

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIA DA RELIGIÃO  
MESTRADO EM CIÊNCIA DA RELIGIÃO

**ZARA DE OLIVEIRA FREITAS MAGALHÃES LYRIO**

**O INTERSER COMO PROPOSTA EXISTENCIAL  
NO BUDISMO DE THICH NHAT HANH**

JUIZ DE FORA

2019

ZARA DE OLIVEIRA FREITAS MAGALHÃES LYRIO

**O INTERSER COMO PROPOSTA EXISTENCIAL  
NO BUDISMO DE THICH NHAT HANH**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência da Religião, área de concentração Religiões e Diálogo, da Universidade Federal de Juiz de Fora, para obtenção do grau de Mestre em Ciência da Religião.

Orientador: Prof. Dr. Faustino Luiz Couto Teixeira

JUIZ DE FORA – MG

2019

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Lyrio, Zara de Oliveira Freitas Magalhães Lyrio.

O interser como proposta existencial no budismo de Thich Nhat Hanh / Zara de Oliveira Freitas Magalhães Lyrio Lyrio. -- 2019.  
150 p.

Orientador: Faustino Luiz Couto Teixeira Teixeira  
Dissertação (mestrado acadêmico) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Instituto de Ciências Humanas. Programa de Pós Graduação em Ciência da Religião, 2019.

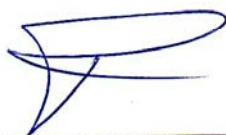
1. Thich Nhat Hanh. 2. Interser. 3. Budismo aplicado. 4. Natureza. 5. Atenção plena. I. Teixeira, Faustino Luiz Couto Teixeira, orient. II. Título.

**ZARA DE OLIVEIRA FREITAS MAGALHÃES LYRIO**

**O INTERSER COMO PROPOSTA EXISTENCIAL NO BUDISMO DE  
THICH NHAT HANH**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência da Religião da Universidade Federal de Juiz de Fora como requisito parcial à obtenção do grau de Mestre em Ciência da Religião.

Dissertação defendida e aprovada em 19/03/2019



---

Prof. Dr. Faustino Teixeira  
Universidade Federal de Juiz de Fora



---

Prof. Dr. Volney Berkenbrock  
Universidade Federal de Juiz de Fora



---

Prof. Dr. Maddi Damião Junior  
Universidade Federal Fluminense

*Aos meus Antepassados.  
À minha família atual e  
à Consciência da Natureza do  
Interser que um dia despertará.  
Gratidão!*

## AGRADECIMENTOS

---

À Força Universal, a Deus, a Buda, à Flor?! Ao que sustenta a vida... Ao Grande Mistério.

Aos meus Antepassados, Raiz forte, árvore de Lei.

Ao meu pai (*in memoriam*), meu primeiro exemplo de força, trabalho e ligação com a natureza.

À minha mãe, que me ensinou o valor da oração, da fé e da perseverança.

Vocês permanecem em mim e compõem quem eu sou. Gratidão pelas primeiras lições sobre Inter-Ser.

A Carlos Lyrio, por tudo que atravessamos juntos para chegar até aqui.

Ao meu filho Arthur, por tudo que esse Amor constrói.

Ao meu Orientador, pelas auspiciosas irradiações da Mística e pelo presente que é Thay.

Aos Professores participantes da Banca, pela disponibilidade em somar.

Aos amigos que fiz em Juiz de Fora e que guardo comigo,

Aos momentos de pôr do Sol e surgir da Lua pelos pátios da Universidade, que tantas vezes me emocionaram.

A todos os professores que tive a grata oportunidade de conhecer e às sementes que em mim plantaram.

Aos funcionários, que proporcionaram chegarmos neste momento.

Ao amigo Sandro Rodrigues, por *abrir a porta*.

À Miriam Iliescu e ao Gilberto Cavalcanti, grandes amigos especiais, pela presença fundamental.

Aos dois fiéis bichanos, Miúcha e Tigrão, companheiros da madrugada, que se mantiveram perseverantes e em silêncio ao meu lado (às vezes em cima dos livros) como que me dizendo: continua, vai dar tudo certo!

Vocês todos estarão sempre comigo, no meu caminhar, no pulsar da vida...

Gratidão Profunda e Fraternal.

“O passarinho dourado voltou sem que ela notasse. Quando ele começou seu canto, T’ô parou de tocar [a flauta] e prestou atenção. Embora fosse um simples trinado de passarinho, ela entendia o sentido dessa canção. Eis o que disse o passarinho:

Você se lembra do dia  
Em que Má trouxe-me aqui?  
A primeira vez que eu vim  
Pelos cinco agregados  
E que eu cheguei a ti?  
Mas quando vier o dia  
Não me verá mais aqui;  
Então, agora sorria.  
Busque-me com toda a calma  
Através de toda a coisa  
Que vai, que volta e que vem:  
Através dos sons e das formas  
Que nascem, vivem e morrem.  
Descobrirás que eu sou  
Mas também que nunca vim  
Nem tão pouco eu parti.  
Eu sou a realidade  
Para além da imensidão  
E para além da percepção...”  
(HANH, 1989, p. 65)

## RESUMO

---

Esta pesquisa teve por objetivo principal analisar em que medida o pensamento concebido pelo monge budista Thich Nhat Hanh, em particular o conceito de ‘interser’, pode ser uma proposta na construção de valores que contribuam para uma maior consciência humana da interconexão de todos os seres. Para isso, fez-se necessário apresentar a trajetória de Hanh em pontos históricos relevantes entrelaçados à elaboração de seus ensinamentos, bem como localizar e relacionar, descrever e explicar em que linhas da Filosofia Budista e em quais conceitos budistas se insere o seu pensamento. Outrossim, buscou-se apresentar um dos *insights* fundamentais que iluminam o Budismo – a originação interdependente, considerando-a como axioma para o caminhar dentro da proposta soteriológica de Buda, captada por Thich Nhat Hanh. Ademais, examinou-se a conexão entre os aspectos intrínsecos desta doutrina e a ideia existencial do ‘interser’. Com base nisso, fez-se uma descrição de alguns elementos da prática meditativa proposta por esse monge. Na sequência, foram apresentados alguns aspectos expressivos do estado em que se encontra a sociedade contemporânea, sobretudo no que se refere à questão ética e sustentável, analisando-a pela perspectiva do conceito da interexistência. Apontou-se o cuidado como um fator necessário e algumas das práticas propostas pelo monge para compreender de que maneira essas práticas têm o potencial de promover uma sociedade mais dialogal e pacífica, na relação dos seres humanos entre si e com a natureza. Por fim, apresentou-se a prática da atenção plena como potencial para promover uma ampliação da consciência a respeito da existência, de maneira que o praticante possa vivenciar a ideia da interexistência, isto é, a natureza do interser.

**Palavras-chave:** Thich Nhat Hanh. Budismo Aplicado. Atenção Plena. Natureza. Interser.



## ABSTRACT

---

The main objective of this research is to analyse how the thinking of the Buddhist monk Thich Nhat Hanh, considering particularly the interbeing concept, contribute to a better human consciousness of all being's interconnectedness. To do this, it was necessary to present his trajectory through some relevant historical marks interlaced to the elaboration of his teachings just like locate, relate, describe and explain which lines of the Buddhist Philosophy and Buddhism, his thinking is inserted. Also, was presented one of the fundamental insights that enlighten Buddhism, the interdependent origination, considering it as an axiom to go through Buddha's soteriological proposal, caught by Thich Nhat Hanh. Also, was examined the intrinsic aspects of this doctrine and the existential concept of "interbeing". So, was made a description of some elements of this meditation practical proposal by this monk. Following this approach was presented some expressive aspects of the contemporary society, especially considering sustainability ethics, analyzing it by the interbeing's concept. Was indicated the attention as a necessary factor and some practices of this monk, intending to understand how these practical could promote a more dialogal and pacific society, considering the relation of the humans with itself and with the nature. Lastly, was presented the practical of mindfulness as a potential of the rise of consciousness magnification of existence, thus the practitioner could experience the idea of interexistence, the nature of the interbeing.

**Keywords:** Thich Nhat Hanh. Applied Buddhism. Mindfulness. Nature. Interbeing.

## SUMÁRIO

---

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>10</b>
<b>2 UMA SEMENTE DE AMOR PROFUNDO</b>	<b>16</b>
2.1 CRESCER EM DIREÇÃO AO SOL	17
2.1.1 O Tempo	18
2.1.2 O Germinar	22
2.1.2 A Colheita	25
2.2. A GRANDE ÁRVORE	28
2.2.1 Raízes	32
2.2.2 Da Sombra de <i>Asoka</i> à <i>Ficus Religiosa</i>	34
2.2.3 Ramos	37
2.3 A GRANDE SOMBRA	42
2.3.1 Sem lama não há Lótus	46
2.3.2 Sementes que se espalham	49
2.3.3 Aqui e Agora	52
<b>3 UM CAMINHO DE AMOR PROFUNDO</b>	<b>56</b>
3.1 A LUZ FUNDAMENTAL DO CAMINHO	60
3.1.1 A Interexistência é o movimento da Vida	63
3.1.2 A Interexistência é a Plenitude do Vazio	65
3.1.3. A Interexistência é a Impermanência	67
3.2 A DIMENSÃO SUPREMA DO CAMINHO	70
3.2.1 Pela via do Coração	72
3.2.2 Por Aquilo que É	76
3.2.3 O Caminho do Despertar	80
3.3 CAMINHAR	83
3.3.1 Os Passos Iniciais	86
3.3.2 Por uma Pedagogia do Olhar	89
3.3.3 A Natureza do que é Simples	90
<b>4 INTERSER A VIDA</b>	<b>94</b>

<b>4.1 O ESTADO DO SER</b>	<b>96</b>
<b>4.1.1 Desencanto</b>	<b>99</b>
<b>4.1.2 Separação</b>	<b>102</b>
<b>4.1.3 Ignorância</b>	<b>105</b>
<b>4.2 CUIDAR DO SER</b>	<b>107</b>
<b>4.2.1 O Cuidado que Desperta</b>	<b>110</b>
<b>4.2.2 A Natureza Cuida</b>	<b>113</b>
<b>4.2.3 Práticas do Cuidado</b>	<b>117</b>
<b>4.3 APENAS SER</b>	<b>122</b>
<b>4.3.1 Nada a Fazer, não ir a Lugar Nenhum</b>	<b>123</b>
<b>4.3.2 Plena Atenção</b>	<b>126</b>
<b>4.3.3 Consciência Coletiva</b>	<b>130</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>137</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>143</b>

## 1 INTRODUÇÃO



Uma das grandes dificuldades da civilização atual é não saber como lidar com o sofrimento interior, buscando em vão encobri-lo com os mais diversos tipos de consumo. Ademais, embora esta seja denominada de sociedade do conhecimento e da comunicação, cada vez mais pessoas sentem solidão, mesmo em meio a uma multidão. A intolerância e o desrespeito entre os diversos grupos sociais, étnicos, políticos e espirituais têm crescido vertiginosamente, acarretando um intenso aumento na violência entre os diferentes grupos.

No tocante à relação dos seres humanos com a natureza, no momento atual, a vida pode ser vista a partir de uma expectativa de urgência, isto é, a crise atual avança com severas ameaças em âmbito global, de tal modo que é impostergável que se criem meios de desenvolver uma consciência coletiva onde cada um se sinta corresponsável pela casa comum, o planeta.

É neste contexto que se insere o presente estudo, na busca pela consciência da implicação mútua entre os seres e, a partir de onde se possa considerar, em busca de uma reflexão que tenha o vigor imprescindível capaz de promover um novo *Ethos* Mundial, em que os humanos não se sintam fora ou acima da natureza, tampouco separados de seus pares em espécie.

Thich Nhat Hanh, monge budista vietnamita, conhece bem desses assuntos. Todavia, para além das brilhantes ponderações teóricas, sua sapiência, construída ao longo de seus atuais noventa e dois anos, baseia-se numa experiência sensível em ambos os lados da realidade. Por um lado, pela dor, pelo sofrimento, por ter crescido e vivido a maior parte de sua juventude em meio a vinte anos de guerra em seu país. Como ativista pela paz, esteve de perto e por dentro de um dos fenômenos mais destrutivos que os seres humanos podem produzir: a contaminação por bombas químicas, de florestas inteiras, animais, rios e solos, sem contar a matança (como animais de abate) de cerca de 3,5 milhões de pessoas, entre civis e militares, de todas as idades e classes sociais, eliminados por motivações políticas que a grande maioria desconhecia. Na verdade, como diz o poeta e cantor brasileiro Roberto Carlos, “não importam os motivos da Guerra, a paz é que é importante”<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> “Desde o começo do mundo/Que o homem sonha com a paz/Ela está dentro dele mesmo/Ele tem a paz e não sabe/É só fechar os olhos e olhar pra dentro de si mesmo/Tanta gente se esqueceu/Que a verdade não mudou/Quando a paz foi ensinada/Pouca gente escutou/Meu Amigo volte logo/Venha ensinar meu povo/O amor é importante/Vem dizer tudo de novo/Outro dia, um cabeludo falou/"Não importam os motivos da guerra/A paz ainda é mais importante que eles"/Esta frase vive nos cabelos encaracolados/Das cucas maravilhosas/Mas se perdeu no labirinto/Dos pensamentos poluídos pela falta de amor/Muita gente não ouviu porque não quis ouvir/Eles estão surdos!/Tanta gente se esqueceu/Que o amor só traz o bem/Que a covardia é

Por outro lado, Thay conhecia esses temas por outra via. Como consequência de seu profundo estudo, dedicação e empenho nos ensinamentos do Buda, ele pôde contribuir para a pacificação de milhares de pessoas, através do ensino fundamental da plena atenção, trabalhando para ampliarem o estado de consciência no agora.

Logo, a trajetória de Hanh, sua obra, seus ensinamentos e, em especial, a natureza do “Interser” como objeto principal desta reflexão acadêmica, se faz pertinente e salutar. Hanh comemora a linguagem coloquial e adentra as catedrais do saber com a simplicidade budista inerente à grandeza do que ele tem a oferecer ao mundo.

Por conseguinte, este estudo teve como planejamento central examinar criticamente, de que modo o exercício do trabalho interior proporcionado pela espiritualidade budista desse monge, pode proporcionar o despertar da consciência, no sentido do autodesenvolvimento. Em face disso, como o conhecimento de si mesmo, através da prática da atenção plena, pode promover aos indivíduos a percepção da interconexão entre os seres e os fenômenos, amenizando os conflitos anteriormente expostos.

Em especial, ainda dentro do objetivo principal deste estudo, visou-se conhecer o conceito de interser e compreender de que maneira esse conceito se relaciona aos preceitos budistas, mais precisamente, ao ‘coração’ do Dharma, a Co-Originação Interdependente (*pratiyasamutpāda*). Para tanto, a metodologia utilizada foi a de pesquisa bibliográfica, dentro de uma análise crítica dos textos, por entender tal método suficiente e capaz de alcançar os objetivos propostos.

No segundo capítulo, apresentou-se um estudo biográfico e descreveu-se a trajetória e a obra de Thich Nhat Hanh em seus pontos históricos relevantes, entrelaçados à construção e desenvolvimento de seu pensamento. A este tema deu-se o nome *uma semente de amor profundo*.

Este título se deu devido à percepção de que, apesar das dificuldades encontradas por Thay já em sua juventude, o mesmo demonstrou firmeza interior em seu propósito e, ao mesmo tempo, amorosidade excepcional. Sendo assim, o título deste capítulo tentou fazer jus à delicadeza com que Hanh se expressara em todo aquele período.

---

surda/E só ouve o que convém/Mas meu Amigo volte logo/Vem olhar olhar pelo meu povo/O amor é importante/Vem dizer tudo de novo/Um dia o ar se encheu de amor/E em todo o seu esplendor as vozes cantaram./Seu canto ecoou pelos campos/Subiu as montanhas e chegou ao universo/E uma estrela brilhou mostrando o caminho/"Glória a Deus nas alturas/E paz na Terra aos homens de boa vontade"/Tanta gente se afastou/Do caminho que é de luz/Pouca gente se lembrou/Da mensagem que há na cruz/Meu Amigo volte logo/Venha ensinar meu povo/Que o amor é importante/Vem dizer tudo de novo" (“Eles Estão Surdos”. Roberto Carlos e Erasmo Carlos, 2971).

Os subitens do segundo capítulo se desdobraram, por analogia, à imagem de uma grande árvore, onde relatou-se suas evidentes características empáticas e proativas logo nos primeiros anos de sua ordenação. Ainda: por sua diligência, disciplina, resiliência e pensamento altruísta, em criar sem temer, no ‘solo’ pavimentado da guerra, fortes movimentos sociais, campanhas com finalidade de apoio financeiro, alimento, cuidados médicos, acolhimento e regeneração de milhares de sobreviventes e refugiados. Germinando, bem como fortalecendo suas raízes, a cada impedimento, a cada desafio, até ser deportado, momento em que suas sementes espargiram mundo afora pela força do amor, da qual ele mesmo chega a falar em tom de pedido: “mantenham viva, pois é a verdadeira força da vida”. Por sua abertura ao próximo no instante em que fora podado, agregou centenas de jovens para o serviço social de apoio e reconstrução.

Dentro ainda do segundo capítulo, com o subtítulo, com o nome das duas árvores onde o Buda nasceu e iluminou-se, descreveu-se um sucinto percurso do *venerável*, motivo de esperança para Thich Nhat Hanh, pois é a grande fonte de sua realização espiritual: a natureza búdica presente em todos os seres.

Na sequência, dentro ainda do capítulo dois, em torno da mesma imagem, agora já na ressonância de uma grande árvore e sua grande sombra, esta pesquisa apresentou o momento da elaboração do budismo aplicado, termo criado por Hanh, para designar e marcar o cunho ativo, implícito, do budismo em suas ações pacificadoras, com base nos ensinamentos do budismo.

Na verdade, é interessante destacar que a estrutura básica global desta pesquisa já havia sido planejada e aprovada em Disciplina Acadêmica específica. Porém, naquele tempo, o contato com a vida e a obra de Thich Nhat Hanh ainda era formal. Havia, contudo, uma intuição fugidia de afinidade anímica, ainda sem um corpo, sem um pulsar cardíaco constante.

À medida que as leituras foram avançando, conhecendo sua linguagem, compreendendo porque sua fala é tão direta, reconhecendo ou, ao menos, absorvendo-o desta forma, novos títulos e subtítulos foram naturalmente sendo constelados. Logo, tinha-se um escopo estruturado, com outros títulos mais técnicos que àquela hora já estavam insípidos, chegando a momentos de profunda angústia, a um vazio de significado e sentido de toda a proposta.

Mas desistir fácil não é o perfil da autora. Ademais, sua ligação com o tema ressoava baixinho ao olhar nas capas dos livros o rosto leve e amigo, o sorriso, em especial, o olhar do monge. Havia algo ali. A face de Hanh transmite coerência e, como diz, há fragrância em seu movimento. Perseverou-se, então, e qual não fora a beleza desse encontro: as imagens dos títulos apareceram na ponta do lápis, tal qual o movimento daquele que permite a *cor-agem* do agir com o *cor-ação*.

Assim, a cada fala, a cada história, despontavam as novas imagens deste estudo. A cada encontro, um momento de sorrir, de deixar o sentimento aflorar, um momento de chorar e ver o espelho da alma. Sim, esta pesquisa acadêmica tem a cor do coração. É o registro íntimo de um ‘voltar para casa’. Dessa forma, o esmero ou as falhas, os limites e as complementações futuras, são menores do ponto de vista pessoal, pelo efeito que tal encontro provocou e ainda há de ser sentido. Estes momentos deixarão saudade.

Retornando ao aspecto formal, era necessário descrever qual fundamento sustentava a visão de Thich Nhat Hanh e por onde ele iluminou seu caminho espiritual. Portanto, no terceiro capítulo, percorreu-se as vias do Caminho do Meio, apresentou-se as bases da Originação interdependente, da impermanência e da insubstancialidade.

Nada surgiu sozinho: nem as falas e atitudes de Hanh, muito menos os ensinamentos aos quais ele se baseava. Aliás, o caminho espiritual que Thay mostrou, pela via do coração, por aquilo que realmente é, apresenta-se para ele como a verdadeira natureza das coisas. Foi também o caminho pelo qual ele pode amenizar o próprio sofrimento, auxiliar outros a se libertarem dos seus, construir uma cultura de paz em torno de si. Não só no sentido de sua presença, mas também nos Centros de Meditação criados naquela época e, hoje, nos vários espalhados pelo mundo.

Ainda nesta seção, isto é, o terceiro capítulo, a prática da meditação foi apresentada em alguns dos seus princípios. Thich Nhat Hanh fala que a meditação é um outro nome que se pode dar quando a pessoa está plenamente presente no aqui e no agora, e que esta prática tem o poder de curar pela observação própria na prática diária, de modo a alinhar corpo e mente. A realidade pode, assim, ser percebida sem barreiras, e o indivíduo pode deixar de projetar suas expectativas sobre ela, aceitando-a tal como se apresenta no momento presente. Isso é curador.

Contudo, nas obras pesquisadas, diversos tipos específicos de meditação, tais como “meditação da tangerina”, “meditação no trabalho”, “meditação dirigindo” e uma série de outros exercícios – para relacionamentos afetivos, para libertação do sentimento de medo, de raiva etc. – não puderam ser contemplados, por esta análise não comportar tal aprofundamento. Foi o suficiente para os objetivos demonstrar sua importância e indicar os pontos centrais de seus alvos. Mas crê-se que há, nas referências bibliográficas, uma base inicial ampla para um novo aperfeiçoamento.

Ao adentrar o capítulo quatro, em que foi tratada propriamente da natureza do ‘interser’, já se tinha feito algumas indicações do que seja esse olhar para a realidade. No entanto, em contraponto, foi preciso demonstrar em qual estado encontram-se os seres, em sua grande maioria. Descreveu-se então, justamente o seu oposto, ou seja, enquanto a concepção da

interexistência é inclusiva, mantém relações horizontais de respeito e valorização mútuos, o atual estado em que a humanidade se encontra assemelha-se ao descrito no início desta Introdução: justamente por ignorar conexões intrínsecas a todos os fenômenos, a imposição pelo modo de ser antropocêntrico está degradando o planeta em larga escala, a passos largos.

Mas a memória que se quer focalizar é justamente a da amorosidade que desponta das colocações de Thich Nhat Hanh a respeito desse tema. Sua profunda e sólida consciência sobre o que vem a ser a natureza da interexistência faz de suas palavras um instrumento precioso que pode indicar algumas saídas para a crise de sentido que atravessa a humanidade.

Thich Nhat Hanh faz parte de um número importante de pensadores, líderes religiosos, místicos, poetas e espiritualidades do cotidiano, que compreendem a vida humana interligada à tessitura do cosmos. Seres como Martin Luther King, Leonardo Boff, Carl Gustav Jung, Jean Ives Leloup, Papa Francisco, Etty Hilesum, Gandhi, Thomas Merton, Tom Jobim e Gilberto Gil são uma pequena parte das tantas outras proeminentes consciências que reconhecem a rede interconectada.

Por uma questão de necessidade de foco, não foi possível desenvolver as ideias dessas personalidades, apenas mencioná-las em algum ponto específico do trabalho. Porém, tal qual os títulos e subtítulos, suas ‘aparições’ no decorrer desta construção se deram de maneira intuitiva. Elas ‘falavam’, ‘comentavam’ os assuntos à medida que iam surgindo. Assim, como mesmo diz a originação interdependente, quando isto surge aquilo surge, quando isto cessa aquilo também cessa, tal é a interdependência da originação.

No entanto, parece que a essência do que se intuía buscar, de fato, encontrou-se. Havia uma hipótese no início deste trabalho, de que o exercício interior proporcionado pela atenção plena facilita de tal modo o amadurecimento do olhar que sugere uma determinada ampliação da consciência, de forma que promove uma percepção maior e mais clara das conexões intrínsecas entre os fenômenos.

De acordo com as narrativas de Thich Nhat Hanh encontradas ao longo dos textos, torna-se evidente que, para ele, tal prática faz brotar o amor por todas as coisas. Faz nascer o entendimento, o desapego, o sentimento de pertença, de familiaridade, o querer cuidar. Promove da fato ações pacíficas e tem o poder de trazer a paz mundial.

Mais do que isso, as leituras feitas até então das obras, dos sites ligados aos centros originais que ele fundou; o estudo de outras pesquisas já feitas em torno de temas ligados a ele, e mesmo os testemunhos escritos em livros, sites, por visitantes dos retiros em que esteve presente, parecem ser unânimes em reconhecer que sua presença denota a marca de uma pessoa que desenvolveu a capacidade profunda de amar e compreender. De ser simples, sereno.



Vale ressaltar ainda que dentro de em torno de quarenta obras de Thich Hhat Hanh, estudadas, algumas foram de maior relevância, para destacar sua trajetória, o período da Guerra, a formação do budismo aplicado, tais como: *Vietnã: Flor de Lotus em Mar de Chamas* (1968); *Zen Keys* (1974); *Flamboyant em Chamas. Rumo ao Sol* (1990); *Call Me By True Names* (1999a); *Medo: Sabedoria Indispensável para Transpor a Tempestade* (2014b); *Sem Lama não há Lotus* (2016a).

Já em relação aos ensinamentos de Buda captados por Thich Nhat Hanh, foram relevantes as seguintes obras: *Ser Paz el Corazon de la Comprension* (1999b); *A Essência dos Ensinamentos de Buda* (2001); *Velho Caminho, Nuvens Brancas* (2007b); *Ação Pacífica, Coração Aberto* (2011); dentre os demais textos, pois todos eles, tratam em específico de um tema sobre budismo.

Para o tema interser, de fato, todos os escritos de Thich Nhat Hanh, são permeados deste tema, contudo, em: *Ser e Paz* (1990b); *O Sol meu Coração: da Atenção à Contemplação Intuitiva* (1995); *A Essência dos Ensinamentos de Buda* (2001) *Caminhos para a Paz Interior* (2005); *Corpo e Mente em Harmonia* ((2009a); *The World we Have* (2009b); *Ação Pacífica, Coração Aberto* (2011); *Não ir a Lugar Nenhum* (2011b); *Coração da Compreensão* (2014c), foram relevantes.

Por último, ainda no quarto capítulo, apresentou-se o registro do que Thich Nhat Hanh vive para mostrar ao mundo: que o caminho da atenção plena e da consciência da natureza do ‘interser’ está aberto a todos, tal qual ele demonstra ter aprendido com Buda. Por consequência, a natureza faz parte intrínseca dessa capacidade curativa da atenção plena, uma vez que, para ele, ampliar a consciência do eu e entregar-se à totalidade é fonte de restauração interior, de sentido e de vigor. Parece que, para esse monge, a essência da natureza do interser é o amor.

## 2 UMA SEMENTE DE AMOR PROFUNDO



*Quando tinha nove anos vi, numa revista, uma imagem de Buda sentado sobre a grama e em paz. No mesmo instante percebi que desejava ser sereno e feliz, daquele jeito.*  
(HANH<sup>2</sup>, 2000, p. 20).

Diz-se que, mesmo numa semente pequena, abriga-se o universo inteiro ou, da mesma maneira, que a semente contém todas as características da árvore, flor e frutos maduros. Essa referência não poderia deixar de ser percebida na trajetória de Thich Nhat Hanh, em quem já na tenra infância despontavam as grandes qualidades de um ser apto ao Amor Ágape. Em uma de suas obras ele relata que, mesmo antes de inteirar dez anos, viveu uma experiência de totalidade que o marcou profundamente.

Durante uma viagem escolar, cujo propósito consistia em visitar um eremita em *Son Mountain*, qual não foi a surpresa da classe ao não encontrá-lo. Frustrados, os alunos refletiram sobre o que poderiam fazer a não ser sentarem-se para descansar da longa caminhada até a montanha e reporem as energias num lanche, antes da volta.

Contudo, o menino Hanh, em seu espírito pertinaz e singular, pôs-se a subir a montanha, perseverante, em busca de encontrar o tão falado eremita por sua própria conta, mesmo sem saber, na realidade, o que era um ermitão. Em meio ao pensamento perscrutador infantil, foi surpreendido pelo som de águas correntes. Seguindo tal sonoridade, encontrou uma nascente fresca, borbulhante por entre as pedras. Ao abaixar-se para desfrutar da água cristalina, percebeu o fundo do pequeno riacho que ali se formava, com suas pedras e folhas, e sentiu-se “totalmente satisfeito. Foi como se tivesse encontrado o eremita face a face! Então me estirei e caí no sono” (HANH, 2000, s.p.). Minutos depois, despertou e voltou ao encontro dos colegas de classe, na certa ideia de que havia provado a água “mais deliciosa do mundo” e, naquele momento, em sua consciência, só havia espaço para pensar no eremita e na fonte. Permaneceu em silêncio.

Uma passagem como esta, tão singela, mas tão poderosa em significado, demonstra a grandeza da alma de uma personalidade que mais tarde se tornaria uma das mais proeminentes e comprometidas do Budismo no mundo ocidental contemporâneo. Com um legado de valor incomensurável, seu ensino fundamental é o de que, através da ampliação do estado de

---

<sup>2</sup> Ao longo desta pesquisa, Thich Nhat Hanh, será mencionado de diversas formas, pelo seu nome completo, pelo primeiro nome, pelo último ou ainda por Thay como é chamado por seus discípulos. Esta variação se dará de acordo com o fluxo do assunto do momento. Não tendo uma regra específica. Apenas para esclarecer ao leitor.

consciência no agora, tal como vivera em plenitude na passagem acima, os indivíduos têm maior facilidade para aprender a viver alegremente no presente, percorrendo um caminho pelo qual pode-se desenvolver verdadeiramente a paz, tanto em si mesmo quanto no mundo.

Coerentemente à sua trajetória biográfica, a força espiritual viva dos ensinamentos desse monge contemporâneo não pode ser captada numa atitude superficial e utilitarista, muito menos num viés apenas intelectual. Suas palavras representam, antes, uma abertura à sensibilidade, uma atitude interior, uma disposição, mais do que um programa filosófico específico e, muito menos ainda, uma ideologia, que em seu sentido crítico articula-se como um instrumento de dominação e atua por meio da persuasão alienadora.

Sendo assim, apresentar este autor em seus pontos históricos relevantes, entrelaçar esses pontos à elaboração de sua obra, além de demonstrar em quais raízes seu pensamento se estrutura, pode ser visto como o retratar de uma paisagem campestre pela ponta do pincel e pelas cores. A aventura do artista seria completa se ao menos pudesse aludir, instigar, convidar o olhar do apreciador a vislumbrar, por suas próprias vias perceptivas, tal espaço natural sagrado. Em outras linhas, o que se propõe neste capítulo, como parte básica desta pesquisa como um todo, se dará por realizado, caso seus leitores se interessem em conhecer Thich Nhat Nanh através de sua própria obra e de seus ensinamentos.

## 2.1 CRESCER EM DIREÇÃO AO SOL

*O Tathagata não chega nem vai embora.*<sup>3</sup>

(HANH, 1995, p. 94)

Ao seguir firmemente o ensinamento de Thich Nhat Hanh, ver-se-á que “a realidade não pode ser limitada por conceitos como existir, não-existir, nascimento e morte” (HANH, 1995, p. 95). Caso contrário, perder-se-ia o sentido do relato de sua biografia. No entanto, para efeito de compreensão inescusável, é necessário que se trace uma linha, a fim de apreciar sua notável

---

<sup>3</sup> “para lembrar a seus discípulos da natureza incondicionada, sem início e sem fim da realidade, Buda lhes pediu que se dirigissem a ele como *Tathagata* [...] “Significa aquele que vem assim” ou “aquele que vai assim”. Significa que ele surge do *assim é*, e um dia voltará ao *assim é*. Na verdade, as palavras “surge do”, “permanece no”, e “voltará ao”, não têm significado real.” (HANH, 1995, p. 95). Este trecho demonstra uma prévia da ideia central desta pesquisa: *Interser*, que, na sequência da obra em destaque, fazia na trama do termo *Bhutathata* (*assim é*). Ou seja, a realidade não pode ser conceitualizável, pois, se o fosse, limitaria a ideia da impermanência e sua infinita dinâmica.

existência e legado, sua atitude empática, sensivelmente compassiva, além de sua capacidade de transmutar a dor e o sofrimento numa ação pacífica e libertadora. Hanh construiu pontes fraternas e solidárias, abrindo portas de libertação, a partir do fato de simplesmente parar, respirar, tomar consciência do momento presente, em seu sentido amplo, inclusivo.

Em sua própria natureza, demonstra coragem para trazer mudanças num mundo imperfeito de violência, fome, lutas de poder, perdas e abandono. Em todas as suas ações, seja resistindo a um governo autoritário, a uma guerra extrema e desnecessariamente violenta, ou em suas viagens por diversos países na busca de suavizar relações duras, Thich Nhat Hanh nunca desistiu, permanecendo fiel ao seu propósito de amar.

A trajetória de Hanh é a história de alguém que dedicou a vida ao estudo, buscando encontrar significado e harmonia no cotidiano, através de ensinamentos valiosos. A partir de sua própria conduta, demonstrou que o bem-querer e a bondade têm habilidades infinitas, seja em pequena ou grande escala, sendo capaz de aquecer o coração, de acalmar e fazer viver. Sua vida é, na realidade, um grande marco de amor, cujo exemplo poderá ser, por ressonância, transmitido às gerações futuras.

### 2.1.1 O Tempo

A história de Hanh é marcada por atitudes não ordinárias. Nasceu na região central do Vietnã em 11 de outubro 1926, recebendo o nome de *Nguyễn Xuân Bão*. Já em tenra idade demonstrava interesse em ser monge budista e, apesar de sua família achar que a vida de um monge era muito difícil, cultivava em si essa semente. Aos dezesseis anos, por decisão própria, em 1942, tornou-se noviço em um templo Zen da linha *Rinzai*, sendo ordenado em 1949, no mosteiro de Pagoda *Tu Hiêu*, próximo à Cidade Imperial de *Huê*, no Vietnã central (HANH, 2000).

Nesse período, seu principal mestre foi *Thanh Quy Chan That*, com quem teve os primeiros ensinamentos sobre o que é meditação e como esta pode conduzir à ampliação da compreensão. Todavia, esses ensinamentos não vieram apenas na postura sentada: o tempo todo era-lhe cobrado que estivesse presente nos afazeres do cotidiano. Foi um desafio para medir o quanto queria tornar-se monge, pois todos, desde os noviços até os superiores, “seguiram igualmente o princípio ‘nenhum trabalho, nenhuma comida’”. Então Nhat Hanh trabalhava com a pá no esterco, polia arroz e carregava baldes de água até que os seus ombros estivessem vermelhos e inchados” (MILLER, 2010, s.p.).

Poucos anos após sua ordenação, Hanh foi convidado por um dos principais Centros de Estudos Budistas no Vietnã do Sul, o Instituto *An Quang*, para propor um novo currículo, que abrangesse além dos preceitos budistas básicas disciplinas tais como Ciências, Filosofia e Línguas (idiomas ocidentais), de modo que ampliasse a compreensão da sociedade na qual estavam inseridos, a fim de prepará-los para um maior envolvimento social.

Repara-se, em suas próprias palavras sobre esse acontecimento, o entusiasmo e a sensibilidade ainda juvenis, já anunciando um poder de construção social amplo. Ademais, o próprio convite, dada a responsabilidade do mesmo, demonstra que Thich Nhat Hanh já se destacava de modo singular.

Nós monges e monjas jovens, queríamos praticar uma espécie de budismo que fosse vivo, que pudesse atender às nossas necessidades mais profundas, que ajudasse a trazer paz, reconciliação e bem-estar à nossa pátria. Ter sido requisitado pela diretoria do Instituto para desenvolver um novo programa de ensino, era uma grande oportunidade para realizar o nosso sonho [...] Quando falei sobre a maneira de trazer o budismo para a sociedade, e o tipo de prática que achava necessária, muitos choraram. Pela primeira vez começamos a vislumbrar o futuro (HANH, 2000, p. 62).

Em 1960 Hanh viajou para os Estados Unidos, onde estudou Religião Comparada na Universidade de Princeton e lecionou a mesma disciplina na Universidade de Columbia. Esse período foi rico em crescimento e instrumentalização intelectual para Hanh, pois aprendeu diversas línguas como sânscrito, inglês, francês, chinês e japonês.

Atendendo às circunstâncias da guerra e a pedido de alguns monges, em 1963 teve de voltar para atuar junto aos seus companheiros monges vietnamitas, numa resistência não violenta ao regime totalitarista de *Ngo Dinh Diem* (HANH, 1968). Por essa ocasião, os mosteiros existentes se defrontaram com um desafio: aderir ou não à vida contemplativa, em exclusividade, seguindo o curso das meditações nos mosteiros, ou direcionarem-se à população que suportava e, muitas vezes, sucumbia à violência dos bombardeios e diversas outras devastações da guerra. Como não poderia deixar de ser, devido à sua atitude compassiva, Nhat Hanh optou por fazer as duas coisas e, nessa empreitada, nasceu o movimento do Budismo Engajado. Assim, tal atitude somou-se ao *roll* de uma existência dedicada à busca do trabalho de transformação interior, em benefício dos indivíduos e da sociedade, em prol da vida e do bem comum.

A partir de 1964, então, em meio à Guerra, como resultado de suas ações, reuniu cerca de 10.000 estudantes voluntários e fundou a Escola da Juventude para o Serviço Social. Ela consistia em uma organização de apoio popular, que elaborou e se empenhou num importante trabalho pacifista, em que grupos de leigos e monges dirigiam-se ao campo para se dedicarem

ao reassentamento de famílias desabrigadas, à reconstrução de aldeias bombardeadas e à organização de cooperativas agrícolas, contribuindo para a manutenção da educação e da saúde.

Eis uma das passagens:

Em sete barcos cheios de alimentos até a borda, Thich Nhat Hanh e um pequeno grupo de voluntários subiram o Rio Thu Bom remando em direção ao alto das montanhas, onde os soldados estavam em pleno tiroteio e o ar fedia a cadáveres. O grupo não tinha mosquiteiro ou água potável, e, apesar dos ventos gelados, dormiram e comeram suas refeições de arroz natural em seus barcos. Sob estas severas condições, Nhat Hanh, que já tinha contraído malária e disenteria, sofreu uma recaída das duas doenças (MILLER, 2010, s.p.).

Além disso, mesmo sob denúncia do governo por sua atividade, Nhat Hanh fundou uma Universidade budista, a *Van Hanh Buddhist University*, uma Editora (*La Boi Press*) e uma revista influente ativista da paz (HANH, 1995). Este grupo foi chamado pela imprensa americana de “pequeno corpo de paz” (TEIXEIRA, 2014a). Mesmo sendo uma organização que teve como base de suas ações os princípios budistas da não violência e da ação compassiva, foi acusado e constantemente atacado, por ser considerado aliado ao inimigo.

Dentre as ações importantes a favor do fim da guerra no Vietnã, em 1965, Hanh foi um dos cinco escritores vietnamitas que participaram do livro *Dialogues*<sup>4</sup>, publicado justamente com o intuito de chamar a atenção para a necessidade premente de paz naquela região. O objetivo do texto era endereçar uma espécie de carta aos humanistas da época. Sua escolha foi escrever ao Dr. Martin Luther King Jr., destacando: “os grandes humanistas do mundo não podem permanecer silenciosos. O senhor mesmo não pode permanecer silencioso” (HANH, 1968, p. 109).

A partir de então, viu-se o discurso de Luther King mudar e acrescentar a causa dos budistas no Vietnã à luta racial nos Estados Unidos. Além disso, a partir daquele momento, ambos se tornaram grandes aliados pelo “interesse comum pela paz e pela justiça e por uma disposição a sacrificar-se por esta causa” (HANH, 1968, p. 109).

Assim sendo, provavelmente sua atitude alterou a direção histórica dos Estados Unidos da América, a partir do momento em que se aproximou de Martin Luther King e propôs uma oposição pública deste à Guerra do Vietnã, ressaltando que, de algum modo, essa mobilização

---

<sup>4</sup> Dentre outros célebres endereçados, constam: Jean-Paul Sarthe, André Malraux; René Char e Henri Miller. Embora o livro tenha sido editado em inglês e francês e sido reeditado em Paris e nos Estados Unidos, sua circulação é proibida no Vietnã, “devido às leis repressivas lá existentes contra toda demonstração a favor da paz.” (HANH, 1968, p. 110).

contribuiria para a impulsionar o movimento pela paz. Por esta feita, e pelo que já vinha fazendo no Vietnã, Luther King o indicou para o Prêmio Nobel da Paz.

Nhat Hanh demonstrou, a partir de si mesmo, de sua própria prática e seu testemunho vivo, os caminhos do compromisso de transformação interior para o benefício dos indivíduos e da sociedade. Sua fala foi sempre no sentido da reconciliação e da busca compassiva do cuidado. Declarou, certa vez: “é hora do Vietnã do Norte e do Vietnã do Sul encontrar uma maneira de parar a guerra e ajudar e ajudar a todos os vietnamitas a viverem pacificamente e com respeito mútuo” (CARR, 2015, p. 8, tradução nossa) <sup>5</sup>.

Veja-se quão incondicional a compaixão desse monge, em lutar pela paz em meio aos horrores da guerra, e como se deixava tocar pelo sofrimento, tanto dos civis habitantes das aldeias, atingidas pelos bombardeios, quanto pelo dos soldados feridos nos combates. Sua vida *na* outra vida, outras vidas afetando sua vida. Um exemplo vivo de seus ensinamentos:

Durante cinco dias o grupo visitou vilarejos devastados para distribuir alimentos, e quando se encontravam com soldados feridos, os ajudavam independentemente do lado em que eles estivessem. Diante deste sofrimento, do prolongado sofrimento de todo o seu país, Thich Nhat Hanh cortou o seu dedo deixando o sangue cair no rio. “Isto”, diz ele, “é uma oração por todos os que morreram na guerra e na enchente” (MILLER, 2010, s.p.).

Outro episódio que merece destaque em sua trajetória foi a viagem que fez para proferir um seminário sobre Budismo Vietnamita na Universidade de Cornell, situada em Ithaca, Nova York, Estados Unidos. O objetivo de Hanh era, além desse seminário, seguir viagem com o propósito de continuar uma série de conferências, falando sobre a paz e promovendo esclarecimentos sobre a disposição das atitudes e pontos de vista dos vietnamitas, que não eram nem pró comunismo, nem contra. Nesse ínterim, vivenciou importantes encontros com personalidade notáveis além de Martin Luther King Júnior, dentre as quais pode-se destacar o Senador William Fullbright, Robert McNamara (Secretário da Defesa) e Thomas Merton.

Apesar disso, suas crenças e ações em prol da paz não foram reconhecidas, nem pelos comunistas, tampouco pelos não comunistas vietnamitas. Justamente por pronunciar-se de modo que deixava claro que não tinha opção partidária a nenhum dos lados, foi considerado inimigo por ambos. Em “1º de junho, dia em que ele apresentou sua proposta de paz numa entrevista coletiva para imprensa em Washington, o governo do Vietnã do Sul o acusou de

---

<sup>5</sup> No original: “*time for North and South Vietnam to find a way to stop for the war and help all Vietnamese people live peacefully and mutual respect*”.



traidor” (MILLER, 2010, s.p.). Em consequência desse movimento contra a guerra e a violência, em junho de 1966, foi banido e condenado ao exílio, aos quarenta anos de idade.

### 2.1.2 O Germinar

A trajetória de Hanh não finaliza ou esmorece com sua expatriação, muito pelo contrário. O exílio, na verdade, o libertou de certa forma, pois, assim, pôde multiplicar abertamente a ideia de que o Budismo poderia auxiliar não só no entendimento da Guerra do Vietnã, como também em diversos temas sociais, bem como a paz, o amor e a compreensão (CARR, 2015).

Assim, como ele costumava ensinar, “temos de ser uma nuvem, ser os raios do sol e ser o lenhador” (HANH, 2014, p. 28). Tal qual uma árvore em que a poda lhe roboriza o crescimento, é provável que esse acontecimento, o exílio, tenha o fortalecido e o tornado mais consciente de sua missão: a busca perseverante pela libertação de todos os seres, a partir de si mesmo, no sentido do despertar da consciência de que “temos de estar vivos a cada passo, e, se estivermos, cada passo nos devolve vida real” (HANH, 1990b, p. 159).

Em 1969, refugiou-se na França, iniciando, então, uma peregrinação pela paz. Viajou pelos Estados Unidos, para os vários países da Europa, para a Ásia e para a Austrália. Naquele momento, lecionou na Sorbonne, ao mesmo tempo em que liderava a delegação da Paz da Igreja Budista Unificada do Vietnam, até o fim da guerra (1975).

Considerando tal cenário, bem como sua contribuição para o bem comum, pode-se dizer que Thich Nhat Hanh teve uma participação importante no combate à violência e desempenhou uma função fundamental na normalização do Vietnã. Tornou-se também um representante significativo para as negociações de paz em Paris.

É incomensurável sua atitude ativamente compassiva. Se, por um lado, Nhat Hanh não virava suas costas à extrema violência contra os vietnamitas, por outro, suas manifestações eram absolutamente pacíficas. Não se deixava tomar pela fúria ou pelo pavor. Há pelo menos duas de suas importantes obras ensinando a este respeito. A primeira, cabível neste instante: “*Medo. Sabedoria Indispensável para Transpor a Tempestade*” (2014). Em um dado trecho, demonstra tão simplesmente o exemplo da árvore, que, ao permanecer firme em seu tronco e raízes (os quais ele compara à concentração mental na respiração), pode atravessar vendavais e tormentas.

A segunda referência que compõe esta exposição refere-se ao modo como Hanh, embora tendo vivenciado momentos de intensa dor, deixou-se iluminar pela sábia temperança,



acalmando-se e conseguindo conduzir centenas de pessoas na época da Guerra. Encontra-se na obra de 2003: “*Aprendendo a Lidar com a Raiva. Sabedora para a Paz Interior*”. Nela, o autor escreve: “coloco as mãos no rosto. Não, não estou chorando. Coloco as mãos no rosto para aquecer minha solidão – duas mãos que protegem, duas mãos que alimentam, duas mãos que me impedem de me deixar com raiva” (s.p.)<sup>6</sup>.

Em inúmeros momentos, Thich Nhat Hanh demonstrou coerência entre sua fala e suas ações. Um exemplo desta afirmação se deu em 1976, quando participava da Conferência Mundial sobre Religião e Paz em Singapura. Veio até ele um grupo de mulheres vietnamitas, que lhe trouxeram a notícia de que milhares de refugiados vietnamitas encontravam-se acampados, literalmente, nos vários países do sudeste asiático, “sem qualquer esperança de serem aceitos em algum outro país por causa das cotas de imigração” (MILLER, 2010, s.p.). Muitos deles, náufragos de pequenas e frágeis embarcações, seriam vítimas de toda má sorte de violência, desde o estupro até a morte, se fossem descobertos fugindo.

Contaram-lhe também que, além das violências descritas acima, vários governos, ao saberem da chegada dos refugiados, tinham o ardil de expulsá-los e devolvê-los ao mar. Naqueles dias, sabiam que havia um grupo de nove pessoas que seriam banidas e lhe pediram para que fosse testemunhar tal crueldade, por saberem de sua forte popularidade. Comovido com tamanha atrocidade, Hanh pôs-se, junto de seus aliados, a trabalhar no intuito de conseguirem uma quantia suficiente para adquirirem embarcações que pudessem comportar as pessoas que estavam à deriva, e assim conseguiram resgatar mais de oitocentos refugiados (MILLER, 2010). No entanto, apenas três meses depois, ele e seus colaboradores tiveram esse empenho obstruído pelo Alto Comissário dos Refugiados das Nações Unidas.

Em 1978, Hanh recebeu uma carta sobre uma menina de doze anos que estava num dos barcos. Ela havia sido estuprada por um pirata tailandês e pôs fim à sua vida, atirando-se ao mar. Foi então que escreveu um de seus mais celebrados poemas, *Please Call Me by My true Names*<sup>7</sup>. Nas estrofes iniciais, Hanh se coloca<sup>7</sup> como se fosse ele próprio a menina que se atira ao mar após ter sofrido tamanha violência. Também se coloca no lugar do pirata, ainda incapaz de amar. Ele é o membro de *politburo*, com poder nas mãos, e o prisioneiro no campo de trabalho forçado. Ao final, conclui:

Minha alegria é como a primavera, tão quente

<sup>6</sup> Thich Nhat Hanh, escreveu estas palavras, após tomar conhecimento do bombardeio de *Ben Tre*, no Vietnã, e quando ouviu a fala direta de um militar americano: ‘Tivemos de destruir a cidade para poder salvá-la’ (HANH, 2003).

<sup>7</sup> *Por Favor, me Chame Pelos Meus Verdadeiros Nomes* (tradução nossa).

Faz flores desabrochem por toda a Terra.  
Minha dor é como um rio de lágrimas,  
tão grande que preenche os quatro oceanos.  
Por favor, me chame pelos meus nomes verdadeiros,  
para que eu possa despertar  
para que eu possa ouvir todos os meus gritos e gargalhadas,  
para que eu possa ver que minha alegria e minha dor são uma só.

Por favor, me chame pelos meus nomes verdadeiros,  
e a porta do meu coração  
possa ser deixada aberta,  
a porta da compaixão (HANH, 1999a, p. 121-122, tradução nossa)<sup>8</sup>.

Dessa forma, seguiu dando apoio emocional e espiritual aos que necessitavam, uma vez que um de seus ensinamentos está ligado a tomar consciência do próprio sofrimento. Segundo ele, uma pessoa que vivenciou tanto terror, ao ler esse poema, poderá abraçar sua própria dor e fazer conexão com outro ser humano, pelo simples fato de estar presente. Só se está “verdadeiramente vivo somente quando corpo e mente está junto” (HANH, 2016a, p. 19).

Assim, a cada passo, tornou-se uma personalidade mundialmente conhecida e causou fortes impressões em “figuras importantes e líderes sociais, bem como compartilhou uma visão esclarecida, inteligente e justa do Budismo e o que o mesmo poderia significar e realizar no mundo” (CARR, 2015, p. 12). Recebeu também o reconhecimento por seu trabalho com os veteranos do Vietnã, por seus retiros de meditação e seus escritos sobre a meditação, atenção e paz.

