



THICH NHAT HANH

O GRANDE PRECURSOR DE MINDFULNESS

A ARTE DE

VIVER

 Harper
Collins

THICH NHAT HANH

A ARTE DE
VIVER

Tradução
Rodrigo Peixoto

 Harper
Collins
Rio de Janeiro, 2018

Copyright © 2017 Unified Buddhist Church, Inc.

Direitos de edição da obra em língua portuguesa no Brasil adquiridos pela Casa dos Livros Editora LTDA. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de banco de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação, etc., sem a permissão do detentor do copyright.

Contato:

Rua da Quitanda, 86, sala 218 – Centro – 20091-005

Rio de Janeiro – RJ – Brasil

Telefone: (21) 3175-1030

www.harpercollins.com.br

CIP-Brasil. Catalogação na Publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

N479a

Nhat-Hanh, Thich, 1926-

A arte de viver: paz e liberdade no aqui e agora / Thich Nhat Hanh; tradução Rodrigo Peixoto. – 1. ed. – Rio de Janeiro: HarperCollins, 2018.

224 p. : il. ; 21 cm.

Tradução de: The art of living

ISBN 9788595082762

1. Vida espiritual – Budismo. 2. Budismo – Doutrinas. I. Título.

17-45616

CDD: 294.3444

CDU: 294.34

SUMÁRIO

[Prefácio](#)

[Introdução](#)

[Serenidade](#)

[Exercício: A arte de respirar](#)

[Capítulo 1. Vazio - As maravilhas do entre-ser](#)

[Capítulo 2. Ausência de imagem - As nuvens nunca morrem](#)

[Capítulo 3. Ausência de objetivo - Nas mãos de Deus](#)

[Capítulo 4. Impermanência - A hora é agora](#)

[Capítulo 5. O não-desejo - Você já tem o suficiente](#)

[Capítulo 6. Desapego - Transformação e cura](#)

[Capítulo 7. O Nirvana é agora](#)

[Conclusão. Tempo para viver](#)

[Epílogo. Um caminho de felicidade](#)

[Sobre o autor](#)

[Créditos](#)

PREFÁCIO

A primeira vez que ouvi Thich Nhat Hanh falar foi em 1959, no templo Xa Loi, em Saigon. Eu era uma universitária tomada de questionamentos sobre a vida e sobre o budismo. Embora ele fosse um jovem monge, já era um renomado poeta e um talentoso acadêmico. A primeira palestra me impressionou. Eu nunca ouvira alguém falar de maneira tão bonita e profunda. Fiquei impressionada com a sua aprendizagem, sabedoria e visão de um budismo muito prático, profundamente enraizado em técnicas antigas, mas ainda assim relevante às necessidades do nosso tempo. Eu já era uma pessoa engajada em trabalhos sociais em favelas e sonhava minimizar a pobreza e alavancar mudanças sociais. Nem todos apoiavam o meu sonho, mas Thay (como gostávamos de chamar o Thich Nhat Hanh, usando um carinhoso apelido vietnamita para “professor”) era muito encorajador. Ele me disse ter certeza de que qualquer pessoa pode alcançar o despertar em um trabalho que lhe dê prazer. O mais importante, segundo ele, é sermos nós mesmos e vivermos nossa vida da maneira mais profunda e com a atenção mais plena possível. Percebi ter encontrado o professor que buscava.

Ao longo dos últimos 55 anos, tive o privilégio de estudar e trabalhar com Thich Nhat Hanh, organizando projetos sociais no Vietnã, conduzindo trabalhos de paz em Paris, resgatando pessoas que viajam em botes nos mares e ajudando-o a estabelecer centros de prática de *mindfulness* na Europa, Estados Unidos e Ásia. Venho testemunhando os ensinamentos de Thay evoluindo e se aprofundando, adaptando-se às constantes alterações das necessidades e dos

desafios do nosso tempo. Ele sempre, e com muita vontade, engajou-se em diálogos com líderes no campo da ciência, saúde, política, educação, negócios e tecnologia, pois assim consegue ampliar sua compreensão da situação atual e desenvolver práticas de *mindfulness* apropriadas e eficazes. Até o seu inesperado derrame em novembro de 2014, aos 88 anos, Thay continuou a gerar extraordinários novos *insights* sobre os ensinamentos fundamentais do budismo. Certas vezes, com grande deleite, ele voltava de uma caminhada de meditação, pegava seu pincel e capturava tais *insights* em breves frases de caligrafia, muitas das quais foram incluídas nestas páginas.

Este incrível livro, editado pelos seus alunos monásticos, captura a essência dos últimos dois anos de palestras de Thay sobre a arte da vida consciente. Em particular, ele apresenta os revolucionários ensinamentos transmitidos durante um retiro de 21 dias, que aconteceu em junho de 2014, no Centro Prático Plum Village de Mindfulness, na França, sobre o tema: “O que acontece quando morremos? O que acontece quando estamos vivos?”.

Nunca deixei de ficar completamente comovida com a maneira como Thay consegue personificar seus ensinamentos. Ele é um mestre na arte de viver. Ele valoriza a vida e, apesar das diversas condições adversas que enfrentou, incluindo guerras, exílio, traição e problemas de saúde, nunca desistiu. Ele se refugiava em sua respiração e nas maravilhas do momento presente. Thay é um sobrevivente. E ele sobreviveu graças ao amor de seus alunos e comunidade, e graças à nutrição que recebe da meditação, da respiração consciente e dos momentos relaxantes de caminhadas e descanso em meio à natureza. Em tempos de guerras e adversidades, bem como em tempos de paz e harmonia, testemunhei como a sabedoria que vocês encontrarão nestas páginas permitiu que Thay abraçasse as alegrias e as dores da vida sem medo, com compaixão, fé e esperança. Desejo que todos vocês tenham sucesso aplicando os ensinamentos deste livro na sua vida, seguindo os passos dele, para que possam levar a cura, o amor e a felicidade a si mesmos, às suas famílias e ao mundo.

Irmã Chan Khong

INTRODUÇÃO

Estamos tão próximos à Terra que às vezes nos esquecemos da sua beleza. Visto do espaço, nosso planeta azul parece incrivelmente vivo, um paraíso vívido e suspenso em um cosmo vasto e hostil. Na sua primeira viagem à Lua, os astronautas ficaram pasmos ao ver a Terra se erguer acima do horizonte desolador do nosso satélite. Todos sabemos que na Lua não existem árvores, rios nem pássaros. Ainda não encontramos nenhum outro planeta com vida tal como a conhecemos. Sabe-se que os astronautas que orbitam em estações espaciais passam grande parte de seu tempo livre contemplando a inacreditável vista da Terra ao longe. À distância, ela parece um gigante vivo, um organismo que respira. Vendo sua beleza e maravilha, os astronautas sentem um grande amor por toda a Terra. Eles sabem que bilhões de pessoas estão vivendo suas vidas nesse pequeno planeta, com toda sua alegria, felicidade e sofrimento. Todos veem violência, guerras, fome e destruição ambiental. Ao mesmo tempo, veem claramente que esse maravilhoso planeta azul, tão frágil e precioso, é insubstituível. Como disse um astronauta: “Fomos à Lua como técnicos, mas voltamos como humanistas”.

A ciência é a busca pelo conhecimento; nos ajuda a compreender as estrelas e as galáxias distantes, nosso lugar no cosmo, bem como a trama íntima da matéria, das células vivas e do nosso próprio corpo. A ciência, como a filosofia, está interessada em compreender a natureza da existência e o sentido da vida.

A espiritualidade também é um campo de pesquisa e de estudo. Queremos nos entender, entender o mundo que nos rodeia e o que significa estarmos vivos

na Terra. Queremos descobrir quem realmente somos, e também compreender nosso sofrimento. Entender nosso sofrimento nos permite aceitar e amar, e é isso que determina nossa qualidade de vida. Todos precisamos ser amados e compreendidos. E todos queremos amar e compreender.

