos.

Olhar para trás, para os dez anos de sua doença, me deu uma luz a respeito de como o mal de Alzheimer afetou minha mãe e sua família e amigos, e a mim especialmente. Anos depois de sua morte, finalmente fui capaz de fazer as pazes com alguns desses acontecimentos, usando os métodos budistas tradicionais de observação, questionamento e de uma atenção plena cada vez mais acentuada. Em consequência dos *insights* que tive no processo, sua vida e sua morte

assumiram um sentido mais amplo, e fui capaz de deixá-la ir e começar a dizer adeus.

BUDISMO TIBETANO

Todas as tradições budistas contam a história da vida de Sidarta Gautama, o príncipe indiano nascido há mais de 2.500 anos, que decidiu descobrir o remédio para o sofrimento humano. Em sua busca para entender por que um ser humano nasce só para ter que morrer novamente, o príncipe deixou sua família e seu futuro reino. Estudou com os maiores mestres espirituais de seu tempo, mas achou que eles não conseguiam dar-lhe as respostas que buscava. Depois de anos de meditação, teve um *insight* sobre a causa do sofrimento humano e atingiu a iluminação. Desde então, ele é chamado de Buda, o Desperto. Por mais de quarenta anos, ele ensinou sua visão, suas experiências e sua percepção sobre a natureza da realidade de seus seguidores, frequentemente dando ensinamentos em resposta a suas perguntas. Muitos desses ensinamentos,

chamados *sutras*, encontram-se preservados até hoje, e constituem o fundamento do estudo em todas as escolas budistas.

Os ensinamentos do Buda descrevem, em detalhes, seu caminho para a iluminação, tanto os obstáculos que ultrapassou quanto os métodos que usou para chegar à atenção plena. Os alunos são estimulados a analisar a experiência interna do Buda, imitá-la e, por fim, incorporá-la. Através do estudo, da reflexão e da prática, seus seguidores chegam ao conhecimento tanto de si quanto do mundo e aprendem a encarar a realidade – a maneira como as coisas realmente são – sem ilusões ou desapontamento consigo mesmos.

O grande mestre Padmasambhava, chamado “o segundo Buda”, trouxe os ensinamentos do Buda da Índia para o Tibete no século VIII. Mais de um século antes, o rei do Tibete, Srongtsen Gampo, tinha aberto o caminho para a transmissão, ordenando a criação de uma língua tibetana capaz de comunicar níveis sutis de sig-

nificado. Sob a direção de Padmasambhava e do rei Trisong Detsen, o primeiro monastério tibetano, Samye, foi construído.

A ordenação dos primeiros monges tibetanos e a transmissão de Tantras internos marcaram o início da mais antiga linhagem budista tibetana, que ficou conhecida como Nyingmapa, ou os Antigos. Uma segunda infusão de ensinamentos budistas chegou ao Tibete nos séculos X e XI. Nos anos seguintes, os ensinamentos do Buda foram assimilados completamente em todos os aspectos da cultura tibetana.

Até meados do século XX, pouco se sabia no Ocidente sobre o budismo tibetano. Apenas uns poucos ensinamentos do Buda e textos tibetanos específicos como o *Livro tibetano dos mortos* tinham sido traduzidos para o inglês, a partir do final do século XIX.