No dizer de Thomaz Merton<sup>9</sup> (apud HANH, 1968, p. 01), quando do prefácio da obra “*Vietnã. Flor de Lotus em Mar de Chamas*”, a respeito da importância de Thich Nhat Hanh: “é um erudito vietnamita e um poeta, um monge contemplativo, que se sentiu obrigado a tomar parte ativa no esforço que faz seu país para escapar à destruição, em uma odiosa disputa pelo poder entre o capitalismo e o comunismo”.

Como o próprio Hanh descreve, seu percurso vivencial foi sua contribuição à humanidade, a qual designa como um compromisso com o mundo e seu sofrimento. Através da espiritualidade budista socialmente ativa, defender a paz e a tolerância; ensinar sobre

---

<sup>8</sup> No original: “*My joy is like Spring, so warm / makes flowers bloom all over the Earth. / My pain is like a river of tears, /so vast it fills the four oceans. / Please call me by my true names, / so I can hear all my cries and fills the four oceans. / Please call me by my true names, / so I can hear all my cries and laughs at once, so I can see that my joy and pain are one. / Please call me by my true names, so I can wake up, /and the door of my heart /could be left open, /the door of compassion*”.

<sup>9</sup> Thomas Merton (1915 - 1968). Monge trapista da Abadia de *Gethsemani, Kentucky*, escritor, poeta, ativista social e estudante de Religiões Comparadas. Escreveu mais de setenta livros, a maioria sobre espiritualidade. Sua vida e obra são temas de diversas pesquisas acadêmicas.

generosidade, amor, conexão e comunicação, respeito aos direitos humanos, à vida e à igualdade; além de práticas simples, cotidianas, promotoras da saúde e consciência plena.

Há mais de trinta anos venho trabalhando pela paz: combatendo a pobreza, a ignorância e a doença; ajudando a salvar *boat people* no mar; evacuando os feridos das zonas de combate; arranjando novos lares para os refugiados; ajudando crianças e órfãos famintos; fazendo oposição às guerras; produzindo e disseminando a literatura em prol da paz; treinando assistentes sociais e aqueles que trabalham pela paz; e reconstruindo lugares destruídos pelas bombas. Em virtude da prática da meditação – parando, acalmando-me e examinando as coisas em profundidade –, tenho sido capaz de alimentar e proteger as origens da minha energia espiritual e dar continuidade a este trabalho (HANH, 1997, p. 49).

De fato, sua vida foi devotada em prol da humanidade e da harmonia entre todos os seres vivos. Como, por exemplo, na ocasião da reunião do “Fórum Mundial” (1995), em San Francisco, onde contribuiu de maneira veemente para a elaboração do “Manifesto 2000” e propôs às Nações Unidas que declarassem aquele ano como “Ano Internacional para a Cultura de Paz” e os dez primeiros anos do século XXI como a “Década Internacional da Promoção da Cultura de Não-violência e Paz para as Crianças do Mundo”. O Decreto foi amplamente aceito e assinado (HANH, 2013).

### 2.1.2 A Colheita

Com o exílio, Hanh estabeleceu-se na França e, a partir de então, muitos frutos advieram de seu sacrifício pessoal (do Latim: *Sacrificium*; literalmente: “ofício sagrado”), de sua abnegação em prol da humanidade. Em 1969, Thay – como era carinhosamente nominado por seus discípulos – constituiu a igreja Budista Unificada. Tempos depois, em 1971, criou também o *Sweet Potatoes Meditation Center*, com seu ambiente natural, auxiliando na cura dos horrores da guerra e cujo florescimento se deu de forma contínua e abundante.

Destarte, em 1982, uniu-se à sua irmã e companheira Chan Khong e criaram a *Plum Village Community*, para monges e leigos, cujo trabalho continua até os dias atuais no sentido de aliviar o sofrimento dos refugiados, dos presos políticos e de famílias famintas no Vietnã e em todo o Terceiro Mundo. Além de ensinar a “arte da vida cotidiana consciente”, a Plum abre suas portas para mais de 100 monges e monjas de todas as nacionalidades e, anualmente, para cerca de 4.000 retirantes (RICARD, 2016). Ademais, dedicou-se ao desenvolvimento de outro espaço de meditação e treinamento, a Ordem Interser (CARR, 2015).

O trabalho realizado em Plum Village é exemplar para afirmar a força da união das pessoas em torno de um bem comum. O trabalho árduo da comunidade transformou o Centro num dos maiores do mundo. Na época, a escassez de recursos fez com que se articulassem ideias criativas para a arrecadação das verbas necessárias. A forma de fazê-lo demonstra, já de pronto, a abertura para o simples e para a natureza, pois logo no início foram plantadas algumas ameixeiras, a fim de que suas frutas fossem vendidas e o lucro direcionado às crianças pobres dos países em desenvolvimento. Já em 1990, as árvores começaram a dar frutos e, em 1992, a colheita foi tão bem-sucedida que chegou a seis toneladas. Mais uma demonstração da simplicidade, da bondade que se pode encontrar e realizar quando o pensamento está direcionado à paz e ao crescimento mútuo.

O desenvolvimento em Plum Village foi amplo em todos os sentidos, considerando o maior Centro: as árvores, a comunidade e os escritos, todos cresciam lado a lado. Logo em 1983, celebrou-se a primeira abertura para 117 praticantes externos e, treze anos depois, em 2000, o número recebido foi de 1.800 pessoas. Plum Village é hoje um conjunto de cinco aldeias independentes e paralelas, mas que, por fundamento e princípio, permanece um centro rústico. Eu seu livro “*Cheguei, estou em casa: celebrando vinte anos de vida de Plum Village*”, Nhat Hanh explica:

Eu nunca quis construir aqui um mosteiro bonito e luxuoso. Quando consigo vender meus livros, o dinheiro tem sido usado para levar alívio ao faminto e às vítimas de enchentes no Vietnã. Ainda há muitas pessoas em nossa sanga que dorme em sacos de dormir. Irmã Chên Không ainda dormem em um saco de dormir. Em Plum Village eu costumava dormir num colchão bem fininho sobre uma prancha de madeira em cima de quatro tijolos. Isso não me impedia de ser feliz (HANH, 2003, p. 53, tradução nossa)<sup>10</sup>.

Posteriormente foram abertos outros Centros de Meditação, inclusive no próprio Vietnã. São eles o Templo *Tu Hieu* e o Templo *Prajna*, que é próximo dos Planaltos Centrais. Há também Centros nos Estados Unidos: na Califórnia, o *Deer Park Monastery*, duas organizações em Vermont, chamadas de *Maple Forest Monastery* e *Green Mountain Dharma Center* e, ainda, em Mississippi, a *Magnolia Village Practice Center*. Todos recebem, sem distinção de gênero e raça, pessoas de diversos lugares do mundo para seus retiros, em momentos de refúgio e prática da atenção plena e da convivência pacífica.

---

<sup>10</sup> No original: “*I never wanted to build a beautiful and luxurious monastery here. When I can sell my books, money has been used to bring relief to the hungry and the flood victims in Vietnam. There are still many people in our sanga who sleep in sleeping bags. Sister Chên Không still sleeps in a sleeping bag. In Plum Village I used to sleep on a very thin mattress on a wooden plank on top of four bricks. That did not stop me from being happy*”.

Além desses espaços de estudo e atividade para o desenvolvimento, a contribuição de Hanh ultrapassa diversas fronteiras, uma vez que já foram publicados mais de 100 títulos de sua autoria, dentre os quais constam poemas, contos, prosas e orações. Desses, cerca de 40 títulos estão em inglês, italiano, espanhol, português e mais.

Thich Nhat Hanh, como escritor, coloca-se sempre atento ao que acontece no mundo. Em setembro de 2001, poucos dias após os atentados suicidas terroristas ao World Trade Center, abordou as questões da não violência e do perdão, em um discurso memorável na Igreja de Riverside, em Nova York.

Em suas obras e em seus ensinamentos, Nhat Hanh vale-se de um estilo simples, profundo, sensível e compassivo, tratando de assuntos por vezes complexos, baseados em elementos da Epistemologia, da Psicologia Budista e da Física contemporânea. Outrossim, elabora de modo visionário e criativo diversas historietas, contos e poesias, em que orienta serenamente seus seguidores, sejam eles leitores ou discípulos, sempre no intento de acompanhá-los em sua jornada em direção à atenção consciente.

Após trinta e nove anos de exílio, em janeiro de 2005, o mestre budista Hanh recebeu um convite oficial do governo vietnamita, no qual lhe era permitido retornar e permanecer por três meses no Vietnã, sua terra natal. No entanto, sua volta se deu somente dois anos após essa liberação. Nesse momento, Hanh liderou uma turnê de dez semanas (em fevereiro de 2007), período no qual explanou ensinamentos e conduziu meditações para uma “consciência desperta” para várias pessoas de todo o mundo.

Thay, em sua linguagem e atitudes simples diante da vida, possui características do *homo religiosus*, isto é, de um indivíduo que vive a experiência mística como uma função natural da psique e que, com seus ritos e símbolos, traz sentido à vida. Ele, por certo, “é indiferente ao que pensa o mundo da experiência religiosa: o que a tem, possui, qual inestimável tesouro, algo que se converteu para ele numa fonte de vida, de sentido e de beleza, conferindo um novo brilho ao mundo e a humanidade” (JUNG, 1984, p. 131).

Com ações acessíveis a todos, Hanh propõe o amor à terra e a todos os viventes. Diz que caminhar com atenção é estar plenamente consciente desse amor. Entendendo assim a terra, pode-se caminhar sobre o planeta com o mesmo respeito que se faz quando se está numa igreja ou em um recinto sagrado. Cada passo atento tem o poder de ser transformador para si e para os demais, incluindo, diz ele, nossos ancestrais de todas as espécies (HANH, 2014).

Desde seus dias no Vietnã, quando ainda bem jovem, Thich Nhat Hanh tornou-se um dos principais defensores da espiritualidade Budista no ocidente. No entanto, em meio às

diversas viagens, continuou a viver em *Plum Village*, onde ensinou, escreveu e conduziu retiros sobre “a arte de viver consciente”.

Depois de celebrar seu 92º aniversário, em setembro de 2018, Hanh expressou um profundo desejo de voltar a residir em *Root Temple Tu Hieu*, em *Hue*, Vietnã, após cerca de setenta anos distante. Os arranjos necessários foram feitos para o seu retorno e ele desembarcou no Aeroporto Da Nang, no Vietnã, na tarde de 26 de outubro de 2018, tendo sua chegada celebrada por um grupo de veneráveis budistas, monges e seguidores leigos.

Até os dias atuais, mesmo após uma hemorragia cerebral devida a um Acidente Vascular Cerebral (AVC) ocorrido em 11 de novembro de 2014, continua, ainda que sem falar e em uma cadeira de rodas, a promover a atenção plena, a alegria serena, indicando através de gestos, por exemplo, que os monges podem sorrir no cotidiano. Sempre ensinando, transformou em formidáveis desafios as limitações físicas decorrentes do grande impacto físico do AVC, transformando-se em um poderoso ensinamento, continuando a viver cada momento de forma pacífica e alegre, com grande presença e significado.

Em suma, Thich Nhat Hanh, nos desafia a sermos melhores. Ele abre os nossos olhos para o mundo não apenas como é, mas também como poderia ser. Thay faz com que conheçamos nossa força e potencial, o que também apaga qualquer desculpa para ficarmos aguardando e assistindo nossas vidas passarem por nós. Seja ativo. Esteja sempre pronto a ajudar. Seja gentil. Seja presente. Seja grato. Ele se colocou de pé para um país e para uma guerra inteira, se ele pode fazer isso somos capazes de coisas maravilhosas também (CARR In: HANH, 2015, p. 44, tradução nossa)<sup>11</sup>.

## 2.2. A GRANDE ÁRVORE

*O Buda costumava caminhar em meditação todas as manhãs entre as árvores da floresta. Isto o deixava pleno de alegria e contentamento.*  
(HANH, 2007, p. 123).

Desde tempos imemoriais a humanidade tem sido influenciada pelas religiões, as quais, sob variadas formas e manifestações, têm estado presentes na história de todas as civilizações. Diversas mostras têm sido encontradas em campos arqueológicos, demonstrando sinais evidentes de símbolos e cerimônias ritualísticas.

---

<sup>11</sup> No original: “*In short, Thich Nhat Hanh challenges us to be better. He open our eyes to the wold not only as it is, but also it could be. Thay makes sure we know of our strength and potencial, which also erases any excuse we way may formulate to stand by and simply 'what' our lives pass us by. be active. be helpful. be kind. be present. be thankful. he stood up to an entire contry and war. If he can do that, we are capable of wonderful things too*”.

Por conseguinte, tal experiência constitui, involuntariamente ao credo, um fenômeno evidente e constante. É, indubitavelmente, uma das expressões mais antigas e universais em âmbito humano: “encontrada desde os tempos mais remotos em cada tribo, em cada povo [...] religião é um instinto” (SILVEIRA, 2007, p. 125). Em vista disso, ela consiste em uma profunda necessidade *a priori* do sujeito, um fenômeno psíquico inerente, de modo que é impossível ignorá-la.

Assim considerando, a religião tem a função necessária de trazer uma perspectiva ampliada a objetivos que ultrapassam a existência individual e limitada: o contato com algo maior, com o transcendente, que nutre a vida de sentido. Sua presença constante através dos tempos tem demonstrado seu alcance na visão de como os indivíduos entendem o seu lugar perante a sociedade e de como apreendem o desígnio de suas próprias vidas. Pode-se dizer mesmo que: “*Religio est, quae superioritatis cuiusdam naturae (quam divinam vocant) curam caeremoniamque affert*” (CÍCERO apud JUNG, 1984, p. 20 - nota 4)<sup>12</sup>.

Peter Berger<sup>13</sup> (2013, p. 57) traz outra visão significativa sobre o assunto, ao considerar que a religião tem uma função crucial na sociedade, na medida em que ela mantém “a realidade socialmente definida legitimando as situações marginais em termos de uma realidade sagrada de âmbito universal”, além de conferir a certos acontecimentos sociais plausibilidade e um *locus* de sentido.

Nota-se, contudo, que o objetivo primevo para a busca religiosa, de um modo geral, não está ligado apenas à busca de contato com o transcendente, com o infinito, ou mesmo a ampliação da consciência. Uma grande parcela dos sujeitos, aliás, volta-se para a experiência com o sagrado, desesperadamente, em busca de alívio para algum tipo de sofrimento, quer seja de ordem existencial ou material, o que, na realidade, converte-se na mesma finalidade.

Muitos, ainda, acreditam que o regalo da vida está em alguma satisfação na ordem do concreto, do visível e do palpável, sequer notando ou almejando algo além do tangível, do mesurável. E, segundo alguns pesquisadores que veem o ser humano constituído de uma

---

<sup>12</sup> “religião é aquilo que nos incute zelo e um sentimento de reverência por uma certa natureza de ordem superior que chamamos divina” (tradução nossa).

<sup>13</sup> Considerado como notável pesquisador contemporâneo no Campo da Sociologia da Religião, entende também que a mesma “é um dos sistemas de símbolos fundamentais [...] Trata-se de um ‘edifício de representação simbólica’ elaborado pelos seres humanos, e que para eles parece elevar-se sobre a realidade da vida cotidiana, garantindo-lhe uma nominação peculiar. Entendida como um empreendimento [...] De cosmificação sagrada, que transcende e inclui o ser humano, a religião exerce de fato para os que a ela aderem uma ordenação da realidade, servindo de um potente escudo contra o terror da anomia [...] Consiste na ‘ousada tentativa de conceber o universo inteiro como humanamente significativo’” (TEIXEIRA, 2010, s.p.).



*naturae religiosus*<sup>14</sup>, naqueles casos, erigem de forma inconsciente seus próprios deuses – expressos na esfera do poder pelo poder, do ter em detrimento do ser. Como dizer? O possuir acima de tudo, o dominar como grande meta. Não é preciso *ir muito longe* para constatar os calamitosos danos, quiçá irreversíveis, de tal atitude<sup>15</sup>.

Vale lembrar, ademais, no que concerne a atitude diante do sagrado, as diferentes posturas entre as sociedades no Ocidente e no Oriente. Jung (1984) observou, em suas pesquisas, que enquanto no primeiro busca-se a exaltação, no segundo procura-se aprofundamento e imersão. Segundo ele, neste último, o universo interior tem relevância francamente maior do que no primeiro, o qual, em geral, volta-se mais para a realidade externa. “Por isso, o primeiro procura elevar-se acima do mundo, enquanto o segundo retorna, de preferência, às profundezas da mãe-natureza” (JUNG, 1984, p. 113). Por mais crítica que pareça ser a avaliação da postura ocidental, é inegável que enquanto esta opõe-se à natureza, no Oriente o espírito brota dela.

Contudo, tanto para o ocidental quanto para o oriental, tratam-se de experiências que têm o caráter particular das vivências numinosas<sup>16</sup>, isto é, que comovem profundamente quem as experimenta e trazem a consciência de uma realidade que transcende a miragem racional, materialista. Também são importantes para uma percepção de pertencimento ao seu *locus* no mundo e ao intangível, onde o sentido pode ser intuído como um *chegar em casa*, uma inspiração daquilo que sempre se é. O um e o Todo interligados, o ordinário e o Supra Ordinário, como magnitude do primeiro. Decerto que “a natureza, a alma e a vida se manifestam como divindade revelada” (JUNG, 1971, p. 6 apud DORST, 2015, p. 19) e inseparável.

---

<sup>14</sup> Um desses estudiosos é Carl Gustav Jung, psiquiatra suíço, pesquisador do fenômeno religioso na psique. Como resultado da experiência clínica com diversos de seus pacientes, além de inúmeras pesquisas sobre as manifestações culturais e simbólicas de sociedades atuais e povos primitivos, afirma, em grande parte de sua volumosa obra, a existência de “fatos que evidenciam a existência de uma função religiosa no inconsciente [...] Certos fatores dinâmicos concebidos como ‘potencias’: espíritos, demônios, deuses, leis, ideias, ideais, ou qualquer outra denominação dada pelo homem a tais fatores; dentro de seu mundo próprio a experiência ter-lhe-ia mostrado suficientemente poderosos, perigosos ou mesmo úteis, para merecerem respeitosa consideração, ou suficientemente, grandes, belos e irracionais, para serem piedosamente adorados e amados” (JUNG, 1984, p. 18). Isto é, como potencial intrínseco à energia psíquica, se não for acolhido conscientemente, sua força romperá, de toda maneira, sob qualquer outro aspecto que produza tal encanto ou assombro.

<sup>15</sup> Tratar-se-á deste tema com profundidade no capítulo 4.

<sup>16</sup> Jung, citando Rudolf Otto, apresenta uma explicação clara desse termo em sentido vivencial: “uma existência ou um efeito dinâmico não causados por um ato arbitrário. Pelo contrário, o efeito se apodera e domina o sujeito, mas sua vítima do que seu criador. Qualquer que seja a sua causa, o numinoso constitui uma condição do sujeito, e é independente de sua vontade [...] pode ser a propriedade de um objeto visível, ou o influxo de uma presença invisível, que produzem uma modificação especial na consciência” (JUNG, 1984, p. 19).



Pois bem, é justamente aqui que se insere a Filosofia Budista, no sentido de Pierre Hadot, como uma “prática espiritual”<sup>17</sup>, uma vez que, por meio da busca interior, ela tem como finalidade central a transformação da consciência, a libertação do sofrimento. Este é concebido como fruto da ignorância a respeito da realidade. Deve-se encontrar um caminho soteriológico<sup>18</sup>, através justamente do reconhecimento da verdadeira natureza dos seres e dos fenômenos. Ou seja, através da reflexão acurada e do exame consciente acerca da realidade.

Assim, vê-se que não se trata de uma reflexão exclusivamente intelectual, pois é, justamente, a dor existencial, claramente dizendo, a experiência sensível que promove o despertar. Tal prática realiza-se, antes, como um caminho investigativo de disciplina, de discriminação entre ilusão, realidade e os seus elementos constitutivos. Elaborado, passo a passo, pela prática zelosa dentro do tempo, como uma pedagogia do *olhar*, que desperta o conhecimento básico de si mesmo.

Veja-se um breve trecho de um dos textos budistas sagrados, datado do ano 424 d.C. e nomeado por *Amytâyur-dhyâna* (tratado de meditação de *Amitâbha*). Este trecho foi citado por Jung, ao traçar considerações a respeito da meditação oriental. Ele simboliza a consciência intuitiva gerada pelo aprimoramento interior.

Depois disto deves ter a percepção do próprio Buda [...] Por fim, tua consciência se transformará em Buda, ou melhor, tua consciência será o próprio buda. O oceano do conhecimento verdadeiro e universal de todos os Budas tem sua origem na nossa própria consciência e no nosso próprio pensamento. Por isso deves voltar teu pensamento com toda tua atenção para uma cuidadosa meditação [...] Se queres ter a percepção deste Buda, deverás primeiramente ter a percepção de sua imagem, esteja de olhos abertos ou fechados [...] Quando tiveres atingido esta percepção, deverás imaginar a ti mesma renascendo no mundo da suprema felicidade [...] Quando a flor voltar a se abrir, teu corpo será envolvido por 500 raios coloridos. Teus olhos serão abertos e verás os budas e os bodhishattvas enchendo todo o céu. Escutarás o rumos das águas e das árvores, o canto dos pássaros e a voz de muitos budas (MÜLLER apud JUNG, 1984, p. 102).

Como resultado, ao se encontrar a raiz, encontra-se o universo inteiro, e pode-se discernir o princípio de articulação dos acontecimentos, reconhecendo, ademais, a abertura para a inter-relação de todas as coisas. Sempre envolvendo o diálogo, por meio dele e em sua

---

<sup>17</sup> Como uma tradição sapiencial hermenêutica que resgatou a noção de realização espiritual em sua dimensão mais vivida, mais existencial (ANDRADE, 2015). Cultivando, assim, “uma transformação da visão de mundo e uma metamorfose da personalidade”. A palavra espiritual permite entender bem que estes exercícios são obra não só do pensamento, mas de todo o psiquismo do indivíduo e, sobretudo, ela revela as verdadeiras dimensões desses exercícios: “elevar-se à vida do espírito objetivo. Recolocar-se na perspectiva do todo e eterniza-se ultrapassando-se” (HADOT, 2014, p. 19).

<sup>18</sup> Ligado ao “esforço constante de uma transformação e aprimoramento humano através de um encaminhamento que objetivava ressaltar os aspectos práticos em detrimento dos puramente teóricos e especulativos”. (FÉDOU, 1996, p. 39 apud ANDRADE, 2015, p. 16).

constante revisão, pode-se alcançar o conhecimento. Em outras palavras, a libertação é o resultado do conhecimento, da clareza na consciência. Desta feita, não é a intervenção divina que salva, mas a ciência, em seu sentido lato, natural, isto é, o próprio reconhecimento da verdadeira natureza una.

Neste pequeno prelúdio, foi adotada como base a espiritualidade, entendida como uma necessidade premente da busca de um sentido maior para a vida coletiva. Parte-se, agora, para o âmbito individual. Ou seja, localizar e relacionar em que linhas da Filosofia Budista se insere o pensamento de Thich Nhat Hanh. Seguindo a ideia de uma grande árvore, como são as raízes através das quais se alimenta sua forte e frondosa manifestação no mundo? De qual árvore “mãe” vem sua sabedoria?

### 2.2.1 Raízes

Ao falar a respeito das bases budistas de Thich Nhat Hanh, é necessário e, consequentemente importante, citar que sua origem remonta ao Hinduísmo, cuja fonte espiritual são os *Vedas*: uma antiguíssima antologia de textos escritos por sábios anônimos, dos quais a data de criação é impossível precisar, mas que são a base da concepção da realidade indiana. A essência da concepção Hindu está ligada à devoção, sendo seu objetivo principal a “experiência mística direta da realidade e, uma vez que essa experiência é religiosa por natureza, elas não podem ser separadas da religião” (CAPRA, 1995, p. 71).

Os alicerces do Hinduísmo são fundamentalmente os mesmos das doutrinas do Budismo. Porém, esse último possui um caráter diverso em seu conjunto ritualístico e supersticioso. Há, no primeiro, um teor caracteristicamente mitológico e ritualístico, enquanto no segundo se encontra um traço peculiar psicológico. Há quem diga, inclusive, que ao demonstrar o caminho do autoconhecimento, o Budismo seja um tipo de “ciência da mente” (CAPRA, 1975; NOVAK; SMITH, 2003; ZIMMER, 2012).

Pode-se dizer que o Hinduísmo e o Budismo sublinham a diligência específica pelo despertar da consciência humana e sua evolução em direção à superação completa das insatisfações e precariedades experimentadas pela ignorância. Adotam um conjunto de disciplinas, por meio das quais este estado é aproximado e, por meio do qual, a existência é liberta das paixões e das ilusões que aprisionam os seres a um mundo de ignorância e sofrimento (YOSHINORI, 2006).

De maneira coerente à própria pregação, como um Caminho de autoconsciência que se abre sempre do interior, “o Budismo começa com um homem que despertou” (NOVAK; SMITH, 2003, p. 17): Buddha. A raiz sânscrita da palavra *Budh* denota tanto “saber” quanto “despertar”, significando “O Iluminado” (p. 18), palavra dada por Buddha em resposta às pessoas que o indagavam se ele era um deus, um anjo, um santo ou qualquer outra coisa.

Vale ressaltar que a ideia central desta pesquisa está ligada à análise do quanto a atitude de cada existência tem ressonância nas demais. Assim, tem-se observado que, passo a passo, esta proposição vem sendo confirmada, uma vez que o Budismo tem sua origem no *amanhecer* de uma consciência (em termos históricos), e o resultado da reverberação continuada desse acontecimento mantém-se nos dias atuais. Isso demonstra que a autorrealização tem a condição ilimitada de promover a transformação circundante, não adstrita pelo tempo, nem pelo espaço concreto.

Outro ponto digno de ser realçado é que, ao avançar neste estudo reflexivo, nota-se que determinado símbolo recorrente vem à luz, de maneira natural. Trata-se do simbolismo da árvore. Deve-se, pois, pesquisar sobre a história contada a respeito da trajetória deste que se tornou a orientação viva por séculos, mestre de milhares – Buda, cuja devoção e ensinamentos guiam o próprio Thich Nhat Hanh. Vê-se, assim, que sua existência também está próxima desta imagem.

Trata-se de uma imagem universal, que, contudo, não será o tema deste trabalho, mas que já de pronto pode-se dizer que, por séculos, em diversos povos, está ligada ao desenvolvimento espiritual. Diz-se do símbolo da árvore como caminho interior, do modo como este se apresenta, inclusive no que tange aos benefícios que emanam em seu amadurecimento. Assim, a poesia decora a realidade: numa árvore ele nasceu, numa árvore ele despertou, trazendo a ideia de que este é um caminho, sobretudo, natural, em direção à luz da consciência. Ele está disponível a todos os seres que, ao se firmarem em suas raízes e se conectarem em seus centros, por onde a seiva flui de uma fonte interior, possam irradiar, beleza, frescor, alimento, vida. Símbolo do que, permanecendo conectado a si e aos demais, realiza a contínua troca existencial, benéfica a todos.

### 2.2.2 Da Sombra de *Asoka* à *Ficus Religiosa*

Há várias fontes tradicionais a respeito da biografia de Sidarta Gautama (Siddhārtha Gautama). No presente contexto, dado o seu objetivo, sua trajetória será descrita de modo sucinto<sup>19</sup>, apenas no tocante ao cume central de sua *iluminação espiritual*.

Conta-se que a rainha Maha Maya (*Māyādevī*), mãe do Buda (Buddha), “aquele que despertou” (ANDRADE, 2015, p. 60), “teve um sonho no qual um elefante branco, carregando uma flor de lótus cor-de-rosa em sua tromba, desce do céu e entra-lhe pelo lado direito, enchendo-a de profundo bem-estar e alegria” (HANH, 2007, p. 39). Ao acordar, conta-o ao marido, Sudodana (*Śuddhodana*), o qual, maravilhado, convoca alguns anciões de quem recebe a profecia:

Vossa majestade, a rainha, dará à luz a um filho que será um grande líder. Ele está destinado a tornar-se um poderoso imperador que regerá o mundo nas dez direções, ou o grande professor que mostrará o caminho da verdade para todos os seres nos céus e na terra. Nossa terra, majestade, há muito aguardava o aparecimento de tamanho grande ser (HANH, 2007, p. 39).

Em outra passagem, a tradição budista sustenta que a rainha, ainda gestante, enquanto caminhava pelo jardim ao sul do Nepal, ao ver *Ashoka*<sup>20</sup> em pleno florescimento, direciona-se a ela, admirada por sua beleza, no mesmo momento em que, cambaleante, agarra-se a um de seus galhos e dá à luz um radiante menino (HANH, 2007, p. 39).

Percebe-se, assim, que, desde sua concepção<sup>21</sup> até o fim de seus dias, sua vida fora envolta numa “lenda amorosa”. Cabe ressaltar que, conforme a profecia, seu caminho bifurcava-se: caso continuasse ligado à vida material, chegaria a ser um grande *chakravartin* (*cakra-vartin*), um monarca universal. Mas, caso se defrontasse com a dor e o sofrimento, sua história se transformaria e ele seguiria o ascetismo, inclinando-se à vida contemplativa, cumprindo a missão de redentor do mundo (NOVAK; SMITH, 2015).

O pai de Sidarta, optando pelo primeiro prenúncio, dedicou-se de todas as formas a protegê-lo do mundo externo. Aconteceu que Sidarta viveu toda a sua juventude dentro do palácio, cercado de luxúria e riquezas, resguardado do contato com as esferas comuns da sociedade. Contudo, em torno de seus vinte e poucos anos, um crescente descontentamento

<sup>19</sup> Baseada sobretudo nas obras de Andrade (2015); Hanh (2007); Novak e Smith (2015).

<sup>20</sup> “espécie de árvore comum florida, na Índia. Considerada Sagrada” (HANH, 2007, p. 44).

<sup>21</sup> Registros variam seu nascimento por volta do século V a.e.c., contudo, todas as tradições denominacionais são concordantes que ele viveu por 80 anos (ANDRADE, 2015).

tomou conta de seu interior, levando-o “a uma série de encontros com aspectos mais dolorosos da existência, como a pobreza, a doença, a velhice e a morte”<sup>22</sup>. Assim, desiludido com os prazeres carnis, decidiu abandonar definitivamente o palácio, em seu grande *voo* em direção à floresta, à busca interior e à libertação. Deixou, através de um criado, segundo narrativas, as seguintes palavras ao seu pai:

[...] Os pássaros vivem numa árvore por algum tempo e, então, seguem seus caminhos separados uma vez mais. O encontro de todos os seres vivos deve, do mesmo modo, findar com sua partida. Esse mundo fenece e frustra as esperanças de uma ligação duradoura. Não é sábio, portanto, ter um sentido de posse das pessoas que estão unidas a nós como num sonho – por pouco tempo apenas e não de fato (NOVAK; SMITH, 2015, p. 20).

A partir deste momento, na história que se delineou, Sidarta alicerçou e completou o arcabouço, através da práxis, literalmente necessária, a qual, tempos depois, tornou-se sua doutrina. Se anteriormente ele vivera uma existência ligada aos prazeres materiais extremos, como um movimento pendular, natural, em busca da equanimidade, sua tendência inicial fora a de abdicar-se radicalmente em direção à vida ascética, junto a alguns demais, similares, perambulantes.

Sidarta atravessou três grandes momentos: primeiramente buscou apreender os ensinamentos a respeito da filosofia hindu, meditação e tudo o que poderia sorver com os mestres desta tradição, até que, tendo chegado aos limites de tais sabedorias e, não satisfeito ainda, juntou-se a um grupo asceta radical (NOVAK; SMITH, 2015). Nessa segunda experiência, percebeu que tamanho extremo também não o levaria à iluminação e que a escassez a que sujeitara seu corpo não serviria de *conditio sine qua non* para eliminar a dor e o sofrimento, muito menos para serenar seu coração. Desde então, meditou profundamente a esse respeito.

Logo, Sidarta iniciou a terceira fase final de sua trajetória, até chegar a reconhecer sua natureza búdica. Registros trazem narrações de que permaneceu sozinho por algumas semanas na floresta, “à sombra de uma frondosa figueira de bengala (cujo nome científico incorporou à experiência, já que aquela espécie hoje é chamada de *ficus religiosa*)” (ANDRADE, 2015, p. 187). Pela concentração, ele teria entrado em quatro estágios meditativos, cada vez mais profundos, culminando na bem-aventurança de seu despertar (*bodhi*).

Através de muitos nascimentos, andei por este mundo,  
Procurando em vão o construtor desta casa.  
Não realizar é nascer de novo e de novo nascer!

---

<sup>22</sup> *Ariyapariyesanāsutta*. (2009, p. 253-268 apud ANDRADE, 2015, p. 61).

Ó construtor da casa! Agora vejo você!  
 Você não precisa construir mais casas para mim!  
 Suas vigas estão quebradas,  
 Sua viga mestra abalada.  
 Minha mente está livre de todas as condições passadas,  
 E não anseio mais pelo futuro  
 (NOVAK; SMITH, 2015, p. 23).

Este evento, nos diferentes registros consultados (ANDRADE, 2015; HANH, 2007; NOVAK; SMITH, 2015; ZIMMER, 2012), foi considerado um acontecimento de magnitude cósmica, marcado pelo surgimento de uma primeira estrela no céu. Tal acontecimento pode ser verificado na explanação poética, que diz: “dez mil galáxias estremeceram surpresas, enquanto lótus floriam em todas as árvores, transformando todo o universo num buquê de flores girando no ar” (NOVAK; SMITH, 2015, p. 23).

De fato, a poesia que descreve o dado momento, mesmo que o descreva de modo simbólico, faz jus à beleza da percepção daquele instante. Pois *Budha*, no dizer de *Nāgārjuniana*<sup>23</sup>, através de sua trajetória, percebeu “a dor, o [seu] surgimento, a [sua] extinção e o caminho [para a extinção]” (FERRARO, 2012, p. 316, tradução nossa)<sup>24</sup>.

Conseqüentemente, este último, o caminho para a cessação do sofrimento, seria a percepção de que, pelo princípio da natureza, todo o universo está intrinsecamente inter e retroconectado. Todos os *mundos*, o das condições (*dharma*) e o das ações (*karma*), o material e o psíquico, o humano e o de todos os outros seres, coexistem, num constante vir-a-ser.

Denota-se, aqui, o prelúdio para uma percepção atenta ao que se tornou, por assim dizer, o “Caminho do Meio” (*madhyamā-pratipad*). Um conjunto soteriológico para a concepção do conhecimento (*jñāna*), que é o coração dos ensinamentos budistas: a “originação Interdependente” (*pratīyasamutpāda*). Uma propedêutica, a fim de construir uma “pedagogia do olhar” que ao menos leve a vislumbrar o alvo ao qual aquele que, “pelo caminho do conhecimento chegou aos verdadeiros elementos essenciais das coisas”<sup>25</sup>: a experiência direta,

<sup>23</sup> Acharya Nagarjuna, visto “indubitavelmente como mais importante, o mais influente e o mais amplamente estudado filósofo budista do *Mahayana*” (GARFIELD, 1995, p. 87, tradução nossa). No original: “*Undoubtedly most importantly, the most influential and most widely studied Mahayana Buddhist philosopher*”.

<sup>24</sup> MK. XXIV.40. “*yaḥ pratīyasamutpādaṃ paśyatīdaṃ sa paśyati / duḥkhaṃ samudayaṃ caiva nirodhaṃ mārgam eva ca //*”. (FERRARO, 2012, p. 316).

<sup>25</sup> Da mesma forma também, Sidarta Gautama “denominava a si mesmo”, bem como também é um dos nomes no qual era chamado: Tathāgata. Sendo que, o “significado original da palavra não é conhecido” e, na verdade, segundo Chalmers, dentre as especulações existentes, “há oito interpretações da palavra, cada uma com suporte etimológico diferente” (CHALMERS, 1898, p.103-115). Contudo, por não ser o foco propriamente deste estudo, escolheu-se esta, pela correspondência com o tema principal do mesmo, o ‘Interser’ ou, a sua fonte original a ‘originação interdependente’, que será visto mais detalhadamente no capítulo subsequente.

exata e ampla da natureza final e da estrutura total da realidade, ou seja, a própria realização do despertar.

### 2.2.3 Ramos

Como gerou frutos a autorrealização de Buda! E Thich Nhat Hanh, por praticar seus ensinamentos, descobertos por meio de um inestimável e perseverante percurso interior, ainda que nascido séculos depois, desde criança se inspirou em sua irradiação de paz, tornou-se monge e, hoje, permite que milhares de pessoas possam contemplar a possibilidade desse despertar.

Mas nem todos os tempos são floridos, há que se preparar para os inverniais. Surge, de tempos em tempos, pelos ciclos intermináveis da natureza, o período da nevasca, da seca. São momentos de poda, de trevas na alma e, em tempos sombrios de guerra, é preciso estar atento. Sobretudo para não submergir ao ódio, ao rancor que aniquila toda a esperança de paz e união possível entre os humanos. Seres como Thich Nhat Hanh, Etty Hillesum e Mahatma Gandhi<sup>26</sup> são membros desse quilate essencial à humanidade, pois, por sua força e luz interior, auxiliam os mais frágeis, material e espiritualmente. São, muitas vezes, portos, balsas, que, docilmente, pela transmissão do amor, salvaguardam, amparam, promovendo a travessia de modo mais ameno. Por essas pessoas e por todas mais, a luz do exemplo pode resplandecer através da história.

Por conseguinte, Hanh fez sua escolha pela contemplação, não como a de um ermitão, mas aquela de quem anda lado a lado aos semelhantes – e diversos, sem fugir do alarido da destruição causado pelos conflitos políticos de seu país. Acolheu o próprio sofrimento e o do mundo. Tal qual a Buda, Hanh continua a ver no sofrimento “uma Verdade Sagrada, [que] tem a capacidade de nos mostrar o caminho da liberação” (HANH, 2001, p. 13), pois é ele quem sinaliza por onde chegar à paz.

---

<sup>26</sup> Etty Hillesum (15/01/1914 – 27/01/45): Judia holandesa morta em (Westerbork) Auschwitz, confronta os trágicos acontecimentos de seu tempo, como um exemplo vivo de que a única maneira de combater o ódio é uma atitude de amor, provavelmente, resultado de “seu sentido da presença de Deus”. De maneira que levou fé, conforto e esperança a seus companheiros. Mostrou que receber a Deus é deixar-se habitar pelo próximo. Em suas palavras: “Acolher o outro no próprio espaço interior e deixar que ali floresça, dar-lhe um lugar onde possa crescer e se desenvolver” (TEIXEIRA, 2014b, s.p.).

Mahatma Gandhi (1869-1948): líder e pacifista indiano, fundamental na luta pela libertação da Índia como colônia britânica. Sua biografia baseou-se na defesa contra o domínio autoritário e sectarista inglês por meio de não violência (ROHDEN, 2013).



Assim, ao pensar na essência última das bases do pensamento, da ação e da vida de Thich Nhat Hanh, uma palavra ressoa solene: compaixão. Essa é a alma dos ensinamentos de Buda e de todos os preceitos surgem em consonância a esta ciência. Ou seja, a percepção maior é a da interligação; o método que revela esta realidade é a conscientização, a partir do exame minucioso do presente, em sua totalidade. Através da concentração, percebe-se que tudo, necessária e exatamente tudo, interage e não é isolado ou substancial, fechado em si. Antes, permeia o outro, ressoando, constantemente, num balé infinito e universal.

Mas, antes de entrar nas “linhas de transmissão” (ANDRADE, 2015, p. 67), escolas trilhadas e, mais adiante, desenvolvidas por este monge de olhar sereno, linguagem simples e amor profundo pela humanidade, pela natureza e por todos os seres, veja-se o que ele mesmo diz no capítulo primeiro de *Penetrando no Coração de Buda*, livro em que este se dedica a tratar o que ditou neste título: *A Essência dos Ensinamentos de Buda*:

Buda não era um deus. Era um ser humano como eu e você e que sofreu o que sofremos. Se nos dirigirmos ao Buda com o coração aberto, ele olhará para nós com seus olhos cheios de compaixão e dirá: “Como existe sofrimento em seu coração, é possível para você penetrar no meu” [...] Durante quarenta e cinco anos o Buda repetiu: “o meu ensinamento é sobre o sofrimento e sua transformação”. Quando reconhecemos e admitimos o nosso sofrimento, o Buda – isto é, o Buda dentro de nós – olhará para ele, descobrirá a sua causa e prescreverá uma via de ação capaz de transformar o sofrimento em paz, alegria e liberação. O sofrimento foi o meio que o Buda usou para libertar a si mesmo, e é também o meio pelo qual todos nós podemos nos libertar (HANH, 2001, p. 11).

É isso. Todas as palavras doutas, todos os tratados acadêmico-científicos acerca do Budismo, de nada valerão o esforço da erudição se não incluírem este tocar o “*punctum corais*”<sup>27</sup> (JUNG, 1984, p. 118), se não perceberem o valor da compaixão pela alteridade em Buda. Nenhum discurso a respeito do Caminho do Meio presentificará a força da natureza

---

<sup>27</sup> (centro do coração). Ao lembrar deste conceito, extraído por Jung, da Obra *Philosophia Reformata*, encontra-se também a narrativa a respeito do mesmo: “como o próprio homem e, portanto, de um certo modo, uma imagem interior do cosmo, estendendo-se não através de uma amplidão incomensurável, mas a uma profundidade infinita, ou seja, de algo que é pequeno e inconcebivelmente diminutivo” (JUNG, 1984, p. 118). Ou, analogamente ao “ponto virgem” de Thomaz Merton, amigo de Thay que, em semelhante percepção contemplativa, em uma chispa viveu a mesma ideia: “ao se aproximar da cavidade secreta do coração, que é o ponto de contato com o divino, Merton viveu uma tal experiência de liberdade interior, que no seu olhar ampliado soube reconhecer o segredo e o valor da alteridade. Na sua relação com a natureza pôde perceber o significado mais profundo do que denominou “ponto virgem” (*le point-vierge*), que seria o “momento mais maravilhoso do dia”, quando “a criação em sua inocência pede licença para ‘ser’ de novo, como foi, na primeira manhã que uma vez existiu [...] Em lance que não passou de um átimo, penetrou na profundidade do coração dos irmãos humanos, naquele ponto que poucos alcançam, no cerne da realidade de cada um. E indagou: “Se ao menos todos eles pudessem ver-se como realmente são. Se ao menos pudessemos ver-nos uns aos outros deste modo, sempre. Não haveria mais guerra, nem ódio, nem crueldade, nem ganância... Suponho que o grande problema é que cairíamos todos de joelhos, adorando-nos uns aos outros” (TEIXEIRA, 2015, s.p.).



búdica se não for para gerar benefícios desprovidos de necessidade de retorno baseado em interesses egoístas. Mas, de outro sentido, apenas ao trabalhar para abrir as portas da consciência, pois, uma vez abertas, “não é possível mais fechá-las”, e ao curar as próprias feridas por contemplá-las em profundidade, conseguir-se-á curar as feridas do mundo (HANH, 2010).

É nisso que acredita Hanh. Sua vida move-se alimentada por essa esperança, a de que é possível auxiliar o mundo externo a partir do apaziguamento do próprio interior. Nisso reside seu grande valor: o interesse genuíno em promover a autorrealização, não só para si, mas a sua própria, como veículo primeiro ao mundo, como *sacrum conditione*. “Para que o budismo seja real, é necessário um *Buddhakaya*, uma encarnação da atividade desperta; caso contrário, o budismo é apenas uma palavra. Quando alcançamos o despertar, quando compreendemos e amamos, cada um de nós é um *Buddhakaya*” (HANH, 1999, p. 34-35, tradução nossa)<sup>28</sup>.

Há uma passagem no livro de Hanh intitulado “*A Chave do Zen*” sobre a importância das palavras vivas “com sentimento”. Conta que o mestre Nan-Chiian certa vez pegou um gato pelas mãos e pediu aos discípulos uma palavra Zen, dizendo que, se eles a dissessem, eles salvariam a vida do gato, caso contrário ele o “mataria”. Mas, “ninguém soube o que dizer”, então, o mestre corajosamente, “cortou” o gato com as mãos num gesto simbólico. Naquela mesma noite, chegou um discípulo que não participou daquele momento e, sabendo o que houve, foi conversar com o mestre. Este lhe perguntou o que ele teria feito. Aquele, sem palavras, porém, pôs os chinelos na cabeça e começou a andar de quatro. Diante de tal atitude, o mestre responde: “se você tivesse aqui, teria salvo a vida do gato” (HANH, 1974, p. 11).

Esta história demonstra o que o Budismo Zen denomina de “palavras vivas” e “palavras mortas”. A primeira unifica, pois é consistente e vibrante”. A segunda é “explicativa, seca e sem vida. Separa e divide”, pois sua origem é a “cabeça” (HANH, 1974, p. 11). Além disso, retrata a importância do silêncio. Em que momento falar, o que dizer e de que modo expressar o que se diz. Sendo, às vezes, o silêncio mais valoroso do que um punhado de palavras vazias. Ademais, um ponto fundamental, trazido pela capacidade de diálogo de Thich Nhat Hanh é que, mesmo sem palavras, é possível se colocar “no lugar do outro”, numa atitude de respeito e empatia. O “falar com o coração” é um meio, afirma, de “evitar a terceira Guerra” (p. 13). Simples, direto e eficaz.

---

<sup>28</sup> No original: “*Para que el budismo sea real, es necesario un Buddhakaya, una encarnación de actividad despierta; de lo contrario, el budismo es sólo una palabra. Cuando alcanzamos el despertar, cuando comprendemos y amamos, cada uno de nosotros es un Buddhakaya.*”.

Igualmente, é preciso entender *para que* Hanh se preparou e qual a responsabilidade que ele assumiu ao tornar-se monge. Em uma entrevista popularmente conhecida à Oprah, ele disse: “Ser monge significa ter tempo para praticar a sua transformação e saúde, e depois disso, ajudar na transformação e saúde dos outros” (OPRHA, 2013, s.p., tradução nossa)<sup>29</sup>. Ou seja, seu compromisso é de *Ser Paz*. Coerentemente, não é por acaso que é conhecido internacionalmente como um dos principais porta-vozes do movimento de paz budista vietnamita.

Seguindo, pois, a apresentação das raízes às quais Hanh formou-se, encontra-se que, desde a morte de seu patriarca, o Budismo, como tradição milenar, ramificou-se ao longo dos séculos. Foram registradas, tradicionalmente, dezoito escolas. Estas foram se organizando e, de relevância, surgiram duas grandes divisões ou “veículos”: *Theravada* (O caminho dos Anciãos) – linha praticada em países do sudeste asiático e Sri Lanka – e *Mahayana* (“Grande Balsa”) – praticada na China, Coreia do Sul, Japão, Tibete etc. Ainda com subdivisões, tais como: Zen, Chan, Terra Pura e o *Vajrayana* (ANDRADE, 2015; NOVAK; SMITH, 2015).

Analisar a diferença entre essas escolas e suas características principais não é escopo deste trabalho. Contudo, pode-se dizer, de modo conciso, que a escola Theravada segue os preceitos de Buda, adotando, todavia, a ideia de que “a humanidade está sozinha no universo”; prega que a existência de Deus é tal qual o sol e a lua, mas que o mais importante para a libertação é o caminho individual, a “confiança em si mesmo” (NOVAK; SMITH, 2015, p. 70).

Já para a linha Mahayana, “há um Buda em cada grão de areia [...] Há um poder ilimitado que impulsiona – tudo à meta que se destina” (NOVAK; SMITH, 2015, p. 70). Além de que o destino de todo o indivíduo está ligado à vida como um todo, incluindo todos os seres. Surge, assim, um novo tipo de conduta, a dos *bodhisattvas*, isto é, aqueles que dedicam o seu despertar ao auxílio dos demais para o mesmo caminho.

Nesse diapasão, a compaixão (karuna), a amizade (maitri) e o autossacrifício, relativamente negligenciados nos estratos anteriores da doutrina, serão guindados à condição de virtudes (paramita) preferenciais, junto com algumas outras; o Buda no mundo, o Buda compassivo, o Buda amoroso se desdobram em várias perspectivas metodológicas salvíficas, como, por exemplo, um caminho eminentemente devocional e popular, em que se pese seus sofisticados arcabouços teórico (o budismo Terra-Pura) (ANDRADE, 2015, p. 77).

É notório que Thay abraçou a “Grande Balsa Mahayana”, dada a sua dedicação à paz do mundo. De acordo com suas próprias palavras, “Seguindo o caminho do *bodhisattva*,

---

<sup>29</sup> No original: “*Ser monje significa tener tiempo para practicar para tu transformación y salud, y después de esto ayudar a la transformación y salud de los demás*” (transcrição em PDF do site: <http://www.oprah.com>).

reconhecemos o fundamento de nosso ser, nossa natureza essencial, na dimensão suprema do não-nascimento e não da morte. Este é o reino do nirvana – completa libertação, liberdade, paz e alegria” (HANH, 2018, s.p., tradução nossa)<sup>30</sup>. Além disso, segue pela Linha Zen, uma vez que nesta compreensão, “mais energia é gerada pela capacidade de praticar no meio do mundo do que apenas sentado sozinho e evitando toda a atividade. Portanto, o trabalho diário da pessoa torna-se sua meditação; a tarefa à mão da prática. Isso é chamado de ‘trabalhar para a si mesmo’” (HANH, 1974, p. 3, tradução nossa)<sup>31</sup>.

Em termos de linhagem, em sua trajetória notória pelo Budismo, recebeu, então, de seu mestre Chên Thât, a “Lâmpada da Transmissão”, que o capacitou a *Dharmacharya* ou professor de Dharma. Ocupou, assim, o lugar de mestre da 8ª. geração da linhagem de Liêu Quán e da 42ª. do ramo Tu Hieu da geração da escola dhyana (Thien, em vietnamita) Lâm Tế (que corresponde à tradição Lin Chi da escola Chan, dhyana em chinês, e à tradição Rinzai da escola Zen, no Japão) (HANH, 2006).