A espiritualidade não é uma religião. É um caminho para gerarmos felicidade, entendimento e amor, para que possamos viver profundamente cada momento de nossa vida. Manter uma dimensão espiritual em nossa vida não significa escapar da vida ou passar um tempo em um local de felicidade, fora do mundo, mas descobrir maneiras de enfrentar as dificuldades da vida e gerar paz, alegria e felicidade bem aqui onde estamos, neste lindo planeta.

O espírito da prática de *mindfulness*, concentração e *insights* no budismo é muito próximo ao espírito da ciência. Não utilizamos instrumentos caros, mas sim nossa mente limpa e nossa serenidade para observar profundamente e investigar a realidade de nós mesmos, de maneira aberta e sem discriminação. Queremos saber de onde viemos e para onde vamos. Acima de tudo, queremos ser felizes. A humanidade gerou vários artistas talentosos, músicos e arquitetos, mas quantos de nós dominamos a arte de criar um momento de felicidade para nós mesmos e para as pessoas que nos rodeiam?

Como todas as espécies sobre a Terra, estamos constantemente buscando as condições ideais que nos permitirão viver o nosso potencial ao máximo. Queremos fazer mais do que apenas sobreviver. Queremos viver. Mas o que significa estar vivo? O que significa morrer? O que acontece quando morremos? Existe vida após a morte? Existe reencarnação? Voltaremos a ver nossos seres amados? Temos uma alma que viaja ao céu, ao nirvana ou em direção a Deus? Tais questionamentos residem no coração de todos nós. Algumas vezes se transformam em palavras e outras permanecem caladas, mas continuam presentes, pulsando em nosso coração sempre que pensamos na vida, nas pessoas que amamos, em nossos pais doentes ou envelhecidos, e nas pessoas que já faleceram.

Como podemos começar a responder a tais questões sobre a vida e a morte? Uma boa resposta, a resposta correta, deveria estar baseada em uma evidência. Não é uma questão de fé ou crença, mas de observar profundamente. Meditar é

olhar profundamente e ver coisas que os demais não conseguem ver, incluindo as visões errôneas que formam a base do nosso sofrimento. Quando conseguimos nos libertar dessas visões equivocadas, somos capazes de dominar a arte de uma vida feliz, em paz e em liberdade.

A primeira visão equivocada da qual precisamos nos libertar é a ideia de que somos seres isolados, separados do resto do mundo. Tendemos a pensar que somos um eu individualizado que nasce em um momento e deve morrer em outro, e que existe durante o tempo em que estamos vivos. Enquanto mantivermos essa visão, continuaremos sofrendo, gerando sofrimento às pessoas ao nosso redor e causando danos a outras espécies e ao nosso precioso planeta. A segunda visão equivocada que muitos de nós temos é a de que somos reduzidos a este corpo, e que deixamos de existir ao morrer. Esse modo de enxergar as coisas não nos deixa perceber as diversas formas pelas quais nos interconectamos com o mundo ao nosso redor e também as maneiras pelas quais continuamos conectados após a morte. A terceira visão equivocada é a ideia de que o que estamos buscando (seja a felicidade, o paraíso ou o amor) pode ser encontrado fora de nós, em um futuro distante. Somos capazes de gastar nossa vida procurando e esperando essas coisas, sem perceber que elas podem ser encontradas dentro de nós, neste exato momento.

Existem três práticas fundamentais que nos ajudam na libertação dessas três visões equivocadas: as concentrações no *vazio*, na *ausência de imagem* e na *ausência de objetivo*. São as chamadas Três Portas da Libertação, e estão disponíveis em qualquer escola de budismo. Essas três concentrações nos oferecem um *insight* profundo do que significa estar vivo e do que significa morrer. Elas nos ajudam a transformar sentimentos de mágoa, ansiedade, solidão e alienação. Têm o poder de nos libertar de nossas visões equivocadas, para que possamos viver profunda e completamente, e encarar a morte e o ato de morrer sem medo, raiva ou desespero.

Também podemos explorar outras quatro concentrações: *impermanência*, *ausência de desejo*, *desapego* e *nirvana*. Essas quatro práticas podem ser encontradas em *Breathe! You are alive — Sutra sobre a plena consciência na respiração*, um texto maravilhoso dos primórdios do budismo. A concentração na *impermanência* ajuda

a nos libertar da tendência que temos de viver como se nós e aqueles que amamos fôssemos durar para sempre. A concentração na *ausência de desejo* é uma oportunidade de reservarmos um tempo para ficarmos sentados pensando no que é a verdadeira felicidade. Com essa prática, descobrimos que já temos condições mais do que necessárias para sermos felizes, aqui e agora. E a concentração no *desapego* nos ajuda a desvencilhar nossa vida do sofrimento, transformando e libertando as sensações dolorosas. Observando profundamente tais concentrações, podemos nos aproximar da paz e da liberdade do *nirvana*.

Essas sete concentrações são muito práticas. Juntas, elas nos despertam para a realidade e nos ajudam a valorizar o que temos, para que possamos alcançar a felicidade no aqui e agora. Elas nos oferecem o *insight* necessário para apreciarmos nosso tempo, nos reconciliarmos com as pessoas que amamos e transformarmos nosso sofrimento em amor e compreensão. Essa é a arte de viver.

Devemos usar nossa atenção plena, concentração e *insights* para compreender o que significa estarmos vivos e o que significa morrer. Podemos falar das descobertas científicas e espirituais como “*insights*” e da prática de nutrir e manter tais *insights* como “concentração”.

Com os *insights* da ciência e da espiritualidade, temos uma oportunidade de, no século XXI, revelarmos as causas primeiras do sofrimento humano. Se o século XX foi caracterizado pelo individualismo e pelo consumo, o século XXI poderá ser caracterizado pelo *insight* da interconexão e pelos esforços de explorar novas formas de solidariedade e intimidade. Meditar com as sete concentrações nos permite enxergar tudo à luz da interdependência, libertando-nos de nossas visões equivocadas e destruindo as barreiras de uma mente discriminatória. A liberdade que buscamos não se parece com a liberdade que é autodestrutiva ou que destrói outras nações ou o meio ambiente, mas sim com o tipo de liberdade que nos liberta de nossa solidão, raiva, ódio, medo, desejo e desespero.

O ensinamento de Buda é muito claro, eficaz e simples de ser entendido. Ele abre um caminho de vida que não é voltado apenas ao benefício pessoal, mas à nossa espécie como um todo. Nós temos o poder de decidir o destino do nosso planeta. O budismo nos oferece a expressão mais clara de humanismo que já

existiu. O que nos salvará são nossos *insights* e ações. Se despertarmos para nossa verdadeira situação, haverá uma mudança coletiva de consciência. E, dessa forma, a esperança será possível.

Vamos explorar de que maneira as sete concentrações (*insights* profundos na realidade) podem iluminar nossa situação, nosso sofrimento. Durante sua leitura, caso se encontre em um terreno não familiar, respire. Este livro é uma jornada que devemos seguir juntos, como se estivéssemos caminhando por uma floresta e desfrutando das incríveis maravilhas do nosso precioso planeta. De tempos em tempos, veremos árvores com lindas cascas, formações rochosas notáveis ou musgos chamativos que crescem ao longo do caminho, e desejaremos que nosso acompanhante desfrute da mesma beleza. Às vezes, em nossa jornada, também nos sentaremos para almoçarmos juntos, e, mais tarde, bebermos água de uma nascente límpida. Este livro é um pouco assim. De tempos em tempos, vamos parar e descansar, beber alguma coisa, ou simplesmente ficar sentados, com uma serenidade perfeita entre nós.

