

THICH
NHAT HANH



O Milagre do Mindfulness

Uma introdução à prática da meditação



Índice

Prefácio da tradutora de língua inglesa, Mobi Ho	9
<i>Um</i> A disciplina essencial	19
<i>Dois</i> O milagre é caminhar sobre a terra	27
<i>Três</i> Um dia de <i>mindfulness</i>	43
<i>Quatro</i> O seixo	49
<i>Cinco</i> Um é tudo, tudo é um: os cinco agregados	61
<i>Seis</i> A amendoeira no teu jardim	69
<i>Sete</i> Três respostas maravilhosas	83

Exercícios de <i>mindfulness</i>	93
Nhat Hanh: Ver com os olhos da compaixão <i>por James Forest</i>	113
Seleção de sutras budistas	121



Prefácio da tradutora de língua inglesa

O *Milagre do Mindfulness* foi originalmente escrito em vietnamita sob a forma de uma longa carta ao irmão Quang, um dos principais elementos do pessoal da Escola de Serviço Social para Jovens, no Vietname do Sul, em 1974. O seu autor, o monge budista Thich Nhat Hanh, tinha fundado a escola na década de 1960 como uma consequência do «budismo engajado». Atraiu jovens profundamente empenhados em atuar num espírito de compaixão. Após a graduação, os estudantes utilizaram a formação que receberam para responderem às necessidades dos camponeses apanhados no tumulto da guerra. Ajudaram a reconstruir aldeias bombardeadas, ensinaram crianças, criaram postos médicos e organizaram cooperativas agrícolas.

Os métodos de reconciliação dos trabalhadores foram muitas vezes mal compreendidos na atmosfera de medo e desconfiança gerada pela guerra. Recusavam-se persistentemente a apoiar qualquer um dos lados armados e acreditavam que ambos eram apenas o reflexo de uma realidade e que os verdadeiros inimigos não eram as pessoas, mas

a ideologia, o ódio e a ignorância. A sua posição ameaçava aqueles que estavam envolvidos no conflito, e, nos primeiros anos da escola, foram perpetrados vários ataques contra os estudantes. Alguns destes foram raptados e assassinados. À medida que a guerra se arrastava, mesmo depois da assinatura dos Acordos de Paz de Paris em 1973, por vezes parecia impossível não sucumbir ao cansaço e à amargura. Continuar a trabalhar num espírito de amor e compreensão exigia uma grande coragem.

Do exílio em França, Thich Nhat Hanh escreveu ao irmão Quang para encorajar os trabalhadores durante este período negro. Thay Nhat Hanh («Thay», a forma de tratamento dirigida aos monges vietnamitas, significa «professor») desejava recordar-lhes a disciplina essencial de seguirem a respiração para nutrirem e manterem uma atenção plena e calma, mesmo nas circunstâncias mais difíceis. Como o irmão Quang e os alunos eram seus colegas e amigos, o espírito desta longa carta, que veio a tornar-se *O Milagre do Mindfulness*, é pessoal e direto. Quando Thay fala aqui de caminhos de aldeia, refere-se a caminhos que realmente percorreu com o irmão Quang. Quando faz alusão aos olhos brilhantes de uma criança pequena, menciona o nome do próprio filho do irmão Quang.

Eu vivia em Paris como voluntária americana na Delegação Budista Vietnamita para a Paz quando Thay escreveu a carta. Thay chefiava a delegação, que servia de gabinete de ligação no ultramar para a paz e os esforços de reconstrução dos budistas vietnamitas, incluindo a Escola de Serviço Social para Jovens. Lembro-me dos serões de chá em que Thay explicava partes da carta aos membros da delegação e a alguns amigos próximos. Naturalmente, começámos a pensar noutras pessoas, noutros países,

que também poderiam beneficiar das práticas descritas no livro.

Thay havia conhecido recentemente jovens budistas na Tailândia que tinham sido inspirados pelo testemunho do budismo engajado no Vietname. Também eles desejavam agir num espírito de consciencialização e de reconciliação para ajudarem a evitar o conflito armado que estava a eclodir na Tailândia, e por isso queriam saber como trabalhar sem serem dominados pela ira e pelo desânimo. Como alguns deles falavam inglês, conversámos sobre a possibilidade de se traduzir a carta do irmão Quang. A ideia de uma tradução adquiriu um significado especial quando a confiscação das editoras budistas no Vietname impossibilitou o projeto de imprimir a carta como um pequeno livro no Vietname.