O Zen, por sua vez, como derivação do budismo primitivo, recebeu influência da cultura chinesa e os ensinamentos foram transmitidos do patriarca tal qual sementes que os fizeram florescer oralmente a seus discípulos e sucessores, prioritariamente como uma experiência existencial exercida no dia a dia. Certamente que a árvore Zen chinesa, transplantada no Japão, no Vietnã e na Coréia, cresceu bem e muito, diferindo-se apenas em certas nuances do praticado de acordo com as características de cada país. Mas em todos, enfatiza Hanh que a:

Consciência – e isso é mais do que mera atenção – é tudo. É precisamente essa falta de consciência que é responsável por grande parte da violência e sofrimento no mundo hoje. Pois é a mente que sente em si uma unidade separada da vida e da natureza, a mente dominado por um ego onipresente que ataca destrói e mata, para satisfazer o seu desejo de mais e mais a qualquer custo. É a mente inconsciente que gera insensibilidade a pessoas e coisas, por não ver e apreciar o valor das coisas como elas são, apenas vê-los como objetos a serem usados em saciar desejos próprios. O homem consciente vê a indivisibilidade de existência, a profunda complexidade e interrelação de toda a vida, e isso cria nele um profundo respeito pelo valor absoluto das coisas. É a partir deste respeito para o valor de cada objeto único, animado e inanimado, que vem o desejo de ver as coisas usadas corretamente, e não ser negligente ou desperdiçador ou destruidor. Verdaderamente praticar Zen significa, portanto, nunca deixar as luzes acesas quando não são necessárias, nunca permitir que a água corra

---

<sup>30</sup> No original: “*Following the bodhisattva path, we recognize the ground of our being, our essential nature, in the ultimate dimension of no birth and no death. This is the realm of nirvana - complete liberation, freedom, peace and joy*”.

<sup>31</sup> No original: “*More power is generated by the ability to practice in the midst of the world than by just sitting alone and shunning all activity. Thus, one’s daily work becomes one’s meditation room; the task at hand one’s practice. This is called ‘working for oneself’*”.

desnecessariamente na torneira, nunca deixar um pedaço de comida sem ser comido (HANH, 2006, p. 4, tradução nossa)<sup>32</sup>.

Assim, como sua fala não se prende nos labirintos da intelectualidade estéril, seus ensinamentos são simples, cotidianos e fáceis de serem compreendidos por qualquer pessoa e idade. Coerente em suas escolhas, sua fala e sua prática, Thich Nhat Hanh seguiu um caminho original e, naturalmente, de acordo com a necessidade trazida pelo cotidiano atuante, chegou o momento de criar algo que atendesse às suas aspirações de mundo. Uma forma cada vez mais próxima de todos e interligada à vida. É o que será visto a seguir.

### 2.3 A GRANDE SOMBRA

*O budismo era como uma flor de lótus tentando sobreviver em um oceano de fogo.*

(HANH, 2008, p. 35, tradução nossa)<sup>33</sup>.

Certamente as palavras não dão conta de traduzir, explicar ou mesmo abarcar a amplitude da vivência humana, no contexto onde e como surgiu, e, ainda, a pujança mesma do Budismo Engajado entre as décadas de 1950 e 1970. Thich Nhat Hanh é o testemunho vivo que precisa ser lembrado a cada momento, dada a diferença que ele, junto a seus companheiros, fez para o Vietnã. Pois foi preciso muita coragem, determinação, clareza mental e, sobretudo, consciência plena da Inter existência, para fazer tudo o que ele fez e da forma como agiu. Os conflitos, as imagens, os lamentos, o grande drama os quais ele presenciou de perto não foram poucos ou amenos. A Guerra do Vietnã foi uma das maiores tragédias da história do século XX. Causou a perda violenta da vida de cerca de 58 mil americanos, deixando mais de 300 mil feridos. Já entre os vietnamitas, contou-se mais de 3 milhões de mortos e outros tantos de feridos.

---

<sup>32</sup> No original: “*Awareness-and this is more than mere attentiveness – is everything. It is precisely this lack of Awareness that is responsible for so much of the violence and suffering in the world today. For it is the mind that feels itself a separated unit from life and nature, the mind dominated by an omnipresent Ego - I that lashes out to destroy and kill, to satisfy its desire for more and more at whatever cost. It is the unaware mind that breeds insensitivity to people and things, for it doesn't see and appreciate the value of things as they are, only seeing them as objects to be used in satiating one's own desires. The aware man sees the indivisibility of existence, the deep complexity and interrelationship of all life, and this creates in him a deep respect for the absolute value of things. It is out of this respect for the worth of every single object, animate as well as inanimate, that comes the desire to see things used properly, and not to be heedless or wasteful or destructive. Truly to practice Zen therefore means never to leave lights burning when they are not needed, never to allow water to run unnecessarily in the faucet, never to leave a scrap of food uneaten*”.

<sup>33</sup> No original: “*Buddhism was like a lotus flower trying to survive in an ocean of fire*”.

Eu cresci em uma época de guerra. Havia destruição em toda a parte – nas crianças, nos adultos, nos valores e em todo o país. Eu sofri bastante em minha juventude. Depois que as portas da consciência foram abertas, não é mais possível fechá-las. As feridas que a guerra deixou em mim estão presentes, não tendo sido totalmente curadas. Há noites em que eu fico deitado insone e abraço meu povo, meu país e o planeta inteiro com minha respiração consciente (HANH, 2008, p. 13).

Alguns monges budistas vietnamitas foram responsáveis por um movimento pacífico longânime contra a guerra e em prol dos direitos humanos. Além de ações de reconstrução de vilarejos, escolas, apoios múltiplos, alguns chegaram a se autoimolarem, ateando fogo em seus corpos, numa busca radical de chamar a atenção internacional para a tragédia sem precedentes. “Talvez você tenha ouvido falar sobre o Venerável Thich Quang Duc, que se imolou com fogo e chamou a atenção de todo o mundo para a violação dos direitos humanos no Vietnã” (HANH, 2018, p. 30, tradução nossa)<sup>34</sup>, transformando-se em uma das imagens mais emblemáticas do século XX.

Diversos outros seguiram o exemplo de Duc. Outros fizeram greve de fome. “O movimento pela paz no Vietnã precisava muito de apoio internacional, mas você não podia nos ouvir por lá. Então, às vezes tivemos que nos queimar vivos para dizer que não queríamos essa guerra. Por favor ajude a parar esta guerra, esta matança de irmãos por irmãos!” (HANH, 2018, p. 35, tradução nossa)<sup>35</sup>. Um pedido de socorro por todos? Talvez uma forma de mostrar a face verdadeira da guerra, que destrói sem piedade tudo aquilo que encontra. Uma insanidade humana, onde mártires se colocaram à frente, com coragem e força inabaláveis.

A autoimolação foi, por outro lado, um exemplo radical de desapego, de abandonar corpo e mente, de entrega em nome de algo maior que o próprio ego, provavelmente por ter a consciência da insubstancialidade. Da impermanência. Da interexistência. E, num ato, para ao mundo dizerem: o que faz a mim, fazes a ti, estamos todos ligados. O meu sofrimento é seu sofrimento. Se você sofre, eu sofro. Eu sofro por você para te fazer despertar.

Como se já não bastasse a violência dos ataques, naquela época, Ngo Dinh Diem, presidente do Vietnã do Sul, era um católico resolutivo em impor suas convicções como crença dominante. Com o passar do tempo, reprimiu violentamente as expressões da cultura

---

<sup>34</sup> No original: “*Maybe you have heard about the Venerable Thich Quang Duc, who immolated himself with fire, and who drew the attention of the whole world to the violation of human rights in Vietnam*”.

<sup>35</sup> No original: “*The peace movement in Vietnam badly needed international support, but you could not hear us over there. So sometimes we had to burn ourselves alive to tell you that we didn't want this war. Please help stop this war, this killing of brothers by brothers!*”.

tradicional, proibindo, por exemplo, o hasteamento da bandeira budista no *Vesak*<sup>36</sup>, dia considerado sagrado. Diversos templos foram queimados e milhares de monges foram mortos.

A guerra no Vietnã estava em fúria, era um oceano de fogo. Nós estávamos nos matando; nós permitimos bombardeiros americanos para vir e destruir nossas florestas, nosso povo. Nós permitimos armas da China e da Rússia para vir. Mas o budismo estava tentando fazer alguma coisa. Aqueles de nós que não aceitaram a guerra queriam fazer algo para resistir à guerra [...] Os budistas não tinham estações de rádio ou televisão. Não havia como eles se expressarem. Quem quer que esteja ouvindo, seja minha testemunha: eu não aceito essa guerra, deixe-me dizer isso mais uma vez antes de eu morrer (HANH, 2008, p. 30).

Dentre tantos fatos chocantes, naquele período, a foto de Kim Phuc Phan Thi marcou uma geração: a menina correndo nua pelas ruas, junto a outras crianças, em prantos, com alguns soldados ao fundo. O momento foi capturado após o bombardeio de Napalm, que atingiu a aldeia onde ela morava, no sul do Vietnã, em 1972, provocando-lhe queimaduras severas. Kim teve sua foto publicada em diversas mídias e se tornou mundialmente conhecida. Em entrevista ao Fantástico, programa da Rede Globo de Televisão (2012, s.p.), testemunha ela: “essas bombas me trouxeram uma dor incomensurável e ainda assim, olhando para aquelas cinco décadas, percebo que aquelas mesmas bombas que trouxeram tanto sofrimento, me trouxeram também uma grande cura, essas bombas me levaram a Cristo”. Diz que teve de “carregar um peso de raiva, amargura incapacitante”, as dores físicas, a dificuldade se adaptar aos resultados do “fogo ardente que banharam meu corpo”.

A foto de Kim Phuc Phan Thi repercutiu internacionalmente e influenciou, de alguma forma, junto com movimentos sociais de diversos países, para o fim da Guerra, que ainda durou mais três terríveis anos. No entanto, segundo ela, houve aqueles que usaram sua imagem com fins sensacionalistas. Mais uma violência tremenda sofrida.

Hoje, Kim vive no Canadá, atua como “Embaixadora da Boa Vontade da UNESCO” e criou uma fundação para auxiliar outras crianças vítimas de guerras. Há dezoito anos (da época da entrevista), reencontrou o capitão americano que comandou o ataque e disse que, após ter

---

<sup>36</sup> “*Visakha Puja* é uma abreviatura derivada do termo Pali *Visakhapunnami Puja*. É, por vezes, escrito como *Vesak*, que é baseado no termo sânscrito *Vaisakhapurnami Puja*, e significa a cerimônia do dia de lua cheia no sexto mês.” (HANSADHAMMAHASO, 2011, p. 6). No budismo, especialmente na Escola Theravada, este é um grande dia sagrado, celebrado por noviços, monges, freiras e leigos, que se reúnem em meditação, canto das antigas regras de suas ordens, palestras. Flores e oferendas são trazidas aos templos. Um encontro festivo para louvar o nascimento, iluminação e morte do Buda histórico. Às vezes incluem a liberação de pássaros, insetos e animais selvagens enjaulados para simbolizar a liberação da iluminação. (*Visakha Puja is an abbreviation derived from the Pali term Visakhapunnami Puja. It is sometimes written as Vesak, which is founded on the Sanskrit term Vaisakhapurnami Puja, and it means the ceremony of the full moon day in the sixth month*) (tradução nossa).



desenvolvido uma espiritualidade crística, conseguiu perdoá-lo e que “reza por ele”. É casada com Toan e é mãe de Thomas e Stephen. Viaja pelo mundo dando palestras, “inspirando jovens numa mensagem de amor, paz, esperança e perdão”. O desafio que ela propõe a todos é: “Se aquela menininha pode fazer isso, todo mundo pode fazer também”.

Percebe-se que a transformação do ódio em perdão é possível através de um profundo reconhecimento e compreensão da alteridade. Ela fala em Cristo, não em Buda, mas são apenas nomes da mesma Ciência, a Ciência do despertar. São símbolos de que o perdão, o amor e a liberdade para a transformação são dons disponíveis a todos. Fala, ainda, de uma atitude eminentemente dialogal, necessária para que a conciliação aconteça.

Thich Nhat Hanh diz que, segundo as palavras de Buda, a respeito da primeira atitude prática do “Nobre Caminho Óctuplo”, é necessário, antes de tudo, compreender as “Quatro Nobres Verdades”. Ambos serão tratados em capítulos subsequentes, mas importa aqui dizer que: “O sofrimento, a sua geração, a mensagem de que ele pode ser transformado e, o caminho da transformação [...] a Compreensão Correta, consiste em ter fé e confiança no fato de existirem pessoas que foram capazes de transformar a sua dor” (HANH, 2001, p. 65). Sim, o que diferencia não é o contexto, mas como cada um o vivencia. Thich Nhat Hanh absorveu a dor de crianças como Kim e de tantos outros, inclusive dos soldados que estavam sendo responsáveis pelos ataques às aldeias, graças à sua capacidade de ver ambos os lados, de compreender e amar.

Em ambos os casos, tanto de Thay quanto de Kim, não houve uma condição fácil. Muito ao contrário, foi através do próprio sofrimento que se chegou a uma condição de paz. Alvim (2015, p. 66) afirma que o ensinamento de Buda “propõe que não esperemos as condições ideais”, que é preciso haver uma busca consciente interna para o diálogo e que este se totaliza não em “termos experimentado algo novo, mas termos encontrado no outro algo que ainda não havíamos encontrado em nossa própria experiência de mundo”.

Muitas pessoas sabem dos monges vietnamitas que se imolaram na década de 1960. Essa prática tem suas raízes no Sutra do Lotus<sup>37\*</sup>. Por terem realizado a visão da sua

---

<sup>37</sup> Thich Nhat hanh coloca esta nota no texto para explicar que: “Esse capítulo do Sutra do Lótus é também a origem de uma prática comum na tradição Budista da China e do Vietnã, onde os candidatos à ordenação monástica plena, ao receberem *Pratimoksha*, os 250 preceitos de um monge ou os 348 preceitos de uma monja, ajoelham-se e queimam um número específico de pontos – usualmente três ou nove – sobre suas cabeças com uma moxa, um tipo de erva que também é usada na Acupuntura. Esse ritual é uma expressão de sua coragem e de seu compromisso com uma vida de prática e serviço para ajudar os seres vivos, isto é um entendido como um tipo de oferenda ao Buda, ao Darma e à Sanga” (HANH, 2011, p. 336).

\* O próprio Sutra, por Thich Nhat Hanh: “À noite, enquanto recito o Sutra do Lótus,/ O som move as galáxias/ A Terra abaixo desperta/ Em seu colo, repentinamente, desabrocham flores./ À noite, enquanto recito o Sutra

suprema natureza e não estarem mais apegados à ideia do corpo físico como o ser, os monges estavam livres para usar seus corpos para transmitir uma poderosa mensagem. Eles transformaram seus corpos em tochas humanas a fim de iluminarem o sofrimento do povo vietnamita. Somente aqueles que estão verdadeiramente livres, os que reconheceram profundamente a dimensão suprema, podem fazer este tipo de ação. Quando percebe que a sua presente forma física não é uma entidade permanente, a qual pode assumir e assumirá muitas formas, então você tem a coragem de abandonar seu corpo sem sofrimento. (HANH, 2011, p. 185-186).

### 2.3.1 Sem lama não há Lótus

Foi preciso todo o sofrimento e a dor para que, por necessidade, o Budismo entrasse em ação no coletivo, para além dos mosteiros e templos, trabalhando nas frentes de combate. “Enterrando cadáveres de crianças e adultos... É impossível ignorar a morte” (HANH, 1976, p. 59). Como um brotar, surgiram muitos voluntários, monges e jovens leigos, “movidos por amor aqueles que sofrem, se apresentaram para servir. Eles estão alerta para a questão mais importante do Budismo, que é a questão da vida e da morte.” (HANH, 1976, p. 59).

O caminho para a libertação do sofrimento naquele momento, para Hanh, foi perceber, através dos ensinamentos de Buda que, a vida e a morte são duas faces da mesma realidade. Só assim pôde ter coragem de enfrentar a ambas: uma, em sua vida jovem, com apenas dezenove anos, tendo de lidar com a perda maciça de pessoas, mortas brutalmente, muitas delas mutiladas pelos bombardeios. E, a outra, buscando compreender a finitude frente a frente com a morte de “soldados jovens de treze, quatorze ou quinze anos” (HANH, 1976, p. 59), às centenas, empilhados no chão.

Hanh relata que, no início, quando ainda era noviço, teve dificuldade em cumprir a tarefa que lhe era incumbida de meditar sob os cadáveres do cemitério. Conta que, “pensava que tal tarefa seria mais adequada aos monges mais velhos e experientes” (HANH, 1976, p. 60). Mas que, quando vivenciara a guerra, percebeu que os soldados mortos “não tinham sido preparados, não estavam prontos para morrer”. Daí então pode compreender que se a “pessoa não sabe morrer, dificilmente saberá viver. Porque a morte é parte da vida. Nós temos de olhar a morte de frente, reconhecê-la e aceita-la exatamente como olhamos e aceitamos a vida” (p. 60).

Uma compreensão muito simples e clara surge de tal prática – a meditação sobre os corpos mortos (mesmo que não se vá a um cemitério, mesmo que não se presencie os horrores de uma guerra) consiste em meditar na “decomposição do corpo, como ele incha e se torna

---

do Lótus, / Uma estupa adornada de joias surge resplandecente./ Por todo o céu são vistos botisatvas/ E a mão do Buda encontra a minha” (HANH, 2011, p. 15) – (separado por barras para designar as linhas e as estrofes).



arroxeados, como ele é consumido pelos vermes até que somente resquícios de sangue e carne restem grudados aos ossos. Meditar até o ponto em que sobram só os ossos e que estes por sua vez se desintegram lentamente...” (HANH, 1976, p. 60-61). Trazendo a consciência para si de que o próprio corpo passará pelo mesmo processo, cedo ou tarde.

Ao se tomar contato de maneira integral com esta realidade, “vencidos o medo e a aversão”, pode-se compreender e conscientizar-se de que a vida, a sua vida, cada vida, a própria e a dos demais, amigos ou distantes, afins ou não, é “infinitamente valiosa” e precisa ser tratada com equanimidade e respeito. E, assim, um sorriso leve, de liberdade e alegria, despontará no semblante, uma vez que muitas amarras ligadas ao poder, ao tempo e ao domínio se soltarão.

Algumas pessoas dizem que, olhando para a realidade com os olhos de um budista, você se torna pessimista. Mas pensar em termos de otimismo e pessimismo é super simplificar a verdade. A questão é ver a realidade tal qual ela é. Uma atitude pessimista não pode jamais dar origem à calma e ao sorriso sereno que aflora na face dos Bodhisattvas e de todos aqueles que encontraram o Caminho (HANH, 1976).

Devido a esta e a outras demonstrações de serenidade, de clareza e firmeza nos ensinamentos de Buda, Thay, ainda jovem, aos vinte e oito anos, em 1954, foi solicitado pelo “sr. Vu Ngoc Cac, gerente de um jornal diário”, a escrever alguns artigos sobre o Budismo. Naquele período, muitos jovens (monges e monjas), além de praticantes leigos, estavam sofrendo com a “confusão” gerada pela “guerra ideológica”. O presidente Ngo Dinh Diem impunha ao Vietnã do Sul uma forma de princípios, chamada “personalismo”. Já no Norte, a “inspiração” era o “marxismo-leninismo”. Ainda assim, o Budismo, como uma tradição de longa data, havia plantado “uma semente budista” em seus corações (HANH, 2018, s.p.). Era preciso regá-las, e ninguém mais do que Thay, com sua personalidade, poderia ter a *presença* e a *qualidade* necessárias ao momento.

Ele queria que eu desse uma visão da direção espiritual que deveríamos tomar para lidar com a grande confusão no país. Então, escrevi uma série de dez artigos com o título “Um novo olhar sobre o budismo”. É nesta série de dez artigos que propus a ideia do budismo engajado - o budismo no campo da educação, economia, política, e assim por diante. Então o Budismo Engajado data de 1954 (HANH, 2008, p. 30).

Pouco tempo antes desse acontecimento, ele talvez já intuísse que seria preciso construir um refúgio, uma “Grande Sombra”, um local, onde pudessem se reunir, meditar, recitar os mantras e se aprofundar nos tesouros tão valiosos propostos por Buda, séculos atrás, para que pudessem estar fortes, serenos e com a mente clara para socorrerem a todos mais que conseguissem, com a flexibilidade ajustada às barreiras e desafios, numa travessia que durou

vinte anos, tempo oficial da duração da Guerra do Vietnã (1 de novembro de 1955 – 30 de abril de 1975). Todavia, seus efeitos ainda pulsam em milhares de corações. Há quem diga, num ditado popular, que “quando a semente é boa, a terra fértil, há de germinar e alimentar o povo”.

Foi na cidade de Ho Chi Minh, que, num templo muito simples, construído de bambu e palha, Thich Nhat Hanh deu um passo definitivo e marcante para a história da humanidade: pôs-se de pé, diante da vida, e assumiu uma grande missão como líder espiritual, de trazer a paz e a reconciliação. Hanh (2008) conta que junto a um professor do Dharma<sup>38</sup>, que viera de Danang (província do Vietnã), o “Venerável Tri Huu”, construiu o templo que levou o nome de Ung Quang. Ali, onde a primeira turma de noviços foi formada, ele também, nesta entrega e dedicação, tornou-se mestre.

No entanto, “a Grande Sombra” mesmo não se constituía do espaço físico, da comida, da água ou da cama onde deitavam os corpos cansados das trincheiras. “A Grande Sombra” foi o amor, o Budismo do aqui e agora, que apaziguou, acalentou e apagou o fogo dos corações feridos, estancando em muitos que se abriram para a transformação e cura o líquido fervente do ódio, que queima não só a quem é direcionado, mas também aquele em quem ele se origina. Pode-se dizer que o Budismo Engajado veio como um grande salvamento em vida.

Dentro do pensamento de que as todas as coisas “inter-são”, inclusive o tempo, que é sempre hoje, tal irradiação pacífica, historicamente datada naquele período, reverbera até hoje. Além do que, concretamente, a cada um que se deixou tocar pela libertação do perdão, menos palavras, menos ações destrutivas foram realizadas, como uma onda que freou, em algum nível, a violência e o terror. Não é difícil, dentro desta percepção, dizer que o efeito foi muito além da aldeia.

E o efeito reverberou nas redondezas. Pouco tempo após a publicação, “em primeira página”, com grande venda, Thay encontrou um amigo com quem participara na mesma classe do “instituto Budista”, onde iniciou seu caminho como monge. Este, Duc Tam, editor de outra revista budista, o convidou para visitar seu templo. Ali passou alguns dias “meditando, tomando chá de rosas”. Ao final, o amigo queria que ele “escrevesse outra série de artigos budistas”. Hanh aceitou, e a estes deu o nome de “Budismo Hoje” (HANH, 2008, p. 31).

---

<sup>38</sup> Dharma: “No contexto upanixádico, papel, sociopolítico; no budismo, (i) ensinamento específico, (ii) a doutrina em conjunto, (iii) elementos que informam a experiência e organizam a realidade.” (ANDRADE, 2015, p. 224). Por hora, basta a sinalização do termo. Mais adiante, nos capítulos dos conteúdos específicos ligados a cada ensinamento que for tratado, será aprofundado o conceito e seu lugar dentro da prática.

### 2.3.2 Sementes que se espalham

Este conjunto de textos o levou a dar diversas palestras e, tempos depois, foi publicado com o mesmo nome, agora como livro, em francês “*Aujourd'hui le Bouddhisme*”. A partir de então, sua irradiação foi se expandindo mais e mais, até ele ir para a América, onde lecionou Budismo na Universidade de Columbia, semeando a ideia do ‘budismo que entra na vida’.

Ao voltar “para casa”, estabeleceu mais um celeiro para sementes férteis. Dessa vez, uma Universidade, a *Van Hanh University*. Pôde, então, compilar os artigos anteriores e lançar outro livro, o “*Engaged Buddhism*” (“Budismo Engajado”).

A partir de então, Thich Nhat Hanh não parou mais de escrever e de publicar seus livros, sempre direcionando os recursos para auxiliar as pessoas das quais ele e seu grupo cuidavam. No entanto, como fora banido justamente por ter chamado a atenção por sua atitude prática, amenizando os arroubos da guerra e pedindo a reconciliação entre o Norte e o Sul (HANH, 2008), não pôde mais publicar usando seu próprio nome, adotando alguns pseudônimos, tais como Bsu Danlu e Nguyen Lang.

Assim, a história do surgimento do termo Budismo aplicado consiste na mesma tecedura de crescimento e expansão das palavras desse monge no mundo. Sua vida, como ela se apresenta, tal qual o Budismo Engajado, é uma resposta ao momento presente, de modo que conceber a prática do Budismo aplicado é, necessariamente, compreender o que é Budismo no Vietnã, perceber que só se é budista na prática, ver Thich Nhat, tocar Buda e entender que o Budismo e a vida são uma coisa só.

O primeiro significado do Budismo Engajado é o tipo de Budismo que está presente em todos os momentos da nossa vida diária. Enquanto você escova os dentes, o budismo deve estar lá. [...] você dirige seu carro, [...] Deve estar lá. [...] Você está andando no supermercado, [...] Estar lá - para que você saiba o que comprar e o que não comprar! Além disso, [...] Sabedoria que responde a qualquer coisa que aconteça no aqui e no agora - aquecimento global, mudança climática, destruição do ecossistema, falta de comunicação, guerra, conflito, suicídio, divórcio. Como praticante de *mindfulness*, temos que estar conscientes do que está acontecendo em nosso corpo, nossos sentimentos, nossas emoções e nosso ambiente. Isso é Budismo Engajado (HANH, 2008, p. 32).

Foi em meio ao mar “agitado” (literalmente, como se segue) que Hanh presentificou palavras-sementes, as quais, até os dias atuais, e também ao longo do tempo, foram e serão semeadas. Palavras que contêm a força de uma vida, realizada no sincero desejo de encontrar a paz para iluminar a escuridão em tempos difíceis. Há aqueles mais céticos que se perguntam,

inclusive: como dizer se há verdade na atitude do outro? O que dizer de sua sinceridade? Pode-se inferir, sim, sendo cauteloso, pela força das coisas naturais. Há que se constatar que apenas uma atitude verdadeira desse teor, no momento histórico de tamanha treva, poderia iluminar e produzir tamanho efeito. Um outro dito popular poderia servir de argumento: “É pela obra que se conhece o construtor”.

Pode-se ver o poder das palavras de Hanh quando ele organizou um programa de resgate para refugiados, através do qual conseguiu valor suficiente para adquirir um navio que coubesse em torno de mil pessoas, além de navios menores para fazer a comunicação e a entrega de suprimentos e comida. Este programa teve o nome de *May Chay Ruot Mem*: “Quando o sangue é derramado todos nós sofremos”. Em cada passo, vê-se coerência nas suas atitudes, palavras e ações. Quando Thich Nhat Hanh fala de Interser, é disso que ele está falando, de que tudo e todos estão ligados, e ações que aliviam o sofrimento do próximo nada mais são do que cultivar a própria felicidade.

Assim como no episódio dito acima, em que o próprio Thay experimenta em si os efeitos dos ensinamentos do Buda, o mesmo aconteceu na madrugada em que teve de retirar em alto-mar cerca de 800 refugiados da Indochina, no Golfo Sião, e “conduzi-los em segurança” para a Austrália ou o Guam. Teve de fazer o “trabalho em segredo, uma vez que a maioria dos governantes mundiais da época não queriam reconhecer a situação dos barqueiros” e sabiam que iriam “ter muitos problemas” se fossem “descobertos” (HANH, 1995, p. 120).

Não tardou e outras adversidades começaram a surgir: a polícia de Cingapura recebeu ordens de ir à sua casa, confiscar seus documentos de viagem e ordenar que saísse do país em 24 horas. Não bastando, os barcos menores, com os materiais a serem entregues ao navio em que as pessoas estavam, foram impedidos de sair do porto. Além disso, o motor de uma das embarcações quebrou... Foi assim que, como um líder espiritual, Hanh mostrou o exemplo:

Naquela situação, cheguei à conclusão de que eu precisava praticar o tópico de meditação: “se você desejar a paz, a paz estará imediatamente em você”, e fiquei surpreso em perceber que estava bem calmo [...]. Não estava sendo negligente; encontrava-me num estado mental verdadeiramente tranquilo. E foi nesse estado mental que fui capaz de superar aquela difícil situação. Enquanto eu viver, jamais esquecerei aqueles segundos de meditação, minha respiração, meus passos, atentos durante aquele período de 24 horas. Se eu não encontrasse a paz no meio da dificuldade, eu jamais conheceria a verdadeira paz (HANH, 1995, p. 121-122).

Entre tantas frases-chave, pronunciadas e forjadas dentro de uma escolha consciente, o trecho acima foi feito em caracteres chineses, escrito numa luminária de papel e faz parte de inúmeros outros trabalhos de arte, poesia, contos e textos produzidos por ele, vendidos não só

com a finalidade de arrecadar fundos para os trabalhos sociais no período de guerra, mas, ainda hoje, para financiar diversos grupos cuja base de trabalho reside no Budismo Aplicado.

Outra ação de Thich Nhat Hanh que apresenta o Budismo Engajado aconteceu em 1964, quando criou a “Escola da Juventude para o Serviço Social”. Seu objetivo era o de gerar um movimento no seio da própria comunidade, para que não precisasse aguardar do governo local a resolução para os problemas da guerra. Estabeleceu-se quatro frentes de ação básicas: saúde, educação, organização e economia.

Ele e seu grupo treinaram milhares de jovens. Junto a eles, monges e monjas direcionaram-se para o campo, a fim de auxiliarem os camponeses na reconstrução de suas aldeias. Além do trabalho físico, técnico e intelectual, seus membros voluntários formavam grupos com as crianças e ensinavam-nas a ler, escrever e cantar. Com o tempo, as pessoas da aldeia começaram a se familiarizar com eles. Então, juntos, construíram uma escola, utilizando bambus e folhas de coco.

Posteriormente, além da escola, construíram uma espécie de dispensário de medicamentos básicos. Logo vieram também alguns acadêmicos de Medicina para atendê-los. Já havia também, entre eles, assistentes sociais. Ainda no mesmo período, foram organizadas cooperativas, promovendo cursos de artesanato para que pudessem ter um aumento na renda familiar. “Temos que começar por nós mesmos, das bases” (HANH, 2008, p. 35). Isto é espiritualidade aplicada ao cotidiano. É amor na prática, é Budismo Aplicado. Sem teorias estéreis, sem hierarquias autoritárias, sem prova de títulos, apenas um somando ao outro e totalizando um bem comum.

Aqueles que são tocados pela luz da mente atenta, por sua vez, resplandecem sua plena presença sobre as outras pessoas e objetos. Assim como os raios da Luz do Buda, ao alcançarem todos os outros mundos-esferas, fazem com que incontáveis Budas emitam sua luz. Quando vivemos com plena consciência, nós também irradiamos amplamente essa luz ao nosso redor e, por tal intermédio, ajudamos os demais a entrarem em contato com ela, bem como emanar a luz da própria mente atenta (HANH, 2011, p. 154).

Ninguém ali recebia salário para o trabalho, faziam pela motivação e entusiasmo gerados pela figura central de Thay, pela consciência de que a felicidade daquelas pessoas era necessária às suas vidas. Todos estavam muito feridos pela guerra. Não havia outro caminho para viver. Ao gerarem benefícios, apaziguavam seus próprios corações. Quando ensinavam as crianças a ler, a esperança renascia amorosa. Ao reconstruir as vilas, reconstruíam suas próprias vidas. Quando cantavam com as crianças, seus espíritos sorriam e se alegravam junto. A ação

pacífica e o coração aberto eram a grande recompensa, eram o “próprio reino de Deus [...]. O aqui e agora” (HANH apud BURGOS, 2008, s.p.).

Thich Nhat Hanh também diz que o Budismo Engajado está ligado ao ensinamento central do Buda, “As quatro Nobres Verdades”. Cada uma delas será tema do capítulo subsequente, mas, no que tange ao assunto presente, vale dizer que compreender o sofrimento por meio do seu enfrentamento direto, causado por tantas dificuldades na sua vivência, fez possível que tivesse a clareza e a calma para agir no cotidiano tumultuado, violento que ele abraçou. De modo que não poderia haver outro caminho para a transformação.

### 2.3.3 Aqui e Agora

Hanh costumava dizer, inclusive, que dar o nome de Budismo Engajado seria uma redundância, pois estar desperto para a realidade presente, no aqui e agora, é o próprio Budismo. É estar alerta na prática de rotina diária, e não apenas nos períodos reservados para meditação. É estar pronto para a vida, se preparar no momento presente dos acontecimentos. É estar disponível para contribuir com o bem-estar de todos, de alguma forma, da melhor forma, a mais consciente possível.

É não se isentar de ser corresponsável pela realidade do mundo. Mesmo que cada um só possa fazer a sua própria parte, ela deve ser feita de maneira integral, procurando encontrar um modo de acolher os fenômenos, sabendo de sua transitoriedade e sua ligação com os demais fatos da vida e do mundo. Perceber-se-á a importância de cada pessoa, a dimensão infinita e a sacralidade da existência.

Na visão do Budismo Engajado, não há méritos ou deméritos. Cada ação é única e compõe os ciclos de surgimento e cessação, sempre contínuos, sem se apegar a nenhum dogma ou ideologia. Diz Thay que uma pessoa que sobe um determinado degrau, e já acredita que está no último patamar, está presa, pois sempre haverá um outro acima, ao lado e abaixo, que poderá ser visitado e revisitado livremente. Esta é a atitude da mente alerta: não estar preso a nada, sempre examinando as condições e interligações. A esse respeito, Hanh lembra as palavras de Buda:

O Buda disse: “Meu ensinamento é como o dedo apontando para a lua. Você deveria ser habilidoso. Você olha na direção do meu dedo e pode ver a lua. Se você tomar o meu dedo para ser a lua, nunca verá a lua”. Assim, mesmo o Budharma não é a verdade, é apenas um instrumento para você obter a verdade [...] Este é o ensinamento do Buda: Quando você considera que algo é a verdade e está apegado a ela, você deve

liberá-la para ir mais alto. O espírito básico do budismo é o não-contato com as visões. Sabedoria não é visões. Insight não é visões. Devemos estar prontos para liberar nossas ideias para que o verdadeiro insight seja possível. (HANH, 2008, p. 34, tradução nossa)<sup>39</sup>.

Sendo assim, inclusive o próprio nome utilizado por Thich Nhat Hanh para denominar sua prática naquele longo período, com todas as ações humanitárias e espirituais em que ele esteve à frente, modificou-se, passando a ser chamado de “budismo aplicado”, uma outra maneira de se referir ao budismo engajado (HANH, 2008). Refere-se a acompanhar e se adaptar às necessidades do momento e do meio em que se está inserido. Esta é uma qualidade intrínseca ao Caminho de Vida.

Dessa forma, para descrever e explicar quais conceitos budistas fundamentais podem ser identificados no pensamento deste monge, é preciso seguir suas pegadas, pois suas trajetórias pessoal e espiritual no mundo se constroem juntas. Há um elo de amor entre ele e a humanidade. Sim, não há amplificações desmedidas nessas palavras, pois basta verificar os fatos: suas ações diante do Vietnã se multiplicaram pelo mundo. Múltiplos grupos budistas, formados a partir daqueles iniciados na sua juventude, estão hoje trabalhando pela paz ao redor do mundo.

Como disse Thich Nhat Hanh, o sofrimento causado por bombardeios e pressão “ferenos demais. Temos de reagir. Assim os monges deixaram a paz e a segurança dos mosteiros e seguiram para as aldeias e cidades, para fazer o que podiam para ajudar: a dor das pessoas era a sua dor[...] talvez a compaixão seja a virtude budista identificada em primeiro lugar e a que é exaltada com mais frequência, definindo a marca de um Buda, juntamente com sua sabedoria [...] A compaixão sempre foi o mínimo absolutamente necessário para se poder ser um budista não apenas no nome [...] Seria possível (e a maioria dos budistas historicamente o fez) abster-se da meditação e da auto disciplina árdua sem ameaçar um mínimo sequer a própria identidade como budista; mas sem a compaixão e a bondade, não seria possível ser mais que um budista apenas no nome (KING, 2007, p. 473).

Onde há sofrimento, o Budismo pode ser aplicado. Onde há alegria, sua aplicação é bem-vinda. Quando se precisa de calma para voltar-se a si mesmo, o Budismo Aplicado é uma via direta. O sorriso é o Budismo Aplicado. A respiração consciente dos movimentos do ar entrando e saindo do corpo, indo ao ambiente e trazendo-o para o interior, é a prática do budismo. Ao olhar em profundidade uma flor, um sentimento, as águas do mar, ao perceber o

---

<sup>39</sup> No original: “*The Buddha said, “My teaching is like the finger pointing to the moon. You should be skillful. You look in the direction of my finger, and you can see the moon. If you take my finger to be the moon, you will never see the moon.” So even the Buddhadharma is not the truth, it’s only an instrument for you to get the truth. The basic spirit of Buddhism is non-contact with visions. Wisdom is not visions. Insight is not visions. We must be ready to release our ideas so that true insight is possible*”.



fluxo contínuo de uma sensação física, o calor e o frio: isto é aplicar o Budismo. O Budismo, na forma como Thich ensina, é a própria vida.

Não é preciso criar um outro lugar ideal para alcançar o paraíso. O paraíso e o inferno são percepções criadas pela consciência ou pela ignorância. O Budismo que Thich Nhat Hanh transmite é, na realidade, um convite para que se caminhe junto com ele no “momento presente e para a descoberta da paz e da alegria. A paz e a felicidade estão em cada momento. A paz é cada passo” (HANH, 1993, p. 42). Isso é Budismo Aplicado.

No próximo capítulo será apresentado este ‘Caminho de Amor’ que ele construiu com sua própria vida, assim como as paisagens que se deve notar para poder usufruir deste *presente precioso* que Buda realizou e Thich Nhat Hanh atualizou para o Ocidente, tendo como público a geração atual, tão descentrada e ansiosa, nesses tempos de guerra sem bombardeios projetados por aviões caça, mas apontados de coração a coração, pela ignorância da interligação, pela intolerância para com as diferenças, pela necessidade ilusória de poder.

Finalizando e, para compor uma das ideias centrais deste capítulo básico para as subsequentes apresentações da proposta da “Inter existência” de Nhat Hanh, segue uma passagem simples, de quando ele ainda era bem jovem. Pode-se perceber nessa passagem a maneira simples, singela e direta pela qual podem ser transmitidos os ensinamentos do Budismo. Basta aplicá-los à vida, assim, todos podem compreendê-los, praticá-los e se beneficiarem:

Quando eu era um jovem noviço, perguntei ao meu professor: “Você acha que na Terra Pura do Buda há tangerinas?” “Se não há tangerinas eu não gostaria de ir lá!”, Declarei. Eu realmente disse isso ao meu professor! Você acha que no reino de Deus existem tangerinas ou não? Eu acredito que existem. Se você for ao reino de Deus e não encontrar tangerinas, sentirá muito a falta do planeta Terra, porque no planeta Terra há tangerinas e muitas outras coisas maravilhosas. É por isso que estou determinado a ficar aqui, porque o planeta Terra é algo muito real. Eu não quero trocá-lo por algo que não podemos ter certeza de que é real. É por isso que o reino de Deus está aqui na Terra, disponível no aqui e no agora. Essa é minha visão. Para ir ao reino de Deus, você tem que estar muito vivo, o que significa que você tem que ser muito consciente e concentrado. Você não precisa morrer para ir ao reino; pode ser tarde demais. Você tem que estar vivo agora e estar vivo é algo que você pode fazer. (HANH, 2018, s.p.).

Voltando à abertura deste capítulo e concluindo-o, entende-se por religião algo que traz sentido à vida e, “se quisermos saber alguma coisa da experiência religiosa para aqueles que a têm, contamos atualmente com todas as possibilidades de estudá-las sob formas inimagináveis. E se ela significa alguma coisa para aqueles que a têm, este algo é: ‘tudo’.” (JUNG, 1984, p.



81). Então, pode-se perguntar: qual é o significado do Budismo Aplicado para Thich Nhat Hanh a não ser encontrar o reino da “Terra Pura” no aqui e agora?

### 3 UM CAMINHO DE AMOR PROFUNDO



*Eu me refugio no Buda,  
Aquele que me mostra o caminho nesta vida.*

*Eu me refugio no Dharma,  
O caminho do amor e da compreensão.*

*Eu me refugio na Sangha,  
A comunidade que vive com consciência e harmonia.*

(HANH, 2001, p. 192)

O Budismo é um caminho espiritual, uma inspiração, um modo de estar no mundo. Não apenas para monges e monjas, mas para todos, segundo Thich Nhat Hanh e o próprio Buda. Está ligado ao amor, à compaixão e à busca do autoconhecimento, pois, por certo, “a primeira prática do amor é conhecer si próprio. A palavra *metta* significa ‘amor/bondade’. Quando praticamos a meditação *metta*, enxergamos as condições que nos levaram a sermos quem somos” (HANH, 2015a, p. 64). E, como diz Carl Gustav Jung<sup>40</sup> (1985, p. 43), “só aquilo que realmente somos tem o poder de curar-nos”.

A esse respeito, veja-se o que diz um dos proeminentes mestres zen-budistas do século XIII, Dōgen Zenji: “Desista da compreensão intelectual. Pare de correr atrás das palavras e siga-as ao pé da letra. Aprenda a direcionar sua luz para o seu interior para iluminar sua verdadeira natureza. Corpo e mente desaparecerão por si mesmos e seu rosto original aparecerá” (DOGEN, 2015 apud VILLALBA, p. 6, tradução nossa)<sup>41</sup>.

Ainda sobre esse autor, Hanh (1974, p. 84) destacou: “Dōgen, um mestre japonês, disse: ‘Todos os fenômenos são mente; a mente é tudo. Contém rios, montanhas, lua e sol’. Na experiência Zen, não há mais um objeto de conhecimento” (tradução nossa)<sup>42</sup>. Nota-se que há

<sup>40</sup> Thich Nhat Hanh, chegou a reconhecer Jung como um estudioso do budismo zen, dentre outros pensadores proeminentes ocidentais. Fato este, aparentemente, não relevante, mas que confirma a interligação das ideias desses autores. “Do ponto de vista do conhecimento, certos estudiosos, incluindo o professor Daisetz Teitaro Suzuki, contribuíram muito para despertar o interesse de ocidentais no Zen Budismo. Zen influenciou o pensamento em Teólogos como Paul Tillich e Filósofos como Erich Fromm e Carl Jung.” (HANH, 1974, p. 106, tradução nossa). No original: “*From the standpoint of knowledge, certain scholars, including Professor Daisetz Teitaro Suzuki, have contributed a great deal toward arousing the interest of Westerners in Zen Buddhism. Zen has influenced the thinking of Theologians like Paul Tillich, and Philosophers like Erich Fromm and Carl Jung*”.

<sup>41</sup> No original: “*Abandona, la comprensión intelectual. Deja de correr detrás de las palabras y de seguirlas al pie de la letra. Aprende a dirigir tu luz hacia tu interior para iluminar tu verdadera naturaleza. Cuerpo y mente desaparecerán por ellos mismos, y tu rostro original aparecerá*”.

<sup>42</sup> No original: “*Dogen, a Japanese Master, said, "All phenomena is mind; mind is all. It contains rivers, mountains, moon and sun." In Zen experience there is no longer an object of knowledge*”.

uma indicação para uma nova percepção da realidade, o *princípio da não dualidade*. No entanto, é esclarecedor delimitar que não faz parte do escopo desta pesquisa como um todo, nem mesmo desta seção, adentrar na questão filosófica acerca da realidade mesma, *per se*.

O objetivo é, então, neste momento, apresentar um dos *insights* fundamentais que iluminam o Budismo – a originação interdependente, considerando-a como axioma para o *caminhar* dentro da proposta soteriológica de Buda, captada por Thich Nhat Hanh. Busca-se examinar qual é a conexão entre os aspectos intrínsecos desta doutrina e a ideia existencial do ‘interser’. Com base nisso, será feita a descrição de alguns elementos da prática meditativa proposta por esse monge.

Acrescentando a esses objetivos, cabe denotar que este estudo constrói-se, ao mesmo tempo, como um exercício reflexivo, em que a linha axial se revigora conforme o andamento da investigação: em que medida a prática dos ensinamentos apresentados por Thich Nhat Hanh tem o potencial de transformação no olhar para os fenômenos da vida, da natureza, dos seres e, em especial, do cotidiano, os quais, no fim das contas, são um e a mesma coisa.

Isso porque é no aqui e no agora, no fluir das coisas simples, que se caracteriza a via do Budismo, particularmente da linhagem zen, da qual Thay compartilha. A fonte principal desta pesquisa direciona-se para a natureza do que é simples.

Thay, com sua postura serena e amistosa, sua fala direta e clara, convida a abrir o coração, capturar o momento presente e tocar o universo. Ainda como um jovem monge, na obra "*En El Ahora. Meditaciones Sobre en El Tiempo*", acena para a nuance da paisagem nesse *Caminho do Meio*: o caminho do coração, onde encontrou refúgio para si e para consagrar ao mundo:

Ao contemplar seu corpo,  
você descobrirá que não é um ser separado  
desconectado de tudo mais;  
você é um rio que flui incessantemente  
o rio da vida em si.  
Para ver o mundo em um grão de areia  
e o céu em uma flor selvagem,  
abraçar o infinito na palma da sua mão  
e eternidade em uma hora<sup>43</sup>.  
(HANH, 2017a, p. 46-47, tradução nossa).

---

<sup>43</sup> No original: “*Al contemplar tu cuerpo,/descubrirás que no eres un ser separado,/desconectado de todo lo demás;/eres un río que fluye sin cesar,/el río de la vida misma./Para ver el mundo en un grano de arena/ y el cielo en una flor salvaje,/abarca el infinito en la palma de tu mano/ y la eternidad en una hora*”.

Há que se desenvolver alguns recursos para percorrer esse itinerário espiritual, pois “O caminho não é isento de perigo. Tudo o que é bom é difícil, e o desenvolvimento [...] é uma tarefa das mais árduas” (JUNG, 2002, p. 27). Requer honestidade de propósito. Deve-se admitir que o caminho começa pelo interior e que o maior desafio é trazer luz a si mesmo, clareando as próprias ilusões acerca da separatividade. Sem julgamento, há que conceber as trevas da própria incoerência e ignorância, assim como do controle, do poder da superioridade e das verdades absolutas e cristalizadas. “Trata-se de dizer sim a si mesmo, de se tomar como a mais séria das tarefas, tornando-se consciente daquilo que se faz, especialmente não fechando os olhos para a própria dubiedade, tarefa que tanto faz tremer” (JUNG, 2002, p. 27).

Thich Nhat Hanh, como vem sendo demonstrado, realça paisagens singelas desse caminho: escuta, comunicação pacífica, amizade e compaixão. Passo a passo, integra Sutras e mantras, transformando-os em leves mensagens para o tempo atual. Diz ele: quando, nesse início da jornada, perguntar-se por onde começar, comece “sendo amigo de si mesmo. Sendo amigo de si mesmo você poderá ser amigo do seu amado” (HANH, 2015a, p. 101). Que nome dar a esse caminho percorrido por este monge se não o de amor profundo?

Vale lembrar que, através de todos estes anos de dedicação, estudo e prática, Thich Hanh confirma as três joias que ele encontrou e que reverencia nesse caminho: “Refugiar-se no Buda, no Dharma e na Sangha é uma prática fundamental do Budismo. São valores universais que transcendem limites culturais e doutrinários” (HANH, 2001, p. 192).

Refugiar-se no Buda não significa idolatrar um figura externa, proeminente, fundadora de uma doutrina religiosa, e seguir seus ensinamentos como um dogma ou uma ideologia. Refugiar-se no Dharma não consiste em se tornar um especialista nas escrituras budistas, amplo conhecedor de Pali, Sânscrito, ou ir a todos os templos nas montanhas mais remotas e ostentar títulos ou arquivos fotográficos das viagens e retiros. Refugiar-se na Sangha não é se apartar do mundo problemático, daqueles que, sem consciência, destroem uns aos outros e à vida. Não é criar uma comunidade onde regras rígidas “isolem” numa sociedade ideal os que *conhecem*, aqueles que estão no caminho e precisam se concentrar para melhor se desenvolverem. Ao contrário de tudo o que foi dito, a respeito dessas três joias – Buda, Dharma e Sangha – e de como elas podem se tornar refúgios, veja-se o que o próprio Venerável disse antes de sua morte:

“Quando meu corpo físico não estará aqui amanhã, mas meu corpo de ensinamentos (*Dharmakaya*) sempre estará com vocês. Considerem-no como o instrutor que nunca vai embora. Sejam como ilhas em si mesmos, e se refugiem no Dharma. Usem o Dharma como uma lanterna, como sua ilha”. O Buda queria dizer que para poder ter o Nirvana ao nosso alcance o tempo todo, é preciso praticar o Dharma, o Caminho da

Compreensão e do Amor [...] O significado da palavra *Darmakaya* era bem simples – “a forma de atingir a compreensão e o amor”. (HANH, 2001, p. 186)

Assim, qualquer coisa pode ser a luz do Dharma para quem está desperto. O cantar de um pássaro, uma folha que cai, um pôr-do-sol, ou mesmo um inseto fazendo seu ninho. Perceber a relação intrínseca das coisas, dar valor a toda comunidade de vida, a qualquer transeunte. Na realidade, ambos são aspectos de uma mesma coisa. O Dharma é o próprio “caminho de transformação, o caminho que colocar um ponto final no sofrimento” (HANH, 2001, p. 193).

Buda lembra o voltar-se para si mesmo e encontrar em sua própria interioridade os recursos necessários para atravessar qualquer crise, qualquer obstáculo. Ele é a própria atenção plena, ou seja, a capacidade de cada ser de iluminar-se e perceber a interligação infinita em seu próprio interior. Não apenas intelectualmente, mas despertar para esta realidade, impermanente, insubstancial e vazia de um eu isolado.

Já a Sanga pode ser qualquer comunidade em que se esteja inserido no objetivo desta atenção plena, pois nela pode-se aprender praticando, como uma pequena porção que, ao ser trabalhada, pode servir de matriz para diversas outras medidas. É através dela que o praticante, na relação com os outros, pode fortalecer-se para auxiliar aos demais.