SERENIDADE

No Plum Village, centro de prática de *mindfulness* onde moro na França, havia uma varanda chamada Ouvindo a Chuva. Nós a construímos especialmente para tal propósito, pois queríamos nos sentar por lá e ouvir a chuva, sem necessidade de pensarmos em nada. Ouvir a chuva pode ajudar a tornar nossa mente serena.

Tranquilizar a mente é fácil. Devemos prestar atenção em apenas uma coisa. Enquanto escuta a chuva, sua mente não pensa em nada mais. Ninguém precisa parar a mente, apenas relaxar e continuar ouvindo a chuva. Quanto mais tempo conseguir fazer isso, mais calma sua mente ficará.

Quando ficamos sentados dessa forma, vemos as coisas como elas realmente são. Quando o corpo está relaxado e a mente consegue descansar, podemos enxergar com clareza. Nos tornamos tão serenos e límpidos quanto a água de um lago entre as montanhas, cuja superfície tranquila reflete o céu azul, as nuvens e as rochas que o circundam exatamente como eles são.

Enquanto permanecermos inquietos, com a mente perturbada, não seremos capazes de enxergar a realidade claramente. Seremos como um lago em um dia de vento, com sua superfície agitada, refletindo uma visão distorcida do céu. Porém, assim que recuperarmos nossa tranquilidade, seremos capazes de observar profundamente e começarmos a enxergar a realidade.

EXERCÍCIO: A ARTE DE RESPIRAR

A respiração consciente é uma maneira maravilhosa de acalmarmos nosso corpo e sentimentos, restaurando a serenidade e a paz. Respirar de maneira consciente não é complicado. Qualquer pessoa pode fazer isso, até as crianças.

Quando respiramos com atenção plena, nosso corpo e mente entram em harmonia, concentrados na maravilha da respiração. Nossa respiração é tão linda quanto a música.

Ao inspirar, você *sabe* que está inspirando e devota toda a sua atenção ao ato de inspirar. Ao inspirar, existe paz e harmonia no corpo inteiro.

Ao expirar, você *sabe* que está expirando. Ao expirar, existe calma, relaxamento e você se deixa levar. Permite que todos os músculos do seu rosto e de seus ombros relaxem.

Você não precisa se esforçar para inspirar e expirar. Não é necessário nenhum tipo de esforço. Você não deve interferir na respiração. Basta permitir que isso aconteça naturalmente.

Ao inspirar e expirar, imagine alguém tocando uma longa nota em um violino, movimentando o arco para frente e para trás entre as cordas. A nota soa contínua. Se você quisesse desenhar uma imagem da sua respiração, ela seria como o desenho de um oito e não de uma linha reta, pois existe continuidade quando sua respiração flui para dentro e para fora. A sua respiração se transforma em música.

Respirar assim é *mindfulness*. E quando você sustenta o *mindfulness*, existe concentração. Quando existe concentração, existe *insight*... uma revelação, trazendo mais paz, compreensão, amor e alegria à sua vida.

Antes de continuar, vamos desfrutar de alguns momentos ouvindo a música da nossa respiração compartilhada.

Inspirando, eu desfruto da minha inspiração.

Expirando, eu desfruto da minha expiração.

Inspirando, meu corpo inteiro está em harmonia com a inspiração.

Expirando, meu corpo inteiro se tranquiliza com a expiração.

Inspirando, meu corpo inteiro desfruta da paz da minha inspiração.

Expirando, meu corpo inteiro desfruta do relaxamento da minha expiração.

Inspirando, eu desfruto da harmonia da minha inspiração.

Expirando, eu desfruto da harmonia da minha expiração.

CAPÍTULO 1

VAZIO

AS MARAVILHAS DO ENTRE-SER

*Vazio significa estar repleto de tudo,
mas vazio de uma existência isolada.*

Imagine, por um momento, uma linda flor. Essa flor pode ser uma orquídea ou uma rosa, ou mesmo uma simples margarida que cresceu às margens de uma estrada. Ao olharmos para a flor, podemos perceber que ela está cheia de vida. Nela, existe solo, chuva e luz do sol; e também nuvens, oceanos e minerais. Está, inclusive, cheia de espaço e de tempo. Na verdade, o cosmo inteiro está presente nessa pequena flor. Mas, se retirássemos apenas um desses elementos “externos”, a flor não estaria presente. Sem os nutrientes do solo, a flor não teria crescido. Sem a chuva ou a luz do sol, ela teria morrido. Retirando todos os elementos “não florais”, não restaria nada substancial que poderíamos chamar de “flor”. Portanto, nossa observação indica que a flor contém o cosmo inteiro, e que, ao mesmo tempo, está vazia de uma existência individual. A flor não pode existir sozinha.

Também estamos repletos de muitas coisas, e ainda assim vazios de uma existência individual. Assim como a flor, dentro de nós existe terra, água, ar, luz do sol e calor. Existe espaço e consciência. Carregamos conosco os nossos antepassados, nossos pais e avós, a educação, os alimentos e a cultura que recebemos. O cosmo inteiro se uniu para criar a maravilhosa manifestação que representamos. Se retirarmos todos esses elementos “não nós”, descobriremos que não resta nada “nosso”.

VAZIO: A PRIMEIRA PORTA DA LIBERTAÇÃO

Vazio não significa “o nada”. Dizer que somos vazios não significa que não existimos. Independentemente de estar vazio ou cheio, antes de mais nada, é preciso estar. Quando dizemos que um copo está vazio, é preciso que ele realmente esteja lá, para que fique vazio. Quando dizemos que estamos vazios, significa que devemos estar presentes, para sermos vazios de um eu permanente e separado.

Há aproximadamente trinta anos, eu buscava uma palavra em inglês para descrever nossa profunda interconexão com tudo o que existe. Eu gosto da palavra “togetherness”, que significa “intimidade”, mas acabei descobrindo outra, “interbeing”. O verbo “to be”, que significa ser ou estar, pode ser enganoso, pois não podemos ser nós mesmos sozinhos. “Ser” é sempre “entre-ser”. Se combinamos o prefixo “inter” com “being”, ou seja, “ser”, criamos a palavra “entre-ser”, que reflete a realidade de maneira mais precisa. Nós interagimos uns com os outros, e também com a vida por inteiro.

Eu aprecio muito o trabalho do biólogo Lewis Thomas. Ele descreve como o corpo humano é “compartilhado, arrendado e ocupado” por inúmeros outros pequenos organismos, e que, sem tais organismos, não poderíamos “mover um músculo, tamborilar um dedo ou elaborar um pensamento”. Nosso corpo é uma comunidade, e as trilhões de células não-humanas que existem nele são ainda mais numerosas do que as células humanas. Sem elas, não poderíamos existir neste momento. Sem elas, não poderíamos pensar, sentir ou falar. Para Lewis

Thomas, não existem seres solitários. O planeta inteiro é uma célula gigante, viva, capaz de respirar, com todas suas partes funcionais unidas em simbiose.

COMPREENDENDO O ENTRE-SER

Podemos contemplar o vazio e o entre-ser em todos os aspectos da nossa vida diária. Ao observar uma criança, é fácil perceber que nela estão presentes seus pais e avós. Na aparência dessa criança, na maneira como ela age, nas coisas que ela diz. Até suas habilidades e talentos são similares às dos pais. Às vezes, se não conseguimos entender por que uma criança está agindo de certa forma, devemos nos lembrar que ela não é uma identidade individualizada. Ela é uma *continuação*. Seus pais e antepassados vivem dentro dela. Quando ela caminha e fala, eles também caminham e falam. Observando o interior dessa criança, podemos entrar em contato com seus pais e antepassados, da mesma maneira que observando o interior dos pais, podemos enxergar a criança. Nós “intersomos”. Tudo depende de todas as coisas que existem no cosmo para se manifestar, seja uma estrela, uma nuvem, uma flor, uma árvore, você e eu.

Certa vez, eu estava em Londres, praticando meditação ao caminhar na rua, quando vi um livro disposto na vitrine de uma livraria. Ele se intitulava *My Mother, Myself* [Minha mãe, eu mesma]. Não comprei o livro, pois imaginei já saber o que ele continha. Sim, somos uma continuação da nossa mãe; nós *somos* a nossa mãe. Portanto, sempre que ficamos chateados com nossa mãe ou pai, também estamos chateados com nós mesmos. As coisas que fazemos são sempre feitas na companhia dos nossos pais. Talvez não seja fácil aceitar isso, mas é a verdade. Não podemos dizer que não queremos ter nada em comum com nossos pais. Eles vivem em nós, assim como nós vivemos neles. Somos a continuação dos nossos antepassados. Graças à impermanência, temos a chance de direcionar nossa herança de uma forma linda.

Quando acendo um incenso ou me prostro frente a um altar no meu mosteiro, não o faço como um ser individual, mas como uma linhagem completa. Sempre que caminho, me sento, me alimento ou pratico caligrafia, eu o faço com a certeza de que meus ancestrais estão dentro de mim naquele

momento. Sou a continuação deles. Sempre que estou fazendo algo, a energia do *mindfulness* me permite fazer isso sendo “nós”, não “eu”. Quando empunho um pincel de caligrafia, sei que não posso remover o meu pai das minhas mãos. Sei que não posso remover a minha mãe e meus antepassados de mim. Eles estão presentes em todas as minhas células, nos meus gestos, na minha capacidade de desenhar um lindo círculo. Da mesma maneira, não posso remover meus mestres espirituais das minhas mãos. Eles estão presentes na paz, na concentração e na atenção plena que desfruto ao desenhar o círculo. Todos desenhamos o círculo juntos. Não existe um ser individualizado fazendo isso. Enquanto pratico caligrafia, eu toco na profunda sabedoria do não ser. E isso se torna uma prática de meditação profunda.

Em casa ou no trabalho, podemos praticar enxergar todos os nossos ancestrais e mestres presentes em nossas ações. Podemos observar suas presenças quando expressamos um talento ou uma habilidade que eles nos transmitiram. Podemos viver uma profunda conexão ou nos libertamos da ideia de que somos um ser individual.

VOCÊ É UM RIO

Podemos contemplar o vazio em nosso entre-ser no espaço, pois nos relacionamos com tudo e todos que estão ao nosso redor. Também podemos contemplar o vazio em termos da impermanência no tempo. A impermanência significa que nada permanece igual em dois momentos consecutivos. O filósofo grego Heráclito de Éfeso disse: “Não podemos nos banhar duas vezes no mesmo rio.” O rio não para de fluir. Portanto, quando saímos de suas águas, para logo voltarmos a nos banhar nele, essas águas já serão outras. E, nesse curto espaço de tempo, nós também teremos mudado. Em nosso corpo, células estão morrendo e nascendo a cada segundo. Nossos pensamentos, percepções, sentimentos e estado mental também estão mudando de um momento a outro. Por isso, não podemos nadar duas vezes no mesmo rio, da mesma maneira que não podemos ser a mesma pessoa duas vezes. Nosso corpo e mente vivem em constante e eterna mutação. Mesmo parecendo ser a mesma pessoa, tendo o

mesmo nome, somos diferentes. Por mais sofisticados que sejam nossos instrumentos científicos, não podemos encontrar nada em nós que permaneça igual e que poderíamos chamar de alma ou eu. Quando aceitamos a realidade da impermanência, também devemos aceitar a verdade do não ser.

A concentração no vazio e na impermanência ajuda a nos libertar de nossa tendência a achar que somos seres individuais. São *insights* que nos ajudam a sair da prisão de nossas visões equivocadas. Devemos treinar a nós mesmos para sustentarmos o *insight* do vazio enquanto observamos uma pessoa, um pássaro, uma árvore ou uma pedra. Isso é muito diferente de permanecermos sentados, especulando sobre o vazio. Devemos *enxergar* de verdade a natureza do vazio, do entre-ser, da impermanência, em nós mesmos e nos outros.

Você, por exemplo, pode me chamar de vietnamita. Pode ter certeza de que sou um monge vietnamita. Porém, na verdade, do ponto de vista legal, eu não tenho um passaporte vietnamita. Culturalmente falando, tenho elementos franceses dentro de mim, assim como chineses e indianos. Nos meus escritos e ensinamentos, é possível descobrir várias fontes de influências culturais. E, pelo viés étnico, a raça vietnamita não existe. Em mim, existem elementos malaios, indonésios e mongóis. Assim como a flor é feita de elementos não-flor, eu sou feito de elementos não-eu. O *insight* do entre-ser nos ajuda a alcançar a sabedoria da não discriminação. E nos liberta. Não queremos mais pertencer a uma área geográfica ou identidade cultural. Enxergamos a presença do cosmo inteira em nós. Quanto mais observamos com o *insight* do vazio, mais descobrimos e mais profundo é o nosso entendimento. E, de uma forma natural, isso nos traz compaixão, liberdade e nos liberta do medo.

POR FAVOR, ME CHAME PELOS MEUS NOMES VERDADEIROS

Eu me lembro de um dia, na década de 1970, quando trabalhava para a Delegação de Paz Budista Vietnamita em Paris, e recebi uma péssima notícia. Muita gente tinha abandonando o Vietnã de barco, o que é sempre perigoso. Não havia apenas o perigo das tempestades e da falta de comida, combustível ou água, mas também o risco de ser atacado por piratas, que eram ativos ao longo

da costa da Tailândia. A história que ouvimos era trágica. Os piratas tinham tomado um barco, roubaram os bens e estupraram uma menina de onze anos. Quando o pai tentou intervir, foi atirado ao mar. Após o ataque, a menina também se lançou ao mar. Os dois morreram.

Após ouvir essas notícias, eu não consegui dormir. As sensações de tristeza, compaixão e pena eram muito fortes. Porém, sendo praticantes, não podemos permitir que sentimentos de raiva e impotência nos paralisem. E eu pratiquei meditação caminhando, sentado e respiração consciente para observar a situação de forma mais profunda, para tentar entender.

Imaginei que eu era um menino nascido em uma pobre família tailandesa, com um pai que era um pescador iletrado. Ao longo de várias gerações, meus antepassados viveram na pobreza, sem educação, sem ajuda. Eu também cresci sem receber educação, e talvez imerso em violência. Então, certo dia, alguém me convidou para fugir pelo mar e fazer fortuna como pirata. Eu, tolo, concordei, pois estava desesperado para dar um fim àquele terrível ciclo de pobreza. E então, sufocado pela pressão dos meus colegas piratas, e sem patrulhas costeiras para me impedir, eu me lancei sobre uma linda e jovem menina.

Durante toda a minha vida, nunca me ensinaram a amar e compreender. Eu nunca recebi educação. Ninguém jamais me mostrou um futuro. Se você estivesse naquele barco, com uma arma nas mãos, poderia ter atirado em mim. Poderia ter me matado. Mas não seria capaz de me ajudar.

Naquela noite em Paris, meditando, eu percebi que centenas de bebês continuavam nascendo em circunstâncias similares, e um dia se transformariam em piratas, a menos que eu fizesse algo para ajudá-los. Ao perceber tudo isso, minha raiva desapareceu. Meu coração ficou repleto de uma energia de compaixão e perdão. E eu não segurei apenas a menina de onze anos nos meus braços, mas também o pirata. E me enxerguei neles. Isso é o fruto da contemplação no vazio, no entre-ser. E eu percebi que o sofrimento não é apenas individual, mas também coletivo. O sofrimento pode ser transmitido para nós por meio dos nossos antepassados, ou pode existir na sociedade ao nosso redor.

Quando minha culpa e ódio desapareceram, eu me tornei determinado a viver de forma a ajudar não apenas as vítimas, mas também os perpetradores.