Para Hanh, a Sanga não se restringe aos mosteiros. Em sua visão, é um lugar onde as pessoas refletem, estudam e pensam no bem comum ilimitado. “Se a Organização das Nações Unidas (ONU) se tornasse uma verdadeira Sanga e desempenhasse o papel de abraçar aquele ponto doloroso da Terra, o próprio coração da dor, e as pessoas naquela área se permitissem ser abraçadas” (HANH, 2008, p. 15). Ele está falando dos conflitos entre palestinos e israelenses, mas não só. Hanh refere-se também às relações entre a Índia e o Paquistão e aos conflitos e diferenças entre todas as nações: “elas conseguiriam ouvir a sabedoria da Sanga de todas as nações e aceitar as propostas e práticas prescritas para elas” (p. 16).

A que ponto chega a sua compreensão da interligação das coisas? Estaria ele se iludindo? Seria ele um romântico pueril, que deseja a paz entre as nações? Cada um decida por si próprio. De fato, ele não se preocupa com esse nível de crítica. Abertamente, ele diz, concluindo o assunto: “Há uma necessidade urgente de que a ONU se torne uma verdadeira Sangha das Nações” (HANH, 2008, p. 16).

Assim, ele entende que, através da busca em si mesmo, da concentração necessária para praticar os ensinamentos de Buda e do exercício “da comunicação pacífica com os mais próximos” (HANH, 2017a, p. 33), pode-se construir outra maneira de estar no mundo e, destarte, reverberar a consciência do respeito e do cuidado mútuo a todos os seres. Por isso, faz-

se necessário demonstrar de modo mais claro o que vem a ser essa interligação. Qual compreensão ilumina um caminho com o coração?

### 3.1 A LUZ FUNDAMENTAL DO CAMINHO

*Todo o universo que se estende nas dez direções, é apenas a luz clara do Si Mesmo.*<sup>44</sup>  
(DOGEN, 2015, p. 260, tradução nossa)<sup>45</sup>

A luz fundamental, aqui, é também a doutrina trazida por Buda, fruto de seu despertar. Apresenta como o princípio básico a ideia de que a vida se compõe em ‘inter-origens’ em um infinito movimento, através de tramas de causas e efeitos ressonantes em todos os fenômenos, de tal forma que a presença de um acontecimento implica a presença de todos os outros. Nesse caminho, somente “o homem iluminado vê as coisas não como uma entidade separada, mas como uma manifestação completa da realidade” (HANH, 1974, p. 27, tradução nossa)<sup>46</sup>.

Também denominada de “doutrina da não identidade”, tem por essência “trazer à luz a natureza interdependente das coisas; ao mesmo tempo, o fato de que os conceitos que temos das coisas, bem como as categorias como existência/não-existência, unidade/pluralidade, etc., não refletem fielmente a realidade e não podem transmiti-la” (HANH, 1974, p. 38, tradução nossa)<sup>47</sup>. Dessa forma, tais apreciações são incapazes de representar a realidade última, uma vez que, ao descrever algo, limitar-se-iam aos signos capazes de expressão naquele dado

<sup>44</sup> “O Si Mesmo é a tradução do termo japonês jiko. Este é o termo usado por Dōgen para designar o Si Mesmo original que existe antes da aparência da individualidade corpo-mente e que continua a existir após o desaparecimento dela. Dōgen distingue esse Si Mesmo (jiko) do pronome pessoal ‘eu’ (ware), do eu individual (ji) e do ego (ga)”. In nota de rodapé (DOGEN, 2015, p. 507, tradução nossa).

No original: “*El Sí Mismo es la traducción del término japonés jiko. Este es el término empleado por Dōgen para designar el Sí Mismo original que existe antes de la aparición de la individualidad cuerpo-mente y que continúa existiendo después de la desaparición de esta. Dōgen distingue este Sí Mismo (jiko) del pronombre personal «yo» (ware), del sí mismo individual (ji) y del ego (ga)*”.

É interessante notar, novamente, a semelhança das ideias do Budismo com as de Jung: “O nosso consciente não se cria – ele jorra das profundezas desconhecidas [...] provém de uma psique inconsciente [Si-Mesmo] que é mais antiga do que ele e que continua a funcionar junto com ele, ou mesmo apesar dele” (JUNG, 2000, p. 502).

<sup>45</sup> No original: “*El universo entero que se extiende en las diez direcciones no es más que la clara luz del Sí Mismo*”.

<sup>46</sup> No original: “*The enlightened man sees things not as a separate entity, but as a complete manifestation of reality*”.

<sup>47</sup> No original: “*Doctrine of Non-Identity*”. “*Bring to light the inter-dependent nature of things; at the same time, the fact that the concepts we have of things, as well as the categories such as existence/non-existence, unity/plurality, etc. do not faithfully reflect reality and cannot convey it*”.

momento. Além do mais, provocariam a ideia ilusória de que os fenômenos são isolados ou independentes. Por isso, apenas a experiência direta pode alcançar a realidade.

Faustino Teixeira (2014), em um de seus estudos sobre a mística comparada e a espiritualidade inter-religiosa, contextualiza, de forma clara, alguns pontos históricos do surgimento desta doutrina magna. Em um dos trechos, discorre sobre o momento da primeira transmissão, “do clássico ensinamento silencioso de Buda Shakyamuni no Pico do Abutre. Ali naquele histórico lugar ele girou a flor de *Udumbara*, sendo correspondido pelo sorriso de seu discípulo Mahakassypa” (DÔGEN, 2005b apud TEIXEIRA, 2014a, p. 108).

Quão singelo e, ao mesmo tempo, misteriosamente profundo, é esse momento eterno, “[...] pois esse mundo é o mundo da ressonância onde todos os existentes fazem eco uns aos outros, posto que este eco do universo seja audível à nossa escuta concreta” (ORIMO, 2005a apud TEIXEIRA, 2014a, p. 109). Mais notável ainda é o trecho que ele destaca. Seria uma heresia à sacralidade daquele momento não registrá-lo em composição ao instante presente:

Desenvolvimento de suas pétalas, a flor abre seu coração para escutar o vento, para receber a água e a luz, para divertir-se com as borboletas e se doar ao mundo. É neste universo da ressonância onde todas as coisas fazem eco a todas as coisas, doando-se umas às outras, que a Via do despertar deve se realizar como presença (ORIMO, 2005b apud TEIXEIRA, 2014a, p. 109).

Pleiteando seguir este ponto de vista, o presente episódio constitui uma perspectiva lírica do Budismo e se orienta no sentido de ser o prelúdio para um olhar atento ao que se tornou, por assim dizer, o “Caminho do Meio” (*madhyamā-pratipad*): um conjunto soteriológico para a concepção do conhecimento (*jñāna*), que é o coração dos ensinamentos budistas, ou seja, a “originação interdependente” (*pratītyasamutpāda*). A esse respeito, diz Nāgārjuna<sup>48</sup> (apud FERRARO, 2012, p. 316): “quem vê a co-originação dependente vê tudo isso: a dor, o [seu] surgimento, a [sua] extinção e o caminho [para a extinção]” (tradução nossa)<sup>49</sup>.

Uma apreciação deste termo budista está, entretanto, longe de ser evidente e prontamente acessível à experiência meramente. Em primeiro lugar, dados os inúmeros textos da tradição e, ainda, o objetivo geral deste trabalho, todas as exposições aqui elaboradas serão, certamente, indicadores a serem permanentemente lapidados numa visão futura mais aprofundada. Em segundo lugar, como o próprio tema apresentará no decorrer do texto, o

<sup>48</sup> Acharya Nagarjuna, visto “indubitavelmente como mais importante, o mais influente e o mais amplamente estudado filósofo budista do *Mahayana*” (GARFIELD, 1995, p. 87, tradução nossa). No original: “*Undoubtedly most importantly, the most influential and most widely studied Mahayana Buddhist philosopher*”.

<sup>49</sup> No original: MK. XXIV.40. “*yaḥ pratītyasamutpādaṃ paśyātīdaṃ sa paśyati / duḥkhaṃ samudayaṃ caiva nirodhaṃ mārgam eva ca*”.

entendimento racional, enquanto instrumento cognitivo, atua como um expediente fragmentador, na medida em que opera divisões e cortes no que analisa.

Desse modo, *pratītyasamutpāda* está distante de ser uma descrição fiel do fenômeno em si. Todavia, conforme já mencionado no início deste capítulo, pretende-se apenas investigar de modo conciso os pilares que o fundamentam e seus traços comuns ao ‘interser’, já que as expressões são códigos e, como tal, não abarcam o todo. Ao contrário, *matam*<sup>50</sup> a verdade, que é necessariamente experiencial. Assim, a linguagem, como epifenômeno do real, se portará segmentária, indicativa e impossibilitada de cumprir quaisquer tipos de afirmações categóricas. Além disso:

Uma compreensão meramente intelectual não seria suficiente. Nós nos contentamos assim de adquirir certos conceitos verbais, mas passamos ao lado do seu verdadeiro conteúdo, que consiste na experiência viva e impressionante do processo feita por nós mesmos. Não devemos entregar-nos a nenhuma ilusão quanto a isto: nenhuma compreensão de palavras, nenhum artifício da sensibilidade pode substituir a experiência verdadeira (JUNG, 2002, p. 342).

Desta forma, pode-se afirmar que o conceito aqui será aplicado para além do pensamento, a lógica será elaborada para revogar a dialética e a linguagem mover-se-á para o silêncio (ANDRADE, 2017)<sup>51</sup>. Faz-se necessário, então, um apuro linguístico que conduza a uma afinação existencial, onde a palavra constitua um apontar. Uma propedêutica, a fim de construir uma “pedagogia do olhar” que possa ao menos vislumbrar o alvo ao qual aquele que “pelo caminho do conhecimento chegou aos verdadeiros elementos essenciais das coisas”<sup>52</sup>: uma experiência direta, exata e ampla da natureza final e da estrutura total da realidade, ou seja, a própria realização do despertar. Assim, tal qual a apreciação de uma rosa, diz Korzybski (apud HANH, 1974, p. 09):

---

<sup>50</sup> A concepção de verdade foi objeto de estudo de diversos pensadores ao longo da História da Filosofia, mas para espelhar o termo aludido, cumpre aqui mencionar Hegel (2003), que, na Fenomenologia do Espírito, capítulo VII, pontua sua posição ao argumentar que a compreensão conceitual da realidade empírica funciona como um assassinato. De fato, pois, ao utilizar a linguagem, troca-se a coisa pela palavra, ou seja, a vivência é substituída pelo signo. Assim, a palavra, enquanto nomeia, demonstra o aspecto reducionista da concepção da linguagem.

<sup>51</sup> Comunicação oral de Clodomiro Barros de Andrade, em aula dada à Disciplina Origem e Expansão do Budismo, no Curso de Mestrado em Ciência da Religião. UFJF, Juiz de Fora, 04 jul. 2017.

<sup>52</sup> Assim também Sidarta Gautama “denominava a si mesmo”, além de ser um dos nomes ao qual era chamado: Tathāgata. Sendo que o “significado original da palavra não é conhecido” e, na verdade, segundo Chalmers (1898), dentre as especulações existentes, há oito interpretações da palavra, cada uma com suporte etimológico diferente. Contudo, por não ser o foco propriamente deste estudo, escolheu-se esta, pela correspondência com o tema principal do mesmo, ou seja, a Originação Interdependente (CHALMERS, 1898, p. 103-115).



a lei do universo é uma mudança constante. No momento em que se diz: 'Esta rosa é vermelha' já se transformou em outra coisa. Além disso, para outra pessoa a rosa pode parecer rosa. Melhor dizer: "esta rosa me parece vermelha." Para o Zen, no entanto, uma rosa não é apenas vermelha, rosa, amarela, mas é todas as cores e ao mesmo tempo não é cor [...] A grandeza cósmica e beleza infinita de uma rosa [...] Mas por que dizer alguma coisa? Entre no coração das rosas, toque, prove, e o que há para dizer, exceto, talvez, "Ah, maravilhoso!" ou melhor ainda, simplesmente, "Ah" ou melhor de tudo, apenas um sorriso – um sorriso que floresce (tradução nossa)<sup>53</sup>.

### 3.1.1 A Interexistência é o movimento da Vida

Da mesma maneira, assim como o símbolo que não se deixa esgotar por uma explicação linear, *pratītyasamutpāda*, pelo movimento universal infinito de todos os seres, também não se deixa apreender por uma anotação inflexível e hermética. Em sua ilustração, vários elementos se interpenetram e se comportam de maneira codependente, num *balé* constante. Assim, pela complexidade relacional dos seres, todos os fenômenos surgem e desaparecem sob determinadas condições. Exemplificando, veja-se o que Buda explica a seu discípulo Ananda: “Quando isto surge, surge também aquilo; quando isto aparece, aquilo também aparece; quando isto não vem a ser, aquilo não vem a ser; com a cessação disto, aquilo cessa”<sup>54</sup> (ANDRADE, 2007, p. 157).

Logo, vê-se que *pratītyasamutpāda* é um instrumento analítico, cujo objetivo é o de revelar a existência como um influxo fenomênico inter-relacionado. Um agregado de elementos materiais e psíquicos, sem qualquer existência real, permanente e independente. Esses eventos acontecem em uma série, em um conjunto, cujos fatores determinantes fluem numa constante gênese coletiva (ANDRADE, 2007).

Isto posto, constata-se que em todos os âmbitos em que se perscrutam os aspectos religiosos, filosóficos e experienciais da interconectada espiritualidade zen budista, há que se encontrar o tema da ressonância. Ao acessar a perspectiva não dualística – você é o Buda e o Buda é você – tudo está em um profundo ressoar.

Por princípio, então, ao invés de uma subordinação e uma prescrição imposta por esse contexto, a interdependência expressa uma probabilidade para o constante arranjo de novos

<sup>53</sup> No original: “the law of the universe is constant change. The moment one says, 'This rose is red' it has already changed into something else. Besides, to someone else the rose may appear to be pink. Better to say: "This rose appears to me as red." For Zen, however, a rose is not merely red, pink, yellow, but it is all colors and at the same time it is no color [...] "Rose is a rose" the cosmic grandeur and infinite beauty of a rose [...] But why say anything? Enter the heart of the roses it, touch it, taste it and what is there to say except perhaps, "Ah, wonderful!" or better yet, simply, "Ah" or best of all, just a smile - a smile that flowers”.

<sup>54</sup> MN 115.11. CS (s/d: Bahudhātukasutta) “Imasmin sati idam hoti; imassuppada idam uppajjati, imasmim asati idam na hoti; imassa nirodha idam nirujjhati, yadidam”.

elementos e novas composições infinitas, num sistema de correspondências incomensuráveis, que se abrem permanentemente e de modo atualizado. O que quer dizer que a realidade empírica só pode surgir mediante as causas e condições, de modo que não há uma existência independente (FERRARO, 2012), pelo menos, não como realidade última.

A originação interdependente se dá, dessa forma, como um expediente para a correta abordagem dos acontecimentos e, em razão disso, caracteriza-se por alguns aspectos que lhes são intrínsecos. De modo que, ao pretender circunscrever a originação, é mister destacar tais elementos e as recíprocas interpenetrações e consequências.

Hanh, em *“Caminhos para a Paz Interior”* (2005), demonstra, de forma prática e simples, que nada será, em tempo algum, separado, e que a paz tão almejada, por exemplo, não se dará por meio da ilusória ideia do apartamento da sociedade ou de algum aspecto da realidade com o qual não haja afinidade direta. Ao contrário, ela deve ser alcançada junto a todos.

Hanh diz que em alguns centros de meditação tem havido a procura para a estada permanente por diversos jovens “que não estavam se dando bem na sociedade” (HANH, 2005, p. 58). Contudo, estes mesmos se esqueciam que, ao formar um novo grupo nos centros, formavam também uma nova sociedade, ou seja, para onde a pessoa se dirige, ela carrega consigo “todas as cicatrizes, todas as feridas da sociedade: assim como toda a sociedade” (p. 61), formando, muitas vezes, uma outra, “composta de pessoas alienadas”. De maneira que ele alerta: “meditação é para todos e não apenas para quem medita” (p. 56). O que cabe aos sujeitos se relaciona em diversos níveis com o coletivo. Além do que: “isso é uma ilusão, porque em budismo não existe propriamente ‘indivíduo’” (p. 55). O que acontece a um, propaga-se para todos. É necessário, então, desenvolver uma corresponsabilidade ética para com a vida.

As nações fazem exatamente o que cada um faz individualmente; e do modo como o indivíduo age, a nação também agirá. Somente com a transformação da atitude do indivíduo é que começará a transformar-se a nação. Até hoje, os grandes problemas da humanidade nunca foram resolvidos por decretos coletivos, mas somente pela renovação da atitude do indivíduo. Em tempo algum, meditar sobre si mesmo foi uma necessidade tão imperiosa e a única coisa certa, como nesta catastrófica época contemporânea. Mas quem questiona a si mesmo depara invariavelmente com as barreiras do inconsciente, que contém justamente aquilo que mais importa conhecer (JUNG, 1977, p. 8).

Quiçá possam os seres humanos se conscientizarem dessas proposições compostas há tempos. O trecho citado foi escrito em 1961, mas continua sendo de grande esclarecimento e orientação nos tempos atuais e, pelo modo como as grandes massas ainda se comportam, será precioso lembrar desta orientação adiante, por longos anos.

Em face disso, é oportuno, em primeiro lugar, compreender o íntimo diálogo entre originação interdependente e vacuidade. Num segundo momento, é importante entender como essa “conjunção de fatores” se manifesta, de acordo com a ideia de insubstancialidade. Isto posto, é necessário abranger qual a eficácia dessa “pedagogia do olhar”, como instrumento para a cessação do potencial de sofrimento, causado pelo desejo de posse, implícito, como *modus operandi* humano básico.

No entanto, mesmo que cada aspecto seja destacado *per se*, é imprescindível preservar a ideia da concomitância entre todas essas ligações, em consonância com a própria visão de que nada é separado. Também se declara que tal reflexão levará, indubitavelmente, a algumas consequências, cuja explanação será o passo natural a seguir.

### 3.1.2 A Interexistência é a Plenitude do Vazio

*Então, o Ven. Ananda foi até o Abençoado e depois de cumprimentá-lo sentou ao seu lado e disse: “Venerável senhor, dizem ‘o mundo está vazio, o mundo está vazio’. Em relação a que dizem que ‘o mundo está vazio’?”<sup>55</sup>*

(BEISERT, 2017, s.p.).

Como uma modalidade da percepção, um *olhar* para as experiências, a consciência do vazio não acrescenta nada e não recolhe nada nos elementos naturais dos acontecimentos concretos e psíquicos. Percebem-se os fatos “na mente e nos sentidos sem qualquer pensamento quanto à existência de algo por detrás deles” (BEISERT, 2017, s.p.).

No entanto, é importante distinguir a ideia de vacuidade (*śūnyatā*) de uma mera nulidade, ou mesmo da visão niilista. Logo, “nada tem a ver com a negação da existência em geral nem de uma propriedade universal que permeia toda a existência. Mais do que isso: a vacuidade nada tem a ver com o Real” (LOUNDO, 2017, p. 177). A realidade, enquanto evento vivo, orgânico, não está sendo negada, “pelo contrário, de acordo com o budismo, é precisamente pelo fato de todos os fenômenos serem interdependentes e vazios de substancialidade que a realidade se torna possível” (ANDRADE, 2007, p. 154), na sua qualidade fluida, dinâmica e impermanente. Sendo assim, “como sustentada por Nagarjuna e Candrakirti, ‘ausência de natureza própria’, é vazia, quer dizer, está subordinada ao processo de cooriginação dependente, a causas e fatores” (LOUNDO, 2017, p. 177).

---

<sup>55</sup> SN XXXV. 85. “O Buda explica ao Ven. Ananda de que forma o mundo é desprovido de qualquer coisa que possa ser corretamente chamada de “eu”” (BEISERT, 2017, s.p.).

De maneira bem clara, Paulo Borges (2016, p. 109), em seu artigo “As coisas são coisas? Alberto Caeiro e o Zen”, explica como se dá essa correlação:

Seja como for, a filosofia budista insiste que a vacuidade não é sinônimo de mero vazio e muito menos de “nada”, apontando antes a transcensão dos dois extremos do essencialismo – a afirmação de uma essência permanente, independente e singular nos fenômenos – e do niilismo – a afirmação de que nada existe em absoluto ou de que tudo finalmente se aniquila. Neste sentido, vacuidade é sinônimo de origem interdependente ou coprodução condicionada (*pratītya-samutpāda*): o mundo e a consciência surgem como fenômenos interdependentes, nada existindo em si e por si, ou seja, absolutamente, mas apenas em correlação.

O que Buda quer ensinar é a ausência de qualquer substância como uma entidade autônoma. Elas são vazias de uma natureza própria, mas não inexistentes. São vazias de um “eu” substancial, determinado, como um sistema fechado e isolado. Os elementos existem, mas somente na dependência de condições.

Mesmo sabendo que as folhas nascem na primavera, Gautama compreendeu que elas já existiam anteriormente: na luz do Sol, nas nuvens, na árvore e nele mesmo. Compreendendo que a folha não nasceu, compreendeu que também ele não tinha surgido. A folha tal como o próprio Gautama simplesmente manifestam-se sobre a sua forma atual num dado momento – se eles nunca nasceram então também não podem morrer. Graças a esta visão, as ideias de nascimento e morte, aparecimento e desaparecimento desvanecem-se. [...] Ele apercebe-se que, por interação, a existência de um só fenômeno torna possível todos os outros. Apenas uma manifestação contém todas as outras [...] A folha e o seu corpo são apenas um, não possuindo um eu separado e não existem independentes do resto do Universo (HANH, 2007b, p. 96-97).

Não é no plano da realidade externa, como uma entidade substancial, que se deve buscar a dependência das coisas, mas na dimensão mental e conceitual. “Uma vez que o ser próprio de todas as coisas não está em nenhum lugar, nem no conglomerado de causas e condições, nem em nenhuma delas, por causa disto, (todas as coisas) são vazias (de natureza própria)<sup>56</sup>” (TOLA; DRAGONETTI, 1995, p. 72).

Fica claro, por este ângulo, que toda essência individual, unitária e particular é insubstancial (*anātman*). Segundo Buda, tal essência não se encontra apegada nem na corporeidade, nem no intelecto, nem na volição, muito menos na própria consciência. De fato, não há como localizar um imo isolado em lugar algum do complexo de energia que constitui o ser e os eventos, de maneira que “nada, absolutamente nada, possui uma substância nem pode ser caracterizado substancialmente” (ANDRADE, 2007, p. 172).

---

<sup>56</sup> *Shunyatasaptatīkarika*, versos 02 e 03.

Por conseguinte, não há nem nascimento nem morte, nem produção nem destruição, nem um nem muitos, nem interior nem exterior, nem grande nem pequeno, nem puro nem impuro. Apenas um contínuo processo de transformação, fugaz, impermanente e infinito, como ora será demonstrado.

### 3.1.3. A Interexistência é a Impermanência

A finalidade dos ensinamentos de Buda é libertar os seres da ignorância e da fantasia que resultam no sofrimento, seja pela visão equivocada de que objetos do sentido possuem uma substancialidade ou pelo engano de possuírem uma identidade pessoal, a que acarretam a ideia de um falso senso de propriedade ou controle. Ambos levam ao apego materialista e ao desejo de posse dos seres e das coisas.

Ele diz que, através da visão correta (*samyak drsti*), pode-se perceber a impermanência de todas as coisas. Na verdade, esta é uma das ideias centrais de sua prédica, a qual se relaciona de forma íntima com os conceitos de interdependência e vacuidade. Impermanência (*anitya*) refere-se ao “carácter transitório e perecível de todos os fenómenos compostos. A impermanência afeta não só os seres vivos [...] mas também todos os fenómenos que compõem o universo, incluindo aqueles que nos parecem falsamente estáveis à escala do tempo humano” (CORNU, 2001, p. 251, tradução nossa) <sup>57</sup>.

Assim, nesse universo de sucessivas mutações, a impermanência pode ser aplicada a diferentes escalas, da formação e destruição das partículas subatômicas à vida e à morte de estrelas e galáxias. A todo momento, portanto, os próprios condicionantes da realidade estão se transformando em inéditas combinações. Regra que vale a toda forma de existência. Nenhuma instância da vida resiste à impermanência.

Segundo a perspectiva budista, perceber a si mesmo, as sensações, os pensamentos e os sentimentos, como fatos separados do todo, é uma espécie de ilusão ótica da própria consciência. O ser humano, a natureza e todas as coisas não subsistem em si; são uma parte intrínseca do universo, uma parte limitada pelo tempo e pelo espaço, mas inevitavelmente ligada ao ilimitado e ao infinito. Ao mesmo tempo em que se encontram subordinadas a um plano mais amplo, interferem diretamente em seu funcionamento.

---

<sup>57</sup> No original: “*nature transitoire et périssable de tous les phénomènes composés. Impermanence affecte non seulement les êtres vivants [...], mais aussi tous les phénomènes qui composent l'univers, y compris ceux qui semblent faussement stables à l'échelle du temps humain*”.

Contudo, esta é, justamente, a razão do sofrimento: o ser humano, de um modo geral, tem a ideia da existência de entes reais, individuais e independentes. Tal concepção caracteriza distinções inautênticas, criadas pela falsa inteligência. A visão budista, enquanto pedagogia soteriológica, porta-se no sentido de uma correção da ignorância existencial, de modo que o ente não seja um ser *com* relações, mas um *continuum* impermanente e infinito *em* tais. O ente surge e ressurgue nas relações, tal como *semente e fruto* delas. Em outras palavras, ação e reação, num ressoar simultâneo e ininterrupto.

Todavia, esta é uma percepção que só se dá por um processo sistemático de desconstrução da ideia de autonomia do ego, de forma que, ao “penetrar na natureza vacuosa de todas as coisas, transcenderá todos os obstáculos mentais e se libertará do ciclo de sofrimento” (HANH, 2007b, p. 96-97). Como já visto, a fonte do sofrimento é a falsa crença na permanência e na existência de *eus* separados.

Impermanência e sofrimento (*Duhkha*), com efeito, acham-se interligados, pelo fato de que nada é fixo na natureza. Mesmo assim, o ser humano anseia, por ignorância, o estabelecimento de vínculos com os eventos circundantes, eternamente móveis.

De modo que essa é uma experiência cíclica – é como uma roda girando entre as polaridades do prazer e da dor. Deseja-se parar o tempo quando em estado de felicidade, e acelerá-lo quando em infelicidade, tal qual o exemplo que segue:

A ignorância condiciona (literalmente frutifica, amadurece) as determinações; as determinações condicionam a consciência; a consciência condiciona o complexo psico-físico; o complexo psico-físico condiciona a sensibilidade; a sensibilidade condiciona o contato; o contato condiciona a sensação; a sensação condiciona o apego; o apego condiciona o desejo; o desejo condiciona o vir-a-ser; o vir-a-ser condiciona o nascimento; o nascimento condiciona a velhice e a morte, a dor as lamentações o sofrimento, etc. (ANDRADE, 2007, p. 157).

Por conseguinte, pelo fato de todas as coisas estarem interconectadas e afetarem umas às outras, o êxito em lidar com o mundo consiste em criar harmonia dentro dele, na medida em que se percebe a provisoriedade como a verdadeira natureza da realidade. Ao mesmo tempo, deve-se conceber que é impossível delimitar os limites de causa e efeito, justamente pela dificuldade de demonstrar os contornos identitários, exercidos no complexo ciclo de interposições causais. Ou seja, “Se os seres são não nascidos, como segmentar ou identificar com clareza o limite entre causas e efeitos?” (ANDRADE, 2007, p. 158).

A originação interdependente, assim, tornou-se o que Nāgārjuna denominou de “pacificação dos dogmas” (ANDRADE, 2007, p. 159), uma vez que, pela consciência de uma rede complexa e subordinada entre os fatores, as verdades rígidas e absolutas são relativizadas,

eliminando-se os ismos (fundamentalismos, proselitismos etc.) e toda proposta de superioridade entre os seres. Ao pacificar os seres, pela necessária horizontalização das relações, sensibiliza e reposiciona os humanos, nessa perspectiva vital e transformativa da interligação e interdependência.

Essa condição de ser implica a percepção de que todos os seres estão e deverão ser vistos incluídos, *intersendo*. Além disso, a busca da cessação do sofrimento só se torna efetiva quando há uma mútua efetivação de posições egocêntricas à construção de relações solidárias e compassivas. Reconhecendo o mais próximo e o mais distante em sua natureza Búdica, isto é, em sua plena capacidade e direito à vida e à realização.

Todos aqueles que quiserem praticar o Dharma, ou seja, os ensinamentos de Buda, devem se examinar e perceber que o desejo e o apego egocentros são as causas principais de todo o sofrimento humano, pode ser eliminadas apenas quando esses desejos e apegos forem suprimidos, através dos passos do *Nobre Caminho Óctuplo*<sup>58</sup>.

Enfim, esses princípios budistas constituem apenas parte de todo o arcabouço fundamental da base ética budista, que visa ao despertar da consciência. No entanto, através deles, já se pode notar que não é por acaso que o Budismo tem se expandido em todo o mundo. Sua perspectiva holística tem se mostrado como uma filosofia fortemente protetora de toda a vida e do mundo natural, num momento de tamanha urgência deste olhar.

Na obra “*A Chave Zen*” (1984), Thay demonstra com clareza que a consciência é muito mais do que apenas a atenção. É a forma fundamental de observar e vivenciar a realidade. A consciência é a própria luz que ilumina o caminho. Todavia, as sociedades atuais estão seguindo o caminho inverso, já que, em sua grande maioria, fomentam a violência, a opressão e o sofrimento aos vulneráveis. Isso certamente é resultado da falta de responsabilidade que a consciência da inseparabilidade entre todos os seres pode promover. Neste mesmo texto, ele alerta que

É a mente que se sente uma unidade separada da vida e da natureza, a mente dominada por um Ego onipresente! Que ataca para destruir e matar, para satisfazer seu desejo de mais e mais a qualquer custo. É a mente inconsciente que gera insensibilidade às pessoas e coisas, pois não vê e aprecia o valor das coisas como elas são, apenas as vê como objetos a serem usados na satisfação dos próprios desejos. O homem consciente vê a indivisibilidade da existência, a profunda complexidade e a inter-relação de toda

---

<sup>58</sup> (i) visão correta; (ii) a intenção correta (manter a paz, a compaixão e a bondade); (iii) fala correta (não mentir ou agredir verbalmente os demais); (iv) a ação correta (agir visando o bem de todos os seres); (v) vida correta (de modo sustentável para si e para os demais, sem promover o sofrimento aos mesmos); (vi) o esforço correto; (vii) consciência correta e (viii) a concentração correta (ANDRADE, 2007, p. 1996).



a vida, e isso cria nele um profundo respeito pelo valor absoluto das coisas (HANH, 1874, p. 67, tradução nossa)<sup>59</sup>.

Logo, somente a partir desse respeito pelo valor de cada ser, tanto animado como inanimado, surgem o cuidado e o zelo que tornam a vida sustentável, frutos da percepção da *Dimensão Suprema* da existência. Ela que, para além da visão imediatista e utilitária, promove a atitude indicada por Buda, Thay e tantos outros mestres, conforme se verá a seguir.

### 3.2 A DIMENSÃO SUPREMA DO CAMINHO

*Você deve se tornar um Buda? Você deve correr atrás da iluminação? A onda não precisa procurar se tornar água - ela já é água, exatamente aqui e agora. Do mesmo modo você já é nirvana, já é Buda; já é aquilo que quer ser tornar.*

(HANH, 2011a, p. 137).

Assim como as ondas, os ventos, a terra, as nuvens, os picos e os vales, todos os seres surgem e se manifestam por duas dimensões: a primeira, histórica; e a segunda, suprema. “Todos os fenômenos participam dessas duas dimensões” (HANH, 2011a, p. 44). À medida em que se avança no exercício de ampliação da consciência, através da prática dos ensinamentos, pode-se vivenciar a dimensão suprema. Ver através dessa grandeza é perceber a realidade última, que vai além do tempo e do espaço. É estar no que lhe é próprio, a verdadeira natureza.

Por outro lado, é comum olhar a vida também pela dimensão histórica. No entanto, fixar-se nessa perspectiva é criar a ilusão de que tudo o que existe possui um antes e um depois absolutos, de que a totalidade tem um começo e um fim e que este é o único modo para cada existente, de modo que se está sujeito “a ser e não-ser” (HANH, 2011a, p. 44). É justamente nesta dimensão que habita o sofrimento, por não captar o eterno e o impermanente. É imaginar que uma pessoa nasce e morre, surge e desaparece, se entristece ou se alegra.

Então, isso abre duas portas. A primeira porta é a da história, os eventos que experimentamos e o que podemos ver e conhecer em nossas próprias vidas. A segunda porta é a da realidade última, que vai além do tempo e do espaço. Tudo - todos os fenômenos - participa dessas duas dimensões[...] Embora estejamos acostumados a

---

<sup>59</sup> No original: “It is the mind that feels a separate unity of life and nature, the mind dominated by an omnipresent Ego! He attacks to destroy and kill, to satisfy his desire for more and more at any cost. It is the unconscious mind that generates insensitivity to people and things because it does not see and appreciate the value of things as they are, only sees them as objects to be used in the satisfaction of their own desires. The conscious man sees the indivisibility of existence, the deep complexity and interrelationship of all life, and this creates in him a deep respect for the absolute value of things”.



ver tudo em termos da dimensão histórica, podemos tocar a dimensão suprema. Portanto, nossa prática é tornar-se como uma onda - enquanto vivemos a vida de uma onda na dimensão histórica, percebemos que também somos água e vivemos a vida da água. Essa é a essência da prática. (HANH, 2011a, p. 44-45).

Ademais, quando se contempla o mar, por exemplo, por sua dimensão suprema, nota-se que as ondas surgem, desaparecem e ressurgem, sendo a mesma água. Ela “não tem que morrer para tornar-se água; ela já é água neste momento” (HANH, 2011a, p. 45). Assim, uma pessoa nem se entristece por ela ter desaparecido, nem se alegra por ela ter ressurgido. Apenas contempla-se o mar, usufrui, vivencia, interage, justamente pela constatação de que assim o é. “Buda ensinou que nada passa da existência para a não-existência. O Buda mudou de forma, mas ainda está presente” (HANH, 2007b, p. 447).

Certa vez, Hanh foi entrevistado por um jornalista na Holanda que lhe perguntou: “Thay, você agora tem mais de setenta anos, o que deseja fazer antes de morrer?”. Ao que ele disse: “a partir da dimensão suprema eu não poderia responder a essa pergunta. Não sinto que haja alguma coisa que eu tenha que realizar antes de morrer. Desde que comecei a prática, desfruto de tudo aquilo que eu faço.” (HANH, 2011a, p. 136). Ou seja, o que há para viver, segundo os ensinamentos do Buda, é a plenitude do aqui e agora eterno. Viver o momento presente, pois tudo reside no instante. “Devemos praticar a mente atenta a fim de tocarmos a dimensão suprema” (p. 138).

Há duas dimensões na vida: a dimensão histórica, em que você se identifica pelo nascimento e pela morte, por altos e baixos, começos e fins; e a dimensão absoluta, em que você percebe que tudo isso são apenas conceitos. Quando sua firmeza e liberdade ficarem mais fortes, começará a entrar em contato com a razão de sua existência, que é a dimensão absoluta da realidade, e abre-se a porta do não-nascimento e da não-morte (HANH, 2014a, p. 37).

Do ponto de vista da compreensão convencional, conceitual, a realidade aparece como limitada pelo tempo e pelo espaço. Os seres são separados por *status*, categorias, reinos, credos ou quaisquer rótulos que, no final das contas, baseiam-se numa visão separatista. Contudo, desmontar tais estruturas e ampliá-las significa permitir que as pessoas se aproximem, que a natureza seja respeitada, que se reduzam os conflitos desnecessários nas sociedades humanas e que, quiçá, a paz possa, como uma estrela, fulgurar na visão dos líderes mundiais, das comunidades, das pessoas comuns e de cada um.

Está ligado à maturidade espiritual, do caminhar dos anos, de um modo geral. Pois “entrar em contato com a razão do existir” (HANH, 2014a, p. 37) foge ao alarido dos rompantes juvenis que o mundo quer desbravar. Onde a energia anímica, muitas das vezes, encontra-se,

naturalmente, voltada para a formação de uma identidade definida com contornos nítidos e diferenciados. Só então, ao perceber além de si, o sujeito poderá reconhecer que algo mais do que a materialidade sustenta e coordena a vida. Poderá, então, estar forte e livre para entregar-se.

De todo modo, há que se agir em prol de ampliar a consciência humana, para que se possa abraçar, o quanto antes, o valor das duas dimensões. E reconhecer, também, a diferença entre as duas, pois uma é “tangível e aparente, representada pelo caráter substancialista e objetivante das coisas” (MICHELAZZO, 2011, p. 140), podendo ser entendida como aquela manifestação do real derivada, ilusória, temporal. E, a outra, “não tangível, oculta, adormecida ou esquecida, que representa o traço não-substancialista e não-objetivante das coisas, conseqüentemente interpretada como mais primordial, própria e verdadeira” (p. 143).

Para que se possa, enfim, desprender-se das verdades rígidas, dos dogmas absolutos, das premissas fixas e totalitárias, que fomentam a possessividade e a exclusão, “em direção à sua não-dualidade impermanente” (MICHELAZZO, 2011, p. 143). Ou seja, de maneira que se dê conta que se é parte de um todo maior, que é a união dos mundos em um multiverso único, que tende a uma constante transformação, mas que também é singular e plural, formando um “*unus mundus*” (JUNG, 1998, p. 274), onde tudo ressoa e nada é separado. E, através desta percepção, caminhar para que haja mais “inclusividade e reconciliação” (HANH, 2011a, p. 17) entre os povos.

### 3.2.1 Pela via do Coração

Segundo o Thay, “a Terra pura está sempre aberta para nós. A questão que permanece é: nós estamos abertos para a Terra Pura?” (HANH, 2009a, p. 88). Parece ser possível e necessário realizar uma preparação interior para captar esta visão de espiritualidade, a fim de pôr em prática estes ensinamentos. Com grande capacidade de doação e entrega, Thich Nhat Hanh tem estado todos estes anos indicando o caminho, por sua sensibilidade, compaixão e abertura para a vida. Ademais, sua dedicação à prática contínua no caminhar com os grandes mestres, em especial, Buda, demonstra ser simples caminhar por esta via: “torne-se atento ao olhar, ao tocar, ao tocar a terra com seus pés. Nós conseguimos permanecer na Terra Pura por vinte e quatro horas por dia, desde que mantenhamos o estado de plena atenção conosco” (p. 88).

É necessário, assim, estarmos atentos em tudo, sermos atenciosos (HANH, 2009a), abrir os portais da percepção em comunhão sensível e “interser” com o multiverso, em sua

despretensiosa harmonia, pois a experiência mística envolve sempre o vigor de uma conexão. À medida que o desvelamento do mistério acontece no coração da realidade, “captar o fato central da vida” (SUZUKI, 1999, p. 73 apud TEIXEIRA, 2014a, p. 107), abraçar e se envolver no mundo, em lavoura contínua aos finos sinais ordinários e cotidianos. “Entregar-se ao caminho com toda a sua energia, pois só mediante sua integridade poderá prosseguir e só ela será capaz de uma garantia de que tal caminho não se torne uma aventura absurda” (JUNG, 2002, p. 27), mas a entrega a uma vida plena de sentido.

Você é a continuação de outra onda no passado, porque deve ter havido uma onda antes que tem empurrado você muito fortemente e que é a razão para você ter nascido aqui. Então, o surgimento da onda não é realmente o surgimento da onda, é o dia continuado dela. Quando onda se dissipa, ela não morre. Nada é perdido (HANH, 2009a, p. 98).

Enxergar a unidade, com todos os fenômenos circundantes e o corpo-mente-coração no momento presente. Assim como diz Panikkar (apud VELASCO, 1999, p. 172): “como uma gota de água [...] que se une ao mar da Divindade”, entregar-se ao instante presente sem medo de se perder no infinito e dinâmico oceano existencial, neste exercício que escapa à percepção superficial (TEIXEIRA, 2014a).

No entanto, há que procurar ser sempre cuidadoso e alerta, ao mesmo tempo em que flexível, pois essa “continuação não deve ser confundida com permanência. Ainda que as ondas continuem sob outras formas, cada onda está lá apenas por um instante e vai embora em seguida” (HANH, 2009a, p. 100). Chegada e partida, morte e vida no presente, tudo surge e desaparece no mesmo instante do agora, num eterno fluir do real.

De outra forma, Michellazzo (2011, p. 167) alerta que “o despertar não é um estado permanente”. “Vemos que nada somos e que somos tudo... discernimos o que é estar no mundo, mas não nos prendemos a nada no que nele existe” (KORNFIELD apud MICHELLAZZO, 2011, p. 167). Logo, de volta ao cotidiano, mas agora preenchidos com a marca indelével da experiência da unidade com o universo.

É necessário, do mesmo modo, seriedade, sem perder a singeleza da leve melodia das manhãs, a capacidade de ver e ouvir, da parte daqueles que, de alguma maneira, dispõem-se à abertura para o sagrado (não aquele imposto pelos dogmas suntuosos das catedrais, erigidas com base nas hierarquias constituídas pelo humano, mas o sagrado manifesto no universo, constelado na riqueza das coisas simples do mundo cotidiano e existentes na natureza, dadas por graça ao bem usufruir, por um ato misericordioso do Mistério).

O caminho interior é para ser percorrido pela guia do sussurro da alma. “O silêncio é essencial. Nós precisamos do silêncio assim como precisamos de ar, da mesma maneira que as plantas precisam de luz. Se as mentes estão repletas de palavras e pensamentos, não há espaço para nós” (HANH, 2016b, p. 24). É preciso, assim, estar em silêncio para ouvir os sons da natureza, pois ela fala, ensina. “Deus é um som. O criador do cosmos é um som. Tudo começa com um som” (p. 15).

Bodhishattva é o termo budista para se referir a alguém com grande compaixão, cujo objetivo é mitigar o sofrimento dos demais [...] Avalokiteshvara significa “o que escuta profundamente os sons do mundo” [...] também é capaz de pronunciar os cinco diferentes sons capazes de curar o mundo. Se você for capaz de encontrar silêncio dentro de si mesmo, será capaz de ouvir esses cinco sons (HANH, 2016b, p. 14).

Percebe-se, desta forma, que, ao contrário da ideia de que o silêncio está ligado à solidão, tal escuta não exige isolamento do mundo. Ao contrário, é percebendo-se parte de um todo maior e reconhecendo o valor da alteridade, da partilha e do mútuo auxílio que se desenvolve a grandeza do espírito. Isto porque, como mencionado anteriormente, aquele que tem sensibilidade de ouvir os sons que podem trazer cura para o mundo está no mundo para entregar-se.

Embora o detalhamento a respeito dos “cinco sons verdadeiros” não seja o foco desta pesquisa, vale destacá-los: o primeiro, “o Som Maravilhoso [...] é o som dos pássaros, da chuva, assim por diante”, ou seja, os sons que emanam da própria natureza; o segundo “é o Som de Quem Observa o Mundo”, ou seja, o próprio som da escuta e do silêncio; o terceiro, o “Som de Brahma, o som transcendental *Om* [...] a palavra criadora do mundo”; o quarto é o “Som da subida da Maré”, ou a “Voz de Buda [...] os ensinamentos de Buda que podem desfazer incompreensões, curar aflições e transformar todas as coisas” e quinto é o “Som que Transcende Todos os Outros Sons do Mundo. É o som da impermanência” (HANH, 2016b, p. 14-17).

Repara-se que nem o primeiro som nem o último são a voz de Buda. Isso suscita alguns exames, os quais parecem confirmar fortemente a ideia de que o Budismo está intimamente ligado à natureza, além de demonstrar profunda coerência aos ensinamentos, aos símbolos por eles enunciados. Pode-se dizer, em determinada perspectiva, que isso o fortalece, pois está baseado na própria vida.

Seguindo essa reflexão a respeito do som que tem a capacidade de “curar”, é interessante notar que o som da voz do Buda não se impõe como superior ou como a palavra última. É justamente o som da impermanência, que atravessa, ou, melhor dizendo, transcende os próprios

ensinamentos. Mais uma vez, vê-se coerência: se justamente é o próprio Buda quem diz que não se deve apegar nem aos seus próprios ensinamentos, não poderia ser de outro modo.

*Bhikkhus*, uma pessoa liberada nem se prende aos dharmas nem sente aversão a eles. Ambos apego e aversão, são cordas que nos amarram. Uma pessoa livre transcendendo a ambos a fim de viver em paz e felicidade. Uma tal felicidade não pode ser mensurada. Uma pessoa livre não se prende a visões estreitas acerca da impermanência e do não-eu. *Bhikkhus*, estudem e pratiquem o ensinamento inteligentemente, com um espírito não apegado (HANH, 2007b, p. 303).

Buda diz, ainda, que seus ensinamentos não fazem parte de nenhum cânone filosófico, carregado de conjecturas mentais, cujo resultado do percurso por determinada senda seria o mesmo reservado às “formigas nadando em torno da borda de uma tigela – elas nunca chegariam a lugar nenhum [...] É o resultado da experiência direta” (HANH, 2007b, p. 170). Vem de seu próprio caminhar na Terra e, para confirmá-los, basta experimentá-los através da própria vivência direta individual.

Ao que parece, não há outro caminho para quem quiser “alcançar o irromper da passagem para o verdadeiro si mesmo [...]. Deve deixar completamente todas as experiências e conhecimentos religiosos adquiridos, tornar-se seu si mesmo” (UEDA, 2013, p. 207). Envolve “a prática do destemor” (HANH, 2014b, p. 80). Abandonar-se para morrer. Mas não a morte derradeira, do corpo físico, e sim a morte para dentro e fora, para o quente e o frio. A morte das polaridades conflitivas e da não unidade com a teia da vida. “De uma vez por todas, saltar no nada puro. Esta atitude existencial do ‘despertar para o morrer ou para a vida’ é o fundamento da existência religiosa” (UEDA, 2013, p. 205).

Está ligado ao hábito de pressentir e reconhecer o mistério que se apresenta diuturnamente no dia a dia frugal, em que o nobre se esconde e se revela no cair da folha sobre o chão, no amanhecer e no entardecer, no acordar, no olhar, no silêncio e na fala. Alargando o “coração para que ele abrace a eternidade no tempo e o infinito do espaço em cada palpitação” (SUZUKI, 1999 apud TEIXEIRA, 2014a, p. 108). De forma que não há iluminação fora do mundo sensível. É mister se dedicar ao exercício da atenção ao delicado fluir da existência. Não há uma nobre atitude extraordinária fora do sagrado agora.

Quando notarmos uma folha amarelada sob nossos pés durante a meditação andando, será uma oportunidade de olharmos profundamente para a sua natureza não-ida e não vinda [...] Quando praticamos mente atenta em nossas atividades cotidianas – trabalhar, praticar jardinagem, cozinhar, lavar os pratos, saudar as pessoas- estamos em contato profundo com o mundo dos fenômenos [...] Nesse ponto, a dimensão suprema pode começar a se revelar para nós [...] Exatamente como a folha amarela e

tudo o mais que vemos ao redor de nós no mundo das aparências, também estamos participando da infinita vida de Buda (HANH, 2011a, p. 139- 140).

### 3.2.2 Por Aquilo que É

Deve-se compreender que o caminho da iluminação está em encontrar sacralidade e beleza nos pequenos atos cotidianos, no ser a si mesmo e em aceitar a realidade como ela se apresenta em sua totalidade. Aceitar com gratidão e alegria o fato de ser quem se é: humano, falível e transitório. Frágil, às vezes, necessitado de outrem, pois é na interdependência que está a fonte da força necessária para caminhar e seguir adiante.

Por isso, precisamente, “quando expressamos nossa verdadeira natureza, nós somos seres humanos. Quando não, não sabemos quem somos” (SUZUKI, 2010, p. 46). Não é nos feitos extraordinários, nos fogos de artifícios das grandes comemorações, que está o Caminho ou mesmo a Luz do Caminho. “Se procurais fora de vós próprios porque vos falta confiança. Não vos enganéis, não há Dharma nenhum a procurar fora de vós. Seria melhor escutar as minhas palavras, descansar e praticar o não ter nada a fazer” (HANH, 2011b, p. 62).

Muitas vezes, de maneira despercebida, uma grande pergunta acompanha nós, sujeitos: “será que eu sou? (ela) está por trás de todas as tentativas; o eu busca uma confirmação definitiva do seu ser em tudo que procura. Enquanto essa questão metafísica estiver identificada com o problema do sucesso temporal” (BENOIT, 1997, p. 247). Da mesma forma, a característica angústia, relacionada à limitação temporal, estará presente, pelo simples fato da possibilidade da quebra do ego, por uma resposta negativa. Mas, de outra forma, quando se permitir conhecer a verdadeira natureza, “não terá medo, o nirvana, aqui e agora. Não precisa morrer para alcançar o nirvana. Quando você habita em sua verdadeira natureza, você já está habitando no nirvana” (HANH, 2003, p. 45).

O grande desafio é encontrar a verdadeira natureza, de todas as coisas e da própria existência, uma vez que todos os seres estão na mesma condição, pela inexorável impermanência do tempo, momento a momento. Essa é a condição ontológica e não há nada que se possa fazer para voltar ao ontem, antecipar o amanhã ou acelerar e congelar o hoje. Ou seja, aceitar ser, ao mesmo tempo, criatura dentro do tempo, mas, em algum nível, infinita, devido à lei da vacuidade e impermanência.

A origem de todo e qualquer acontecimento está condicionada a um exercício da teia cósmica. Tudo “é”, ou seja, tudo o que vem à existência é fruto da prática contínua da coexistência, enquanto trama de acontecimentos cósmicos interdependentes. E, para

continuar sendo o que se é – seja um homem ou uma montanha, seja um peixe ou um barco -, é preciso que haja uma entrega a essa trama, da qual cada um dos seres originou e para o qual é preciso praticar para manter-se assim, na condição de ser “tal como se é” – a sua taleidade. (MICHELAZZO, 2011, p. 147).

Aos poucos fazer cessar, a cada passo, as angústias e os temores causados pelo conflito ilusório do ontem, do amanhã, do começo ou do fim. Englobar o passado e o futuro, num instante absoluto do hoje, dilatado, repleto. Pela atenção plena, total, à presença dos acontecimentos do instante. “Do ponto de vista lógico, é a percepção da síntese da afirmação e da negação. Metafisicamente, é a apreensão intuitiva de que ser é vir a ser e vir a ser é ser” (SUZUKI apud HERRIGEL, 1995, p. 11).