Portanto, se você me chamar de Thich Nhat Hanh, eu direi: “Sim, esse sou eu.” E se me chamar de jovem menina, eu direi: “Sim, essa sou eu.” E se me chamar de pirata, eu também direi: “Sim, esse sou eu.” Todos esses são meus nomes verdadeiros. Se você me chamar de criança empobrecida e sem futuro em uma zona de guerra, eu direi: “Sim, essa sou eu.” E se me chamar de vendedor de armas para essa área de conflito, eu direi: “Sim, esse sou eu.” Nós somos todas essas pessoas. Nós “entre-somos” com todos.

*Quando nos libertamos da ideia de individualidade,
surgem a compaixão, o entendimento e a
energia de que precisamos para ajudar.*

DOIS NÍVEIS DE VERDADE

Na linguagem cotidiana, dizemos “você”, “eu”, “nós” e “eles” porque tais designações são úteis. Elas identificam sobre quem ou o que estamos falando. Mas é importante perceber que são apenas designações convencionais. São verdades relativas, e não a única verdade. Somos muito mais do que esses rótulos e categorias. É impossível desenhar uma fronteira entre eu, você e o resto do cosmo. O *insight* do entre-ser nos conecta com a verdade do vazio. Os ensinamentos do vazio não se relacionam com a “morte” do eu. O eu não precisa morrer. O eu é apenas uma ideia, uma ilusão, uma visão equivocada, uma noção. Não é a realidade. E como algo que não existe poderia morrer? Não precisamos matar o eu, mas sim nos livrarmos da ilusão de um eu individual ao desenvolvermos um profundo entendimento da realidade.

NÃO EXISTE DONO, NÃO EXISTE CHEFE

Quando pensamos em nós como donos de um eu individual, de uma existência única, nos identificamos com nossos pensamentos e corpo. Temos a impressão de

que somos os chefes e donos do nosso corpo. Podemos pensar “este corpo é meu” ou “esta mente é minha” da mesma forma como pensamos “esta casa é minha”, “este carro é meu”, “estas são minhas qualificações”, “estes são meus sentimentos”, “estas são minhas emoções”, “este é meu sofrimento”. Na verdade, não deveríamos ter tantas certezas.

Quando pensamos, trabalhamos ou respiramos, muitos acreditam que deve haver uma pessoa, um ator, por trás de nossas ações. Acreditamos que “alguém” está agindo. Porém, quando o vento sopra, não há ninguém soprando. Tudo o que existe é o vento, e se ele não soprar, não haverá vento nenhum. Quando dizemos “está chovendo”, não existe a necessidade de um “fazedor de chuva” para que a chuva caia. O que é “isso” que chove? Tudo o que existe é a chuva. A chuva está acontecendo.

Da mesma forma, por trás das nossas ações não existe ninguém, nada que possamos chamar de “eu”. Quando pensamos, nós somos nosso pensamento. Quando trabalhamos, nós somos o trabalho. Quando respiramos, nós somos a respiração. Quando agimos, nós somos nossas ações.

Certa vez, lembro de ter visto uma caricatura retratando o filósofo francês René Descartes de pé diante de um cavalo. Ele estava com o dedo em riste, declarando: “Penso, logo existo.” E o cavalo pensava: “Existe *como?*”.

Descartes tentava demonstrar que existe um eu. Pois, segundo a sua lógica, se estou pensando, deve existir um “eu” para que eu possa pensar. Se eu não estou lá, quem está pensando?

Não podemos negar que existe um pensamento. É claro que um pensamento acontece. Na maioria das vezes, o problema é que existem pensamentos demais acontecendo (pensamentos sobre ontem, preocupações sobre o amanhã), e todo esse pensar nos afasta de nós mesmos e do aqui e agora. Quando somos pegos pensando no passado e no futuro, nossa mente não está com nosso corpo; não está em contato com a vida que existe dentro de nós e que nos envolve no momento atual. Portanto, seria mais correto dizer:

*Eu penso (demais),
logo existo (mas não vivo a minha vida).*

A maneira mais precisa de descrever o processo de pensar não é que existe “alguém” pensando, mas que *um pensamento está se manifestando*, o que é resultado de uma incrível e maravilhosa reunião de condições. Não precisamos de um eu para pensar. O que existe é pensamento, apenas pensamento. Não existe uma entidade individual produzindo esse pensamento. Na medida em que existe o pensador, esse pensador começa a existir ao mesmo tempo que o pensamento. É como a direita e a esquerda. Não podemos ter uma coisa sem a outra, nem uma coisa antes da outra. Elas se manifestam ao mesmo tempo. Quando existe uma esquerda, existe também uma direita. Quando existe um pensamento, existe um pensador. O pensador *está* pensando.

O mesmo é válido para o corpo e a ação. Milhões de neurônios trabalham juntos em nossa mente, em constante comunicação. Eles agem em sintonia, produzindo um movimento, uma sensação, um pensamento ou uma percepção. Porém, não existe um maestro nesse concerto. Não existe um chefe tomando as decisões. Não podemos localizar um ponto na mente ou no corpo que esteja controlando tudo. Existem as ações do pensamento, dos sentimentos e das percepções, mas não existe um ator ou uma entidade individual produzindo esse pensamento, esses sentimentos e essas percepções.

Em 1966, em Londres, eu vivi uma experiência poderosa ao contemplar uma múmia no Museu Britânico. Ela estava naturalmente preservada em areia, deitada em posição fetal, há mais de mil anos. Fiquei um bom tempo por lá, muito concentrado, contemplando aquele corpo.

Algumas semanas mais tarde, em Paris, eu acordei de repente, no meio da noite, e quis tocar minhas pernas para checar se não tinha me tornado uma múmia como aquela. Eram duas da madrugada, e eu me sentei na cama. Contemplei a múmia e meu próprio corpo. Após ter ficado cerca de uma hora sentado, eu me sentia como a água da chuva rolando uma montanha. Lavando, lavando. Por fim, me levantei e escrevi um poema. E o intitulei “The Great Lion’s Roar” [O rugido do grande leão]. O sentimento era muito claro e as imagens fluíam livremente. Elas jorravam, como um grande contêiner de água sendo entornado. E o poema começava com essas linhas:

Uma nuvem branca vaga pelo céu

Um buquê de flores floresce

Nuvens que vagam

Flores que florescem

As nuvens são o vagar

As flores são o florescer

Eu percebi claramente que, se uma nuvem não flutua, ela não é uma nuvem. Se uma flor não floresce, ela não é uma flor. Sem o flutuar, não existe nuvem. Sem o florescer, não existe flor. Não podemos separar as duas coisas. Não podemos separar a mente do corpo nem retirar o corpo da mente. Eles “entre-são”. Assim como encontramos a flor no florescimento, encontramos um ser humano na energia de ação. Se não existe energia de ação, não existe ser humano. Como diz a famosa frase do filósofo existencialista francês Jean-Paul Sartre: “O homem é o somatório das suas ações.” Nós somos o somatório do que pensamos, dizemos e fazemos. Assim como uma laranjeira produz lindas flores, folhas e frutos, nós produzimos pensamentos, palavras e ações. E assim como acontece com a laranjeira, nossas ações amadurecem o tempo inteiro. Só podemos nos encontrar nas ações do nosso corpo, em nosso discurso, em nossa mente, em um contínuo de energia ao longo do espaço e do tempo.

NÃO EM UMA ESTUPA

Há mais de dez anos, uma de minhas discípulas no Vietnã construiu uma estupa (um templo budista) destinada a receber minhas cinzas. Eu lhe disse que não precisava de uma estupa para as minhas cinzas. Eu não queria ser aprisionado em uma estupa. Eu queria estar em todos os lugares.

Mas ela protestou: “Eu já construí.”

“Sendo assim”, eu disse, “coloque uma inscrição na entrada dizendo: ‘Eu não estou aqui.’”. E é verdade. Eu não estarei naquela estupa. Ainda que meu corpo

seja cremado e minhas cinzas sejam levadas para lá, essas cinzas não serão eu. Eu não estarei lá. Por que gostaria de estar lá se o mundo aqui fora é tão bonito?

Porém, pensando que algumas pessoas poderiam não entender, pedi a ela que incluísse mais uma inscrição: “Também não estou do lado de fora.” Ninguém me encontrará nem dentro nem fora da estupa. No entanto, mesmo assim as pessoas poderiam se confundir, então provavelmente deveria ser incluída uma terceira inscrição, dizendo: “Se existe algum lugar onde posso ser encontrado, é na sua forma de respirar e caminhar em paz.” Essa é a minha continuação. Mesmo que talvez nunca tenhamos nos encontrado pessoalmente, se quando você inspira encontra paz em sua respiração, eu estou ao seu lado.

Costumo contar uma história da Bíblia, do Evangelho de Lucas, sobre dois discípulos que viajavam a Emaús após a morte de Jesus. No caminho, eles encontraram um homem e começaram a conversar com ele. Passado um tempo, pararam para comer em uma estalagem. Quando os dois discípulos observaram a maneira como o homem cortou o pão e serviu o vinho, eles reconheceram Jesus.

Essa história ensina que nem Jesus pode ser encontrado em seu corpo físico. Sua realidade de vida se estende para muito além dele. Jesus estava completamente presente na maneira como o pão foi cortado e o vinho servido. Aquilo era o Cristo vivo. Por isso, Ele pode dizer: “Onde estiverem dois ou três reunidos em meu nome, aí estou eu no meio deles.” E não apenas Jesus, Buda ou qualquer outro grande mestre espiritual permanece conosco após sua morte; todos continuamos como energia, mesmo muito tempo após nosso corpo físico ter alterado sua forma.

SEU AMADO NÃO É UM EU

Quando nos prostramos diante de Buda ou reverenciamos Jesus Cristo, estamos reverenciando o Buda que viveu há dois mil e quinhentos anos ou o Cristo que viveu há dois mil anos? Quem estamos reverenciando? Estamos reverenciando um eu? Nós aprendemos que Buda e Jesus Cristo são seres humanos como nós. Todos os seres humanos são constituídos pelos cinco rios sempre em mutação e

em constante fluxo do corpo físico, dos sentimentos, das percepções, das formações mentais e da consciência. Você, eu, Jesus Cristo e Buda... estamos em contínua mutação.

Dizer que o Jesus Cristo de hoje é igual ao que viveu há dois mil anos é um erro, pois nem em seus trinta anos de vida Jesus foi sempre o mesmo. E isso também é verdade no caso de Buda. Aos trinta anos de idade, Buda era diferente do que foi aos quarenta. E depois aos oitenta. Ele, assim como nós, viveu em constante evolução e mutação. Portanto, que Buda queremos? O de oitenta ou de quarenta anos? Podemos visualizar Buda com um certo tipo de rosto e corpo, mas sabemos que seu corpo é transitório e vive em constante mutação. Ou podemos pensar que Buda não existe mais, ou que o Jesus Cristo do passado não está mais presente. Porém, isso também seria incorreto, pois sabemos que nada pode ser perdido.

O Buda não é um ser individual, ele é as suas ações. O que são as ações dele? São a prática da liberdade e do despertar a serviço de todos os seres, e tais ações continuam existindo. Buda continua aqui, mas não da forma como costumamos imaginar.

Todos podemos nos conectar diretamente com Buda graças a um tipo de ação. Quando somos capazes de caminhar alegres sobre a Terra, estar em contato com as maravilhas da vida (com os lindos pássaros, árvores e o céu azul), nos sentindo felizes, em paz e à vontade, nessa ocasião nos tornamos uma continuação de Buda. O Buda não é algo fora de nós. Ele é um tipo de energia que está dentro de nós. A cada dia, o Buda vivo evolui e cresce, manifestando-se de novas formas.

QUE IDADE VOCÊ TERÁ NO CÉU?

Na década de 1970, em nossa Delegação de Paz Budista em Paris, uma inglesa trabalhava como voluntária. Embora tivesse mais de setenta anos, sua saúde era ótima, e todas as manhãs ela subia os cinco lances de escadas até nosso escritório. Ela era anglicana, dona de uma fé arraigada. Acreditava firmemente

que subiria aos céus após morrer, onde se reuniria com seu lindo e gentil marido, morto aos 33 anos.

Certo dia, eu lhe perguntei: “Após morrer e subir aos céus, onde encontrará o seu marido, ele estará com 33 ou com setenta ou oitenta anos? E quantos anos você terá? Será estranho para você, com mais de setenta anos, encontrá-lo com apenas 33?”. Algumas vezes, nossa fé é muito simples.

Ela ficou confusa, pois nunca se perguntara isso, simplesmente acreditava que se reencontrariam. Com o *insight* do entre-ser (o *insight* de que entre-somos uns com os outros e com a vida), não precisamos esperar para nos reencontrarmos com nossos entes queridos no céu. Eles estão aqui, conosco.

NADA ESTÁ PERDIDO

Algumas pessoas acreditam que um eu eterno continua a existir quando o corpo se desintegra. Podemos chamar tal crença de uma espécie de “eternalismo”. Outras acreditam que após a morte não existe nada. Isso é um tipo de niilismo. Devemos evitar esses dois extremos. O *insight* da impermanência e do entre-ser nos diz que não existe um eu eterno e individual, e a primeira lei da termodinâmica (a lei da conservação de energia) nos diz que nada pode ser criado ou destruído, apenas transformado. Portanto, não é científico acreditar que após a decomposição do nosso corpo nos transformamos em nada.

Enquanto estamos vivos, nossa vida é energia, e após a nossa morte continuamos a ser energia. Essa energia está em constante mutação e transformação. Ela nunca poderá ser perdida.

Não podemos afirmar que após a morte não existe nada.

Uma coisa não pode se transformar em nada.

Se perdemos pessoas muito próximas e estamos tristes, as concentrações no vazio e na ausência de imagem nos ajudam a olhar profundamente para dentro de nós mesmos e enxergar que essas pessoas ainda existem. Nossos entes queridos continuam vivos dentro de nós e ao nosso redor. Eles são muito reais.

Não os perdemos. Ainda é possível reconhecê-los de formas diferentes, e até de maneiras mais bonitas do que no passado.

À luz do vazio e do entre-ser, sabemos que eles não morreram nem desapareceram; mas continuam em suas ações e em nós. Ainda podemos falar com eles. Podemos dizer coisas como: “Eu sei que você está aqui. Eu estou respirando por você. Estou sorrindo por você. Estou desfrutando da vista ao meu redor com os seus olhos. Estou desfrutando da vida com você. E sei que você continua aqui, bem perto de mim, e sei que continua em mim”.

FORÇA VITAL

Não existe chefe, dono ou ator por trás das nossas ações, nem um pensador por trás dos nossos pensamentos. Sendo assim, por que temos essa sensação de “eu”? Na psicologia budista, a parte da nossa consciência com a tendência de criar essa sensação é conhecida em sânscrito como *manas*. E o *manas* é o equivalente ao que Freud, na psicanálise, chamou de “id”. Ele se manifesta nas profundezas de nossa consciência. É nosso instinto de sobrevivência e sempre chama nossa atenção para evitarmos a dor e buscarmos o prazer. O *manas* vive dizendo: “Isto sou eu; este é o meu corpo; isto é meu”, pois não consegue perceber a realidade com clareza. Ele tenta proteger e defender o que erroneamente acredita ser o eu. Porém, isso nem sempre é bom para a nossa sobrevivência. O *manas* não consegue enxergar que somos feitos apenas de elementos não-eu, e que aquilo que ele acredita ser o eu não é uma entidade individual. Não consegue enxergar que sua visão errônea do eu pode nos trazer muito sofrimento e nos afastar de uma vida feliz e livre. Contemplando a interconexão entre nosso corpo e o meio ambiente, podemos ajudar o *manas* a transformar seus erros e a enxergar a verdade.