O homem é definido como um ser pensante, mas suas grandes obras se realizam quando não pensa e não calcula. Devemos reconquistar a ingenuidade infantil, através de muitos anos de exercício na arte de nos esquecermos de nós próprios. Neste estágio o homem pensa sem pensar. Ele pensa como a chuva que vai do céu, como as ondas que se alteiam sobre os oceanos, como estrelas que iluminam o céu noturno, como verde folhagem que brota na paz do frescor primaveril. Na verdade, ele é as ondas, o oceanos, as estrelas, as folhas. (SUZUKI apud HERRIGEL, 1995, p. 12).

Cada ação como discípulo de Buda é o testemunho último da iluminação e, assim, chega-se à compreensão de que cada ato pode espelhar a atenção, o cuidado, o zelo, o amor e a ação proativa. Eis o mais alto grau espiritual: o servir. Assim como a água que se coloca abaixo do humano, mas que, em si mesma, é capaz de se elevar ao céu e trazer vida a todo ser vivente. Portanto, perceber que interser é também um exercício de humildade.

Outro ponto importante, especialmente na atual sociedade ocidental, profundamente dicotomizada pela fragmentalização analítica dos saberes, que dissecam as partes no intuito de apreender e dominar os fenômenos, é a demonstração do equilíbrio e da unidade entre corpo-mente-coração. Dito de outra forma, apenas a soma das partes dá conta da realidade. Apenas quando se compreende que nada está separado é que se pode perpetrar algum nível de conhecimento minimamente satisfatório, de modo que o caminho possa fluir naturalmente em uma unidade com todos os seres. Dessa compreensão pode surgir uma autêntica espiritualidade, que honre todos os entes em suas trajetórias originais.

Assim, aqui, concebe-se uma infinita e pluriversa implicação entre todos os eventos e, nesse ínterim, a entrega ao todo, de modo que cessam os temores e as ansiedades tão característicos da tradição racional e materialista de análise da realidade. Esta que, justamente por temor e por ver-se aprisionada a uma condição finita, limitada, circunscrita, cria e sustenta padrões definidos, por vezes estáticos e ilusoriamente perenes.



Há que sublinhar, ainda, a conseqüente e profunda coerência entre o abandonar-se e a compaixão ilimitada. Uma não existe sem a outra, pois, para vivenciar um “coração liberado do pequeno eu egoísta” (DOGEN, 2007 apud TEIXEIRA, 2014a, p. 118-119), é imperativo aprofundar o conhecimento de si e, ao mesmo tempo, abandonar-se e entregar-se ao mundo, ao todo, ao infinito. Abrir mão de ser amado. Assim:

Aprender o budismo é aprender a si mesmo; aprender a si mesmo e esquecer-se de si mesmo. Esquecer-se de si mesmo é ser despertado para a realidade. Despertar-se para a realidade é deixar cair o próprio corpo-mente e o corpo-mente dos outros (DOGEN, 2001e apud TEIXEIRA, 2014a, p. 121).

Dessa experiência profunda, íntima e, ao mesmo tempo, universal, nasce o sentimento de pertença ao cosmo e a fecunda consciência do direito indelével de todos os seres à vida. Que se torna comum, que se alimenta da partilha. Então, o desapego e a compaixão se traduzem em uma mesma coisa: o eu que se entrega para o Tu, que, na verdade, é o mesmo eu, porque “O coração do Buda está em cada um de nós” (HANH, 2001, p. 294). Nasce, nesse instante, uma semente da paz.

Entrar no coração do Buda significa tocar o mundo do não nascimento e da não-morte, o mundo onde a água e a onda são uma só [...] O coração do Buda é tocado quando estamos juntos [...] Precisamos penetrar no nosso coração, porque isso equivale a penetrar no coração do Buda. Entrar no coração do Buda significa estar presente para nós mesmos, para o nosso sofrimento nossas alegrias, e também para as outras pessoas. (HANH, 2001, p. 294-295)

Percebido em sua dimensão suprema, Buda converte-se no símbolo da totalidade, da divindade da *lumen naturae*, do centro do universo e do sustentáculo da vida. Assim, aquele que o busca se encontra com a natureza, com a própria natureza interior e com a natureza essencial da vida em toda a sua singela, radical, forte e, muitas vezes, temerosa feição, que, no entanto, é sempre bela, devido à constante transformação vital.

Assim, toma-se o exemplo da ameixeira, que, mesmo atravessando invernos, mesmo sabendo que suas flores não são perenes, cresce, numa prática contínua, não para si, mas por sua natureza devotada, oferecendo sua existência a serviço de todos os seres. Não por vaidade, mas por cumprir a vida. A exemplo da água, que simplesmente flui, acomodando-se a todas as formas, sem se apegar a nada. Dando-se de beber ao boi ou à cobra, ao manso ou ao revoltado, sem medo, cobrança ou expectativa. Sem fazer juízo de valor a nenhum ser, conceituando-o como bom ou mau. Somente por cumprir sua integridade natural e se realizar no servir aos entes. De ser a si mesma e, ao mesmo tempo, abandonar a si, por sua gratuidade intrínseca.



Realmente, não é por acaso que o Budismo se aproxima tanto da natureza. Nesta espiritualidade, o ser humano não tem superioridade aos demais seres. Aqui, “todos os seres sencientes, sem exceção, têm a natureza búdica [...] todo ser é a natureza búdica [...] Em outras palavras, não apenas os seres humanos, não apenas todos os seres vivos, mas todos os seres têm a natureza búdica em comum” (FRANCK, 2004, p. 147). Ou seja, todos participam da originação interdependente e intersão. Todos têm a capacidade de autorrealização e de iluminar o mundo.

Em virtude disso, através da contemplação, da atenção plena, deve-se captar uma sabedoria intrínseca à toda a natureza. Ela que é um mestre verdadeiro, ensinando o ser humano, ao espelhar sua taleidade, a como penetrar e ressoar em harmonia a “teia cósmica” da interdependência (TEIXEIRA, 2016). “Ao alcance da visão. Basta saber ver. Ela está em todo canto e em cada coisa [...] captar a profunda unidade que liga o ser humano a todo o universo e a todo o criado” (TEIXEIRA, 2014a, p. 142).

Vê-se, igualmente, um encadeamento notável que se dá na espiritualidade budista, no que diz respeito ao diálogo entre mestre e discípulo: a troca direta, de coração a coração. O mestre percebe, através da disciplina, do zelo e da dedicação do aprendiz, quando e se ele apreende o ensinamento, transmitido não apenas pelo verbo, mas diretamente do centro do coração.

O mestre não é apenas um teórico, um erudito. Não é por acaso que, para se tornar mestre, é necessário igualmente ter sido discípulo: ter algo a dizer além da mera palavra. Sua prática deve estar em coerência com a profundidade de suas palavras. Sua mensagem deve expressar vida e vigor, empatia, pois o que vem do coração, da experiência de interioridade, possui essas características, que são sua própria força vital<sup>60</sup>.

Contudo, “por fim, não é a excepcionalidade do mestre que, o deixa perplexo, intriga a torna profundo o estudante e sim, sua total simplicidade. Por ser apenas ele mesmo é que se torna um espelho para o estudante” (SUZUKI, 2010, p. 17). Suas atitudes revelam os traços de alguém que já trilhou...

---

<sup>60</sup> “Áspero é o caminho do aprendizado. Muitas vezes, a única coisa que mantém o discípulo animado é a fé do mestre, em quem só agora reconhece o domínio absoluto da arte: com sua vida, dá-lhe o exemplo do que seja a *obra interior* [grifos do autor], e convence-o apenas com sua presença[...] Até aonde o discípulo chegará é coisa que não preocupa o mestre. Ele apenas lhe ensina o caminho. Deixando-o percorrê-lo por si mesmo, sem a companhia de ninguém.” (HERRIGEL, 1995, p. 57).

### 3.2.3 O Caminho do Despertar

*O caminho acolhedor. O caminho vazio te dá as boas-vindas  
com o perfume da relva e de pequenas flores;  
o caminho ao longo de campos de arroz,  
trazendo ainda as marcas de tua infância e o perfume da mão de mãe.  
Caminhe despreocupadamente, pacificamente.  
Teus pés tocam a terra em profundidade.  
Não permitas que teus pensamentos te levem embora.  
Volta ao caminho sempre de novo. O caminho é teu dileto amigo.  
Ele vai transmitir-te sua solidariedade e sua paz.*

(HANH, 2014a, 74).

“Muitos são chamados, mas poucos os escolhidos”<sup>61</sup>. Estas palavras são, por certo, um grande ensinamento, pois revelam que o caminho deve ser seguido a partir de cada um. Desde os tempos imemoriais, o “banquete da vida” está servido, mas poucos o percebem. Poucos buscam a verdadeira fonte. Talvez porque seja a mais valiosa e, por isso, escondida no lugar mais difícil de ser procurada. É uma fonte interior, que brota dos corações que já foram aquebrantados.

Como se cultiva a si mesmo? Dizem que é preciso refletir sobre si mesmo e obter insights sobre o Grande Caminho. Uma vez que você tenha visto o Grande Caminho, você nunca saberá querer entre as coisas que o eu possui. E uma vez que você não sente falta entre as coisas do ego, você não buscará nada dos outros. Uma vez que você não busca mais o que pertence aos outros, você não terá motivos para brigar com os outros. Cumprido em si mesmo, não procurando nada, e sem lutar com ninguém. Existe algo em qualquer lugar sob o céu mais poderoso que isso? Existe algo em qualquer lugar mais abrangente? Só assim a Grande Causa da Liberdade Independente será levantada para o mundo dos homens ver. Um eu assim está além do mal de outras coisas e de outras pessoas. Estar obcecado em se machucar é se perder na ilusão. Deixe todas essas fantasias serem varridas! (MANSI, 1982, p. 244, tradução nossa)<sup>62</sup>.

Assim, paulatinamente, o examinar da dor existencial promove o despertar. Não se trata só de concentração, mas, a partir de uma mente concentrada, de desenvolver uma atitude

<sup>61</sup> Cf. Matheus 22:14, na Bíblia. Disponível em: <https://www.bibliaonline.com.br/acf/mt/22>. Acesso em: 06 jul. 2018.

<sup>62</sup> No original: “*How does one cultivate oneself? It is said one must reflect on the self and gain insight into the Great Path. Once you have seen into the Great Path, you shall never know want among the things the self possesses. And once you feel no want among the things of the self, you will not seek anything from others. Once you no longer seek what belongs to others, you will have no cause for strife with others. Fulfilled in the self, seeking nothing, and contending with no one. Is there anything anywhere under heaven mightier than that? Is there anything anywhere more encompassing? In this way alone the Great Cause of independent freedom will be lifted up for the world of men to see. A self like that is beyond harm from other things and other people. To be obsessed with getting hurt is to stray into delusion. Let all such fantasies be swept away!*”.

investigativa, reflexiva, desprendendo-se do olhar antropocêntrico e expandindo a consciência para a união mística com a vida.

Consequentemente, ao facilitar a realização pessoal dos indivíduos particulares, algo de profundamente transformador coletivamente torna-se passível de ocorrer, simplesmente pela constatação de que “a qualidade do nosso ser é a base de todas as nossas ações [e] a qualidade da nossa presença é o elemento mais positivo que podemos oferecer ao mundo” (HANH, 2015b, p. 25). Trazendo a verificação da equanimidade: pura condição de estar no mundo. Desenvolvendo uma propriedade pacífica e curativa, internamente, que se reflete, indubitavelmente, ao mundo. “Transformando-o em uma totalidade não-dualista. Quem alcançou essa etapa do Caminho encontrou sua verdadeira natureza, sua face original: a natureza búdica” (MICHELAZZO, 2010, 149).

Que a atenção e a concentração tornam-se tão fortes que o coração e a mente ficam extraordinariamente claros e luminosos. Todos os poderes e fatores de iluminação brotam de modo espontâneo: êxtase, energia, clara investigação, calma, concentração, introversão, equanimidade. (KORNFIELD, 2005, p. 142).

Neste estado, pode-se testemunhar a natureza vacuosa de todas as coisas (sem um eu separado), ao enxergar que a própria vida não está presente unicamente em seu espaço corpóreo unitário, ao contrário, ela se estende, se movimenta e se inter-relaciona continuamente com o universo inteiro.

Dá surgirem a corresponsabilidade por todas as formas de vida e o cuidado, analogamente, com a consciência da implicação mútua, ao mesmo tempo em que sobrevém um sentimento de liberdade, através do despertar e da compreensão. Observando-se a impermanência de todas as coisas, não há subjugo dos desejos. Pode-se observá-los em sua natureza sem estar preso a eles.

Assim, o mérito maior da obra deste monge budista está em demonstrar, de forma simples, o Dharma, ou seja, abrir e caminhar junto, assinalando o Caminho para uma verdade salvífica à medida que liberta, amplia, enleva e libera o eu das amarras da necessidade de poder e posse. Sua linguagem simples e poética, na verdade, pode ser vista como uma compensação adaptativa a uma mentalidade fria e racional contemporânea. Cabe a quem quiser praticar para testemunhar seus próprios resultados.

Logo, desenvolver o querer é condição sem a qual não pode ocorrer o desenvolvimento humano. Não há como fazer esse percurso sem despertar a vontade própria, sem o firme desejo

do *punctum corais* (centro do coração). Sem reconhecer o valor da luz, nenhum ser se põe em movimento para sair da escuridão.

Quando se está acomodado, não se sente a necessidade de aceitar quaisquer desafios. O corpo e o espírito, naquele estado de coisas, fica como que entorpecido, na ilusão de se satisfazer de migalhas momentâneas: o consumismo, o uso de drogas sociais, o status profissional, a condição econômica ou mesmo a beleza física, além de sentimentos como o orgulho, o medo, a presunção e a vaidade.

Estes, e tantos outros, podem se tornar grandes obstáculos à busca pelo verdadeiro benefício ofertado, como resultado do trabalho interior. “E cumpre ter um coração de leão para percorrer esta estrada insólita, pois ela é longa e o mar é fundo. Anda-se laboriosamente num estado de assombro, às vezes sorrindo, às vezes chorando” (ATTAR, 1954, p. 22). Mas com a prática contínua e a observação da impermanência e do desprendimento em tudo o que existe, “podemos superar o desespero e o sofrimento e vivenciar a preciosidade dos milagres da vida cotidiana – um copo de água límpida, a brisa morna, um passo dado com calma e liberdade” (HANH, 2010, p. 74).

O Zen Budismo ensina que podemos trabalhar em direção à realização de nossa potencial natureza búdica para alcançar, num lampejo de esclarecimento, a compreensão de que todos os seres sencientes são por natureza budas. De acordo com o Budismo, podemos nos tornar Budas com nossos corpos terrestres através da prática da união mística de corpo, fala e mente (*sammitu kaji*) (MANSHI, 1982, p. 230, tradução nossa)<sup>63</sup>.

Trata-se, pois, de um caminho meditativo, contemplativo e ativo, que propõe o despertar do praticante à experiência direta da realidade, através da observação da própria mente na prática diária, de modo a alinhar corpo e mente, a fim de que a realidade possa ser percebida sem barreiras e o indivíduo deixe de projetar suas expectativas sobre ela, aceitando-a tal como se apresenta no momento presente.

Experimentando, pela crença de que toda atividade possui um fim em si mesma e, ademais, pela convicção da interligação de todas as coisas e da certeza da impermanência, viver a existência plena, do instante vivido, no aqui e agora, de maneira que nasce a convicção de que “A Terra Pura não pertence ao futuro. Ela pertence ao aqui-e-agora. A Terra pura é agora ou

---

<sup>63</sup> No original: “Zen Buddhism teaches that we may work towards the realization of our potential Buddha-nature to attain, in a flash of enlightenment, the realization that all sentient beings are by nature Buddhas. According to Buddhism, we can become Buddhas with our earthly bodies through the practice of the three-fold mystical union of body, speech, and mind (*sammitu kaji*)”.

nunca”. Podemos achar tudo o que procuramos neste momento, “Inclusive a Terra Pura, o Reino de Deus e a natureza de Buda” (HANH, 2007a, p. 113).

Quando Buda atingiu a iluminação aos pés da Arvore de Bodhi, ele era um ser humano, e, após a sua iluminação, continuou sendo um ser humano, com todo o sofrimento e todas as aflições que envolvem ter um corpo humano. Buda não era feito de pedra. Ele vivia seus sentimentos e emoções, a dor, a fome, o frio, a fome, o cansaço, como cada um de nós. Não deveríamos pensar porque sofreremos e sentimos as aflições dos seres humanos, não podemos alcançar a paz, não podemos alcançar o nirvana. (HANH, 2007b, p. 167).

Hanh (2010, p. 72) chama o Budismo de “caminho de volta para casa”, porque traz de volta o ser primordial, de todas as eras, que jaz ainda adormecido na profundidade abscondita. Mas é a consciência da eternidade em si que pode ‘salvar’ os sujeitos de suas próprias ilusões. É preciso, pois, reconhecer, de alguma maneira, a falta que faz esse ‘lar’ interior, parar de escolher sôfregos paliativos e decidir pela liberdade, a fim de “Que todos os seres possam ser livres e despertos” (HANH, 2008, p. 83).

Consequentemente, o traço seguinte a ser dado nesta elaboração deverá ser o percurso de uma das principais indicações dadas por Buda para a jornada nesse Caminho do Meio, ou seja, a meditação, que tem por “fruto a compreensão [e] tornar a vida real” (HANH, 2014c, p. 87-89).

### 3.3 CAMINHAR

*Paz é o andar.  
Felicidade é o andar.  
Ande por você mesmo  
e andaré por todos nós.*  
(HANH, 2014a, p. 78)

Em todos os poemas, textos históricos e comentários a respeito de determinados *Suttras*, obtidos nesta pesquisa, Thich Nhat Hanh permanece coerente ao seu estilo simples e, por assim dizer, em sua mesma expressividade de fragrância lírica. Ele descontrói a ideia de que apenas pela erudição se pode apreender os ensinamentos mais *finos* desta *philosophia*. Ou seja, a busca pelo amor à sabedoria não necessita perder-se em voltas intermináveis do intelecto, como, inclusive, já foi mencionado ao longo deste processo. Não é pouco importante marcar esta singularidade, tão nutris e necessária, em meio à superficial ideia de que o verniz tem mais significância do que a peça à qual ele dá brilho.

Nos tempos atuais, a valorização do caminho natural das palavras que brotam essencialmente da vivência interior encontra-se esquecida. Num tempo em que a rapidez da propagação da informação se dá tão veloz quanto pode promover a tecnologia, perceber que “a paz é cada passo” e aceitar o convite que diz “caminhemos de mãos dadas” (HANH, 1993, p. 24) pode ser extremamente necessário para curar feridas profundas da humanidade.

Essa prática, mais do que ensinamentos teóricos ou doutrina religiosa, é de extraordinária utilidade para a vida contemporânea, tão tecnológica, descartável e distante de sua essência natural, em que a busca pela experiência de satisfação e felicidade, de um modo geral, está sempre num mundo “fora”, *além*, em que se precisa infinitamente adquirir *algo* que representará uma ascensão ao *status* social, altar inatingível, seja um objeto no modelo *novo*, um valor a mais na conta bancária ou mesmo um título que confira à pessoa um determinado “valor” pessoal. Essa busca capitalista leva ao individualismo e ao imediatismo, que ignora a comunidade de vida, as gerações futuras e o limite dos bens oferecidos gratuitamente para um *bien vivir*. Chama a atenção como uma prática devotada a trabalhar a mente, de maneira a levá-la à serenidade, à alegria, à sabedoria e à liberdade, tem o potencial de transformar o destino comum.

Há que, entretanto, romper as barreiras do intelectualismo unilateral, inútil, débil e arrogante, que ignora o que verdadeiramente importa: a experiência sensível. Apropriadamente, Thich Nhat Hanh, compartilha a seguinte reflexão, que, como o toque de um sino, pode despertar a consciência que se permitir abrir:

Somos muito bons na preparação para a vida, mas não o somos na vida em si. Sabemos sacrificar dez anos em troca de um diploma e nos dispomos a trabalhar duramente para obter um emprego, um carro, uma casa e assim por diante. Temos porém, dificuldade para nos lembrarmos de que estamos vivos no presente momento, o único momento que existe para estarmos vivos. (HANH, 1993, p. 24).

São realmente relevantes as últimas palavras da citação em destaque. Um alerta, ao *presente momento*, como dito – *o único momento que existe...* Tão valioso, ao mesmo tempo em que se percebe a condição humana tão frágil para usufruí-lo. Muitas vezes, tantas voltas se dá na vida, procurando aquilo que sempre está presente: o instante que é exatamente a extraordinária herança, a única via para o *nirvana*. A condição humana tanto imagina fazer, mas, o que se indica aqui é: “nada a fazer, não ir à lugar algum”<sup>64</sup>. Thich Nhat Hanh, e tantos

---

<sup>64</sup> Título de uma de suas obras, que trata justamente do ímpeto das sociedades atuais em estar sempre produzindo, mais e mais, perseguir objetivos alheios por uma fuga ao encontro consigo mesmo.

outros mestres zen, ensinam a agir pela não ação e, nem por isso, tornar-se uma pessoa passiva ou inerte.

É precioso notar, além disso, que em tão poucas *letras*, na pequena estrofe citada no início desta seção, Hanh oferece um caminho de estudo que se desdobra em diversas outras alamedas. Por exemplo, quando anuncia: “ande por si mesmo e andará por todos nós”. Ora, o que é esta orientação senão a indicação da própria trajetória e do que percebeu Buda na ocasião de sua iluminação? Isto é, sua renúncia, processo de autoconhecimento, percepção da originação interdependente – *pratītyasamutpāda* – e o pano de fundo da motivação central desta dissertação, a proposta existencial do interser.

Tudo isso demonstra que há um caminho para a paz mundial e, por mais distante que possa parecer, ele começa bem aqui, agora, no interior de cada um. Porque, conforme se pode verificar na física atomista e em tradições milenares, “A força unificadora que existe no fundamento de nosso pensamento e a força unificadora presente nos fenômenos do universo precisam e são, a mesma coisa pela qual se desenvolvem os fenômenos” (NISHIDA, 2016, p. 86). Um interferindo no outro, direta ou indiretamente.

Cada um de nós é uma célula do organismo de uma comunidade maior, e ao mesmo tempo cada um de nós é uma célula do corpo de Buda. É maravilhoso ser uma célula do corpo de Buda. Você não tem que sair por a procurando Buda em outros lugares. Você já é uma célula do corpo-Buda. Alegre-se! (HANH, 2017c, p. 107).

Contudo, o que diferencia, no momento de descrever estes acontecimentos e a interpretação dos mesmos, é a perspectiva na escolha dos signos linguísticos. Quer dizer, em meio a tantos registros bibliográficos para tratar esta condição preciosa de percepção da realidade, Thay opta por recursos linguísticos que até uma criança pode compreender, aos mesmo tempo em que um iniciado no caminho interior pode meditar sobre tal conteúdo e perceber sua profundidade. Assim, para um adepto de seus ensinamentos, nada lhe falta para, numa prática contínua, chegar a iluminar sua consciência no viver.

Até aqui, então, foram expostas algumas nuances deste *Grande Caminho*, ou *Grande Balsa*, cujo itinerário foi prescrito inicialmente por Buda. Thay tem sinalizado a paisagem e dado o toque do coração gentil para a sua contemplação. Outrossim, destacou-se algumas características da sacralidade desse caminho, como perceber suas dimensões diversas e, ainda assim, optar por desenvolver as atitudes pertinentes ao peso da joia, a qual, pelos olhos do interior, se pode contemplar.



Na sequência, pretende-se demonstrar o que seria esse *caminhar* na prática, na dimensão da ação, a meditação. Lembrando que o caminho se faz ao caminhar e os trechos que seguem almejam ser somente um sussurrar, quiçá, uma lamparina para esta prática, ainda longe de ser descrita em sua totalidade. Até mesmo porque seu teor principal é a experiência direta. *Sentar, caminhar, comer arroz ou beber chá*, estar em meditação é entrar em sintonia com os acordes do universo, interpenetrar em seu fluxo. É, também, respirar no ritmo da Terra, dos oceanos, das nuvens, das plantas, dos bichos e demais seres. Meditar é interser.

### 3.3.1 Os Passos Iniciais

*O praticante se dirige à floresta, aos pés de uma frondosa árvore, ou para uma sala vazia, senta-se de pernas entrecruzadas, em posição de lótus, mantém a coluna ereta e estabelece a mente atenta à sua frente. Ele inspira consciente de que está inspirando. Ele expira consciente de que está expirando... E, então, consciente de todo o seu corpo ele pratica: 'Inspirando, eu acalmo o meu corpo. Expirando, eu acalmo o meu corpo' – Buda Shakyamuni.*  
(HANH, 2014d, p. 24-25).

Assim é, desde o início: “apenas sentar”. Eis a prática meditativa que tem sua origem na ancestral *Dhyana*<sup>65</sup>, do Buda *Shakyamuni*, como método cuja finalidade é despertar para a realização. Segundo contam fontes históricas, posteriormente, na expansão do Budismo, criaram-se tradições específicas, tal como foi *Ch'an* do Budismo chinês e o Zen do japonês.

Dentre os mestres budistas contemporâneos, Thich Nhat Hanh talvez seja um dos mais populares, fato que alude à sua grande capacidade compassiva. Por seu esforço em traduzir ensinamentos milenares às pessoas comuns da sociedade, um número maior de sujeitos têm a oportunidade de ser apresentado a uma doutrina filosófica de forte teor libertador.

O empenho de Hanh em tornar acessível, por exemplo, o *Sutra Sobre os Quatro Estabelecimentos da Mente Atenta*, que originalmente foi uma explanação búdica a uma audiência de monges, tem, para ele, uma justificativa elementar. De maneira despretensiosa, declara que “se monges e monjas podem praticar a mente atenta, andando, estando de pé,

---

<sup>65</sup> Diz: “o termo adequado para sentar-se e estar consciente é ‘meditação sentada’. ‘Zen’ é o termo japonês para ‘*dhyana*’, que em sânscrito, significa ‘meditação’. [contudo] você não precisa sentar para meditar. Sempre que estiver olhando em profundidade (seja caminhando, cortando legume, [...]) você pode meditar.” (HANH, 2015b, p. 18).



deitados e sentados, então, leigos e leigas também podem. Há alguém que não ande, fique em pé, deite e sente diariamente?” (HANH, 2014d, p. 16).

Praticar meditação, logo, é para ele: “olhar profundamente a fim de enxergar a essência das coisas” (HANH, 2014d, p. 15), desenvolvendo uma visão universal muito mais ampla do que a observada ao redor, de maneira superficial. Esse é o meio pelo qual se pode explorar a natureza do motor central, promotor de todo sofrimento: a ignorância. Meditar é consciência.

A palavra Pali *sati* (Sânscrito: *smṛti*) significa “parar” e “manter consciência do objeto. A palavra Pali *vipassana* (Sânscrito: *vipaśhyana*) significa “penetrar no objeto para observá-lo”. Enquanto estamos completamente cômicos e observando atentamente um objeto, a ligação entre o sujeito que observa e o objeto observado, gradualmente, dissolve-se: sujeito e objeto tornam-se um. Esta é a essência da meditação. Somente quando penetramos um objeto e nos tornamos um com ele é que podemos compreender (HANH, 2014d, p. 15-16).

De acordo com a pregação de Buda, em cada experiência coexiste sempre a sombra do sofrimento: seja pelo que se quer e não se tem, pelo que se tem e não se quer ou, ainda, pelo que se tem e se quer (e, nesses casos, a ideia de finitude, duração e perda). Todos, continuamente alimentados pelo desejo, no qual jaz, como pano de fundo, a ignorância. Estado cujo teor predominante é a substancialidade, onde a natureza ilusória da percepção é justamente a visão inadequada, baseada na ideia de autonomia, isolamento dos seres e dos fenômenos.

É importante marcar a afirmação de que não se trata de excluir nada, até mesmo porque a ideia essencial, neste âmbito, é a de que nada é ou está, em qualquer momento, isolado. Em outras palavras, não é preciso unir aquilo que jamais foi separado. A realidade aqui é vista de maneira não dual, Una.

Constrói-se, assim, a partir desta declaração, um conhecimento básico, no qual distingue-se o ego como apenas uma das demais ilusões. Desenvolve-se a percepção de elementos subjetivos que expressam condições de conexão com o todo, de forma que o estudo de si é condição *sine qua non*. É o meio, o início e o fim último. Seu fundamento, razão e instrumento.

A meditação é, então, um instrumental analítico no qual se pode enxergar a teia dos seres, ou seja, a vida e suas relações intrínsecas como uma superposição de nós de energia. É como um conjunto estratégico que decompõe a tessitura elemental, em cuja teia todos os fenômenos surgem e ressurgem de modo interligado.

Monges, este é o caminho direto para a purificação dos seres, para a superação do sofrimento e da lamentação, para o desaparecimento da dor e da tristeza, para

aquisição do verdadeiro método, para a realização do Nirvana – os quatro fundamentos da atenção plena.

E quais são os quatro? Aqui, monges, um monge permanece contemplando o corpo como corpo, ardente, plenamente atento e consciente, havendo deixado de lado a cobiça e a tristeza em relação ao mundo. Ele permanece contemplando as sensações como sensações, ardente, plenamente atento e consciente, havendo deixado de lado a cobiça e a tristeza em relação ao mundo. Ele permanece contemplando a mente como mente, ardente, plenamente atento e consciente, havendo deixado de lado a cobiça e a tristeza em relação ao mundo. Ele permanece contemplando os fenômenos como fenômenos, ardente, plenamente atento e consciente, havendo deixado de lado a cobiça e a tristeza em relação mundo (BEISERT, 2017, s.p.).

Por conseguinte, “a mensagem é clara: não dualidade é a palavra-chave para a meditação budista” (BEISERT, 2017, s.p.). Perceber que não há distinção entre contemplador e contemplado. Ver que as repetições “corpo no corpo”, “mente na mente”, “sentimentos nos sentimentos”, expressas no Sutra *Satipatthana*, são um manual básico e, desde o início da doutrinação, indicam o caminho de maneira simples: há que se tornar uno com a existência, tal qual o exemplo do grão de sal que, ao intentar medir a salinidade do mar, mergulha nele, tornando-se o próprio.

Nesse caminhar, Hanh observa que a mente atenta é, por assim dizer, o sétimo passo do Caminho Óctuplo<sup>66</sup> e, portanto, precede a meditação. Para que esta seja efetiva, é condição irrevogável que o praticante tenha plena compreensão, conhecimento e uma prática correta do que seja este estado desperto. Caso contrário, a meditação não acontece absolutamente. Assim diz:

O *Sutra do Coração* diz que não há nada para ser atingido. Nós não meditamos para atingir a iluminação, porque a iluminação já está em nós, conseqüentemente não há necessidade de buscá-la. Não precisamos de propósitos nem metas [...]. Quando praticamos a ausência de objetivos, entendemos que nada nos falta, já somos tudo o que queríamos ser. Nessa altura, nossa luta desesperada, principia a cessar. Fazemos as pazes com o momento presente, e conseguimos observar a luz do sol entrando pela janela e ouvir o barulho da chuva. Não precisamos mais correr atrás de coisas externas. Podemos usufruir esse momento. As pessoas discutem como chegar ao Nirvana, mas na verdade já estamos lá. A ausência e o Nirvana são uma coisa só (HANH, 2001, p. 182).

Vê-se que há algumas características correlacionais entre mente atenta e meditação. A primeira, inseparável da segunda, facilita e amplia a seguinte, à medida em que promove um distensionamento do corpo, mente e sentimentos, provocando um aprofundamento da

---

<sup>66</sup> “O Nobre Óctuplo Caminho (*ariyasthangamagga*): [...] consciência-correta (*samma-sati*)” (ANDRADE, 2015, p. 188).

consciência. Pode-se dizer que é visível no comportamento do praticante, embora, na realidade, trate-se de uma prática interior.

### 3.3.2 Por uma Pedagogia do Olhar

Os efeitos visíveis da meditação são, já de imediato, o decréscimo da ansiedade ou da angústia, além de tornar o praticante menos disperso, mais atento, menos inquieto e mais em paz. Estes são benefícios largamente aspirados numa época de tamanhas tensões provenientes de um cotidiano mecanicista e competitivo, em um “mundo volátil, de mudanças instantâneas erráticas [...] que odeia a fidelidade os laços indestrutíveis e os compromissos a longo prazo, considerados obstáculos que atravancam o caminho e que precisam ser removidos” (BAUMAN, 2010, p. 46). Um mundo, por isso mesmo, acelerado pelos meios para alcançar os fins. Ainda assim, tais resultados são, efetivamente, secundários. São verdadeiros, mas suplementares.

Pode-se, então, inferir que a prática da meditação visa, em sua mais alta aspiração, ao estudo e à ciência de si mesmo, tendo como princípio fundamental a percepção da unificação básica da existência. Aqui, “o instrumento é a razão”<sup>67</sup> e, através do estudo do sentido da ação, o objetivo último é a cessação do sofrimento.

Deste ponto, percebem-se dois desdobramentos dedutivos. Em primeiro lugar, a explicação para o fato de a razão ser o instrumento desta análise. Por certo, pois, “não há nada que se faça sem que o “eu” da ação não tenha como pré-requisito o pensamento”<sup>68</sup>. Em segundo lugar, este estudo tem um caráter soteriológico, uma vez que a discriminação dos fenômenos, *per se*, é o que liberta. Através dela, “pode-se separar ilusão da realidade e seus respectivos elementos constitutivos”<sup>69</sup>. Destarte, pode ocorrer a realização, isto é, a discriminação entre a dualidade ilusória (tangível) e a não dualidade libertadora (não tangível).

Devido à prática contínua há o sol, a lua e as estrelas, [... Assim como] a grande terra e a vastidão do espaço. [...] Ver uma flor se abrindo ou uma folha caindo no presente momento é ver plenamente o que a prática contínua é [...] A prática de um dia é a

<sup>67</sup> Anotações de aula em 28/02/2017, Prof. Dillip Loundon. Disciplina Tradições Religiosas do Hinduísmo, do Curso de Mestrado em Ciência da Religião, UFJF.

<sup>68</sup> Anotações de aula em 28/02/2017, Prof. Dillip Loundon. Disciplina Tradições Religiosas do Hinduísmo, do Curso de Mestrado em Ciência da Religião, UFJF.

<sup>69</sup> Anotações de aula em 28/02/2017, Prof. Dillip Loundon. Disciplina Tradições Religiosas do Hinduísmo, do Curso de Mestrado em Ciência da Religião, UFJF.

semente de todos os Budas: é a prática incessante de todos os Budas (DOGEN, 2007, p. 375-376, tradução nossa)<sup>70</sup>.

Assim, é interessante notar o quão paradoxal se dá o processo meditativo, justamente porque a única forma possível que poderia dar a percepção de unidade é exatamente aquela que oferece a ideia do distanciamento das ilusões e da separação dos apegos substancialistas, apartando o vínculo com o sofrimento. Por outra perspectiva, diz-se que, quando se encontra a raiz de algo, encontra-se o universo como um todo. Isso é o mesmo que reconhecer o princípio de articulação de todos fenômenos, de forma que se propicia uma nova pedagogia do olhar para a verdadeira natureza da realidade, à qual Hanh denomina de inter-existência ou *Interser* e a Tradição de *pratyasamutpada* ou cooriginação, vazio e impermanência. Para, então:

Com a mente atenta vemos e sentimos todos os *dharmas* como inseparáveis. Meditação e mente atenta são o nosso verdadeiro trabalho nesta vida. Eles representam a yoga mais poderosa e eficaz, capaz de gerar e ampliar a alegria, felicidade, paz, compaixão, equanimidade e sanidade em cada ser humano. Ambas podem nos levar, portanto à transcendência. Esta função precípua da mente atenta e da meditação, algo que situa além do utilitarismo ou de quaisquer objetivos mundanos, ainda que benéficos (BURGOS, 2014, p. 09).

Por assim dizer, segundo a perspectiva desse monge budista, perceber os pensamentos, os sentimentos, as sensações e a si mesmo como fatos separados do todo é, com certeza, uma espécie de ilusão ótica da própria consciência. O ser humano, a natureza e todas as coisas não subsistem em si, são uma parte intrínseca do universo, inevitavelmente ligados ao ilimitado e ao infinito. E, tanto estão subordinadas a ele, quanto interferem no universo. Essa é a verdadeira natureza das coisas, segundo Hanh: dentro da simplicidade do cotidiano, através da contemplação da natureza, encontrar a natureza búdica dentro de cada elemento, isto é, a possibilidade do despertar a cada passo.

### 3.3.3 A Natureza do que é Simples

Dentre as várias obras de Nhat Hanh, há sempre a fala direta e elementar, trazendo para o cotidiano do sujeito comum ensinamentos e exercícios plenamente possíveis de serem

---

<sup>70</sup> No original: “*Due to continuous practice there is the sun, the moon and the stars, [... as well as] the great earth and the vastness of space. [...] To see a flower opening or a leaf falling at the present moment is to see fully what continuous practice is [...] The practice of a day is the seed of all Buddhas: it is the incessant practice of all the Buddhas*”.

praticados a toda hora nos diversos lugares, tornando cada momento uma oportunidade, não uma obrigação metódica e elaborada, mas um convite ao mínimo e à serenidade da mente.

Todavia, de um modo geral, lamentavelmente o ser humano tende a desvalorizar o simples e próximo em detrimento do complexo e distante. Thay traz, de forma extremamente simples e poética, ensinamentos que o ocidente talvez não tivesse encontrado de forma tão disponível quanto à oferecida por esse monge.

Segundo Enio Burgos<sup>71</sup>, Hanh é um dos maiores disseminadores da mente atenta em todo o mundo. Ousa mesmo dizer que “talvez o maior de todos os tempos, desde o Buda [...] internalizou de modo tão majestoso a mente atenta que se tornou exemplo vivo dela, alguém imerso no aqui e agora, no momento presente” (BURGOS, 2014, p. 8).

Por isso, os escritos de Hanh são especialmente úteis às sociedades extrovertidas, pois, como não é hábito nem objetivo das grandes massas contemporâneas a introversão, é necessário tempo para o praticante desenvolver uma mente capaz de encarar o desafio do *silêncio nobre*, como é chamado. Oriundo do Zen-Budismo, trata-se do silêncio consciente, em que a respiração é o primeiro centro, seguido dos demais sentidos.

Na obra “*O Silêncio. O Poder da Quietude num Mundo Barulhento*”, de modo direto, fala sobre o *Bodhishattva Avalokiteshvara*<sup>72</sup>, que, em conformidade com a tradição budista, através de sua capacidade de ouvir a infinita multiplicidade dos sons, a habilidade de pronunciar os cinco tipos de sons, tem a competência de curar o mundo. Diz ele ainda: “se você for capaz de encontrar o silêncio dentro de si mesmo, será capaz de ouvir esses cinco sons.” (HANH, 2016b, p. 14). São eles:

O primeiro é o Som Maravilhoso, o som das maravilhas da vida que nos chamam [...] O criador dos cosmos é um som. Tudo começa com o som [...] O segundo é o som de Quem Observa o Mundo [...] O som da escuta, do silêncio [...] O terceiro Som é de Brahma [...] Transcendental (*Om*) [...] O quarto, a Subida da Maré, simboliza a voz

<sup>71</sup> Enio Burgos é médico, editor-chefe da Livraria e Editora Bodigaya Ltda. Membro do corpo docente do Curso de Extensão em Psicologia Budista. Pós-graduação em Ciência da Meditação. Instituição Ciência Meditativa, Curitiba-PR. Fundador e orientador da Associação Meditar, que realiza retiros periódicos em diversas regiões do país. Traduziu alguns livros de Thich Nhat Thanh, dentre eles “Velho Caminho Nuvens Brancas”; “Coração da Compreensão”, “Transformação e Cura” e “Sutra Sobre os Quatro Estabelecimentos da mente atenta (Satipatthana Sutra)”, cujo prefácio é de sua autoria. Além de ser autor de diversos outros livros sobre Meditação, Budismo e afins. Informações coletadas através de <<https://www.escavador.com/sobre/1329002/enio-burgos#!>>. Acesso em: 19 abr. 2018.

<sup>72</sup> “o que escuta profundamente os sons do mundo” (HANH, 2016b, 14).

“Os *Bodhishattvas*, podem ser humanos ou não humanos, na medida em que eles podem se encontrar já renascidos em outra dimensão, lá mesmo se libertando ou esperando pelo momento ideal de assumirem seus papéis na história [...] É importante sublinhar o fato de que o *bodhisattva*, a figura do Buda-no-mundo, ilustra magnificamente a práxis que transborda da concepção de que o *samsāra* nada mais é do que a ignorância do *nirvāna*, e que um não existe sem o outro” (ANDRADE, 2015, p. 190-194).

de Buda [...] O quinto é o Som que Transcende Todos os Sons do mundo [...] a impermanência (HANH, 2016b, p. 14-15).

Vê-se, por toda a obra de Thich Nhat Hanh, que a prática da meditação orientada por ele está inexoravelmente ligada à escuta do mais profundo chamado do coração. Indistintamente, por diversos países, Hanh propaga a ideia de que, dentro da simplicidade e de uma atitude amorosa para consigo e toda a vida, pode-se alcançar a libertação do sofrimento.

Pode-se claramente perceber, e mesmo captar, a amorosidade revelada em sua expressão, pois, pela forma como se comporta nas palestras e nos textos, deduz-se uma construção de longa data em seu caráter pacífico. Ao procurar ‘ouvir’ todas as coisas, percebe-se que ele as enxerga e as compreende em sua natureza búdica, ou seja, em seu potencial máximo de realização.

Há, em sua forma de difundir os ensinamentos de Buda, uma coloração de singeleza, suavidade e respeito para com todas as coisas existentes. Observa-se uma sensibilidade ao mesmo tempo esquecida pelos humanos e, por vezes, até desvalorizada. Para tanto, é necessário se abrir para fala tão direta e clara, o que pode acarretar dificuldade para uma mente cristalizada entre os meandros da razão. Talvez ela mesma anseie por palavras e conceitos rebuscados e complexos, na vã ilusão de que eles possam aquilatar o conteúdo. Mas procurar tal pronúncia neste seguidor de Buda é como encontrar a gota separada do oceano, num mar de enseada: frustrar-se-á com certeza.

Por outro lado, calcula-se que mais de 45.000 pessoas tenham coparticipado de atividades oferecidas e lideradas por freiras e monges, nos retiros dos Centros de Prática de Atenção Plena, da tradição de Plum Village, na Europa e nos EUA. Dentre os que têm se beneficiado e se encantado, encontram-se palestinos, famílias diversas, veteranos, professores, psicoterapeutas, empresários, profissionais de saúde, israelenses, políticos e jovens. Esses centros acolhem pessoas de todas as origens, idades, e crenças, onde elas podem vivenciar conhecimentos sobre como caminhar, sentar, comer, sorrir e respirar em meditação.

Algumas das antigas práticas budistas tiveram sua essência simplificada e desenvolvida por Thich Nhat Hanh, para torná-las adaptáveis e passíveis de serem aplicadas aos desafios e dificuldades dos tempos atuais, servindo de acordo com quaisquer metas do praticante. Desde o simples relaxamento anti-stress, busca de maior ênfase comum, até o aprofundamento para uma nova pedagogia do olhar, a de perceber que “o caminho é você” (HANH, 2014a, p. 77).

Portanto, não há um lugar *lá*, onde se possa chegar para a vida começar a acontecer. Mesmo nos passos iniciais, está-se caminhando por si e por todos. Criar condições para

desenvolver, através da prática contínua, esta pedagogia do olhar, ou seja, a consciência de que o mundo todo está dentro de cada um. Reconhecer que elevar a sua própria consciência é “elevar a todos” (HANH, 2011a, p.120), pois “Cada passo é vida” (HANH, 2014a, p. 18). Porque, afinal de contas, “não há um caminho para a paz. A paz é o próprio caminho” (HANH, 2014a, p 13).

Com tua respiração consciente  
pratica tocar a terra em profundidade.  
Anda como se estivesses beijando a terra com teus pés,  
como que massageando a terra a cada passo.  
Tuas pegadas serão as impressões de um selo imperial,  
chamando o agora para voltar ao aqui,  
para que a vida esteja presente,  
para que teu sangue traga à tua face o colorido do amor,  
para que apareçam as maravilhas da vida,  
e que todas as ansiedades se transformem em paz e alegria. (HANH, 2014a, p. 75).

Assim, Hanh visualiza a vida de maneira simples e, ao mesmo tempo, tão complexa para as mentes intelectuais desses tempos ditos pós-modernos, nos quais nunca antes foi possível conectar-se aos demais com tanta rapidez e prontidão, mas jamais também foi tão fácil perder-se um dos outros. Na realidade, em tempos de constantes ruídos, distrações, violência e distância social, paira no ar uma forte insegurança com relação às necessidades básicas.

Sendo assim, este estudo caminha para o seu ápice e razão de ser: a proposta existencial trazida por esse monge, que é, na realidade, uma introspecção muito profunda. Um movimento revolucionário, uma proposta de vida e paz, de restauração do humano enquanto parte da natureza, para que se possa enfim, perceber que “Ser é interser” (HANH, 2014c, p. 17).

## 4 INTERSER A VIDA



O percurso feito até aqui não se encerra em si mesmo. Pode-se fazer uma analogia à imagem de um espiral, de modo que o ponto em que nos encontramos pode ser comparado ao zênite. O que se manifestará, de agora em diante, será o resultado de uma *circum-ambulação*, que se pode traduzir pelas experiências de um *vislumbre* a respeito da vida.

Em outras palavras, esta pesquisa chega, neste momento, à sua razão de ser: examinar a ideia fundamental, isto é, a originação interdependente (*pratītyasamutpāda*), no dizer originário do despertar de Buda, ou o ‘interser’, como ideia central nas atitudes de Thich Nhat Hanh. Este autor explica a ligação entre esses dois termos: “no budismo antigo, falava-se em Origem Interdependente. Recentemente, passamos a usar as palavras inter-existir e interpenetrar. A terminologia pode variar, mas o sentido é sempre o mesmo” (HANH, 2001, p. 265).

Dessa forma, vale lembrar que o Budismo, como uma prática de trabalho interior, busca propiciar resposta ao sentido da vida, não se baseando em teorias ou especulações, mas na vivência íntima que promove uma ampliação da consciência da percepção da existência, de maneira que o praticante possa se encontrar com a mais profunda expressão de sua verdadeira natureza.

Nesta condição, o que flui na consciência não deve ser os padrões repetitivos de um ponto de vista fixo, limitado por uma psique egocentrada, mas a plena presença que emerge natural e espontaneamente nas circunstâncias reais do presente. Assim, entende-se que “se você continuar esta simples prática todos os dias, obterá um poder maravilhoso. Maravilhoso antes de ser atingido, mas nada especial uma vez obtido” (SUZUKI, 2010, p. 45).

Com essa simplicidade, Thich Nhat Hanh, em sua obra, desenvolve um caminho prático para despertar os ensinamentos de Buda em cada ser, já que reconhece a suprema potencialidade presente em tudo o que vive. Por isso, sua filosofia ultrapassa fronteiras e se dirige a pessoas de todas as formações religiosas, culturais e políticas, convidando a uma prática de atenção meditativa, adaptada também às características culturais do Ocidente.

Thay adequa, para ações simples do cotidiano, sutras, mantras, meditações, reverências, entre outros exercícios que, segundo ele, têm o potencial para a libertação de todos os obscurecimentos conceituais e emocionais, no intuito de desenvolver as qualidades cognitivas e afetivas necessárias ao aprofundamento e à expansão do diálogo com todos os seres vivos. Thay atribui especial importância ao cultivo da comunicação, do respeito, ao amor e à compaixão verdadeira por todos os seres.



Por que é importante lembrar esse fundamento budista? Porque é essencialmente este o caminho que torna possível, dentro das ideias encontradas nesta pesquisa, a realização da percepção do que Thich Nhat Hanh denominou de ‘Interser’. Além disso, é importante captar em qual aspecto do Dharma ele mergulhou para chegar a este horizonte.

É importante notar que, já na base do Budismo, não havia dogmas fixos, o que denota a coerência de toda essa filosofia prática, desde seu fundador até as atuais orientações ‘traduzidas’ por Thay. Por exemplo, Buda não deixou nada escrito. Seus ensinamentos foram transmitidos, exclusivamente, por suas ações e transmissões verbais, as quais permaneceram na memória de seus discípulos e foram comunicadas posteriormente a outras gerações.

Talvez a transmissão mais fundamental seja a seguinte, pois se acredita que seja o enunciado original de Buda, após a iluminação, na ocasião de seu primeiro discurso: “Queridos amigos, entendi profundamente que nada pode existir apenas por si, mas que tudo está inter-relacionado com tudo mais. E entendi, também, que todos os seres contêm em sua natureza o potencial para despertar” (HANH, 2001, p. 14).

Esta percepção transforma totalmente o modo como uma pessoa se posiciona frente à vida e é a partir desta perspectiva básica que este gentil e “suave monge”<sup>73</sup> budista desenvolve, ao longo de sua vida, uma verdadeira ética de amor e de compaixão universal. Seus escritos e palestras oferecem uma visão integrada ao exercício de autoconhecimento profundo, da essência do ser e de sua interligação com o mundo.

Visa proporcionar um estado livre de todos os nós da percepção dualista e, desta forma, coloca-se como a continuidade do Dharma original. Favorece, através da prática, todas as qualidades cognitivas e afetivas, nomeadamente a onisciência, a visão da natureza última das coisas e um amor e compaixão infinitos e imparciais por todos os seres. Almeja, enfim, como realização maior, fazer nascer entre os humanos um coração pacífico e sereno.

Seguindo esse encadeamento, segundo Hanh (2001), é preciso compreender, afinal, do que o Budismo propõe libertar os seres humanos. Se os seus ensinamentos falam de uma interligação entre todos os fenômenos, subtende-se que, segundo essa visão, os fenômenos não estejam sendo vividos plenamente, senão, qual seria a razão dos discursos de Buda?