Não precisamos nos livrar do *manas*, pois ele é uma parte natural da vida. Ele chama o corpo de “eu” e “meu” porque um de seus principais papéis é manter nossa força vital. Essa força vital é o que Henri Bergson, filósofo francês do século XX, chamou de *élan vital*. Como qualquer espécie, nós queremos viver e temos uma forte tendência a nos apegar e proteger nossa vida, defendendo-nos

do perigo. No entanto, devemos ter o cuidado de não permitir que nossos instintos de autopreservação e autodefesa nos levem a pensar que somos donos de um eu individualizado. O *insight* do entre-ser e do não-eu pode nos ajudar a usar nossa força vital (que Freud chamou de sublimação) para agir na vida protegendo e ajudando os demais, perdendo e reconciliando, ajudando e protegendo a Terra.

Certo dia, sem querer, eu esqueci um pedaço de gengibre em um canto do meu mosteiro. Um tempo depois, acabei descobrindo que ele brotara. Aquele toco de gengibre estava gerando uma planta. Em seu interior, havia vida. O mesmo pode acontecer com uma batata. Em tudo existe essa vitalidade de querer seguir em frente e ser continuado. Isso é muito natural. Todas as coisas querem viver. Por isso, coloquei o gengibre em um vaso com um pouco de terra e deixei que crescesse.

Quando uma mulher fica grávida, existe uma força vital guiando o desenvolvimento da criança. A força vital da mãe e a força vital do feto não são a mesma coisa nem são diferentes. A força vital da mãe entra na criança e a da criança entra na mãe. Elas são uma coisa só, e pouco a pouco se separam uma da outra. Porém, certas vezes, pensamos que quando um bebê nasce ele passa a ser um eu individualizado. Como se seu corpo, seus sentimentos, suas percepções, suas formações mentais e sua consciência fossem diferentes do que existe na mãe. Podemos pensar que é possível separar a criança da mãe, mas a verdade é que uma relação de continuação persiste. Olhando para a criança, vemos a mãe, e olhando para a mãe, vemos a criança.

EXERCÍCIO: A MÃO DE SUA MÃE

Você se lembra de quando, ainda criança, ficava com febre? E de como se sentia mal? Porém, quando sua mãe ou seu pai, ou talvez um avô ou avó, pousava uma das mãos em sua testa, a sensação era maravilhosa. Você sentia o néctar do amor nessa mão, e isso era suficiente para confortá-lo e animá-lo. O mero fato de saber que essa pessoa estava por perto, ao seu lado, era um alívio. Se você não vive perto da sua mãe, ou se ela já não está mais presente em sua forma

corporal, você deverá olhar profundamente e ver que, na verdade, ela estará sempre ao seu lado. Você a carrega em cada célula do seu corpo. A mão de sua mãe continua sobre a sua. Se os seus pais já faleceram e você treina esse tipo de observação profunda, poderá manter um relacionamento ainda mais próximo com eles do que alguém cujos pais continuam vivos, mas que não mantém uma boa comunicação entre si.

Aproveite para observar a sua mão. Você consegue enxergar a mão da sua mãe ou do seu pai na sua? Olhe atentamente para a sua mão. Com este *insight*, e com todo o amor e carinho dos seus pais, leve sua mão à testa e sinta como se sua mãe ou seu pai a estivessem tocando. Permita-se ser tocado pelos pais que existem dentro de você. Eles sempre estarão ao seu lado.

SERES VIVOS

Temos a tendência de fazer uma distinção entre as formas de vida animadas e inanimadas. Mas a observação demonstra que existe força vital mesmo em objetos que consideramos inanimados. É possível perceber força vital e consciência em um toco de gengibre e em uma noz. O gengibre sabe como se tornar uma planta, e a noz sabe como se tornar uma árvore. Não podemos chamar essas coisas de inanimadas, pois elas sabem o que fazer. Até uma partícula subatômica ou um grão de poeira tem vitalidade. Não existe nenhuma linha divisória entre os animados e os inanimados, entre a matéria viva e a inerte. Na chamada matéria inerte, existe vida, e os seres vivos dependem dessa matéria. Arrancando os chamados elementos inertes de nós, não seríamos capazes de viver. Nós somos feitos de elementos não humanos. Foi isso o que nos ensinou o Sutra do Diamante, um antigo texto budista que pode ser considerado o primeiro tratado mundial de ecologia profunda. Não podemos estabelecer uma distinção estanque entre os seres humanos e os outros seres vivos, ou entre os seres vivos e as matérias inertes.

Existe vitalidade em tudo.

O cosmo inteiro está radiante de vitalidade.

Se enxergamos a Terra apenas como um mero bloco de matéria que vive fora de nós, não a enxergamos verdadeiramente. Devemos ser capazes de perceber que somos parte da Terra, e que a Terra inteira existe em nós. A Terra também está viva. Ela tem inteligência e criatividade. Se a Terra fosse uma matéria inerte, não poderia gerar tantos seres excepcionais como Buda, Jesus Cristo, Maomé e Moisés. A Terra também é a mãe dos nossos pais. Se observarmos indiscriminadamente, podemos estabelecer um relacionamento bem próximo com a Terra. Nós olhamos para a Terra com o nosso coração, não com os olhos de um racionalismo frio. Você é o planeta, e o planeta é você. O bem-estar do seu corpo não é possível sem o bem-estar do planeta. Por isso, para proteger o bem-estar do corpo, devemos proteger o bem-estar do planeta. Esse é o *insight* do vazio.

VOCÊ É UMA ALMA GÊMEA DE BUDA?

Na época de Buda, existia uma série de religiosos e mestres espirituais, e cada um deles defendia um caminho e uma prática espiritual distintos. Cada um deles dizia que seus ensinamentos eram os melhores e os mais corretos. Certo dia, um grupo de pessoas resolveu perguntar a Buda: “De todos esses, em quem devemos acreditar?”.

“Não acreditem em nada, nem mesmo no que eu disser a vocês!”, ele respondeu. “Mesmo sendo uma doutrina antiga, mesmo tendo sido ensinada por um mestre renomado, vocês devem usar de inteligência e ter uma mente crítica para examinar cuidadosamente tudo o que virem e ouvirem. Depois, devem pôr esse ensinamento em prática para perceber se ele ajuda a libertá-los dos seus sofrimentos e dificuldades. Se isso acontecer, podem acreditar nele”. Se queremos ser almas gêmeas de Buda, devemos nutrir uma mente crítica e criteriosa como essa.

Se não deixarmos que nossas crenças evoluam, se não mantivermos uma mente aberta, arriscamos acordar um dia e descobrir que perdemos a fé no que antes acreditávamos. Isso pode ser devastador. Como praticantes de meditação,

não devemos aceitar nada baseados em uma fé cega, enxergando tal fato como uma verdade absoluta e imutável. Devemos investigar e observar a realidade com atenção plena e concentração, para que nosso entendimento e nossa fé possam se aprofundar a cada dia. Esse é o tipo de fé que não perdemos, pois não está baseada em ideias ou crenças, mas na realidade experimentada.

EXISTE REENCARNAÇÃO?

Muitos de nós resistimos à ideia de que um dia morreremos. Ao mesmo tempo, queremos saber o que acontece quando uma pessoa morre. Algumas pessoas acreditam que iremos para o céu e viveremos felizes por lá. Para outras, a vida parece muito curta e merecemos uma nova chance, para tentarmos ser melhores da próxima vez. Por isso a ideia de reencarnação é tão atraente. Podemos esperar que pessoas que cometeram atos de violência sejam alvo de justiça em uma próxima vida e paguem por seus crimes, ou podemos ter medo do nada, do esquecimento, do deixar de existir. Logo, quando nosso corpo começa a envelhecer e se desintegrar, é tentador pensar que teremos uma oportunidade de recomeçar em um corpo jovem e saudável, como se descartássemos nossas roupas velhas e desgastadas.