---

<sup>73</sup> “No programa Faustino Teixeira Paz e Bem, no canal Paz e Bem, o teólogo, cientista da religião e um dos principais pensadores do diálogo inter-religioso apresenta-nos o monge vietnamita Thich Nhat Hanh – o suave monge, como Martin Luther King o denominou em 1967, ao indicá-lo para o Nobel da Paz.” (LOPES, 2019, s.p.).

4.1 O ESTADO DO SER<sup>74</sup>

*A realidade suprema é ver as coisas tal como são.  
Como podem nascimento e morte afetá-lo ?  
Ao despertar cedo para a aurora cor-de-rosa,  
A paz chega sem esforço.  
(HANH, 2005, p. 58).*

O estado do ser está ligado ao estado do mundo. Se o mundo está doente, certamente tal condição nada mais é do que o reflexo direto da condição psíquica humana. Isto porque os humanos são os únicos capazes de agir com base numa mentalidade de estar fora do mundo. São, ainda, seres que têm responsabilidades, como agentes de transformação no mundo, justamente por sua capacidade cognitiva de reflexão sobre a experiência.

No entanto, parece que, até então, o homem não percebeu que esse aparente *status* delega uma função primordial, que é o cuidado. Outrossim, interpretou de forma limitada seu lugar no mundo, entendeu que “está *sobre* as coisas para fazer delas condições e instrumentos da felicidade e do progresso humano. Ele não se entende *junto* com elas, numa pertença mútua, como membros de uma todo maior” (BOFF, 2004, p. 23, grifos do autor).

Podemos resumir nossa situação do seguinte modo: o ser humano segue um plano individualista, estático, artificial e insustentável. A natureza segue um plano coletivo dinâmico, natural e sustentável. Por conseguinte, estes dois planos não se tocam, não se conectam, são mutuamente excludentes, e é essa a causa de tantas dificuldades e do sofrimento crescente que vemos no mundo inteiro. Sem que o plano humano se integre ao Grande Plano da Natureza, o Plano Maior da Existência, permanecerá a contradição, a desconexão, e não será possível a humanidade alcançar uma vida real (BURGOS, 2008, p. 33).

Visto dessa forma, pode-se dizer que os seres humanos se encontram em um franco estado de crise que afeta todos os aspectos da existência e que se revela pela falta de amor e, conseqüentemente, de cuidado por todas as instâncias da vida. Há diversas décadas, pesquisadores e intelectuais têm constatado que a sociedade apresenta desafios que tocam questões fundamentais, sobretudo no que se refere aos efeitos deletérios da ação humana sobre

---

<sup>74</sup> Quando se utiliza aqui a palavra ser, não se tem em mente uma reflexão filosófica acerca do problema metafísico ou mesmo ontológico do conceito Ser, ou ainda do conjunto de conhecimentos científicos de uma determinada época sobre este assunto. Poderia ser grandioso estudar o tema do ponto de vista de grandes nomes como Parmênides, Hegel, Aristóteles, Platão, Kant e tantos outros. Contudo, a linha que se seguirá no presente, será a mesma de Thich Nhat Hanh, isto é, a linguagem coloquial da palavra *ser*, focalizando desenvolver a interexistência por ele entendida. Inclusive, utilizar-se-á nesta fase conclusiva deste trabalho os subtítulos: ‘Estado do Ser’, ‘Cuidar do Ser’ e ‘Apenas Ser’, num sentido talvez poético-afetivo para os termos, conquanto construam a imagem de um todo coerente em seu sentido.

a natureza e suas consequências sistêmicas. Trata-se de uma grave crise civilizatória, sem precedentes.

O entendimento e a superação do antropocentrismo, característico do ocidente, em direção a uma visão cosmocêntrica, atribuída à perspectiva filosófica oriental, tem sido tema central nas reflexões sobre a crise mundial das últimas décadas. Em especial, no que diz respeito ao antagonismo entre sujeito e natureza na sociedade pós-moderna, cujo saber tecnológico transformou os bens naturais em um artefato planetário. Este aviltamento em relação ao ambiente acaba por degradar o próprio ser, na medida em que reduz o diálogo ao exercício de uma prepotência racional sobre a natureza, visando conhecer para dominar, numa relação assimétrica.

Nossa sociedade não está muito saudável. Por isso, muitos estão doentes e nós precisamos de cura e nutrição. Temos nos embriagado com venenos. Nossa mente tem muitos venenos como a ganância, ódio, raiva e desespero. Nosso corpo também tem muitos venenos, porque não sabemos consumir [...] Existe poluição em nossa consciência. Televisão, cinemas, revistas podem ser meios de aprendizado ou formas de poluição. Eles podem espalhar sementes de violência e ansiedade dentro de nós e poluir nossa consciência. Estas coisas nos destroem do mesmo modo que destruímos o nosso ambiente (HANH, 2009, p. 47, tradução nossa) <sup>75</sup>.

Parece que os seres humanos precisaram se cindir para conquistar a ideia de uma condição menos aterrorizadora diante da magnitude da natureza. Veem-se, na história do dito *progresso* da humanidade, frases pronunciadas por expoentes fundamentais, na elaboração de grandes paradigmas. Segundo Moltmann (1993, p. 51), Francis Bacon, por exemplo, disse certa vez que é necessário “subjugarmos a natureza, pressioná-la para nos entregar seus segredo, amarrá-la e nosso serviço e fazê-la nossa escrava”.

Veja-se a que ponto o medo do desconhecido é capaz de chegar. Esta é uma frase extremante autoritária, patriarcal, que certamente moldou a mente de centenas de pesquisadores por muitas décadas e ainda reverbera pelos laboratórios científicos nos dias de hoje. O desconhecimento (a ignorância) gera o medo, e esse, a violência, o subjugo. Por outro lado, percebe-se, na verdade, que há uma grande falta: o amor.

A humanidade, desde o surgimento da revolução industrial, projetou grande parcela de sua expectativa no fato de que apenas o progresso da ciência e da tecnologia seriam suficientes para um futuro humano próspero. Todavia, não se efetivou a promessa de emancipação de

---

<sup>75</sup> No original: *Our society is not very healthy. So many are sick and we need healing and nutrition. We got drunk with poisons. Our mind has many poisons like gain, hatred, anger and despair. Our body also has many poisons, because we do not know how to consume [...] There is pollution in our consciousness. Television, movie theaters, magazines can be means of learning or forms of pollution. They can spread seeds of violence and anxiety within us and pollute our consciousness. These things destroy us just as we destroy our environment.*

alguns dos incômodos que ainda afetam a sociedade. Além disso, enfrenta-se, hoje, uma renque de dificuldades, cuja solução não é tão simples como se imaginava: a desertificação de algumas áreas que antes apresentavam florestas abundantes; diversos tipos de desastres ecológicos, de proporções cada vez maiores do ponto de vista do prejuízo em vidas humanas, flora e fauna; epidemias devido a desequilíbrios ecológicos, sem contar as constantes ameaças pandêmicas. Isso apenas para citar algumas.

Neste sentido, é útil dialogar com Carl Gustav Jung, pois, já na sua época, nos séculos XIX e XX, alertava para as consequências desse estado do ser promovido pelo progresso civilizatório unilateral. Jung viveu 86 anos e teve, ao longo de toda sua obra, como um de seus principais objetivos, a intenção de situar os seres humanos do ponto de vista do inconsciente, ou seja, da própria natureza, ao olhar para a história humana e os fenômenos da vida a partir da perspectiva do todo.

Não existe mais nenhum deus que possamos invocar para nos ajudar. As grandes religiões do mundo sofrem de uma anemia crescente, porque o númem retirou-se das matas, dos rios, das montanhas, dos animais, e o Deus homem desapareceu em direção ao subterrâneo no inconsciente [...] Enquanto permanecemos dominados pela grande deusa da razão, que é nossa esmagadora ilusão [...] Com sua ajuda estamos fazendo coisas louváveis. [contudo] “Nós conquistamos a natureza” é um mero *slogan*. Em realidade, somos confrontados com questões ansiosas e as respostas para as quais não se encontram a vista em parte alguma. Assim, a chamada conquista da natureza nos oprime com o fato da superpopulação e torna nossos problemas mais ou menos intratáveis por causa de nossa incapacidade psicológica de alcançarmos acordos políticos. Torna-se bastante natural para os homens disputar e lutar por superioridade uns sobre os outros. Onde realmente “conquistamos” a natureza? (JUNG, 2013, p. 280).

Observando a Terra hoje, vê-se muita destruição desnecessária. E o que se constata é uma descrença brutal dos seres humanos, em relação a si mesmos e às forças da natureza. Uma descrença diante da própria existência, em primeiro lugar, e da natureza em si, como fonte regeneradora e de sentido. Ao seu redor, florestas são devastadas mundialmente; rios e mares estão contaminados; o céu torna-se cinzento nas grandes metrópoles; o ar transforma-se em veículo de contaminantes; o calçamento cobre o solo onde flores deveriam crescer; montanhas são exploradas e expostas, cortadas, sem o menor respeito por sua grandiosa força; rios são mortos por falta de cuidado e escrúpulo humano; a terra é perfurada, em seu coração, do modo que suas entranhas e suas propriedades nutrientes são usadas inescrupulosamente para fins capitalistas selvagens. Para que *lugar* foi o sentir?

Eis tua bela terra,/ Encantadora terra;/ Fui servir sua honra/ Três anos no quartel/ De guarda desde a aurora,/ Entrincheirado à noite./ Serraram nossas árvores./ Estraçalharam-nas;/ Mas se era seu destino/ Por que se lamentar?/ Homem grite sua

dor/Às tenras ameixeiras/ Mangueiras e bambus,/ Às róseas buganvílias/ E rubros flamboyants./ Enquanto crescem as flores,/ Geme teu coração/ Num banho de salmoura<sup>76</sup> (HANH, 1989, p. 38).

#### 4.1.1 Desencanto

Por conseguinte, há um desencanto preceptório no modelo civilizacional atual. Os humanos, cada vez mais separados de si próprios, de seus iguais e das espécies companheiras, as quais, na verdade, sustentam a vida, impõem-se papéis cada vez mais alienantes, baseados no tecnicismo sustentado pela falácia de uma sociedade industrial e consumista.

Consecutivamente, projetam, nos meios de produção, a chave para a felicidade, sem se preocuparem com o fato de que os bens naturais, para se renovarem, necessitam de um uso sustentável, a fim de que se refaçam em seus ciclos. Literalmente atacam e saqueiam os diversos biomas, em seus recursos graciosamente disponíveis; exploram outros seres humanos, com o planejamento de uma produção sem limites a custos irrisórios do ponto de vista do investimento financeiro, mas que, do ponto de vista ético, são verdadeiro arrombamentos. Tal cegueira não os deixa ver que “a felicidade que depende daquilo que se possui, ou daquilo que se quer atingir, é apenas uma felicidade condicional, parcial, não a verdadeira felicidade” (RÔSHI, 2009, p. 34).

Essa crença condiciona uma percepção da realidade, que ocasiona, ao lado de inegáveis progressos materiais, sem citar a grande desordem sobre o equilíbrio cósmico, consequências danosas para a harmonia psíquica, tanto individual como socialmente, por progressão. O ser humano é assombrado pelo apego, pela possessividade, pelo medo da perda, pela raiva, pela agressão, pela competitividade e pela violência, sem falar dos sentimentos afins de orgulho e ciúme. São estados de ser que atingem, em graus diferentes, de acordo com o grau de percepção, se não a todos, pelo menos a grande maioria dos humanos, porque nada é completamente

---

<sup>76</sup> Esse poema encontra-se em um livro muito especial de Thich Nhat Hanh, “*Flamboyant em Chama. Rumo ao Sol*” (1989), em que narra, de forma poética, a vida simples de uma menina T’ô, que vivia numa pequena aldeia próxima à natureza, no Vietnã, no período da Guerra. Descreve toda a tragédia vivida por ela após perder o pai no *front*, ficar cega depois do sobrevoo de um avião que lançava produtos químicos para “desfolhar” as árvores, além de, tempos depois, perder a mãe e um jovem amigo num bombardeio. Conta que ela ‘salvou-se’ de ser morta, por ter ficado acolhida em baixo de um *flamboyant* que, instantes após ela o deixar, foi tomado em chamas pelo ataque das bombas. É uma história rica, em que, no fim, ele demonstra que é justamente a percepção da interexistência que a conforta. Um livro emocionante que, embora trate de um assunto extremamente doloroso, traz a marca desse monge, ou seja, consegue ser leve, suave e lírico. Uma bela obra budista de amor à vida.

Citar este poema, neste momento, tem o sentido de demonstrar uma das mais adoentadas ações humanas – a guerra – e o quanto ela pode destruir a vida de inocentes. Porque, que mal poderia trazer à nação uma jovem menina e sua família camponesa?

coletivo, nem completamente individual. “O individual pode ser visto no coletivo e o coletivo no individual” (HANH, 2006, p. 46). E, mesmo que não se tenha consciência, “esta é a natureza da interexistência” (p. 46).

Se você coloca Deus do lado de fora de si e o estabelece vis-à-vis com a criação e se você tem a ideia de que você foi criado à sua imagem, você lógica e naturalmente vai se ver como fora e contra as coisas que o rodeiam. E como você reivindica toda a mente para si, vai ver o mundo ao seu redor como algo sem mente e, deste modo, não digno de consideração moral ou ética. O meio ambiente parecerá seu para explorar. Sua unidade sobrevivente será você e seu grupo contra o meio ambiente de outras unidades sociais, outras raças e os brutos e os vegetais (BATESON, 1972, p. 268).

Por esse pensamento em vigência, formou-se um império tecnológico, que agenciou a ciência moderna para uma produtividade capitalista acumulativa e se ornamentou com marcos memoráveis: troféus de um milênio tecnologicamente arrojado, por um lado, e, por outro, a constatação de seu caráter eticamente empobrecido.

Conquistou-se a capacidade de equacionar alguns problemas, como, por exemplo, a produção de alimentos, por meios de cultivos inovadores em larga escala e pela manipulação genética, mas sem medir qualquer possibilidade de consequência nefasta que possa advir de tais técnicas. Lamentavelmente, “a ciência é utilizada sem nenhum controle para satisfazer a avidez e, assim, a corrida se torna cada vez mais louca e acirrada. Terminamos por construir um mundo sem coração, em que existem apenas o materialismo e um pragmático espírito comercial” (RÔSHI, 2009, p. 55).

Além disso, surpreendentemente, verifica-se que a fome, a maior de todas as injustiças sociais e o indicador mais perverso de todas as desigualdades, aumentou de forma gigantesca a partir das últimas décadas e nunca foi tão grande e determinada. O que ainda é mais aterrador, porque a fome já tem o potencial nefasto de produzir violência e mortes.

Em uma sociedade que caminha em direção à massificação, o homem vive à deriva, sem conhecer o maravilhoso sentimento de gratidão pela primeira colheita de pepinos. Não podemos mais apreciá-los realmente depois de os ter colocado no altar de Buda em sinal de agradecimento. Não há mais encanto em pescar um guaru com as próprias mãos em concha, vacilando contra a corrente. Muito menos em experimentar o pesar e a dor pelas pessoas que estão morrendo” (RÔSHI, 2009, p. 54-55).

No entanto, tal estado de coisas não se deve ao aumento populacional, já que os avanços tecnológicos e de produção, no mesmo período, forneceriam, tranquilamente, todas as condições possíveis para que houvessem alimentos para todos. Tal descalabro desculpa-se de acordo com a lógica da economia de mercado, isto é, o que importa não é a satisfação das

necessidades elementares, mas uma grande margem de lucro. Daí que, em dezenas de lugares do mundo, sejam dispensadas toneladas de alimentos pela baixa lucratividade.

Da mesma maneira, pode ser debatido se a idade moderna terá se acabado. É um fato que nós estamos experimentando uma grande crise das ideias de modernidade. Em vez dos valores da Revolução Francesa de Liberdade, Igualdade e Fraternidade, nós temos um século de duas grandes guerras, com milhões de vítimas, numericamente muito maior que esses da peste negra da Europa medieval. A globalização, em vez de promover a fantasia arquetípica de inclusão, tem encorajado, em contraste, o benefício de uma minoria pequena e a exclusão das grandes massas (BOECHAT, 2003, s.p.).

A globalização econômica e a mundialização da sociedade industrial, regulada na tradição burguesa, uniformizada e com valores predominantemente materialistas, só reforçam cada vez mais os poderes dos sistemas de ideias baseados na competição. Fomentam o individualismo, limitam o sentido da vida ao ato de comprar e possuir, pela disputa, subjugo e controle, em todas as extensões da existência, tanto pessoal quanto coletiva.

Nesse estado em que se encontra a vida humana, populações inteiras, de diversos lugares do planeta, são postas à margem da modernização tecnológica. “Seria repetitivo afirmar que a violência gera violência se não fosse o fato de mostrarem toda noite, no telejornal, os montes de mortos feridos por atentados em várias cidades do mundo [...] Aos quais tem-se que sobreviver na sociedade pós-industrial do século XXI” (HANH, 2007a, p. 8). A injustiça social parece ser o fruto imediato dessa mentalidade.

A fala de Jung na conferência feita no Congresso da Liga de Colaboração Intelectual, em Praga, em outubro de 1928, faz-se novamente atual, pois retrata o estado psíquico do homem contemporâneo diante de profundas contradições e incertezas:

As grandes inovações jamais vêm de cima, sempre de baixo, como as árvores que não nascem do céu, mas germinam do solo, ainda que suas sementes tenham caído do alto. O abalo do nosso mundo e o abalo de nossa consciência são uma e a mesma coisa. Tudo se torna relativo e por conseguinte questionável. E, enquanto, a consciência, hesitante e duvidosa, contempla este mundo questionável em que ressoam tratados de paz e amizade, de democracia e ditadura, cresce o anseio de seu espírito por uma resposta ao tumulto de dúvidas e inseguranças (JUNG, 1993, p. 78).

Guerras, fome, escassez extrema, desemprego, deterioração do ambiente, incertezas e desestabilização de valores são algumas das dificuldades que motivam o ser humano a buscar novos caminhos que o levem a se reencontrar com as próprias origens e com a natureza. Nessa perspectiva, o reconhecimento do profundo abalo que vem sofrendo a fé no progresso, na ciência e na tecnologia, para conduzir o mundo rumo a uma nova convivência menos violenta e mais solidária, tem se mostrado efetivo? “Somente quando combinarmos nossa preocupação



com o planeta com a prática espiritual, teremos as ferramentas para fazer as profundas transformações pessoais necessárias para enfrentar a crise ambiental” (HANH, 2009b, p. 61).

#### 4.1.2 Separação

O modelo mecanicista ainda vigente tem por objetivo dissecar a vida, em busca, sempre, de unidades mínimas fundamentais, numa análise sem fim, pelo entendimento de que este é o único modo correto para conhecer as coisas. Também há a crença básica de que tudo é separado de tudo: as sociedades, as culturas, as pessoas e toda a natureza. “A mente é como uma espada. Corta a realidade em pedaços, separando uns dos outros. Mas a realidade não pode ser captada por nossa mente discursiva” (HANH, 2006, p. 91).

Nesse modelo analítico e separatista não há a noção de conjunto, de um todo complexo, apenas inteligível em sua síntese. Segue-se, assim, construindo mapas e teorias sobre especializações, cada vez mais detalhados em suas minúcias, iludindo-se acerca do conhecimento da vida, devido à confiança em seu próprio feito intelectual, como se fosse a descrição precisa da realidade.

Não vemos mais com o olho interior; ao contrário, alimentamos ideias abstratas sobre as coisas, que substituem o espírito vivo que existe por trás ou dentro das coisas. O dualismo cartesiano não vê conexão entre o mundo subjetivo dos pensamentos e o mundo externo objetivo. Os animais, as árvores, as flores só falam aos poetas e às crianças. Para o resto do mundo, são objetos inarticulados e sem alma, concebidos apenas como obra de um deus antropomórfico (WHITMONT, 1991, p. 119).

O que se vive hoje faz parte de um processo histórico. A humanidade veio de um ensaio civilizatório, hoje mundializado, que realizou coisas extraordinárias. Este, no entanto, é materialista, mecânico, linear, determinístico, dualista, reducionista, atomizado e compartimentalizado (BOFF, 2005, p. 47). Separaram-se matéria e espírito, ciência e vida, economia e política, Deus e mundo. Manifestações de fragilidade, amor, dor, gratidão, empatia, solidariedade, são, nesse caso, exemplos de características indesejáveis para fins de neutralidade científica.

Igualmente fragmentados, os saberes, tornam-se cada vez mais especializados e, por isso mesmo, inadequados e insuficientes, fechados em si mesmos, uma vez que não permitem uma integração dentro do contexto global. Cada vez mais separados, postos como compartimentos, tornam-se cegos e incapazes de compreender os conjuntos complexos dos



fenômenos, as interações entre as partes e todo, as entidades multidimensionais e as ressonâncias. Tornam-se, ainda, de modo mais grave, impotentes diante dos problemas humanos e planetários essenciais (MORIN, 2005).

Por qual futuro esperar? “As crianças que crescem em um ambiente em que a terra não pode ensinar sentimentos, e onde tudo se compra com o dinheiro, não podem desenvolver sensibilidade e delicadeza” (RÔSHI, 2009, p. 55). Como se depreende, tal estado civilizatório torna urgente um movimento em direção à “re-ligação universal que a todos inclui, da formiga à galáxia mais distante. [Uma vez que] esse anseio ancestral da humanidade foi ao exílio pelo tipo de cultura que predominou nos últimos séculos” (BOFF, 2005, p. 48).

Há uma grande lacuna, um abismo, em que a conexão espiritual entre os seres humanos e a natureza deveria existir – uma tal ligação inata e que ensinou aos seres humanos a nutrição, o cuidado e a proteção durante a existência de diversas nações antigas.

Ao que parece, uma grande parcela da população atual acredita ter razão em atuar como se a natureza fosse um elemento do qual não faz parte. Isto é profundamente lamentável e perigoso, pois grande parte da população mundial resiste sub-humanamente dos restos do capital, podendo ser equiparada a lobos famintos, incapazes de se unirem e de recobrem o equilíbrio. É vital despertar e entender “porque inter-existimos com as árvores. Sabemos que se elas não forem capazes de viver, nós também desapareceremos muito em breve. Se a Terra fosse seu corpo, você seria capaz de sentir muitas áreas onde ela está sofrendo” (HANH, 2009b, p. 76, tradução nossa)<sup>77</sup>.

Somos todos filhos da Terra, e algum dia, ela mais uma vez nos levará de volta a ela mesma. Nós estamos continuamente surgindo da Mãe Terra, sendo nutrido por ela e depois retornando a ela. Toda vida é impermanente. Como nós, as plantas nascem, vivem por um período e depois retornam a Terra. Quando elas se decompõem, fertilizam nossos jardins. Vegetais vivos e vegetais em decomposição são parte da mesma realidade. Sem um o outro não consegue viver. Depois de seis meses o adubo se torna os vegetais frescos novamente. (HANH, 2009b, p. 79, tradução nossa)<sup>78</sup>.

Por essa visão, não há como entender de modo diferente: distanciar-se da natureza é dissociar-se de si mesmo. Para Thay, portanto, o ser humano não está fora da natureza e, dessa

---

<sup>77</sup> No original: “Because we inter-exist with the trees we know that if they are not able to live, we too will disappear very soon. If the Earth were your body, you would be able to feel many areas where it is suffering.”

<sup>78</sup> No original: “We are all children of the Earth, and someday, it will once again take us back to itself. We are continually emerging from Mother Earth, being nurtured by it and then returning to it. All life is impermanent. Like us, plants are born, live for a period and then return to Earth. When they decompose, they fertilize our gardens. Living vegetables and decaying vegetables are part of the same reality. Without one the other can not live. After six months the fertilizer becomes fresh vegetables again.”

forma, não pode fazer dela o que bem quiser sem mudar a si mesmo. O autor propõe o exercício para o desenvolvimento da amorosidade, da compaixão, da criatividade e da capacidade de estar numa relação afetiva com outras formas de manifestação de vida. Ele amplia a concepção de integração humana para incluir outras dimensões do ser, através da respiração consciente e de exercícios mentais simples, que recobram a capacidade de perceber o aqui e o agora, em profunda comunhão com o todo.

Em consonância com esta visão de Thich Nhat Hanh, veja-se a seguir, algumas palavras de Albert Einstein:

O ser humano vivencia a si mesmo, seus pensamentos como algo separado do resto do universo - numa espécie de ilusão de ótica de sua consciência. E essa ilusão é uma espécie de prisão que nos restringe a nossos desejos pessoais, conceitos e ao afeto por pessoas mais próximas. Nossa principal tarefa é a de nos livrarmos dessa prisão, ampliando o nosso círculo de compaixão, para que ele abranja todos os seres vivos e toda a natureza em sua beleza. Ninguém conseguirá alcançar completamente esse objetivo, mas lutar pela sua realização já é por si só parte de nossa liberação e o alicerce de nossa segurança interior (EINSTEIN apud CALAPRICE, 2018, p. 206, tradução nossa)<sup>79</sup>.

Uma grave perda está ocorrendo: o sentido e a dimensão da realidade. Com isso, tem ocorrido um forte aumento não só nos conflitos internacionais, mas também entre os integrantes de uma mesma nação. Devido à deturpação dos valores, comunidade inteiras estão em guerra contra o que é interpretado como “diferente”. “O pensamento dualista é enganador e pode encorajar uma crença de que o bem e o mal são inimigos e de que o bem precisa sempre estar lutando contra o mal. Esse tipo de teologia causa muito mal e sofrimento” (HANH, 2009a, p. 85).

Crescem os fundamentalismos e, com isso, a intolerância e a violência, tudo devido à falta de conhecimento e à ilusão da separatividade. Thay diz que à medida que as pessoas se conectarem consigo mesmas, poderão conectar-se com as demais e com o universo (HANH, 2017b, p. 31). Sem essa ligação íntima não pode haver conhecimento. Ignorando a si mesmo, como se pode perceber o outro e a vida?

---

<sup>79</sup> No original: “*The human being experiences himself, his thoughts as something separate from the rest of the universe - in a kind of optical illusion of his consciousness. And this illusion is a kind of prison that restricts us to our personal desires, concepts and affection for people close to us. Our main task is to free ourselves from this prison by enlarging our circle of compassion so that it encompasses all living beings and all nature in its beauty. No one will be able to fully attain this goal, but striving for its fulfillment is itself part of our liberation and the foundation of our inner security.*”

### 4.1.3 Ignorância

Conhecer e compreender a própria natureza é o próprio saber, é a base para o crescimento humano. Por isso, voltar-se para a própria intimidade e examinar a origem das motivações e atitudes singulares é o primeiro desafio. Implica uma reflexão crítica acerca de si mesmo, no sentido de colocar em questão as condições de constituição e realização do próprio pensamento, observando a origem das crenças pessoais que determinam o *olhar*.

Parece não haver veneno pior, impedimento maior, do que a ignorância. Nesse sentido, não há antídoto mais eficaz do que a própria verdade. E esta é a razão de ser do Budismo: libertar os seres da ignorância a respeito da verdadeira natureza das coisas. Os budistas acreditam que chegarão à ideia fundamental da Originação Interdependente, desenvolvida, de maneira adaptada, no termo Interser. Para aquelas pessoas que não queiram identificar-se como praticantes do Budismo, Thich Nhat Hanh criou uma linguagem neutra, para trazer a todos os ensinamentos essenciais do despertar.

Não é por acaso que a humanidade atravessa este grave sofrimento global que, em linhas anteriores, acabou de ser mencionado. Sim, apenas menção, porque, se fosse para descrever os diversos modos de sofrimento vivenciados, ter-se-ia que iniciar um novo estudo, já que o que foi dito anteriormente não reflete, nem de longe, o contorno preciso. Apenas foram apontados pontos relevantes para indicar o essencial: que a ignorância e o sofrimento são inseparáveis.

Por causa do sofrimento, Buda, bem como outros mestres espirituais, em diversas tradições, lugares e tempos ao longo da História, dedicou sua vida a indicar um caminho salvífico. E, para cada grau de consciência, um caminho apraz. Para Hanh, seguir as pegadas de Buda parece ser o suficiente e, à medida que tem caminhado nessa busca pela verdade, mais tem aumentado o seu compromisso com o todo.

Tão fundamental foi este tema que Buda, após a iluminação, proferiu sobre ele seu primeiro ensinamento. Ele o chamou de “As Quatro nobres verdades, que são: o sofrimento existe; há um curso de ação que gera o sofrimento; o sofrimento cessa (isto é, a felicidade existe); e há um curso de ação que conduz à cessação do sofrimento (o surgimento da felicidade)” (HANH, 2016a, p. 16).

O sofrimento surge por um falso contemplar da realidade. Ignorar, por exemplo, que tudo é impermanente e está em constante movimento e transformação. Ou ainda, que os seres e os fenômenos são independentes e separados. Isto também faz parte de uma visão errônea a respeito da realidade.

Da ignorância nasce o desejo, a raiva, o medo, o ciúme e infinitos sofrimentos. O caminho da libertação consiste em contemplar profundamente as coisas para compreender a natureza da transitoriedade, da ausência de um eu separado e da interdependência de todas as coisas (HANH, 2007b, p. 144).

Um dos desdobramentos enganosos que surgem da ideia ilusória de “eus” separados é a necessidade de se comparar com o outro. Isso resulta em um falso juízo de inferioridade ou superioridade. Thich Nhat Hanh conta um interessante exemplo, fruto dessa atitude. Trata-se da arrogante opinião, segundo a qual “nós pensamos que somos seres superiores às ostras e temos a impressão de que vemos e ouvimos tudo. Mas, na realidade, somos um tipo de ostra<sup>80</sup>. Possuímos acesso somente a uma zona muito limitada das coisas tal como elas são verdadeiramente” (HANH, 2009a, p. 68). Chegaria a ser hilário tal pensamento, não fosse pelo fato de que, por falta de conhecimento, diversos seres marinhos estão morrendo sufocados por resíduos humanos ou pela pesca predatória e esportiva. De acordo com Hanh:

A ignorância causa a compulsões e impulsos, causa ignorância, assim como os juncos se apoiam uns nos outros para ficarem de pé e, se um junco cai, o outro junco também cai. Isto é verdade para todas as coisas no universo – o um cria o muitos, e o muitos cria o um. Se olharmos profundamente, podemos ver o um que há no muitos e o muitos que há no um (HANH, 2007b, p. 324).

Desse modo, pode-se ver que mesmo naquilo que concerne à ignorância, a interexistência faz-se presente. Isso quer dizer que todas as coisas influenciam umas às outras, porque nada é isolado em si mesmo, tudo é vazio de um eu substancial e todas as coisas existem em todas as coisas. Por isso, mais uma vez, é preciso examinar os fenômenos em suas ramificações. E a maneira mais eficaz, segundo Hanh, é desenvolver a consciência plena, ampliando a capacidade de permanecer no presente e perceber o que acontece no momento atual. Deve-se observar o que ocorre consigo mesmo e ao redor, pois “é entrando em contato com o sofrimento que uma pessoa aprende a compreender a se tornar compassiva. Se o reino de Deus não houver sofrimento, não haverá compreensão nem compaixão e, sem isto, você não pode chamar o lugar de Reino de Deus ou Terra Pura do Buda” (HANH, 2009a, p. 89).

A maioria das pessoas tem medo de sofrer. Mas o sofrimento é um tipo de lama que facilita o florescimento das flores de lótus da felicidade. A flor de lótus não poderia

---

<sup>80</sup> Hanh fala sobre o fato de que as ostras vivem no fundo do mar e, por isso, “um pouco da luz que aproveitamos aqui em cima é capaz de chegar lá em baixo” (HANH, 2009a, 67). Quer dizer que nós podemos caminhar sobre o planeta, olhar o céu, as estrelas, o próprio oceano e, por isso, temos a ilusão de que nossa visão é ilimitada. Na realidade, esta é uma tripla ignorância: a primeira, achar-se separado do ser ostra; a segunda, imaginar-se capaz de saber tudo; e a terceira, é comparar-se. Não há um ser igual ao outro. Portanto, todos, em suas diversidades, são únicos e, ao mesmo tempo, ligados ao todo.

existir sem a lama [...] o sofrimento e a felicidade são orgânicos por natureza, estão sempre mudando[...] É claro que é possível ficar preso na “lama da vida”. A coisa mais difícil é não se permitir entra em desespero [...] Não devemos discriminar a lama (HANH, 2016a, p 13-14).

Thich Nhat Hanh é um exemplo vivo de suas palavras. Sua atitude diante da vida, diante do próprio sofrimento, é algo memorável. Conhecer um pouco do sofrimento que teve de enfrentar na época da guerra e a forma como atravessou aquela grave catástrofe, que durou anos, realmente faz sentir o peso valoroso de suas palavras. Aquele que, sem conhecer sua trajetória, tiver a oportunidade de vê-lo falar ou ler seus escritos sobre a flor, a folha, a nuvem, está sujeito a julgá-lo inconsistente, ou mesmo pueril.

Mas nisso reside a sua verdadeira riqueza: a amabilidade e a suavidade com que olha para a vida. Suas palavras têm leveza, mesmo quando se refere às mais atrozes violências. Realmente, parece que Thay compreendeu, de alguma forma, os ensinamentos de Buda, pois ele transpôs o sofrimento. Não se fixou na dor e não se amargurou. Muito pelo contrário: hoje, auxilia milhões de pessoas a lidarem com o sofrimento e a se curarem.

Buda falou para considerarmos seu ensinamento como uma balsa para ajudar a chegar à outra margem [...] Atravessar o rio [...] Chegar do outro lado. Você não precisa de uma balsa para adorar, para carregar nos ombros e para ter orgulho por ter posse da verdade. (HANH, 2009a, p. 69).

Parece que a interexistência está sempre indicando o caminho, no sentido de não se fixar em nada: nem na dor, nem na felicidade, nem na falta, nem na plenitude. Não se deve achar que, porque atravessou o rio, os meios que permitiram a obtenção do êxito são imutáveis e servem aos demais. O tempo todo surgem novos Budas e novas maneiras de ensinar o Dharma. Diferentes modalidades de Sanga são formadas. Deve-se olhar o aqui e o agora, seguir o fluxo e cuidar de si no momento presente, percebendo a sagrada ligação entre tudo quanto há.

## 4.2 CUIDAR DO SER

*Olha com olhos de compaixão e escuta nas profundezas os gemidos do mundo*  
(HANH, 2005, p. 10).

No próximo segmento ver-se-á que começar por si mesmo é o que de real existe por princípio, para o cuidado que desperta; que faz o ser retornar à sua própria natureza e curar-se,

através de práticas simples do cotidiano. Ora, se o budismo fala de exercícios essenciais para uma consciência plena como meta, para estar totalmente presente, pode haver aí uma indicação de que não há outro caminho a não ser o de cuidar de si.

Associando a essa ideia, vê-se que para amar alguma coisa, precisa-se em primeiro lugar conhecê-la para dela se afeiçoar, sentir empatia e afinidade. Em razão de que “o amor é o momento supremo do conhecimento”, de modo que, “nesse momento, o conhecimento é o amor e o amor é o conhecimento [e], é nesse sentido que o conhecimento e o amor são uma mesma atividade espiritual” (NISHIDA, 2016, p. 216). Daí, novamente a indicação de que o conhecimento<sup>81</sup> é o instrumento angular para a libertação da ignorância, a mesma que separa, isola e empobrece pelo abandono ou pela rejeição. Assim, pelo conhecer a si mesmo chegar a um renascimento.

Thich Nhat Hanh utiliza uma imagem muito simples para falar desse conhecer cuidando. Ele fala do *jardim*, de *cuidar do jardim*, e o que é necessário para esse cultivo: “Como podemos estar totalmente presentes se não estivermos cuidando de nós mesmos? Para cuidar do jardim você precisa *estar* no jardim” (HANH, 2017c, p. 97), isto é, precisa-se da *presença*.

Vê-se que os ensinamentos, todos, estão ligados em si mesmos e entre si. Por exemplo, para a consciência plena é preciso o cuidado, para o cuidado é preciso estar presente e, ainda, é preciso se cuidar para poder estar presente. Isto faz lembrar um pequeno verso (*gatha*): “De uma originação interdependente todas as coisas surgem e todas as coisas desaparecem. Assim ensina o perfeitamente Iluminado.” (HANH, 2007b, p. 152).

Além disso, nada é excludente; para uma consciência plena não é necessário negar sentimentos e dificuldades. Como ensina a natureza, “se uma planta murchou, quebrou-se ou apodreceu, nós podemos ajudá-la a se transformar no adubo capaz de nutrir as árvores e flores” (HANH, 2017c, p. 97). Repara-se que diuturnamente, a mensagem básica dos ensinamentos, por mais que esteja tratando deste ou daquele aspecto, permanentemente está demonstrando que tudo é vazio de substância própria e por isso interexiste, interdepende. A causa é o efeito de todas as coisas e vice-versa. Não há nada que seja ou esteja separado.

Por isso, é impossível ser feliz sozinho<sup>82</sup>. O cultivo começa pelo ser, dentro de si, mas, no mesmo exato instante esse cultivo irradia ao todo. Essa é a chave do budismo, essa é a

---

<sup>81</sup> “Epistemologicamente, a palavra conhecimento pode ser vista como apreensão global de um fenômeno, que busca captar o real na integralidade de aspectos constitutivos. Etimologicamente, está ligada a *cognoscere*, “conhecer” ou “saber”. Já pela etimologia, por sua vez, remete ao sentido mais evidente da palavra francesa, *connaissance*, que aponta para um co-nascimento, a possibilidade de nascer junto com o que se conhece. Conhecimento como uma (necessária) renovação da sensibilidade, um renascimento” (MELLO, 2019).

<sup>82</sup> Há uma bela canção de Tom Jobim “Wave”, (“Onda”), de 1967, em que ele ilustra bem essa comunhão entre o amor e o conhecimento na interexistência: “Vou te contar,/Os olhos já não podem ver/Coisas que só o coração

resposta a qual Buda encontrou. Conhecer esse ensinamento. Cultivá-lo em si, propiciou a Thich Nhat Hanh lidar com os esmagadores sofrimentos da guerra de maneira criativa, construindo solidariedade e apaziguando os corações aflitos. Isto é ouvir os “gemidos do mundo” a partir de si mesmo. E sem ter medo de se conhecer, porque onde há trevas, a luz está presente, “onde há o perigo, surge também a salvação” (HÖLDERLIN apud JUNG, 1993, p. 97).

Novamente, segundo a ideia de que tudo interexiste, reforça-se o pensamento de que aquele que se torna consciente de si inclui o mundo em seu interior. A exemplo disso, o próprio Desperto: “O Buda da compaixão é algumas vezes apresentado com mil braços. Esses braços representam sua qualidade ilimitada para socorrer os seres” (SAMTEN, 2001, p. 23).

Seguindo a reflexão, encontra-se com uma diversidade de pensamentos afins e, é interessante notar como se harmonizam os conhecimentos. Por vias aparentemente distantes, indicam caminhos semelhantes que, na realidade chegam a um mesmo fim, a meta da plena consciência, do despertar e da autorrealização.

Jean-Ives Leloup, em sua obra clássica sobre os hermeneutas terapeutas do deserto, “*Cuidar do Ser. Fílon e os Terapeutas de Alexandria*” (2001), indaga num dado momento: “cuidar do Ser não será ocupar-se em primeiro lugar com ‘aquilo que vai bem dentro de nós’, olhar para este ponto de luz que dissipará as nossas trevas? A Cura nos é dada por acréscimo.” (p. 102).

Também para Hanh e para o budismo como um todo, o caminho do cuidado é através do autoexame, em primeiro lugar. Esta é a porta que, antes de aberta, amedronta e causa tantos males, tantos tropeços, pois a ignorância nada mais é do que a própria escuridão. Mas, ao abri-la, os limites se alargam, a estrada clareia, não pela promessa fantasiosa do não sofrimento, da perfeição ou da santidade, mas justamente pelo conhecer; acendem-se as possibilidades, as alternativas e amplia-se a visão daquilo antes era solitário, fixo e absoluto.

---

pode entender/ Fundamental é mesmo o amor/ É impossível ser feliz sozinho/O resto é mar [...] São coisas lindas que eu tenho pra te dar/Vem de mansinho à brisa e me diz/É impossível ser feliz sozinho [...] Agora eu já sei/ Da onda que se ergueu no mar/ E das estrelas que esquecemos de contar/ O amor se deixa surpreender/Enquanto a noite vem nos envolver”. (JOBIM, 1967, s.p.).



### 4.2.1 O Cuidado que Desperta

Há uma frase marcante de Thay para falar a respeito do despertar de Buda e de que maneira o budismo concebe essa possibilidade nos demais seres. Segundo ele, Buda, após *sentir* o brilho da estrela da manhã aos pés da árvore Bodhi, disse: “Como é espantoso que todos os seres vivos tenham a natureza do despertar, mas não saibam disso. Como não sabem acabam sendo levados pelo oceano do sofrimento, vida após vida” (HANH, 2001, p. 253). Na forma como Thay coloca, Buda se apresenta como um ser amoroso, que se espanta, que se importa, que indaga de modo tocante a condição humana e, envolvido por compaixão, compreensão ensina o Caminho, através dos “sete fatores do despertar”.

Por sua sensibilidade no perceber Buda, seus ensinamentos e na forma de transmiti-los, Thay pode ser considerado um grande mestre, pois esse é aquele que, experimentando em si o caminho, indica através do coração e não do intelecto.

Isto faz lembrar do momento auspicioso em que “tudo se integra a tudo e a todos os seres existentes, que já existiram e ainda vão existir se conectam e se unificam na suas diferenças irreduzíveis na pequena flor de *udumbara* que o Buda girou entre os dedos” (CARVALHO, 2006, p. 17).

O supracitado Professor Dr. José Jorge de Carvalho, um catedrático de sensibilidade semelhante à linha de Hanh, apresenta esse momento solene e simbólico em que “um cálice florido gira como um pião – como um mundo, como um planeta, como uma esfera celeste que girasse a um pequeno toque do indicador e do polegar do iluminado” (CARVALHO, 2006, p. 17). Palavras fortes que carregam consigo o seu entendimento ético, espiritual.

Essas abordagens são mais do que descrições intelectuais, são percepções de sensibilidade fina, indiscutivelmente necessárias ao tema. Numa linguagem direta, conferem sacralidade sem elevá-la acima dos seres – ao contrário, sinalizam para a amplitude, mas ao mesmo tempo trazem para o cotidiano.

Voltando aos elementos soteriológicos indicados por Buda, “Os sete fatores do despertar, (*sapta-bodhyanga*)” (HANH, 2001, p. 253), vê-se que o primeiro é a atenção plena (*smriti*), que significa literalmente “‘recordar-se’, não esquecer o que estamos fazendo e com quem” (p. 254). A atenção plena está ligada à percepção dos sentidos e pode ser desenvolvida através da concentração, no retornar sempre para as sensações do corpo e para a relação deste com os sentimentos, com os pensamentos, sucessivamente, para o ser com ele mesmo e além, com a percepção presentificada com o que o circunda: pessoas, objetos, sons, temperaturas.



Essa é a porta principal do despertar. É onde o ser pode treinar, pouco a pouco, ir recobrando os sentidos. Aqui a respiração tem importante função, pois como um movimento dinâmico, contínuo, impermanente, pode concretamente trazer a experiência da interligação. Ao respirar, pelo ar que entra e é exalado, traz-se a consciência de que o mundo interior e exterior se comunicam, mas são inseparáveis. Pode ser um fator de cura, de transformação<sup>83</sup>.

Thich Nhat Hanh traz inclusive recursos práticos como os sinos. Conta que nos templos, para lembrar os monges de voltarem ao momento presente, eles são tocados, em diversos momentos, e não importa o que se estiver fazendo, para-se por um instante e volta-se para a respiração. Às vezes, até recitam versos: “atenção, atenção. Esse belo som me traz de volta ao meu verdadeiro ser ” (HANH, 1993, p. 38).

Este episódio foi narrado a partir do livro “*Paz a cada passo: Como manter a mente desperta em seu dia-a-dia*”. Longe de ser um manual de autoajuda, é um grande instrumento para trazer a qualquer um a possibilidade do tesouro encontrado por Buda e, como dito acima, esquecido pelos seres, mas de valor imensurável à existência, ao alcance de todos, um caminho de paz interior e de conexão com a vida.

O Segundo fator do despertar é a investigação dos fenômenos (*dharma-pravchiaya*). É a observação aberta dos fenômenos. Thay sinaliza que é preciso cuidar para não querer enquadrar a realidade dentro de parâmetros preconcebidos, pois, se assim o fizer, perder-se-á o fenômeno e a oportunidade do diálogo e da conexão que amplia a consciência, o entendimento e o amor.

Como uma criança, isto é, livre de preconceitos e intelectualismos, Thay relata um emocionante episódio onde experimentou esse exercício. Para poder absorver a narrativa como um todo, talvez seja necessário também este mesmo exercício, observar, contemplar qual encadeamento ele dá ao texto. O resultado é um maravilhamento: deixar-se tocar pela experiência de Thich. Veja-se um trecho:

Num dia de outono, eu estava num parque, absorto na contemplação de uma folha muito pequena, mas muito bonita, com a forma de um coração. Sua coloração era quase vermelha e ela estava mal dependurada no galho, quase pronta para cair. Eu passei um longo tempo com ela e fiz uma porção de perguntas. Eu descobri que a folha tinha sido uma mãe para a árvore. (HANH, 2014, p. 17).

E o diálogo segue por algumas páginas seguintes. Neste singelo momento, ele aprofunda diversos temas como a impermanência, a vacuidade, o interser, explicando a interdependência.

---

<sup>83</sup> Isto será visto na seção 4.3.2 Plena Atenção.

Ou seja, na realidade, trata-se de um livro profundo, mas ao mesmo tempo, se lido dentro desta perspectiva do segundo fator do despertar, tem o potencial de ser uma experiência de grande valor, pela *viagem* que proporciona para o centro da própria sensibilidade, pelo convite à natureza, pela reflexão e todos os desdobramentos, por falar *apenas* de “um dia de outono num parque”.

O Terceiro fator do despertar é o esforço, a energia e a diligência ou perseverança (*vyria*). Hanh fala de diversas fontes por onde se pode desenvolver e fortalecer essa fonte de significado. Pode ser num “objetivo futuro, pela fé na prática. Quando olhamos com profundidade, vemos que a vida é um milagre que está além da nossa compreensão” (HANH, 2001, p. 255-256). No entanto, nada por acaso, na mesma tonalidade Faustino Teixeira, citando Rainer Maria Rilke:

O instante é chama que convoca a atenção e a sensibilidade. O poeta indica que mesmo a morte valeria a pena se abrisse o espaço para “conhecer infinitamente todas as estrelas”. O que para ele importa é perceber com cuidado e delicadeza a simplicidade de cada coisa, e isto já valeria o infinito. Há algo de infância nesse aprendizado de percepção. Diz: “Mostra-lhe o simples, o que através das gerações configurado vive como o nosso no olhar e ao alcance da mão. Dize-lhe as coisas.” E em momento grandioso da sétima elegia, o poeta reconhece: “Estar aqui é esplendor” (Hiersein ist herrlich). (TEIXEIRA, 2015, s.p.).

O Quarto fator, a tranquilidade (*prashrabdhih*), está ligado diretamente ao cuidado, pois diz respeito ao modo de vida em que se respeita o próprio ritmo, que procura encontrar meios para recobrar um momento de repouso, de tranquilidade. Relaciona-se de forma prática ao que Hanh denominou de a necessidade de “trazer a energia da cabeça para o abdome” (HANH, 2001, p. 257), ou seja, para os intervalos de descanso, sem os quais os demais fatores tornam-se falhos.

No Quinto fator há uma possibilidade imediata, ao alcance, de transformar os sentimentos. Trata-se da alegria (*priti*). É preciso cultivá-la, contemplando interna e externamente o belo, o que é leve e faz sorrir. Thay diz que sempre há motivos para se alegrar, mesmo quando “o corpo não está bem. Isso, por seu lado, ajudará o corpo” (HANH, 2001, p. 257). Já há diversas décadas se tem estudado a importância da alegria na recuperação da saúde e da imunidade. Há vários grupos que se vestem de palhaços, como os “Doutores da alegria”, que visitam hospitais com atividades lúdicas e com resultados visíveis para a recuperação das pessoas adoentadas.

O Sexto fator do despertar é a concentração (*samadhi*). É a capacidade de direcionar a mente em um objeto específico, que pode ser a respiração, um sentido físico, uma imagem,

sempre no intuito de aumentar a atenção. Nas palavras de Hanh (2001, p. 257), “*sam* significa junto, *a* significa trazer para um determinado lugar, e *dhi* é a energia da mente”. Ou seja, levar a energia da mente para algo. Mas é muito importante lembrar que, em si, a concentração é neutra, isto é, pode ser usada para trazer mais consciência, foco, atenção ou simplesmente evadir-se da realidade. Vai depender da intensão do praticante.

Mesmo na época de Buda, muitos meditadores praticavam a concentração para fugir do mundo. Este tipo de concentração não conduziu Buda à libertação do sofrimento. Por isso, ele precisou aprender a usar a concentração para trazer luz ao seu sofrimento, e conseguiu penetrar mais profundamente na vida, atingindo a compreensão, a compaixão e a libertação. (HANH, 2001, p. 258).

O Sétimo fator “são os ramos de uma única árvore” (HANH, 2001, p. 259). Se a atenção plena for cultivada e estável, a contemplação será profunda e fará, naturalmente, através da perseverança, brotar a alegria. Através dela o ser se sente energizado, tornando-se capaz de manter-se concentrado, o que cria condições para que haja maior compreensão e assim mais consciência, mais proximidade das coisas, mais amor e, conseqüentemente, maior cuidado.

Vê-se, segundo Hanh, que o cuidado tem um potencial de despertar, pelo desenvolvimento da consciência, meios para a auto-observação e para o cultivo de valores como respeito, equanimidade, paciência, compreensão, necessários para um diálogo com o mundo e para, passo a passo, favorecer comunidades mais pacíficas. De acordo com Hanh, todos esses fatores são perfeitamente passíveis de serem praticados pelo bem comum. Ao que parece, inclusive esse tem sido seu objetivo primordial: desenvolver valores espirituais para uma vida sustentável.

#### 4.2.2 A Natureza Cuida

A relação com a natureza é um fator especial pela via do budismo, meio pelo qual múltiplos ensinamentos sobre o despertar são transmitidos, a começar pelo entendimento de que não há separação entre nenhum ser vivo, todos fazem parte de uma única tessitura do real. É por onde se expressa a interexistência. Para Thich Nhat Hanh, é fundamental que os seres humanos recuperem esta dimensão: “Precisamos de um tipo de despertar coletivo. Há entre nós os que estão despertados, mas não é suficiente; as massas ainda estão dormindo. Não podem ouvir o toque dos sinos. Nós construímos um sistema que não podemos controlar” (HANH, 2009b, p. 56).

A Terra está, neste exato momento, fora e dentro e também sob você. A Terra está em todo lugar. Nós geralmente pensamos nela apenas como a fundação que está sob nossos pés, mas a verdade é que a água, o mar e o céu e tudo o que nos rodeia vem da Terra. Tudo o que existe, tanto fora como dentro de nós, vem da Terra. É fácil ignorar que o planeta em que vivemos nos deu todos os ingredientes que compõem o nosso corpo. A água da nossa carne, nossos ossos e todas as células microscópicas que estão dentro de nós são parte da Terra. A terra não é apenas o meio ambiente onde moramos. Nós somos a Terra e sempre a carregamos conosco. Se entendermos isso, não teremos dificuldade em admitir que a Terra está viva. Somos uma manifestação viva e latejando deste belo e generoso planeta. (HANH, 2015, p. 17)<sup>84</sup>.

O ser humano se afastou da natureza, mas não tem como negar seu parentesco, pois “todos os seres vivos possuem o mesmo código genético de base, desde a bactéria mais originária até nós; possuímos os mesmos 22 aminoácidos e as quatro bases fosfatadas. A combinação de diferentes destes elementos forma a imensa biodiversidade” (BOFF, 2018, p. 140). Entretanto, deixou de captar dessa imensa fonte de sabedoria a orientação necessária para uma vida natural.

A humanidade construiu um aparato tecnológico supereficiente, mas atrofiou alguns de seus sentidos ao encontrar respostas prontas sem precisar do envolvimento anímico para construir o saber, junto com a experiência. O ser humano tornou-se viciado, dependente de uma realidade líquida, fugitiva, pronta, imediata, descartável. E perdeu-se do caminho de casa. Assim, grande parte vive confusa, em busca de sentido para a sua tão frágil existência, sem saber se se reencontra com sua própria natureza ou se se mantém anestesiado, entorpecido, uma vez que, “esse sistema se impõe a nós e nos tornamos escravos e vítimas. A maioria, para ter uma casa, um carro, uma geladeira, uma TV, e assim por diante, sacrifica o seu tempo e sua vida em troca. Estamos constantemente sob a pressão do tempo” (HANH, 2009b, p. 56). Ainda assim, muitos não percebem tal situação.

Na maioria das vezes, não se consegue nenhum momento para apreciar uma paisagem, estar descaço na terra, tocar uma pedra, ver o entardecer. Essas atitudes se tornaram cultura das

---

<sup>84</sup> No original: “*La Tierra está, en este preciso momento, fuera y dentro y también bajo usted. La Tierra está en todas partes. Nosotros generalmente pensamos en ella sólo como la fundación que está bajo nuestros pies, pero la verdad es que el agua, el mar y el cielo y todo lo que nos rodea viene de la Tierra. Todo lo que existe, tanto fuera como dentro de nosotros, viene de la Tierra. Es fácil ignorar que el planeta en que vivimos nos dio todos los ingredientes que componen nuestro cuerpo. El agua de nuestra carne, nuestros huesos y todas las células microscópicas que están dentro de nosotros son parte de la Tierra. La tierra no es sólo el medio ambiente donde vivimos. Nosotros somos la Tierra y siempre la llevamos con nosotros. Si entendemos esto, no tendremos dificultad en admitir que la Tierra está viva. Somos una manifestación viva y late de este hermoso y generoso planeta!*”

peessoas antigas, dos desocupados ou dos aposentados, que também, na sua maioria, já não moram mais em casas rodeadas de jardins, plantas e bichos. A esse respeito e de como a falta do contato com a natureza pode adoecer um ser humano, Thay traz uma linda e profunda história – “A Cidade com uma Única Árvore”:

Imagine uma cidade onde só tem uma árvore. As pessoas que moram nesta cidade estão mentalmente doentes porque se tornaram muito alienadas da natureza. Finalmente, um médico que mora na cidade, compreende porque as pessoas estão ficando doentes e prescreve a cada um dos seus pacientes a seguinte receita: “você está doente porque está desligado da Mãe Natureza. Toda manhã, pegue um ônibus, vá até a árvore no centro da cidade e a abraça por quinze minutos. Olhe para a linda árvore verde e cheire a sua fragrante casca”.

Após três meses praticando isto, os pacientes se sentem bem melhores. Mas como muitas pessoas sofrem da mesma enfermidade e o doutor dá sempre a mesma prescrição. Depois de um pouco tempo, a fila de pessoas esperando sua vez para abraçar a árvore passa a ser muito longa, mas de um quilômetro e meio, e as pessoas começam a ficar impacientes. Quinze minutos agora é muito tempo para cada pessoa abraçar a árvore, então o conselho da cidade legisla um limite máximo de cinco minutos. Depois eles têm de encurtá-lo para um minuto e depois para apenas alguns segundos. Enfim, não há remédio para todos os doentes. (HANH, 2017f, s.p.).

É interessante notar que a “prescrição” do abraço, se levada a termo, tem por intenção recobrar os sentidos do tato, do olfato, do olhar, de desenvolver a capacidade contemplativa, bem como o silêncio, a empatia, o amor, assim por diante. Seria uma forma de trazer a percepção da identidade corpórea, por vezes anestesiada e esquecida. “Muitas de nossas doenças derivam, precisamente, desse esquecimento do nosso corpo. E também nos esquecemos da Terra, isto é, de que a Terra é parte de nós e de que fazemos parte dela. A terra e o nosso corpo estão doentes porque os negligenciamos” (HANH, 2015, p. 19) <sup>85</sup>.

Pode haver uma saída muito simples, ao alcance das mãos, no praticar a respiração para poder estar aqui, no momento presente, para que possa reconhecer o que está acontecendo internamente e ao redor. Assim sendo, abrir a possibilidade da atenção plena, que está no coração do despertar, da iluminação. Pode-se, assim, vivenciar a interexistência, perceber, sentir, tal qual descreveu Thay: “o coração dentro do meu corpo não é o meu único coração. – tenho muitos outros corações. O sol no céu também é meu coração” (HANH, 2017f, s.p.). Como uma forma de reencantamento do ser, como exemplo de desenvolvimento e autorrealização, a fim de que a lei suprema seja a da solidariedade e da sinergia entre todos, onde todos são

---

<sup>85</sup> No original: “*Muchas de nuestras enfermedades se derivan, precisamente, de ese olvido de nuestro cuerpo. Y también nos hemos olvidado de la Tierra, es decir, de que la Tierra forma parte de nosotros y de que nosotros formamos parte de ella. La Tierra y nuestro cuerpo están enfermos porque los hemos descuidado.*”

interdependentes e se necessitam entre si. Todos se entrelaçam num imenso evento de comunhão.

Se considerarmos a Terra como um organismo vivo, podemos nos curar e curá-la também. Quando nosso corpo físico está doente, precisamos parar, descansar e prestar atenção. Temos que parar nosso pensamento e usar inspiração e expiração para retornar à casa do nosso corpo. Quando vemos nosso corpo como um milagre, também veremos a Terra como um milagre e começaremos a cuidar de seu corpo. (HANH, 2015, p. 24) <sup>86</sup>.

Voltando à Leloup, bem como para Hanh, não se trata de forçar nada, apenas desenvolver o cuidado, “já que é a Natureza quem cura” (LELOUP, 2001, p. 9). O exercício constante é “dar a atenção àquilo que É” (p. 98), reconhecendo-se parte intrínseca do universo.

Isso confirma o pensamento de que há na natureza um Saber, disponível à percepção sensível capaz de captá-lo. Por isso, dizer que *quem cura é a natureza*. Porquanto, ao conhecer a si mesmo, verá que “você e o Buda não são duas realidades distintas. Você está no Buda e o Buda está em você” (HANH, 2006a, p. 25). Essa percepção pode ser demonstrada no momento em que se encontra com outra pessoa, o ato de cumprimentá-la é um gesto de reverência. De pé, diante do outro, com as palmas das mãos unidas, na altura do coração, inclina-se para frente e para baixo: esse gesto quer dizer que

A natureza do Buda e a natureza dos seres vivos são vazias. Esta ideia de que aquele que se inclina e aquele para o qual a gente se inclina são ambos de natureza vazia é algo que alguns fiéis católicos podem achar bem estranho; e pode deixá-los chocados. Como pode existir uma religião que ousa dizer a seu fundador: “você é vazio, você não tem uma individualidade própria?” Mas “vazio” (*sunyata* em sânscrito) não significa que ali não existe nada. Vazio significa: “não tem uma realidade independente”. (HANH, 2006a, p. 25).

Esse princípio encontra-se nas obras de Hanh, de Jung e de Leloup, além de diversos outros pesquisadores que poderiam facilmente ser integrados em tais reflexões e, ainda nas tradições filosóficas e nas religiões universais. Demonstra que tudo no cosmo está irrevogavelmente ligado, de maneira que o movimento existencial de um influencia e reverbera no movimento do todo. Talvez seja este o maior e mais importante diálogo, o reconhecimento

---

<sup>86</sup> No Original: “*Si consideramos a la Tierra como un organismo vivo, podremos curarnos a nosotros y curarla también a ella. Cuando nuestro cuerpo físico está enfermo, necesitamos hacer un alto, descansar y prestarle atención. Tenemos que detener nuestro pensamiento y emplear la inspiración y la espiración para regresar al hogar de nuestro cuerpo. Cuando veamos nuestro cuerpo como un milagro, veremos también a la Tierra como un milagro y empezaremos a cuidar su cuerpo.*”

do parentesco com todas as coisas. Quem sabe possa surgir, assim, o início de uma corresponsabilidade mútua para com a vida, o sentimento de solidariedade, respeito e cuidado?

Essa condição de ser implica a percepção de que todos os seres estão e devem ser vistos e incluídos. De posições egocêntricas à construção de relações solidárias e compassivas. Reconhecendo o mais próximo e o mais distante em sua natureza búdica, isto é, em sua plena capacidade e direito à vida e à realização. Compreender e sentir, enfim, junto com Hanh que, “nossa mente é a consciência do cosmos, um cosmos que deu origem à extraordinária espécie humana. Telescópios poderosos nos permitiram observar o cosmos em todo o seu esplendor e vislumbre galáxias remotas” (HANH, 2015, p. 25) <sup>87</sup>.

### 4.2.3 Práticas do Cuidado

Na realidade, tudo o que foi dito até aqui, não se separa da prática. “Confúcio disse: que alegria maior pode haver do que praticar o que se aprendeu?” (HANH, 2001, p. 291). O budismo *aplicado* é um conjunto dinâmico filosófico baseado no exercício reflexivo prático de desenvolvimento da consciência. Dessa forma, tudo é experiência e conhecimento ao mesmo tempo. Não há uma separação entre o fazer e o não fazer, entre o pensar e o sentir. Muitas das vezes não fazer é a ação necessária mais importante.

As bases originais do budismo são a interexistência, a impermanência e a vacuidade, como um estado de percepção para livrar o ser do sofrimento. Nada mais coerente do que todo o seu conjunto pedagógico ser insubstancial, ou seja, não subsistir isoladamente por si mesmo, não ser independente. Cada não ação está ligada e pertence a um sentimento, a uma percepção, a um estado de consciência, e assim sucessivamente. Tal é essa interação que o “conhecer a si mesmo” é a primeira prática do amor (HANH, 2005, p. 31).

Nesse sentido, segundo Thich Nhat Hanh, há ainda possibilidades de “curar e transformar” (HANH, 2005, p. 32) o mundo através de atitudes simples que podem ser praticadas e fortalecidas pela mente atenta e pelo sincero interesse na autotransformação pela prática do bem querer em busca da paz. São as “Quatro Mentes Incomensuráveis: amor, compaixão, alegria e equanimidade. Formam a base de suas valiosas orientações a respeito de

---

<sup>87</sup> No original: “*Nuestra mente es la consciencia del cosmos, un cosmos que ha dado origen a la extraordinaria especie humana. Poderosos telescopios nos han permitido observar el cosmos em todo su esplendor y vislumbrar remotas galáxias*”.



como nutrir as sementes de amor internas por meio de mantras, meditações, reverências e dos cinco treinamentos da mente atenta.” (HANH, 2005, p. 32).

Não se trata de se autoimaginar ilusoriamente como um ser perfeito e santificado, ao contrário, é pela autoobservação, reconhecendo as próprias carência e necessidades, poder construir um elo de empatia com o mundo, conscientizando-se de que para amar é preciso compreender, a começar por si mesmo. Acolher a própria humanidade, examinar próprio sofrimento. Cuidar de si.

Já que a primeira das quatro mentes incomensuráveis é o amor, é interessante uma analogia ao primeiro mandamento cristão<sup>88</sup>: “amar Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo”. Nota-se que há em primeiro lugar o reconhecimento do valor à vida, o reconhecimento de que a vida é dada, é uma Dádiva, e dessa percepção vem o sentimento de gratidão fundamental para que nasça o amor.

Pois bem, amar a Deus (pela gratidão) e ao próximo, como a si mesmo. Nota-se que na sequência do amor pela consciência do bem, a quem se deve amar primeiro é a si mesmo. E não é um mero jargão, diversas tradições falam da necessidade de conhecer a si mesmo para então nutrir alguma afeição, apreço e cuidado.

No entanto, só se pode amar aquilo que se conhece, ou pelo menos que lhe é familiar. De modo que, nota-se mais uma vez que os ensinamentos, em cada um dos aspectos da prática, envolve todos os demais. Parece não haver nenhum que seja fechado em si mesmo e que não tenha relação direta com os outros.

O amor verdadeiro é feito de quatro elementos: bondade, compaixão, alegria e equanimidade. Em sânscrito, são chamados de: *maitri*, *karuna*, *mudita* e *upeksha*. Se o amor contém tais elementos, ele será curativo e transformador. O amor verdadeiro tem o poder de curar e transformar qualquer situação, além de trazer um significado profundo às nossas vidas. (HANH, 2005, p. 14).

Todos os quatro elementos, amor (*maitri*), compaixão (*karuna*), alegria (*mudita*) e equanimidade (*upeksha*) estão interligados e precisam estar presentes. A análise individual é apenas uma forma de compreender a origem e profundidade da proposta que cada um traz ao amor. Na verdade, “são as quatro moradas do amor verdadeiro” (HANH, 2001, p. 200), chamadas de ‘incomensuráveis’ porque sua prática tem o efeito resplandecente, isto é, quanto

---

<sup>88</sup> (Mateus 22:27–36:40, na Bíblia): “36 Mestre, qual é o grande mandamento na lei? 37 E Jesus disse-lhe: Amarás ao Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu pensamento. 38 Este é o primeiro e grande mandamento. 39 E o segundo, semelhante a este, é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo. 40 Destes dois mandamentos dependem toda a lei e os profetas”.



mais se pratica, mais reflete dentro do coração, mais irradia e não tem limite. Pode abraçar o cosmos, como Hanh em silêncio em seu aposento esse brilho expande “abraço o meu povo, o meu país, e o planeta inteiro com minha respiração consciente” (p. 13).

Quem achar que para produzir algum efeito benéfico no mundo seja necessário algum movimento de grande visibilidade, engana-se. Práticas do cuidado podem ser efetivas em silêncio, a sós. Uma vez que todas as coisas se interpenetram, como sistemas energéticos abertos, cada ação, por mais minúscula que seja, se praticada com consciência, num contínuo, tem o poder dos “incomensuráveis”.

O primeiro aspecto dessa irradiação possível de ser cultivada, aquecida nos corações humanos é o Amor ou Bondade Amorosa Ilimitada (*maitri*), que se manifesta na “intenção e na capacidade de proporcionar alegria e felicidade” (HANH, 2005, p. 9) exprimindo o sentimento de cuidar profundamente do outro. É a grande capacidade ágape, por outra via. “Daí, *Maitri* ser um estado sublime de consciência, ser o desejo de fazer bem sem expectativa de recompensa. Nenhuma realização intelectual pode substituir o sentimento humano fundamental de amor por outros e pelo agir com bondade em relação ao outro” (AGAPITO, 2016, p. 31).

*Maitri* pode ser traduzido como “amor”, ou “bondade amorosa”. Alguns mestres budistas preferem “bondade amorosa” porque consideram a palavra “amor” muito perigosa. Mas, eu prefiro o termo “amor”. As vezes as palavras adoecem, e nós temos de curá-las. O termo *maitri* tem raízes na palavra *mītra*, que quer dizer amigo. No budismo, o principal significado de amor é amizade. (HANH, 2005, p. 10).

Vê-se nessa fala a abertura de Thich Nhat Hanh, sua tranquilidade para expor suas ideias, coragem que só aqueles que têm profundidade em suas vivências podem apresentar. Ele poderia abster-se, adaptar-se, mas ao contrário, abre seu coração e resgata valores fundamentais, esquecidos pelo desvalor. Quem sabe se é por ter consciência de sua responsabilidade?

O segundo aspecto do amor verdadeiro é a compaixão (*karuna*), a capacidade de sentir ‘com’, de se colocar no lugar do outro e ser empático à sua vivência. Além disso, está ligado à intenção direta e intencional de aliviar o sofrimento e transformá-lo. Está ligado à primeira citação desta seção: “escutar as profundezas dos gemidos do mundo”.

Isso carece de maturidade espiritual, ou seja, de ter acolhido o próprio sofrimento, pois ninguém pode acompanhar o outro de maneira salutar, no sentido de auxílio, se não tiver experimentado a própria profundidade. Trata-se de alguém que não fugiu à própria angústia e perda, que se envolveu de corpo e alma para erguer comunidades inteiras. E é importante lembrar que não foi uma experiência pontual, foram anos no interior de um cenário que talvez quem não o tenha vivido, não possa mensurar a intensidade da dor. Thich Nhat Hanh, como um

“sobrevivente” de experiências extremamente dolorosas, com tamanha fé, manifesta e inspira à compaixão. Ele de fato parece crer no poder do amor.

O coração do Buda é tocado quando estamos juntos. Por favor, pratique como indivíduo, família, cidade, nação, comunidade internacional. Cuide da felicidade de todas as pessoas que o cercam. Tenha prazer com a sua respiração, com seu sorriso, e faça brilhar a luz da atenção plena em tudo o que faz. Não se esqueça de praticar a transformação na base, através da contemplação profunda e do contato interior. Os ensinamentos do Buda sobre a transformação e a cura são muito profundos. Eles não são teóricos, podem ser praticados todos os dias. Por favor, não deixe de praticá-los e realizá-los. Eu tenho certeza de que você é capaz disso. (HANH, 2001, p. 295).

Para uma pessoa de tamanho entusiasmo, com força de viver e de acolher compassivamente, qual aspecto do amor verdadeiro pode frutificar em seu interior? Exatamente a alegria (*Mudita*) que é a terceira morada do amor verdadeiro, assim considerada (como morada) por estar ligada à restauração das forças, da nutrição. A alegria aumenta a imunidade física, tem poder curativo. É clara e simples, serenamente, como o abrir de pétalas numa manhã fresca. “O verdadeiro Amor traz-nos sempre alegria a nós e a quem amamos. Se o nosso amor não nos traz alegria a ambos, não é o amor verdadeiro” (HANH, 2005, p. 14).

Mas Hanh, definitivamente, não fica na superfície. Ele diz que sentir alegria com quem se ama ainda é limitar o amor, pois há uma alegria mais ampla, que é “solidária e altruísta” (HANH, 2005, p. 12). A alegria pelo sorriso do mundo, pelo maravilhamento diante da vida, é a “alegria cheia de paz e contentamento” (p. 13). Quão grande é o significado da alegria! Está ligada à gratidão, ao reconhecimento de que o que se tem é o suficiente, que para ser feliz muito pouco basta. Vai na via contrária da competição, do consumismo e desabrocha na gratitude, na celebração, na solidariedade.

Muitas coisas pequenas nos podem dar uma tremenda alegria, como a consciência de que nossos olhos estão em boas condições. Basta abri-los e logo vemos o céu azul, as flores amarelas, as crianças, as árvores e muitos outros tipos de formas e cores. Vivendo com atenção plena, conseguimos tocar essas coisas maravilhosas e revigorantes, e nossa mente de alegria surge naturalmente. (HANH, 2005, p. 12).

Ao se experimentar esses aspectos do amor, de maneira natural se desenvolve o quarto elemento incomensurável, a equanimidade (*upeksha*), ligada ao “desapego, a não discriminação, imparcialidade e desprendimento” (HANH, 2008, p. 13). Pela raiz da palavra se tem “*upa* ‘de cima’ e *iksh* ‘olhar’ [...] significa “olhar de cima”” (HANH, 2005, p. 13). O verdadeiro amor não é dependente, não discrimina, não é apegado, nem preconceituoso. Ainda

traz em seu bojo um sinal denominado de *samatajñana*, ou seja, “a sabedoria da igualdade” (HANH, 2005, p. 13).

Por *ver de cima*, amplia a visão e compreende o direito a todas as espécies, ao todo que vive e enxerga que a diversidade é a beleza e a sustentabilidade da vida, não só no aspecto biológico, mas no social e espiritual. É livre de sectarismo e da necessidade de domínio, entende que todos fenômenos e todos os seres ocupam o ‘lugar’ que lhe cabe e merecem respeito. Ainda, compreende que não há pressa, mas desapegado a respostas imediatas, encontra-se mais próximo de sua própria natureza.

Equanimidade é igualdade sem discriminação ou preconceito. *Upeksha* tem uma característica que podemos designar como “sabedoria da igualdade”, de ver todos como iguais, sem discriminar entre nós e os outros. Na equanimidade deixa de haver o eu e o outro. Segundo Hanh, é necessário se colocar no lugar do outro, compreendê-lo e amá-lo verdadeiramente. “Amor, compaixão, alegria e equanimidade são a própria natureza de uma pessoa iluminada. São os quatro aspetos do verdadeiro amor inerente a nós e inerentes a todos e a tudo” (HANH, 2005, p. 14).

Todos nós precisamos de amor. Esse sentimento nos proporciona alegria e bem-estar. É tão natural quanto o ar. Somos amados pelo ar. Nós temos necessidade de ar fresco para nos sentirmos bem e felizes. Somos também amados pelas árvores. Precisamos delas para sermos saudáveis. Para sermos amados, devemos amar, o que significa compreender. Para nosso amor permanecer, temos que adotar a maneira apropriada de agir ou não agir para proteger o ar, as árvores e as pessoas.

De acordo com Thich Nhat Hanh, é muito importante ter consciência de que cabe a cada um se responsabilizar pelo mundo em que quer viver. Thay incentiva a não desistir. De modo simples, prático e direto a esse respeito, ele diz que “cada grão de compreensão, compaixão e paz da nossa parte é útil; é valioso como ouro” (HANH, 2007a, p. 56). Repare-se que ele não diz “pode ser útil”, mas “é útil”. Basta um pouco de boa vontade, regada por um mínimo de consciência de que tudo é um, para se pôr de pé diante da vida e de forma proativa caminhar *junto* com mundo. Reconhecer, conforme o entendimento desse monge, que o amor é ouro.

No entanto, diferentemente de uma atitude forçosa, “não se trata de “fazer” alguma coisa, mas de “ser” alguma coisa – ser paz, ser esperança, ser sensatez –, pois toda ação decorrerá disso, uma vez que a paz, a estabilidade e a liberdade buscam um modo de expressar-se na ação”. Portanto, não há necessidade de falar, basta cultivar a si mesmo.

### 4.3 APENAS SER

*Um Buda não espera virar Buda. Ele simplesmente para de correr, volta para a unidade seu corpo e sua mente e toca a vida profundamente.*  
(HANH, 2011b, p. 283)

Todo conhecimento espiritual, de uma maneira ou de outra, acaba sendo uma imagem e uma imaginação, pois não se trata de um “fato concreto”, mas sempre de um acontecimento psíquico. Todavia, mesmo que não se possa mensurar esse tipo de experiência, ao se estudar atentamente os textos de Thich Nhat Hanh, observa-se que este conhecimento assemelha-se ser, na realidade, um acontecimento natural, apesar de o estado iluminado parecer acessível apenas aos que se dedicam longa e exclusivamente à vida monástica.

Trata-se, no entanto, de um caminho tão simples, que qualquer tentativa de descrevê-lo leva a uma narrativa limitante e por muitas vezes empobrecedora. Mas, ainda assim, ousa-se afirmar que a iluminação comporta uma “percepção da natureza do Si-Mesmo”<sup>89</sup> <sup>90</sup> (DORST, 2007, p. 237), ou seja, um retorno àquilo que se É, à natureza última do Buda total. E, é por isso que se transformam as atitudes:

Um mestre ensinava: “Antes de alguém estudar o zen, as montanhas são para ele montanhas e as águas são águas. Quando, porém conseguir uma percepção da verdade do zen, mediante as instruções ministradas, nem as águas são águas. Mais tarde, quando estiver alcançado o local de repouso (isto é, quando tiver atingido o satori [a iluminação]), as montanhas serão novamente montanhas para ele e as águas serão novamente águas.” (SUZUKI, 1994, p. 249).

Desse modo, o despertar demonstra ser mesmo um fato interior no qual cada indivíduo age de forma única, ou seja, manifesta aquilo que é. Ainda assim, é um evento em que o mundo apresenta-se em sua totalidade, isto é, por ser uma experiência que transcende a interioridade

---

<sup>89</sup> Esta pesquisa não tem a proposta de analisar detalhadamente o termo Si-Mesmo, mas à título de um breve esclarecimento do que se refere, pode-se dizer que, “qualquer que seja a definição do Si-Mesmo, ele é algo que difere do eu [ego]. E desde que uma compreensão mais elevada do eu nos conduz ao si mesmo, este último deve ser algo de maior e mais amplo que engloba a experiência do eu e, por isso mesmo ultrapassa-o. Da mesma forma que o *eu* é uma certa experiência do meu próprio ser, assim também o Si-Mesmo é uma experiência de mim próprio, a qual, entretanto, já não é vivida sob a forma de um eu mais amplo ou mais alto, e sim sob a forma de um *não eu*.” (DORST, 2007, p. 237).

<sup>90</sup> “A iluminação inclui uma visão da natureza do Si-Mesmo e uma libertação do espírito de toda a natureza do Si-Mesmo” (SUZUKI, 1949, p. 132, tradução nossa). No original: “*The enlightenment includes a vision of the nature of the Self, and a liberation from the spirit of the whole nature of the Self*”.

do indivíduo singular, o mundo como um sistema total constela-se como um acontecimento psíquico, pela condição da extinção da supremacia e do controle do ego.

Dito de outra forma, “ao mesmo tempo em que o si mesmo expressa o mundo, ele se torna um ponto de auto expressão do próprio mundo” (NISHIDA apud NETO; JUNIOR, 2017, p. 49). Justamente porque, ao que parece, há uma ruptura, uma espécie de ‘morte’ da consciência limitada e histórica do eu para a forma da totalidade que, embora o englobe, não é circunscrita nesse mesmo eu. Portanto, acontece que “*eu sou o que eu era*<sup>91</sup> pois nem cresço nem diminuo, sou um ser móvel que move todas as coisas. Aqui Deus não habita no mais íntimo do homem, pois o homem, com sua pobreza, alcançou novamente o que ele sempre foi e será eternamente” (ECKART apud JUNG, 1987, p. 83).

Para Thich Nhat Hanh, o aspecto mais original do zen-budismo está em despertar para o verdadeiro Si-mesmo. É o caminho pelo qual se aprende que “o maravilhoso mundo da quiddidade (as-coisas-tais-como-são) se revelará gradualmente, abrindo-nos a porta da libertação” (HANH, 2006b, p. 209) e onde o nirvana está: aqui e agora, “na natureza interexistente do Sutra do Diamante que diz: ‘faça surgir o espírito que não habita em lugar nenhum’” (p. 212). Pois, na realidade, “o verdadeiro Buda não tem forma alguma, o verdadeiro Dharma não tem sinal algum” (HANH, 2011, p. 57).

Os três Selos do Dharma, impermanência, não-eu e nirvana, são a chave para a compreensão dos ensinamentos da Pura Manifestação. A primeira chave usada para abrir a porta da realidade relacionada com o tempo é a impermanência. Não-eu a segunda chave, para abrir a realidade referente ao espaço. Dizem que são diferentes mas, na verdade, tempo e espaço são uma coisa só. Um não pode existir sem o outro. A terceira chave, nirvana, é a natureza plena, a realidade do não- nascimento, não-morte, não-vir, não-ir, não-um, não-muito, não-existir e não-não-existir. Esse é o mundo do Co-Surgimento Interdependente, onde nada é uma entidade separada, permanente. Para tocar o nirvana, ver a natureza do Co-Surgimento Interdependente da realidade, temos de tocar a impermanência e o não-eu (HANH, 2006b, p. 213).

#### 4.3.1 Nada a Fazer, não ir a Lugar Nenhum

A sociedade atual, marcada pela hiperinformação e pela hipercomunicação, pela imagem da pessoa bem-sucedida – sempre em foco nas redes sociais –, tem na eficiência a base maior de sua dinâmica. Seu modo de troca é o capitalista, no qual vê-se a crescente prevalência dos interesses individuais, em uma corrida narcísica em detrimento aos interesses comunitários

---

<sup>91</sup> Nesta frase, Jung faz uma nota relevante nesta seção: “O Zen é um relance de olhos na natureza original do homem, ou o conhecimento do home original. Cf. SUZUKI. Die Grosse Befreiung. Op. cit., p. 144”.

ou coletivos. Desta forma, torna-se quase que um grave desajuste social estar em uma sintonia diferente, mais lenta e mais calma.

Em seus mais de cem livros e em suas palestras, Thich Nhat Hanh não se cansa de ensinar que é preciso compreender que “o fundamento de toda a ação é o ser, e a qualidade do ser determina a qualidade do fazer. E a ação deve estar baseada na inação” (HANH, 2013, p. 140). De modo bem humorado e simples, próprio de uma mente clara, ele propõe que se deve mudar a crítica “não fique ai sentado, faça alguma coisas” (p. 140), para uma fala mais amorosa, que contemple as necessidades do ser, que possa ter uma escuta profunda e assim ponderar: “não fique aí só fazendo coisas, sente-se aí” (p. 140).

Diz também que, ao invés querer entrar na *matrix* de uma sociedade que cada vez mais produz subjetividades individuais, individualistas, egoístas, em razão da liberdade individual, desestimulando a vida coletiva, a solidariedade, o serviço e cuidado com outro, “seria melhor descansar e praticar o não ter nada a fazer” (HANH, 2011, p. 62), cultivar a contemplação, pois, “no meu modo de ver, não há tanto assim a fazer. Apenas ser como é corriqueiro – vestir túnicas, alimentar-se e passar o tempo sem fazer nada” (MESTRE LINJI<sup>92</sup> apud HANH, 2011, p. 63).

Por outro lado, também é preciso estar atento aos *slogans* de uma espiritualidade da moda. Thay, em uma passagem muito interessante, desvela algumas ilusões a respeito de que tipo de espiritualidade se está praticando, de estar no caminho certo, de ser um monge, um budista, um praticante do Dharma, ou mesmo a respeito do que seja meditar. Thich Nhat Hanh diz o seguinte:

Há um grupo de cegos de cabeça raspada que, depois de comerem até se fartar, sentam-se para praticar meditação. Eles prendem o pensamento e não o deixam surgir. Não suportam o barulho, preferindo o silêncio. Seu modo de prática não é diferente do dos não budistas. Disse o mestre: ‘Aqueles que praticam concentrando-se para contemplar o silêncio e depois levam a mente a contemplar o que está fora dela, ou a recolhem interiormente, ou fazem com que se detenha a fim de entrar no *samádi*, todos eles estão fazendo alguma coisa, não estão praticando o não ter nada a fazer’. (HANH, 2011, p. 51).

Desta forma, Thich Nhat Hanh, não propõe uma reclusão da realidade, apenas ficar sentando respirando, contemplando a natureza, ou então ficar parado se imaginando como parte

---

<sup>92</sup> “O Mestre Linji viveu na China na época da dinastia Tang. Ele nasceu na Província de Shandong, no Oeste, pouco ao Sul do Rio Huang Ho (Amarelo), ente os anos 810 e 815 [...] Como era de costume na China na época, adotou como seu o nome da montanha onde vivia e ensinava. Sendo ainda um jovem monge, se dedicou muito aos estudos e adquiriu um amplo e profundo conhecimento do *Tripitaka*, conjunto das três cestas de ensinamentos budistas [...] Ele notou que embora muitos monges estudassem com muito empenho, seus estudos não influenciavam sua compreensão nem sua formação. Eles pareciam buscar conhecimento apenas com o intuito de ganhar prestígio ou melhorar suas respectivas posições no Templo. Diante disso, abandonou os estudos para seguir a verdadeira prática do Zen. Faleceu em 867” (HANH, 2001, p. 8-9).

da natureza, não sendo mais necessário, por exemplo, trabalhar. Ao contrário, para ele, há uma forma de exercer as funções sociais em plena consciência; o trabalho, por exemplo, é uma “expressão de todo o nosso ser. Pode ser uma forma maravilhosa de expressar as nossas aspirações mais profundas, e pode ser fonte de muita saúde, paz, alegria, transformação e cura” (HANH, 2017, p. 9).

Embora pareça contraditório o fato de que todas as coisas sejam vazias de uma substancialidade, cada um tem um lugar na interexistência, e é exatamente por isso que se cada um for a expressão de sua natureza, estará em harmonia com o todo e gerará benefícios.

Olhe para a árvore no quintal da frente. A árvore parece não estar fazendo nada. Fica parada ali, vigorosa, fresca e bonita e todos se beneficiam disto. Isto é um milagre do ser. Se uma árvore fosse menos que uma árvore, todos nós estaríamos com problemas. Mas se uma árvore é apenas uma árvore real, então há esperança e alegria. É por isso que se você puder ser você mesmo, isto já é uma ação. Ação é baseada na não-ação; ação é ser. (HANH, 2012, s.p.)

Tal qual a uma floresta de embaúbas, por exemplo, árvore de crescimento rápido, que não ‘serve’ para a produção mobília e que, para alguns, é uma ‘planta sem valor’, mas que exerce uma função fundamental para o equilíbrio e regeneração da natureza – em uma área de queimada ela nasce primeiro e, com suas grandes folhas, faz sombra para que chegue a *hora* de germinar para as sementes que estavam ‘recolhidas’ no solo. Há estudos dentro da Permacultura que mostram que determinadas sementes, como as de cedro e pau-brasil (árvores consideradas nobres e de crescimento longo), por exemplo, permanecem por muito tempo “encapsuladas” e só germinam quando acontece alguma transformação no solo. Sem as embaúbas, essas sementes morreriam num reflorestamento natural, pois demoram muito tempo a chegar numa forma adulta e o sol, num solo descoberto, as desidrataria. Para alguns contempladores da sabedoria da natureza as embaúbas são consideradas, então, ‘enfermeiras’.

Sendo assim, até mesmo essas sementes que ficaram ‘imóveis’ por um período estão ensinando que há o momento de fazer e o momento de não fazer, e que isso está no *planejamento* da vida. Então, o ensinamento básico é confiar na própria natureza e, assim, tudo o que for necessário acontecerá. “Se procurais fora de vós é que vos falta confiança. Não vos enganeis, não há Darma algum a procurar fora de vós” (HANH, 2011, p. 62).

Thay fala que é preciso, pois, compreender, como nos contos *Jataka*, que em qualquer posição que a pessoa ocupar na vida, sua expressão pode ser de plena consciência. Relata que, nesses contos, “Buda aparece em diferentes manifestações, às vezes um cervo, macaco, pedra



e até uma árvore mangueira. Em cada uma dessas, sendo animal, planta ou mineral, podemos ver um *bodhisattva*, um ser de grande compaixão” (HANH, 2017g, p. 25).

you have your beloved father inside of you. Your beloved mother is in you. You have your beloved Master in you. Your Master can be Jesus, your Master can be the Buddha, and in accordance with your practice, your Master can be more or less evident, powerful in you [...] Then, we inspired profoundly and we see that this hand is the hand of your father, of your beloved father, of your beloved mother or of your beloved Master. Even if she does not live anymore, she is still real in you, because every cell in you is also her. Every cell in you is also her. (HANH, 2015, p. 24).

Então, paradoxalmente, o caminho é difícil e é fácil. Como parar, sair da roda do *Samsara*, que inebria o ser com convites de promessas de glória, poder e fama tão sedutores, pois dão a ilusão de que as necessidades básicas do ser humano como pertencimento, valor e amor serão satisfeitas? Como não se deixar seduzir de imediato, se a ausência do olhar para si mesmo produz um abismo interior, carência, angústia? Por outro lado, é tão fácil, quanto verdadeiro, quanto natural, uma vez que não é preciso construir nem elaborar nenhuma fórmula estratosférica, apenas voltar para *casa*, para o próprio interior, favorecendo o diálogo com consciência. Inclusive, ressalta-se esta palavra, *con-ciência*, ou seja, a ciência está em nós, como expressado no texto citado anteriormente. Por isso, há mestres em toda parte e o ser humano tem a grande oportunidade de, ao apenas ser, tornar-se pleno.

Ceguei, estou em casa.  
No aqui, no agora.  
Estou firme. Eu sou livre.  
Eu vivo na dimensão última.  
(HANH, 2013, p. 46).

#### 4.3.2 Plena Atenção

O estado de plena atenção ou plena consciência (*smrti*) é a energia que possibilita ao ser estar aberto e atento ao presente, experimentar a vida em um estado de prática contínua em cada instante de maneira que haja a realização consciente de todas as tarefas e ações da vida cotidiana. “É a energia que nos permite olhar atentamente para o nosso corpo, sentimentos, percepções, disposições mentais e ver claramente quais são as nossas necessidades reais, para que não nos afogemos no mar do sofrimento” (HANH, 2005, p. 7).

Todo conhecer e cuidar implica a observação da forma como os fenômenos ocorrem e, assim, abster-se dos julgamentos preconcebidos sobre certo e errado, bom ou mal para acolher



os processos mentais e emocionais que geram sofrimento, raiva e dor. Dessa observação nasce a hipótese de que toda a fonte de sofrimento reside na dualidade, na falsa ideia de um “eu” separado pela ignorância a respeito da interexistência, alimentando conseqüentemente o círculo vicioso de posse e apego, ciúme e controle, desejo e insatisfação.

A ignorância é *avidya*, a ausência de luz. *Vidya* é a compreensão ou a sabedoria. A presença da luz significa a ausência da escuridão. A presença do dia significa a ausência da noite. A presença da ignorância significa a ausência da compreensão. O Buda disse: ‘quando a ignorância termina, surge a compreensão’. (HANH, 2001, p. 277).

Na Psicologia budista, “a palavra *samyojana* refere-se às formações [mentais] grilhões, ou nós [...] E o primeiro passo para lidar com a formações internas inconscientes é procurar trazê-las à consciência” (HANH, 2005, 82). Segundo Thich Hhat Hanh, o medo, a raiva e todos os tipos de sofrimento são energias. E, como tal, são passíveis de serem transformadas através da meditação, em energias de amor, pois essa prática “é a arte de usar um tipo de energia para transformar outra. Todos temos as sementes de amor em nós. Podemos desenvolver essa maravilhosa fonte de energia nutrindo o amor incondicional” (HANH, 2005, p. 10)

Diferentemente do que algumas vezes é divulgado, meditação não consiste apenas em um ato de concentração com o objetivo de visualização ou um ato de imaginação, proporcionando um estado de relaxamento e satisfação. O principal objetivo da meditação é o autoconhecimento, e isso por vezes implica a defrontação com aspectos internos desagradáveis.

Estudando a respeito da trajetória de Thich Nhat Hanh, vê-se que sua vida poderia ter sido um mar de sofrimento e dor, se ele não tivesse encontrado um caminho de amor profundo; todos os anos da guerra que ele experimentou, ter sido deportado de seu país, mesmo tendo devotado sua vida em prol de reconstruir comunidades inteiras que não foram dizimadas devido às suas ações. Também se pode verificar o poder transformador da atenção plena em um poderoso poema que trata sobre este tema<sup>93</sup>.

---

<sup>93</sup> “O Fruto da Consciência está Maduro”: Minha juventude, / uma ameixa por amadurecer./ Seus dentes a marcaram./ As marcas dos dentes ainda vibram./ E eu sempre me lembro, sempre me lembro./

Entretanto, depois que aprendi a amá-lo,/ a porta da minha alma passou a ficar sempre aberta/ para os ventos das quatro direções./ A realidade clama por mudança./ O fruto da consciência já está preparado,/ e a porta não pode ser fechada de novo/

A guerra consome este século,/ montanhas e florestas trazem a sua marca./ O vento ruge em meus ouvidos,/ enquanto o céu inteiro estremece violentamente na tempestade da neve./

As feridas do inverno continuam silenciosas,/ perdendo as folhas congeladas,/ inquietas, revirando-se sem encontrar repouso,/ em agonia a noite inteira. (HANH, 1993, p. 59 apud HANH, 2001, p. 12-13).

Sem sofrimento não crescemos. Sem sofrimento não podemos obter a paz e a alegria que merecemos. Por favor, não fuja do seu sofrimento, mas acolha-o e dê-lhe o valor que ele merece. Vá até o Buda, sente-se com ele, e mostre-lhe sua dor. Ele olhará com compaixão, bondade e atenção plena e lhe mostrará as formas de acolher seu sofrimento e contemplá-lo em profundidade. Com entendimento e compaixão, você conseguirá curar as feridas do seu coração, e também as do mundo. O Buda chamou o sofrimento de uma Verdade sagrada, porque nosso sofrimento tem a capacidade de nos mostrar o caminho da libertação. Acolha o seu sofrimento, e deixe que lhe mostre o caminho de paz. (HANH, 2001, p. 13).

Essas palavras podem ser vistas como uma prece, tamanha a sua força espiritual, pois não são apenas palavras bonitas que podem servir de orientação escritas em um livro de autoajuda. É notável que elas não são, por outro lado, uma coleção enciclopédica de palavras, mas trazem em si a força de uma vida – que ainda que não tenha a consciência plena, ao menos já possui um coração com grande capacidade de amar. Diz ele: “Há noites em que eu fico deitado insone e abraço meu povo, o meu país e o planeta com a minha respiração consciente” (HANH, 2001, p. 13). Não há palavras que possam descrever o que essa atitude transmite.

Observa-se, então, que não há apenas aspectos sombrios ou dolorosos, “todos temos a semente do despertar dentro do coração” (HANH, 2007a, p. 124). Nada é fixo, tudo está sempre em constante transformação. Através da atenção, do acolhimento ao próprio sofrimento, pode-se transformá-lo em amor, compaixão, sabedoria, ou seja, “a mente é um campo, no qual é plantado todo o tipo de semente” (HANH, 2006b, p. 17).

No livro “*Transformação na Consciência de Acordo com a Psicologia Budista*” (HANH, 2006b), o professor do Dharma apresenta “os Cinquenta Versos sobre a Natureza da Consciência”. Seria muito extenso apresentá-los na íntegra nesse momento e fugiria da atual proposta, mas eis alguns versos:

Esse campo da semente também pode ser chamado de “Todas as sementes”. Existem em nós todos os tipos de sementes / – sementes de samsara, de nirvana, de ilusão e de iluminação, / Sementes de sofrimento e de felicidade, / [...] Todas estão depositadas na nossa consciência. / É por isso que ela é chamada de “armazenadora”. / [...] sementes e formações / Ambas têm a natureza da interexistência e da interpenetração / Uma é produzida por todas / E todas dependem de uma. / [...] Das sementes da ilusão surgem / As formações internas de apegos e aflições. (HANH, 2006b, p. 18-19-20)

Em seus diversos textos, Thich Nhat Hanh está sempre ensinando que a prática da meditação pode favorecer a tomada de consciência, passo fundamental na compreensão das questões mais profundas do ser. Através da prática os sujeitos são capazes de reconhecer, acolher e observar atentamente as sementes de sofrimento, e transformá-las em energias de compreensão.

Permitir trazer à consciência as ‘formações internas’ inconscientes que, segundo ele, podem trazer em princípio algumas resistências, mas, ultrapassado o medo e o desconforto se desenvolve uma abertura facilitadora e, assim, naturalmente, as soluções efetivas dos conflitos internos. “Quando existe o conhecimento das sementes que se tem dentro, pode-se transformá-las, partilhar essas sementes e, através da meditação, visualizar o amor a disseminar-se pelo espaço” (AGAPITO, 2016, p. 39).

Dentre tantos escritos afins à filosofia budista e complementar à proposta de Thich Nhat Hanh, há no volume “Psicologia em Transição” (obra que pode acrescentar a todo aquele que se interessa pela relação do ser humano consigo mesmo e as forças que circulam no tempo) um trecho no qual Jung aborda as implicações diretas e indiretas do autoconhecimento para o coletivo.

O reconhecimento das sombras conduz à modéstia fundamental de que precisamos para admitir imperfeições. O que é perfeito não necessita dos outros [...] A questão das relações humanas e da conexão interior é urgente em nossa sociedade, dada a atomização dos homens, que se amontoam uns sobre os outros [...] Todavia, o que está ao nosso alcance é a transformação dos indivíduos singulares, os quais dispõem da possibilidade de influenciar outros indivíduos de seu meio mais próximo e, às vezes, do meio mais distante. Não me refiro aqui a uma persuasão ou pregação [...] O aprofundamento e ampliação da consciência produz os efeitos que os primitivos chamam de “mana”. O mana é uma influência involuntária sobre o inconsciente de outros. (JUNG, 1993, p. 280-282).

Para Hanh, a vida não é sobre o amanhã, ela é sobre o agora; a vida apresenta-se na forma como se está lidando com a energia no agora. A meditação, o parar, o respirar, o prestar atenção ao momento presente, nas sensações do corpo, da mente, nos sons, na temperatura do ambiente, propiciam o não estar nem no passado, nem no futuro, instâncias que para a Psicologia budista são fonte de depressão ou ansiedade.

Ao se dedicar a olhar atentamente para dentro de si, não fugindo do sofrimento, conforme diz Hanh, pode-se encontrar com “o coração do Buda [que] está em cada um de nós. Quando prestamos a atenção, o Buda está lá” (HANH, 2001, p. 295). Então, “quando a luz do sol brilha, ela ajuda a toda a vegetação a crescer. Quando a luz da plena atenção brilha, ela transforma todas as formações mentais” (HANH, 2006b, p. 229).

No budismo, existe a expressão *namarupa*. *Namarupa* é equivalente à palavra psicossoma. A realidade se manifesta num aspecto duplo, psíquico e somático, mental e biológico. E um não pode existir sem o outro. Cérebro e mente são dois aspectos de manifestações de uma mesma coisa. (HANH, 2009a, p. 30).

Assim, de acordo com Hanh, o exercício da atenção tem o poder em um processo contínuo de conduzir à concentração (*samadhi*) e ao insight (*prajñā*). De modo que “o autoconhecimento leva ao conhecimento de Deus” (LELOUP, 2001, p. 90), isto é, à consciência plena. Mas para realizar uma consciência capaz de tamanha amplitude é necessário um olhar atento no sentido de compreender os movimentos internos, como interação entre si e quais são suas causas.

Outrossim, Thay diz que a meditação é um excelente recurso, pois pressupõe a realização interna da unidade, com tudo que é visto, uma vez que, quando se medita, restabelece-se a comunicação interna do ser que, ao acolher os acontecimentos, torna-se uno com o objeto de contemplação – a mente e os fenômenos passam a estar interligados. Conseqüentemente, um dos resultados da meditação é, ao acalmar a mente, possibilitar o olhar atento para a natureza do sofrimento dentro de cada um. Dessa forma, no âmago da meditação pode surgir uma profunda transformação interior. Isso se deve ao fato de que a realização da unidade não está ligada apenas à realidade unitária, mas concebe “o grande espelho da sabedoria, refletindo o cosmo em todas as direções. Agora o seu nome é Consciência Pura” (HANH, 2006b, p. 92).

Também, segundo Hanh, outro aspecto que se desdobra da consciência plena é a escuta atenta e, como tal, tem também o potencial de libertar os seres do sofrimento. É fundamental escutar o sofrimento, pois ele permite desenvolver a sabedoria e a compaixão. No entanto, Hanh afirma que é necessário primeiro escutar a si mesmo, como um estágio propedêutico à escuta do outro. “O amor implica uma observação atenta e consciente de si próprio, dos outros e do mundo. Implica uma observação no sentido de compreender quais os movimentos mentais e emocionais que geram sofrimento, raiva e dor” (AGAPITO, 2016, p. 28). Assim, “a prática da atenção plena é uma prática de amor” (HANH, 2005, 82), que começa dentro de cada um e pode expandir-se ao universo.

### 4.3.3 Consciência Coletiva

*“Não podemos esperar a paz absoluta de imediato, pois nosso grau de compreensão e amor ainda não é suficientemente profundo. Mas em toda situação, quer urgente, quer não, os elementos de compreensão têm um papel a desempenhar”*  
(HANH, 2007a, p. 60)

Chega-se então a um dos pontos mais importantes desta pesquisa, à sua motivação maior, de trabalhar no sentido de compreender de que maneira, através da consciência de cada um, ao tornar-se mais clara a ideia da interligação de todos os fenômenos da vida, é possível em algum tempo, por ressonância, ampliar a consciência coletiva. Seguindo as palavras de Thay, “a meta de nossa prática e estudo é sermos capazes de tocar a verdadeira natureza da realidade com nossa consciência. Mesmo que no início, nossa consciência pode ainda não ser muito forte, porém, pouco à pouco, ela se tornar mais estável e sólida” (HANH, 2008b, p. 89, tradução nossa)<sup>94</sup>.

Na obra “*O Coração do Cosmos. Novos Ensinamentos do Sutra do Lotus*” (2008b), Thich Nhat Hanh ensina sobre um dos cânticos recitados pelos monges e monjas enquanto fazem os trabalhos da manhã, quando “abrem a porta da ação”. Trata-se das “Seis Perfeições” ou “Seis *Paramitas*”. Segundo Hanh, elas são a base prática para o caminho do *Bodhisattva*, não somente os veneráveis “Sadaparibhuta, Avalokitesvara, Samanbhadra”, mas aberta a todas as pessoas comuns, basta querer “ser um discípulo e amigo do Buda e servir como bodhisattva para ajudar a trazer paz, alegria e estabilidade ao mundo” (HANH, 2008b, p. 211, tradução nossa)<sup>95</sup>.