A ideia da reencarnação sugere existir uma alma, um eu ou um espírito separado que, de certa forma, abandona o corpo na hora da morte, voando para longe, para depois reencarnar em outro corpo. É como se o corpo fosse uma espécie de casa para a mente, para a alma ou para o espírito. Isso implica que mente e corpo podem ser separados um do outro; e que, mesmo o corpo sendo impermanente, a mente e o espírito são, de alguma forma, permanentes. Porém, nenhuma dessas ideias está em consonância com os profundos ensinamentos do budismo.

Podemos falar em dois tipos de budismo: o popular e o profundo. Públicos distintos precisam de ensinamentos distintos, e estes devem ser sempre adaptados para serem apropriados ao público em questão. É por isso que existem milhares de maneiras de entrar em contato com os ensinamentos, o que permite que vários tipos de pessoas possam se beneficiar e experimentar a

transformação e o alívio de seus sofrimentos. Na cultura do budismo popular, costuma-se dizer que existem incontáveis reinos infernais nos quais podemos cair após morrermos. Muitos templos exibem vívidas ilustrações do que poderia acontecer conosco nesses lugares. Se somos mentirosos nessa vida, por exemplo, nossa língua será cortada na próxima. Essas poderiam ser “formas habilidosas” de motivar as pessoas a viverem de maneira mais ética. Essa abordagem pode ajudar algumas pessoas, mas não outras.

Embora tais ensinamentos *não* estejam de acordo com a verdade absoluta, muitas pessoas tiram benefícios deles. Porém, com compaixão, habilidade e compreensão, podemos ser capazes de ajudar uns aos outros se gradualmente nos libertarmos de nossos pontos de vista atuais e aprofundarmos nosso entendimento. Se queremos inaugurar uma nova forma de observar a vida e a morte, e também o que acontece após a morte, devemos ser capazes de abandonar nossa perspectiva atual e permitir o surgimento de um entendimento mais profundo. Se queremos subir uma escada, devemos deixar um degrau para trás e seguir para o próximo. Se nos mantivermos atados ao que enxergamos agora, não seremos capazes de progredir.

No início, eu nutria certas ideias sobre *mindfulness*, meditação e budismo. Após dez anos de prática, meu entendimento era muito melhor. Após quarenta ou cinquenta anos, meu *insight* e meu entendimento se aprofundaram ainda mais. Todos estamos caminhando, todos estamos progredindo, e ao longo do caminho devemos estar prontos para abandonar nossa perspectiva atual e nos abirmos ao novo, a uma visão mais profunda, que nos aproxime da verdade; uma visão mais apta a transformar nossos sofrimentos e cultivar a felicidade. Sejam lá quais forem nossas perspectivas, devemos ter cuidado para não sermos pegos pensando que ela é a “melhor” e que *só nós* conhecemos a verdade. O espírito do budismo é muito tolerante. Devemos manter nossos corações abertos às pessoas com diferentes pontos de vista ou crenças. Sermos receptivos e desapegados de nossas perspectivas é fundamental para o budismo. Por isso, embora existam dezenas de escolas diferentes de budismo, os budistas nunca empreenderam uma guerra santa uns contra os outros.

A NATA DOS ENSINAMENTOS BUDISTAS

O contexto espiritual da antiga Índia manteve uma forte influência nos ensinamentos de Buda. O budismo é feito de elementos não budistas da mesma maneira que uma flor é feita de elementos não florais. No Ocidente, o budismo costuma ser associado às ideias de reencarnação, carma e retribuição, mas esses não são conceitos originais do budismo. Eles já estavam bem estabelecidos quando o budismo deu início aos seus ensinamentos. Na verdade, eles não estavam no âmago dos pensamentos de Buda.

Na antiga Índia, a reencarnação, o carma e a retribuição eram ensinados com base na ideia da existência do eu. Havia uma crença bem enraizada no eu permanente, que reencarnava e recebia retribuições cármicas por ações feitas durante a vida. Porém, quando Buda ensinou reencarnação, carma e retribuição, o fez à luz do não-eu, da impermanência e do nirvana (nossa natureza verdadeira do não nascimento e não morte). Ele ensinou que não é preciso termos um eu individualizado e imutável para o carma (ações do corpo, fala e mente) continuar existindo.

De acordo com os ensinamentos de Buda sobre o não-eu, a impermanência e o entre-ser, a mente não é uma entidade isolada. Ela não pode abandonar o corpo e reencarnar em outro lugar. Se a mente ou o espírito forem retirados de um corpo, o espírito deixa de existir. Corpo e mente dependem um do outro para existir. Seja lá o que aconteça no corpo, isso influencia a mente. Seja lá o que aconteça na mente, isso influencia o corpo. A consciência confia no corpo para se manifestar. Nossos sentimentos precisam de um corpo para serem sentidos. Sem um corpo, como seríamos capazes de sentir? Mas isso não significa que desaparecemos quando o corpo morre. Nosso corpo e mente são fontes de energia, e quando essa energia deixa de se manifestar nessas formas, ela se manifesta de outras maneiras: nas ações do nosso corpo, fala e mente.

Não precisamos de um eu permanente e individualizado para colher as consequências de nossas ações. Você é a mesma pessoa que foi no ano passado ou está diferente? Nesta vida, não podemos afirmar que a pessoa que fez boas sementeiras no ano passado é a mesma que colhe os benefícios este ano.

Infelizmente, muitos budistas ainda retêm a ideia do eu para ajudá-los a compreender os ensinamentos sobre reencarnação, carma e retribuição. Mas esse é um tipo bem diluído de budismo, pois perdeu a essência dos ensinamentos de Buda sobre o não-eu, a impermanência e sobre nossa natureza de não nascimento e não morte. Um ensinamento que não reflita tais *insights* não reflete os ensinamentos budistas mais profundos. As Três Portas da Libertação (vazio, ausência de imagem e ausência de objetivo) dão corpo à nata dos ensinamentos de Buda.

No budismo, se alcançamos a realidade do entre-ser, da impermanência e do não-eu, entendemos a reencarnação de uma maneira bem diferente. Percebemos que o renascer é possível sem um eu, que o carma é possível sem um eu, que a retribuição é possível sem um eu.

Todos morremos e renascemos a cada instante. A atual manifestação da vida abre caminho à outra manifestação da vida.

*Nós continuamos em nossas crianças,
em nossos alunos, em todos cuja vida tocamos.*

“Renascer” é uma descrição melhor do que “reencarnar”. Quando uma nuvem se transforma em chuva, não podemos dizer que ela “reencarnou” em forma de chuva. “Continuação”, “transformação” e “manifestação” são palavras válidas, mas talvez a melhor seja “remanifestação”. A chuva é a remanifestação da nuvem. Nossas ações do corpo, fala e mente são um tipo de energia que sempre transmitimos, e essa energia se manifesta de diferentes maneiras, repetidas vezes.

Certa vez, uma criança me perguntou: “Qual é a sensação de estar morto?”. Foi uma pergunta muito boa e muito profunda. E eu usei o exemplo da nuvem para falar para essa criança sobre nascimento, morte e continuação. Expliquei que uma nuvem não morre nunca. Que uma nuvem só pode se transformar em outra coisa, como chuva, neve ou granizo. Se somos uma nuvem, nos sentimos como nuvem. E quando nos tornamos chuva, nos sentimos como chuva. Quando nos tornamos neve, nos sentimos como neve. A remanifestação é uma maravilha.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "A arte de viver: paz e liberdade no aq..."
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).