O termo sânscrito *Paramita* traz um significado profundo que é “alcançar a outra margem”<sup>96</sup>. O termo faz referência a atitudes, a seis modos de ser, através dos quais pode-se sair da condição de sofrimento pra o estado de bem-estar, e que, por mais incrível que possa parecer, tem o poder de fazer essa transformação no aqui e no agora. São elas: “*Dana*”, doação, generosidade; “*Shila*”, comportamento ético; “*Kshanti*”, inclusividade, acolhimento; “*Virya*”, energia e estabilidade na prática. “*Dhyana*”, meditação, ou seja, parar, acalmar e olhar profundamente e “*Prajna*”, sabedoria e compreensão. São estados do ser nos quais este pode oferecer uma ação pacífica e um coração aberto ao outro. É claro que, como expresse anteriormente nesta mesma seção, o estado de consciência atual ainda não permite, de um modo geral, uma constância suficientemente firme, nem em si mesma ou em cada uma delas separadamente. Mesmo os monges, que dedicam suas vidas exclusivamente para desenvolver e aprofundar os ensinamentos, já têm tamanha consciência consolidada.

---

<sup>94</sup> No original: “*scopo ultimo della nostra pratica e dei nostri studi à essere in grado di entrare in contatto con la vera natura della realtà, per mezzo della consapevolezza. All'inizio la nostra consapevolezza non è ancora robust ma poi, a poc a poco, si fa più resistente e solida.*”.

<sup>95</sup> No original: “*essere um discepolo e um amico de Buddha e possa rendersi utile como bodhisattva e contribuisca a portare pace, gioia e stabilità al mondo.*”

<sup>96</sup> No original: “*raggiungere l'altra sponda*”.

Contudo, à medida em que se compreende a natureza do interser das Seis Perfeições, elas vão se tornando simples e sendo integradas na maneira de ser de cada um. Independente da adesão ao budismo, ou mesmo de conhecer o Buda, estas são virtudes humanas passíveis de serem desenvolvidas por todos. Na medida em que cada pessoa for despertando para o bem comum, sua ação, como uma vibração produzida por uma pedra ao cair no lago, se propagará e paulatinamente se refletirá no outro.

Dadas as circunstâncias globais atuais, seja em âmbito social, ecológico, político ou espiritual, é extremamente urgente que mais e mais pessoas possam alimentar a luz interior, pois o mundo está necessitando de paz, de amor, de compreensão e de solidariedade. Talvez em outras épocas possam ter havido as mesmas catástrofes que se tem notícia no momento, contudo, nunca os acontecimentos foram propagados de modo tão imediato e tão concreto.

Todos esses fatos têm abalado a mente e os corações humanos; uns têm se deixado abater, misturando-se às ondas de violência, discriminação, sectarismo e dor; outros são conduzidos pelo desespero e desesperança. Mas alguns, “*gracias a la vitta*”, estão se propondo a cuidarem de si, se preparando para cuidarem do mundo, do planeta, de Gaia, *Pachamama*.

Grandes líderes espirituais têm surgido e, a partir da compreensão da natureza do interser, seu surgimento é uma cura natural, oferecida pelo milagre da vida, pela sabedoria do universo que a todo tempo oferece refúgio e orientação. Como por exemplo tem-se este que pode ser considerado um Bodhisattva, devido à sua compaixão e amor, Thay, como uma resposta necessária ao seu contexto de vida.

Há também o atual Papa Francisco, o primeiro Pontífice não europeu, que está transformando a imagem dos Papas anteriores por sua postura sensível às questões éticas e sociopolíticas, sobretudo, pelo cuidado com as pessoas em condições vulneráveis e com as causas ambientais. É um Papa voltado às causas universais, aos direitos humanos a partir da perspectiva dos pobres, do cuidado com a vida e com os seres.

Por isso, vale trazer um pequeno trecho do ‘*Laudato si*’ (“Louvado Sejas. Sobre o Cuidado da Casa Comum”), que é uma encíclica na qual Francisco faz claras críticas ao consumismo e ao desenvolvimento irresponsável. Ele alerta à necessidade de uma transformação ética e à unificação das nações em prol do cuidado com a vida na Terra.

a relação íntima entre os pobres e a fragilidade do planeta, a convicção de que tudo está estreitamente interligado no mundo, a crítica do novo paradigma e das formas de poder que derivam da tecnologia, o convite a procurar outras maneiras de entender a economia e o progresso, o valor próprio de cada criatura, o sentido humano da ecologia, a necessidade de debates sinceros e honestos, a grave responsabilidade da política internacional e local, a cultura do descarte e a proposta dum novo estilo de

vida. Estes temas nunca se dão por encerrados nem se abandonam, mas são constantemente retomados e enriquecidos.(FRANCISCO, 2015, p. 16).

Como se pode compreender, a necessidade da ampliação de uma consciência individual para uma consciência coletiva que aborde e acolha as questões prementes da vida humana na Terra ultrapassa qualquer credo religioso, porque não se trata de fatores isolados, mas do futuro da vida em comum. Por isso e pela natureza do interser, todos os conhecimentos e tradições que se somam a este tema são e devem continuar a ser bem-vindos para que juntos seja mais fácil compreender as conexões da vida e, assim, entrar em harmonia com ela: “O coração do Buda é tocado quando estamos juntos (HANH, 2001, p. 295).

Há outro ensinamento prático voltado também para o cuidado com a percepção da consciência coletiva, que são “Os Cinco Treinamentos da Atenção Plena [...] Para sair da perigosa situação em que nos encontramos, a prática da atenção plena precisa ser coletiva” (HANH, 2011, p. 47). Desta forma:

O Primeiro treinamento é para protegermos a vida, diminuir a violência em cada um de nós, na família e na sociedade. O segundo treinamento é para praticarmos a justiça social, a generosidade, não roubando e não explorando outros seres vivos. O terceiro é a prática do comportamento sexual responsável a fim de proteger os indivíduos, os casais, as famílias e as crianças. O quarto é a prática de ouvir profundamente e falar amavelmente para restaurar a comunicação, e possibilitar que a reconciliação aconteça. O quinto, sobre o consumo consciente, é para ajudar a não intoxicar e envenenar nosso corpo e mente; não consumindo programas de televisão, revistas que contenham muitos venenos, tais como violência obsessão e ódio. (HANH, 2013, p. 50).

Hanh argumenta que esses ensinamentos foram desenvolvidos com base “nos preceitos desenvolvidos na época de Buda, para serem o fundamento da prática de toda a comunidade laica” (HANH, 2013, p. 51). Como esses ensinamentos seriam úteis se fossem divulgados nas mídias, nas escolas... São ações práticas, mas fundamentadas em uma matriz ético-filosófica de largo alcance, nos quais há material para um importante estudo acadêmico, e sobretudo com uma incrível potencialidade de utilidade em sua proposta prática.

A forma como a vida dos seres humanos, dos animais e dos elementos de todos os reinos está sendo violentamente desrespeitada e destruída não deixa dúvidas de que é preciso que comece urgentemente a “surgir dentro de nós uma visão mais profunda das coisas [...]. O Buda nos aconselha a contemplar profundamente a natureza da nossa vontade, para ver se ela está nos arrastando em direção à libertação, paz compaixão ou em direção ao sofrimento e desespero” (HANH, 2001, p. 48).



Thich Nhat Hanh parece resgatar a ideia de que o mundo está realmente precisando que seja escutado o seu gemido profundo: o das florestas em chamas, dos rios envenenados, dos peixes sufocados e presos em armadilhas provocadas pelos descartes feitos pelos seres humanos no mar, pelo lixo espacial que cobre a ‘esfera azul’; assim como também pelas mães que perdem seus filhos para o tráfico, pelos bebês que agonizam no ventre das jovens viciadas em crack; pelas centenas de mortos náufragos em busca de uma pátria que os acolha; pelas famílias inteiras estilhaçadas nas guerras, ou pela desnutrição e pela seca. E também ainda pelas crianças que definham vítimas de hospitalismo, abandonadas por suas mães incapazes de amar, pelos velhos postos como mobília em desuso nos sanatórios e asilos. É tão necessário esse amor-amizade (*maitri*), que se entrega sem o medo da perda e que só dá ao outro aquilo que deseja para si!

Há uma interessante passagem sobre apego, medo da perda e posse que pode ilustrar muito bem a indicação do Buda. Thay conta que um dia Buda e seus discípulos estiveram numa determinada comunidade e lá almoçaram. Após se alimentarem, chegou até eles um fazendeiro muito agitado e perguntou se eles viram suas vacas. Ao indagar-lhe sobre o que acontecera, o rapaz disse que não sabia se sobreviveria a tão má sorte, pois além de suas vacas terem fugido, naquele mesmo ano sua plantação de gergelim fora atacada por muitos insetos. Após o fazendeiro ter ido embora, Buda disse aos monges: “queridos amigos, sabem que vocês são as pessoas mais felizes da Terra? Vocês não têm vacas a perder” (HANH, 2001, p. 48). Para Thich Nhat Hanh, os seres humanos estão sempre acumulando mais e mais, encontrando cada vez mais obstáculos à felicidade, e passam a achar que “suas vacas são essenciais à existência [...]. Soltem suas vacas e tornem-se livres. Soltem suas vacas e sejam realmente felizes” (HANH, 2001, p. 48).

Há um elemento essencial que devido à sua ausência está na ordem do dia: o amor. Perceber a natureza do interser tem o poder curador de despertá-lo: “Visto que todas as criaturas estão interligadas, deve ser reconhecido com carinho e admiração o valor de cada uma, e todos nós, seres criados, precisamos uns dos outros” (FRANCISCO, 2015, p. 42). É preciso algo que acorde as massas, que as sensibilize porque, “além disso, quando o coração está verdadeiramente aberto a uma comunhão universal, nada e ninguém fica excluído desta fraternidade” (p. 92).

[...] seguindo os ensinamentos de Buda, que nos mostra os princípios que regem o Universo, é preciso resgatar um coração que se emocione com uma flor apenas, que derrame lágrimas pela morte de um inseto. Um coração que ame não apenas a própria vida, mas também a vida dos outros, um coração que aprecie a existência de cada elemento neste mundo. (RÔSHI, 2009, p. 56).



Na perspectiva de Thich Nhat Hanh, a felicidade não é individual, tem a natureza do interser, então uma proposta existencial que contemple a interexistência necessariamente busca encontrar caminhos de felicidade para os outros, não apenas os mais próximos; sem esquecer a si mesmo, acolhe o mundo, ainda que seja como Hanh diz que faz à noite em suas meditações. Contribuir para a felicidade do mundo não é ser ingênuo, muitíssimo ao contrário, é seguir a natureza búdica e cuidar de si. Através de uma espiritualidade de sentido – porque “as práticas espirituais só adquirem sentido na prática” (SAMTEN, 2001, p. 15), deixar brotar do mais profundo do ser um sentimento de reverência à tudo o que vive e, no qual, não há outra atitude a não ser, ações que estejam em consonância com o objetivo de “proteger todas as espécies [...] prevenir o desmatamento e reduzir a emissão de gases de efeito estufa [...] não destruir a beleza do planeta nem perder todo o tempo competindo” (HANH, 2009b, p. 76). Isto para citar apenas algumas das ações advindas desse tipo de consciência alimentada pela natureza do interser.

Isso se dá porque, ao compreender que todas as coisas são vazias de um eu substancial, pode-se reconhecer que os fenômenos ressoam, interpenetram, haja visto que o ar une a todos os seres. Assim, na respiração, o ar que está no interior de um ser, mais cedo ou mais tarde, estará no interior de outro ser. A água que, hoje, jorra num determinado rio, em outro momento estará banhando outros seres em outro lugar. Na mesma água, no mesmo ar, que quimicamente em si, considerando as estruturas básicas da matéria, encontra-se H<sub>2</sub>O, ou seja, água e ar são um.

Mas não para por aí, a mesma água que também é ar, que está no rio, no mar e no céu, também reage aos sentimentos humanos e interfere neles. Há um pesquisador chamado Massaru Emoto<sup>97</sup>, que “pesquisou extensivamente a água do planeta, não tanto como um pesquisador científico, mas na perspectiva de um pesquisador original”, e descobriu que a água quando congelada poderia ser estudada em suas formas geométricas. Essas formas variavam de acordo com o local, sentimentos, pensamentos emitidos e direcionados mentalmente a ela (EMOTO, 2006b).

Emoto percebeu que sentimentos como ódio, medo, dor ou amor, gratidão, alegria, modificavam significativamente a formação dos cristais. Quando em situações de violência, poluição etc. os cristais se tornavam disformes e, por outra, em condições harmônicas, pacíficas

---

<sup>97</sup> “O dr Massaru Emoto, nasceu em Yokohama, Japão, em julho de 1943 e é formado pela Universidade Municipal de Yokohama e pela Open International University. Em 1986, ele fundou a International Hado Membership (IHM) Corporation, em Tóquio. Em outubro de 1992, recebeu da Open International University um certificado de Medicina Alternativa. Posteriormente, estudou os conceitos de “água em *microclusters*” [elementos monoatômicos], nos Estados Unidos, e tecnologia de Análise de Ressonância Magnética. Assim, começou sua busca da descoberta dos mistérios da água” [Texto extraído da contracapa do livro ‘Hado, Mensagens Ocultas da Água’] (EMOTO, 2006b)].

e assim por diante, sua configuração formava a imagem nítida de mandalas, de uma beleza ímpar.

Ainda sem aprofundar extensivamente esta questão, mas deixando de algum modo uma indagação com base nas palavras de Hanh a respeito da interexistência, pode-se pensar qual é o efeito desses sentimentos em um funcionamento complexo como é o ser humano, tendo grande parcela de seu corpo mantido pela água? Por outro lado, Emoto também argumenta acerca de exercícios ligados à água como uma forma de transformar sentimentos como raiva, tristeza, apenas pela contemplação e, tem o poder de “o levar a um outro mundo, onde você sentirá a água dentro de você sendo purificada, deixando que você volte a ser o que realmente era” (EMOTO, 2006b, p. 37).

Há muito mais a dizer a respeito de outras práticas afins às ideias de Thay; da proposta existencial com base na natureza do interser, de como Thich Nhat Hanh trouxe para as pessoas comuns este valioso ensinamento, a saber, a própria iluminação de Buda. Mas de nada valerá este estudo se as palavras aqui registradas não servirem à ação interior, para uma reflexão, no sentido do ser sentir-se intersendo com a vida; trazendo de alguma forma mais clareza a consciência coletiva. Porque “interser não é uma teoria; é uma realidade que pode ser experimentada diretamente por cada um de nós a qualquer momento em nossa vida cotidiana” (HANH, 2013, p. 164). Basta querer abrir o coração para a simplicidade. A paz é construída a cada passo, em cada momento, pouco a pouco, no aqui e no agora.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS



*O mais importante é entender a base fundamental da prática e aplica-la na vida cotidiana, mesmo que nossas vidas sejam diferentes do modo como o Buda e seus monges e monjas viviam a vinte e cinco séculos.*  
(HANH, 2014d, p. 16)

A vida e os ensinamentos de Thich Nhat Hanh ultrapassam qualquer análise, por mais criteriosa ou bem intencionada que esta seja. A presença desse monge na contextura da existência tem irradiações incomensuráveis. Na reflexão sobre alguns pontos destacados de sua trajetória, por exemplo, há que se imaginar, já em sua infância, a abertura para a vida espiritual, pois ainda menino já tinha a sensibilidade apurada para perceber o Buda. Recorda-se um trecho do capítulo “Uma Semente de Amor Profundo”, onde está o registro de uma fala sua, aos nove anos, na qual, através de uma “foto numa revista”, captou a serenidade *‘daquele que pelo caminho do conhecimento chegou essência real das coisas’*. E mais, *“viu que era bom”* e queria ser como ele.

Pois sim, diversos outros meninos e meninas atravessaram as mesmas estradas de Thich, nos mesmos dias de chuva e sol. Viveram a na mesma comunidade. Mas, seu olhar foi mais amplo. Seu olhar pode ver através do cotidiano o brilho da vida. Desde cedo, Thich Nhat Hanh não se deixou abater pelas dificuldades, encontrando sempre um aspecto sublime que o conectava ao infinito. Lembrando ainda que, quando no passeio de escola, com o objetivo de encontrarem um determinado monge, Hanh o encontrou no correr das águas do pequeno riacho.

Esses acontecimentos podem parecer detalhes tão ínfimos, irrisórios ou mesmo pueris, mas quem sabe não tenha sido esta porção *resguardada*<sup>98</sup>, cultivada em si, que o fez transformar os horrores da guerra em ação pacífica, harmonizadora? Talvez tenha sido mesmo a mirada sensível que lhe protegeu de “quebrar” ante a violência que ele presenciou em inúmeras situações. Não de um dia apenas, mas durante cerca de vinte anos, na Guerra do Vietnã. Quem sabe que outras dificuldades ainda aquele menino e, mais tarde, jovem, experimentou? Quantos caminhos ele poderia ter seguido? Mas optou por seguir *um caminho de amor profundo*, isto é, o caminho da própria natureza que é permitir a semente da iluminação, sua natureza búdica

<sup>98</sup> Essas palavras fazem lembrar a canção de Gilberto Gil, “Super-Homem” (1978): “Que nada [...] É a porção melhor/Que trago em mim agora/É que me faz viver”. Ou seja, o caráter ligado ao aspecto sensível, de acolhida e compreensão da natureza do feminino, enquanto elemento que compõe as energias naturais, fundamentais, opostas e complementares, de tudo que existe no universo: o *Yin*, como dito, o princípio feminino, noite, Lua, a passividade, absorção e o *Yang*, o princípio masculino, Sol, dia, a luz e atividade, etc.

crescer em direção ao Sol. Preferiu cultivar o amor. Mas será que isso foi uma opção ou estava dado pela própria necessidade do universo em fazer germinar, crescer e se transformar numa frondosa, bela e grande árvore; trazer aquela grande sombra que salvou vidas, literalmente? Thich Nhat Hanh não fez pregações nas praças: ele socorreu feridos, reconstruiu casas, escolas, aldeias; distribuiu alimentos, sorrisos e esperança a quem tinha perdido o sentido de viver.

Dentro da natureza do ‘Interser’, cada evento está intimamente ligado ao outro, se uma coisa surge, surge também a outra. Então, por que não pensar que Thich Nhat Hanh surgiu da necessidade de existir alguém que tivesse a capacidade de lidar com o próprio medo, com a própria raiva, transformando as formações internas em sementes positivas?

Mais ainda, esta mesma porção sensível o fez amar o inimigo. Essa mesma capacidade de amar o fez chorar, orar e agir. Levou-o a revitalizar o budismo e mostrar ao mundo que espiritualidade se faz no cotidiano, respirando, acalmando-se e lidando com a dor, a raiva e a perda. Isso se faz no cotidiano comprometido com a dor do mundo, não só a própria salvação.

Assim, encontrando um refúgio nos ensinamentos do Buda, Hanh pôde servir de refúgio aos desabrigados, àqueles que não tinham mais em que acreditar. Veja-se, caso ele não fosse ao povo, caso ele quisesse apegar-se a ascensão monástica, à erudição filosófica, nem na sua juventude, nem hoje, nem amanhã suas palavras chegariam a tantas pessoas comuns.

Eu queria voltar ao Vietnã como uma Sangha, não como uma célula. No final, duzentas pessoas viajaram conosco de volta ao Vietnã. Queríamos chegar como uma verdadeira Sangha, mostrar nossa prática de entendimento e amor, porque sabíamos que se nossa prática fosse sólida, forte e autêntica, seríamos capazes de transformar o medo e a suspeita do governo. (HANH, 2008c).

Essa mesma porção sensível iluminou a vida de centenas de jovens ao reuni-los em prol de outras vidas. Thich Nhat Hanh foi e é símbolo vivo, humano, do que seja uma Sangha, daquele refúgio amigo onde se pode receber orientação e ânimo. Como imaginar os encontros com os jovens do “*pequeno corpo de paz*” e pensar: “amanhã, vamos aonde? O que restou daquela vila? Não, não nos revoltemos, nós precisamos nos acalmar...”.

Uma experiência tremenda. Só um espírito que se trabalhou lapidando o seu interior pode transmitir firmeza, pode refletir ânimo, compaixão, a tantos e em tanto tempo. Pode ter força interior para não se deixar abater pelo sofrimento. Thay é de uma espiritualidade exemplar. E dizer tais virtudes não é enaltecê-lo, basta um mínimo de contato verdadeiro, sem preconceito, com abertura para visitar sua morada, para sentir a fragrância de sua bondade. Irradia, contagia, sua paz é visível, é palpável.

Como ele buscou paz dentro de si para apaziguar aqueles que colaboravam com os projetos sociais? Há alguém que, mesmo não tendo vivenciado a guerra, possa mensurar como é lidar com os próprios *nós* internos, desatá-los e ainda conseguir dizer: *olhe, o nosso inimigo não é o soldado que bombardeou nossa aldeia. Vamos socorrê-lo, ele também está ferido*. Não poderia ter sido, senão por ele mesmo irradiar a paz. Não teria sido possível se ele mesmo não acreditasse no que dizia.

Thich Nhat Hanh buscava o próprio refúgio na *luz fundamental do caminho*, nos ensinamentos de Buda, segundo *suas pegadas*. Estudando, praticando consigo mesmo, pela *via do coração, o caminho do despertar*. Procurando desenvolver o entendimento de que nada é permanente ou fixo, que seu saber, ou cada saber, na realidade, é apenas um ponto de vista e que deveria observar a miríade de ensinamentos do Buda e perceber, a cada momento, que não existem entidades separadas, que é necessário desenvolver uma mente atenta ao corpo, no corpo, nas sensações, no reino das percepções, a fim de “conhecer a natureza de todas as coisas” (HANH, 2014d, p. 18). E, ao que ele deixa transparecer na obras estudadas, é que para adquirir esse conhecimento, dia após dia, passo a passo, a cada momento, ao se praticar os ensinamentos do Buda, desfaz-se “todas as falsas noções, falsas concepções, falsas discriminações e dualidades” (HANH, 2014b, p. 25).

Thich Nhat Hanh percebeu e, a partir de então, dedicou sua vida e ensinar que cada um, em cada lugar do mundo, independentemente de credo, idade, escolaridade, pode alcançar esse estado de mente atenta, de consciência plena, apenas

Inspirando, estou consciente de todo o meu corpo.  
Expirando, estou consciente de todo o meu corpo.  
Inspirando, eu acalmo o meu corpo.  
Expirando, eu acalmo meu corpo.  
(HANH, 2014b, p. 25).

Novamente, um olhar superficial para esse tipo de exercício poderia criticá-lo, questionando: por que tantos livros tratando do mesmo assunto, “inspirar” e “expirar”? Como se quisesse infantilizar o leitor com palavras simples. Mas tantos ensinamentos e reflexões cabem neste Sutra... É o “*Sutra Sobre os Quatro Estabelecimentos da Mente Atenta*”. Só esta prática rendeu uma obra inteira de Thich Nhat Hanh, nominada de “*Transformação e Cura*” (2014b).

Esta obra está sendo utilizada nestas considerações finais pelo fato de que traz a essência dos ensinamentos do Buda e parece ser uma das chaves principais, onde Thay lidou com o

sofrimento na sua vida, no ativismo, nas conferências de conciliação às quais ele foi convidado. Grande valor e significado Hanh captou nesse ensinamento.

O Buda asseverou: “Bhikkhus, há um meio supremo de auxiliar os seres vivos a realizarem sua purificação, a sobrepujarem diretamente o pesar e a tristeza, a eliminarem toda dor e ansiedade, a empreenderem o caminho correto e a realizarem o nirvana. Este meio corresponde aos Quatro estabelecimentos da Mente Atenta. (HANH, 2014b, p. 23).

Ao longo deste estudo foi possível compreender que este ensinamento pode ser aprofundado e que, na medida em que se desenvolve tal consciência, amplia-se a ideia inicial. O corpo possui vários elementos que lhe são intrínsecos: os órgãos dos sentidos; o funcionamento dos órgãos, com suas diversas dinâmicas internas e externas; a ação do tempo e todos os processos de vir-a-ser no corpo; nascimento e morte, não nascimento e não morte; os processos mentais; os afetos, os desejos etc.

Entretanto, como um centro que ao mesmo tempo é periferia, o corpo não pertence e não se limita só ao sujeito que a ele representa. Pela ‘Originação Interdependente’, a qual Thich Nhat Hanh desenvolveu sua própria linguagem e elaborou como a natureza do ‘interser’, o corpo é o mundo e o mundo é o corpo. O ar, as montanhas, as chuvas, os rios; a xícara de chá e a túnica do monge; o cântaro e a fonte na qual ele é preenchido; as estrelas e os animais, as florestas e o lenhador, a flor e o lixo; o guerrilheiro, sua arma e a cidade que a bomba destrói; aquele que sofre e o que faz sofrer; aquele que canta e planta uma rosa; o que lava e o que seca a louça; a noite, o dia, o inverno e o verão; todos, exatamente todos, coparticipam da mesma realidade unitária que se interpenetra, numa impermanente dança cósmica.

A natureza da nuvem é não nascimento, não morte. A nuvem irá continuar sob outras formas. Não é verdade que uma nuvem pode se tornar nada. Então, quando você segura uma xícara de chá e bebe, em estado de plena atenção, reconhece que a nuvem que você contemplou ontem no céu – sua bela nuvem – está agora em sua xícara e você está bebendo a sua nuvem. Está tocando a natureza do não-nascimento e da não-morte. (HANH, 2009a, p. 100).

Quão grandioso é o ensinamento da interexistência e os meios práticos para despertá-lo! Por essa razão, a importância de cada vez mais decodificar em mais e mais linguagens simples, para que todos possam conhecer. Não para seguir este ou aquele guru, mas para cuidar de si, para cuidar da vida. “precisamos de uma atitude gentil e não-violenta em relação aos nosso corpo” (HANH, 2014b, p. 143), porque ele é a vida. Ele é a via... É o templo no qual se reverencia todos os outros meios sagrados de manifestação da vida.

A mesma vida que clama calada na menina de Saigon, que correu nua com o corpo em chamas; na flauta de T'ô, que perdera a visão, o pai e a mãe por causa da guerra. A vida que sangra na árvore e tomba na floresta gigante, pelos acordos escusos do agronegócio. A mesma vida que sufoca no peixe que morre afogado na lama tóxica, ou na baleia que não conseguiu respirar porque seu corpo estava obstruído por resíduos plásticos deixados pelos mesmos admiradores que voltaram felizes pelas fotos tiradas junto ao mar. A mesmíssima vida que brota feliz no aprendiz que inicia o caminho do Dharma, ou no mestre que já plantou muito e hoje admira a fruta no pé. A mesma vida daqueles que lutam pelos direitos das comunidades de vida e das espécies companheiras. A mesma vida dos poetas, dos cantores, dos pesquisadores e dos leitores, e, daqueles mesmos que preferem só apreciar.

Assim, como dizer considerações finais a um tema que está sempre e de novo ressurgindo? Como dito no início desta seção, impossível mensurar o valor deste estudo, o valor da vida, das ações e emanções desse “suave”... Amável, pacífico, admirável e amigo monge. Assim como é impossível viver tal experiência de estudo sem uma profunda comoção.

É imprescindível considerar que, embora seja o momento de concluir esta reflexão, surge a ideia de que o longo caminho que foi percorrido, na verdade, foi apenas um caminho interior que, na mais alta revelação, é um caminho de volta para casa. Bem exatamente como a essência do que motivou esta reflexão, nada é linear, previsível, conclusivo. Muito pelo contrário, o efeito dessa trajetória descortina-se a todo instante, ininterruptamente, assim como a interdependência na cessação e no surgimento, coexistindo ao mesmo tempo. Tal é o efeito que se pode perceber neste momento em que são escritas estas linhas.

Outrossim, do ponto de vista objetivo, o teor de ensaio deste estudo pede naturalmente um aprofundamento. Ainda há muitas obras que não foram estudadas, sem contar que as já utilizadas nesta pesquisa, embora com uma linguagem simples, jamais podem ser consideradas como superficiais.

Apenas a título de exemplo, a obra “*Essência dos Ensinamentos de Buda*” (HANH, 2001) é um livro de medidas relativamente pequenas, 318 páginas, mas com dimensões menores do que um livro padrão. Ele fora consultado inúmeras vezes e, a cada uma delas, encontrou-se um ‘tesouro’ novo. Sendo assim, um misto de realização e não realização, percepção típica não linear, habita a autora desta pesquisa, pois muito há para se examinar dentro dos ensinamentos desse monge.

Ademais, pesquisas futuras podem contemplar o que não pode ter sido realizado nesta, isto é, um estudo específico dos exercícios de meditação; de contemplação dos elementos da natureza, como meio de despertar a consciência da natureza do interser. Outrossim, quiçá um

estudo de campo com amostragens específicas (jovens, crianças, adultos e idosos), buscando compreender os efeitos de tais exercícios. Ainda, uma pesquisa que faça uma investigação de quais Sutras foram trabalhados na obras de Thich Nhat Hanh, bem como se desenvolveu esta construção ao longo dos anos.

Enfim, vem à mente uma infinidade de novas propostas que possam complementar este estudo, que agora precisa fechar seu ciclo. Tal qual o conceito de vacuidade, no início dos capítulos, uma expectativa se fez: a de despertar o interesse no leitor em conhecer Thich Nhat Hanh. Mas qual não é a surpresa, reservada sempre para a revelação do instante, é que o efeito mesmo está em preencher de interexistência a alma da autora desta pesquisa.

Desta forma, este estudo tem seu valor, por proporcionar mais um encontrar-se com o suave monge do Vietnã. O efeito da vida desse professor do Dharma ultrapassa a existência corpórea em cujo nome ela é denominada. Isto é, hoje o chamam Thay, amanhã, amor, e paz será seu nome. Porque, se, cada vez mais e mais pessoas dispuserem a conhecê-lo, um número crescente pode se beneficiar e aprender a respeito de sua maneira de praticar o Dharma e, sobretudo suas lições de vida.

Buscou-se aprender como uma semente profunda de amor, que cresceu em direção ao sol, tornou-se uma grande árvore, gerou uma imensa sombra. Propagou um caminho no qual a luz fundamental seja simplesmente caminhar percebendo a dimensão suprema do caminho. Hanh percebeu a sua vida ligada a todas as outras vidas. Dessa maneira, aprendeu a cuidar do ser através de simplesmente observar a natureza, deixar-se despertar através dela e apenas ser, nada a fazer, não ir a lugar nenhum. Com plena atenção, ampliou a consciência de forma a perceber que Ser é Interser. É Interser a Vida.



## REFERÊNCIAS

---

- ALVIM, Kelly Cristina Ferreira. **Thich Nhat Hanh e os Princípios para um Diálogo Inter-religioso**. 2015. Dissertação (Mestrado em Ciência da Religião) – Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2015.
- ANDRADE, Clodomiro. **Budismo e a Filosofia Indiana Antiga**. São Paulo: Fonte Editorial, 2015.
- ATTAR, Farid ud-Din. **A Conferência dos Pássaros**. São Paulo: Cultrix, 1954.
- BATESON, Gregory. **Steps to an Ecology of mind: collected essays in anthropology, psychiatry, Evolution and epistemology**. New York: Ballantine Books, 1972.
- BAUMAN, Zygmunt. **Capitalismo Parasitário**. Rio de Janeiro: Zahar, 2010.
- BEISERT Michael. **Índice dos Suttas**. 2017. Disponível em: [http://www.acessoaoinsigth.net/sutta/indice\\_suttas.php](http://www.acessoaoinsigth.net/sutta/indice_suttas.php). Acesso em: 06 jul. 2017.
- BENOIT, Hubert. **A Doutrina Suprema: Segundo o Pensamento Zen**. São Paulo: Pensamento, 1997.
- BERGER, Peter. **O Dossel Sagrado**. São Paulo: Paulus, 2013.
- BÍBLIA. Disponível em: <https://www.bibliaonline.com.br/acf/mt/22/36-40>. Acesso em: 02 dez. 2018.
- BOECHAT, Walter. **Civilização em Transição**. 2003. Disponível em: [http://ajb.org.br/i/congresso\\_2003.pdf](http://ajb.org.br/i/congresso_2003.pdf). Acesso em: 02 mai. 2018.
- BOFF, Leonardo. **Saber Cuidar. Ética do Humano – Compaixão pela Terra**. 5. ed. Petrópolis: Vozes, 1999.
- BOFF, Leonardo. **Ecologia: Grito da Terra, Grito dos Pobres**. Rio de Janeiro: Sextante, 2004.
- BOFF, Leonardo. **Virtude para um Outro Mundo Possível**. Hospitalidade: Direitos e Deveres de Todos. Petrópolis: Vozes, 2005. v. 1.
- BOFF, Leonardo. **Reflexões de um Velho Teólogo e Pensador**. Petrópolis: Vozes, 2018.
- BORGES, Paulo. **As coisas são coisas? Alberto Caeiro e o Zen**. 2016. Disponível em: [http://www.brown.edu/Departments/Portuguese\\_Brazilian\\_Studies/ejph/pessoaplural/Issue9/PDF/I9A04.pdf](http://www.brown.edu/Departments/Portuguese_Brazilian_Studies/ejph/pessoaplural/Issue9/PDF/I9A04.pdf). Acesso em: 07 jul. 2017.

BURGOS, Enio. **O Reino de Deus e as Maravilhas da Vida: Ensaio e Narrativa dos Ensinamentos de Thich Nhat hanh em Nova York.** São Francisco de Paula: Bodigaya, 2008.

BURGOS, Enio. Prefácio da Primeira Edição Brasileira. In: HANH, Thich Nhat. **Transformação e Cura: O Sutra Sobre os Quatro Estabelecimentos da Mente Atenta (Sattipatthana Sutra).** São Paulo: Bodigaya, 2014b, p. 8.

CALAPRICE, Alice. **The New Quotable Einstein.** Cambridge: Princeton University Press, 2018.

CAPRA, Fritjof. **O Tao da Física.** São Paulo. Cultrix, 1995.

CARR, Ruth. **Thich Nhat Hanh:** E.U.A. Smashwors Edition, 2015.

CARVALHO, José Jorge. **Raro como a Flor de Udumbara.** Influência Crescente de Dogen no Pensamento Filosófico-Religioso Mundial. Conferência proferida no III Congresso Nacional de Estudos Japoneses no Brasil, Brasília, UnB, 09 set. 2005.

CHALMERS, Robert. **The Journal of the Royal Asiatic Society**, p. 103-115, 1898. Disponível em: <http://ccbs.ntu.edu.tw/fulltext/jr-eng/bert.htm>. Acesso em: 29 jun. 2017.

CORNU, Philippe. **Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme.** Paris: Seuil, 2001.

FERRARO, Guiuseppe. **‘Verdade Ordinária’ e ‘Verdade Suprema’ como Bases dos Ensinamentos Budistas no Pensamento de Nāgārjuna.** 2012. Tese (Doutorado em Filosofia) – Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012. Disponível em: [https://www.ufmg.br/online/arquivos/anexos/guseppe\\_ferraro.pdf](https://www.ufmg.br/online/arquivos/anexos/guseppe_ferraro.pdf). Acesso em: 30 jun. 2017.

DŌGEN, Eihei. **Shobogenzo: La Preciosa Vision del Dharma Verdadero.** Barcelona: Editorial Kairós, 2015.

DORTS, Brigitte. C. G. **Jung: Espiritualidade e Transcendência.** Petrópolis: Vozes, 2015.

FRANCISCO, Papa. **Laudato Si’ – Louvado Sejas.** Sobre o cuidado da casa comum. São Paulo: Paulus, 2015.

FRANCK, Frederick. (Org.). **The Buddha eye: an anthology of the Kyoto School.** Bloomington: World Wisdom, 2004.

GARFIELD, Jay L. **The Fundamental Wisdom of Middle Way: Nagarjuna’s Mulamadhyamakakarika.** New York/Oxford: Oxford University Press, 1995.

GLOBO. **Vietnamita que sofreu os horrores da guerra diz que aprendeu a perdoar.** 14/10/2012. Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/2189288/>. Acesso em 10 set. 2018.

HADOT, Pierre. **Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga**. São Paulo: É Realizações, 2014.

HANH, Thich Nhat. **Vietnã: Flor de Lotus em Mar de Fogo**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1968.

HANH, Thich Nhat. **Zen Keys**. Nova York: Anchor Books, 1974.

HANH, Thich Nhat. **Para Viver Em Paz. O Milagre Da Mente Alerta**. Petrópolis. Vozes, 1976.

HANH, Thich Nhat. **Flamboyant em Chamas**. Rumo ao Sol. Petrópolis. Vozes, 1990.

HANH, Thich Nhat. **Ser Paz**. Madri: Colección Nuevo Mundo, 1990b.

HANH, Thich Nhat. **Paz a cada Passo: Como Manter a mente desperta em seu dia-a-dia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1993.

HANH, Thich Nhat. **O Sol Meu Coração: Da Atenção à Contemplação Intuitiva**. São Paulo: Paulus, 1995.

HANH, Thich Nhat. **Vivendo Buda Vivendo Cristo**. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.

HANH, Thich Nhat. **Estado de Buda em Três Dimensões**. 1998. Disponível em: <https://www.lionsroar.com/buddhahood-in-three-dimensions/>. Acesso em: 10 nov. 2018.

HANH, Thich Nhat. **Call Me By My True Names**. Berkeley: Parallax Press, 1999a.

HANH, Thich Nhat. **Ser Paz el Corazon de la Comprension**. Madrid: Neo Person, 2. ed. 1999b.

HANH, Thich Nhat. **Cultivando a Mente de Amor**. São Paulo. Pallas Athenas, 2000.

HANH, Thich Nhat. **A Essência dos Ensinamentos de Buda**. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.

HANH, Thich Nhat. **I Have Arrived, I Am Home: Celebrating 20 Years of Plum Village**. Berkeley: Parallax, 2003.

HANH, Thich Nhat. **Caminhos Para a Paz Interior**. 11. ed. Petrópolis: Vozes, 2005.

HANH, Thich Nhat. **A Energia da Oração**. Petrópolis: Vozes, 2006a.

HANH, Thich Nhat. **Transformação e Cura**. De acordo com a Psicologia Budista. São Paulo: Pensamento, 2006b.

HANH, Thich Nhat. **Serenando a Mente: O Olhar Budista sobre o medo e o terrorismo.** Petrópolis: Vozes, 2007a.

HANH, Thich Nhat. **Velho Caminho, Nuvens Brancas: Seguindo as Pegadas do Buda.** São Francisco de Paula: Bodigaya, 2007b.

HANH, Thich Nhat. **Eu Busco Refúgio na Sangha.** Petrópolis: Vozes, 2008.

HANH, Thich Nhat. **Corpo e Mente em Harmonia: Andando Rumo à Iluminação.** Petrópolis: Vozes, 2009a.

HANH, Thich Nhat. **The World We Have.** Berkeley: Parallax Press, 2009b.

HANH, Thich Nhat. **Nosso Encontro Com a Vida.** Petrópolis: Vozes, 2010.

HANH, Thich Nhat. **Ação Pacífica, Coração Aberto.** Lições do Sutra do Lótus. São Francisco de Paula: Bodigaya, 2011a.

HANH, Thich Nhat. Nada fazer. **Não ir a Lugar nenhum.** Petrópolis: Vozes, 2011b.

HANH, Thich Nhat. **Meditação Andando: Guia para a Paz Interior.** 21. ed. Petrópolis: Vozes, 2014a.

HANH, Thich Nhat. **Medo: Sabedoria Indispensável para transpor a Tempestade.** Petrópolis: Vozes, 2014b.

HANH, Thich Nhat. **O Coração da Compreensão.** São Francisco de Paula: Bodigaya, 2014c.

HANH, Thich Nhat. **Transformação e Cura: O Sutra Sobre os Quatro Estabelecimentos da Mente Atenta (Satipatthana Sutra).** São Paulo: Bodigaya. 2014d.

HANH, Thich Nhat. **A Arte de Amar.** Mindfulness Essentials. Rio de Janeiro: Agir, 2015a.

HANH, Thich Nhat. **A Arte de Sentar.** Rio de Janeiro: Agir, 2015b.

HANH, Thich Nhat. **Sem Lama não Há Lótus: A Arte de Transformar o Sofrimento.** Petrópolis. Vozes, 2016a.

HANH, Thich Nhat. **Silêncio, O Poder da quietude num mundo barulhento.** Rio de Janeiro: Harper Collins Brasil, 2016b.

HANH, Thich Nhat. **En El Ahora: Meditaciones Sobre en El Tiempo.** Barcelona: Editorial Kairós, 2017a.

- HANH, Thich Nhat. **Elementos Biográficos**. 2017b. Disponível em: <http://interserblog.blogspot.com/>. Acesso em: 18 dez. 2017.
- HANH, Thich Nhat. **A Arte de Viver**. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2017c.
- HANH, Thich Nhat. **Elementos Biográficos**. 2017b. Disponível em: <http://interserblog.blogspot.com/>. Acesso em: 18 dez. 2017d.
- HANH, Thich Nhat. **A Arte de Viver**. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2017e.
- HANH, Thich Nhat. **A Cidade com uma Única Árvore**. Disponível em: <http://sangavirtual.blogspot.com/search?q=a+cidade+com+uma+%C3%BAnica+%C3%A1rvore>. Acesso em: 20 abril. 2017f.
- HANH, Thich Nhat. **Trabalho: A Arte de Viver e Trabalhar em Plena Consciência**. Petrópolis. Vozes, 2017g.
- HANSADHAMMAHASO, Phramaha. **Vasak Day and Global Civilization**. Tailândia: Mahachulalongkorn Rajavidyalaya University, 2011.
- HEGEL, G. W. F. **Fenomenologia do espírito**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2003.
- HERRIGEL, Eugen. **A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen**. São Paulo: Pensamento 1995.
- HÖLDERLIN, Friedrich. **Obras Completas**. Insel, Leipzig (s.d.) In: JUNG, Carl Gustav. **Psicologia em Transição**. Petrópolis: Vozes, 1993. v. X, p. 79-98.
- JOBIM, Tom. **Wave**. 1967. Disponível em: <https://www.letras.com/tom-jobim/49074/>. Acesso em: 19 dez. 2018.
- JUNG, Carl Gustav. **Psicologia da Religião Ocidental e Oriental**. Petrópolis: Vozes, 1984. v. XI.
- JUNG, Carl Gustav. **O Eu e o Inconsciente**. 5. ed. Petrópolis: Vozes, 1985. v. 2.
- JUNG, Carl Gustav. **Psicologia do Inconsciente**. Petrópolis: Vozes, 1987. v. VII/1.
- JUNG, Carl Gustav. **Psicologia em Transição**. Petrópolis: Vozes, 1993. v. X.
- JUNG, Carl Gustav. **Mysterium Coniunctionis**. Petrópolis: Vozes, 1998.
- JUNG, Carl Gustav. **Arquétipos do Inconsciente Coletivo**. Petrópolis: Vozes, 2000. v. IX/2.
- JUNG, Carl Gustav. **A Vida Simbólica**. Petrópolis: Vozes, 2013. v. XVIII/1.

- JUNG, Carl Gustav. *Erinnerungen, Träume, Gedanken*. Düsseldorf. Walter, 1971. In: DORST, Brigitte. **C. G. Jung**. Espiritualidade e Transcendência. Petrópolis: Vozes, 2015. p. 11-34.
- JUNG, Carl Gustav. **Estudos Alquímicos**. Petrópolis: Vozes, 2002.
- KING, Sallie B. Espiritualidade Budista Contemporânea e Ativismo Social. In: YOSHINORI, Takeushi (Org.). **A Espiritualidade Budista. Índia, Sudeste Asiático, Tibete e China Primitiva**. São Paulo: Perspectiva, 2007. p. 471-499.
- KORNFELD, Jack. **Um caminho com o Coração**. São Paulo: Cultrix, 2005.
- LELOUP, Jean-Ives. **Cuidar do Ser: Fílon e os Terapautas de Alexandria**. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
- LOPES, Mauro. Paz e Bem. Espiritualidade Plural e de Paz. Programa com: TEIXEIRA Faustino. **Thich Nhat Hanh, o suave monge do Vietnã**. 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=G1UQ8m2P1fA>. Acesso em: 8.fev. 2019.
- LOUNDO, Dillip. A Noção de Superimposição (samaropa) em Nagarjuna e Candrakirt. In: NETO Antonio Florentino; JUNIOR, Oswaldo Giacoia. (Orgs.) **A Escola de Kyoto e suas Fontes Orientais**. São Paulo: Phi, 2017. p. 161-178.
- MANSHI, Kiosawa. The great Path of Absolute Other-Power. In: FRANCK, Frederick. (Org.). **The Buddha eye: an anthology of the Kyoto School**. Bloomington: World Wisdom, 1982. p. 241-245.
- MELLO, Ivan Maia. **Filosofenix**. 2019. Disponível em: <http://filosofenix.blogspot.com/2007/10/introduo-epistemologia-conhecimento.html>. Acesso em: 19 dez. 2018.
- MICHELAZZO, José Carlos. Desapego e Entrega: Atitudes da meditação Zen-Budista e suas Ressonâncias nos pensamentos de Eckhart e de Heidegger. **Revista Rever**, ano 11, n. 02, jul/dez. 2011.
- MILLER, Andrea. **A Vida Corajosa e Compassiva de Thich Nhat Hanh**. 2010. Disponível em: <http://sobrethichnhathanh.blogspot.com/p/vida-corajosa-e-compassiva-de-thich.html>. Acesso em: 21 fev. 2018.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Enfoque Ecológico de Saúde e Qualidade de Vida**. In: MYNAYO, Maria Cecília de Souza; MIRANDA, Ary de Carvalho (Orgs.). **Saúde e Ambiente Sustentável: Estreitando Nós**. Rio de Janeiro; Fiocruz, 2002, p. 173-189.
- MOLTMANN, Jürgen. **Doutrina Ecológica da Criação: Deus na Criação**. Petrópolis: Vozes, 1993.

MORIN, Edgar. **A Cabeça Bem-Feita**. Repensar a Reforma. Repensar o Pensamento. 11. ed. Rio de Janeiro: Bertrand, 2005.

NISHIDA, Kitaro. **Ensaio Sobre o Bem**. São Paulo: Phi, 2016.

NOVAK, Philip; SMITH, Huston. **Budismo: Uma Introdução Concisa**. São Paulo: Cultrix, 2015.

OPRAH. **Thich-Nhat-Hanh**. [Entrevista]. 12/05/2013. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/145755545/Budismo-Zen-Thich-Nhat-Hanh>. Acesso em: 20 ago. 2018.

PLUM VILLAGE. **Tangerines in heaven**. Disponível em: <https://plumvillage.org/news/tangerines-in-heaven/>. Acesso em: 19 out. 2018.

PLUM VILLAGE. **Thich Nhat Hanh returns to Vietnam**. Disponível em: <https://plumvillage.org/news/thich-nhat-hanh-returns-to-vietnam/>. Acesso em: 30 out. 2018.

RICARD, Matthieu. Thich Nhat Hanh. **Buddhaline**, 2016. Disponível em: <http://www.buddhaline.net/Thich-Nhat-Hanh>. Acesso em: 12 set. 2016.

ROHDEN, Huberto. **Mahatma Gandhi: O Apóstolo da não Violência**. São Paulo: Martin Claret, 2013.

RÔSHI, Shundo Aoyama. **Para uma Pessoa Bonita**. Contos de uma mestra zen. São Paulo: Palas Athena, 2009.

SAMTÉN, Padma. **Meditando a Vida**. 2. ed. São Paulo: Fundação Peirópolis, 2001.

SILVEIRA, Nise. **Jung, vida e obra**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2007.

SUZUKI, Daisetz Teitaro. **Essays in Zen Buddhism**. New York: Grove Press, 1994.

SUZUKI, Daisetz Teitaro. **An Introduction to Zen-Budhism**. New York: Grove Press, 1949.

SUZUKI, Shunryu. **Mente Zen, Mente de principiante**. São Paulo: Palas Atenas, 2010.

TEIXEIRA, Faustino. O despertar para o “ponto virgem”. **Diálogos**, abr. 2010. Disponível em: <http://fteixeira-dialogos.blogspot.com/2010/04/o-despertar-para-o-ponto%20virgem.html>. Acesso em: 10 dez. 2017.

TEIXEIRA, Faustino. **Religiões e Espiritualidade**. São Paulo: Fonte Editorial, 2014a.

TEIXEIRA, Faustino. Ety Hillesum: o canto da vida. **Revista IHU**, 2014b. Disponível em: <http://fteixeira-dialogos.blogspot.com/2014/01/etty-hillesum-o-cantoda-vida.html>. Acesso em: 23/5/2018.

TEIXEIRA, Faustino. Thomas Merton e o canto das coisas. **Diálogos**, fev. 2015. Disponível em: <http://fteixeira-dialogos.blogspot.com/2015/02/thomas-merton-e-ocanto-das-coisas.html>. Acesso em: 23 mai. 2018.

TEIXEIRA, Faustino. Em torno do boi e do pastor. Anotações a partir de uma aula sobre a mística zen budista. **Diálogos**, nov. 2016. Disponível em: <http://fteixeira-dialogos.blogspot.com/2016/11/em-torno-do-boi-e-do-pastor-anotacoes.html>. Acesso em: 23 mai. 2018.

TOLA, Fernando; DRAGONETTI Carmen. **Budismo Mahayana**. Buenos Aires: Editorial Kier, 1995.

UEDA, Shizuteru. **O Nada Absoluto no Zen, em Eckhart e em Nietzsche**. Campinas: Editora Phi, 2013.

VELASCO, Martin Juan. **A Mística en El Budismo**. Madrid: Trota, 1999.

WHITMONT, Edward. **O Retorno da Deusa**. São Paulo: Summus, 1991.

YOSHINORI, Takeushi (Org.). **A Espiritualidade Budista: Índia, Sudeste Asiático, Tibete e China Primitiva**. São Paulo: Perspectiva, 2006.

ZIMMER, Henrich. **Filosofias da Índia**. São Paulo: Palas Athenas, 2012.