Aceitei de bom grado a tarefa de traduzir o livro para inglês. Durante quase três anos, vivi com a Delegação Budista Vietnamita para a Paz, onde dia e noite ficava imersa no som lírico da língua vietnamita. Thay tinha sido o meu professor «formal» de vietnamita; tínhamos lido lentamente alguns dos seus primeiros livros, frase a frase. Eu tinha adquirido assim um vocabulário bastante invulgar de termos budistas vietnamitas. Thay, é claro, tinha-me ensinado muito mais do que a língua durante esses três anos. A sua presença era um lembrete constante e gentil para regressarmos ao nosso verdadeiro eu, para estarmos despertos e atentos.

Quando comecei a traduzir *O Milagre do Mindfulness*, lembrei-me dos episódios dos últimos anos que tinham nutrido a minha própria prática de *mindfulness*. Houve uma altura em que estava a cozinhar furiosamente e não conseguia encontrar a colher que tinha pousado no meio de

uma pilha de painéis e ingredientes espalhados. Enquanto procurava por todo o lado, Thay entrou na cozinha, sorriu e perguntou: «De que é que a Mobi está à procura?» Naturalmente, respondi: «Da colher! Estou à procura da colher!» E, novamente com um sorriso, Thay contrapôs: «Não, a Mobi está à procura da Mobi.»

Thay sugeriu que eu fizesse a tradução devagar e regularmente, para manter o estado de *mindfulness*. Traduzia apenas duas páginas por dia. À noite, eu e Thay revíamos essas páginas, mudando e corrigindo palavras e frases. Outros amigos deram assistência editorial. É difícil descrever a experiência real de traduzir as suas palavras, mas a minha consciência da sensação da caneta e do papel e a consciência da posição do meu corpo e da minha respiração permitiram-me perceber mais claramente o estado de *mindfulness* com que Thay tinha escrito cada palavra. Ao observar a minha respiração, conseguia ver o irmão Quang e os trabalhadores da Escola de Serviço Social para Jovens. Mais do que isso, comecei a aperceber-me de que as palavras tinham a mesma diretriz vívida e pessoal para qualquer leitor, porque tinham sido escritas num estado de *mindfulness* e dirigidas com amor a pessoas reais. À medida que continuava a traduzir, consegui ver uma comunidade em expansão — os trabalhadores da escola, os jovens budistas tailandeses e muitos outros amigos espalhados por todo o mundo.

Quando a tradução ficou concluída, datilografámo-la e Thay imprimiu uma centena de exemplares na minúscula máquina *offset* que estava na casa de banho da delegação. Endereçar cuidadosamente cada cópia a cada um dos amigos que viviam em muitos países foi uma tarefa feliz para os membros da delegação.

Desde então, como as ondulações num lago, *O Milagre do Mindfulness* viajou para longe. Foi traduzido para várias outras línguas e impresso, ou distribuído, em todos os continentes do mundo. Uma das alegrias de ser a tradutora é ficar a saber que muitas pessoas descobriram o livro. Uma vez, por exemplo, encontrei alguém numa livraria que conhecia um estudante que tinha levado um exemplar para amigos na União Soviética. Recentemente, conheci um jovem estudante iraquiano em risco de ser deportado para a sua terra natal, onde enfrenta a morte por se recusar a combater numa guerra que considera cruel e sem sentido; quer ele quer a mãe leram *O Milagre do Mindfulness*, o que os levou a praticarem a consciência da respiração. Soube também que as receitas da edição brasileira estão a ser usadas para ajudar crianças pobres no Brasil. Prisioneiros, refugiados, profissionais de saúde, educadores e artistas estão entre aqueles cuja vida foi tocada por este pequeno livro. Penso frequentemente n' *O Milagre do Mindfulness* como uma espécie de milagre em si, um veículo que continua a ligar vidas em todo o mundo.

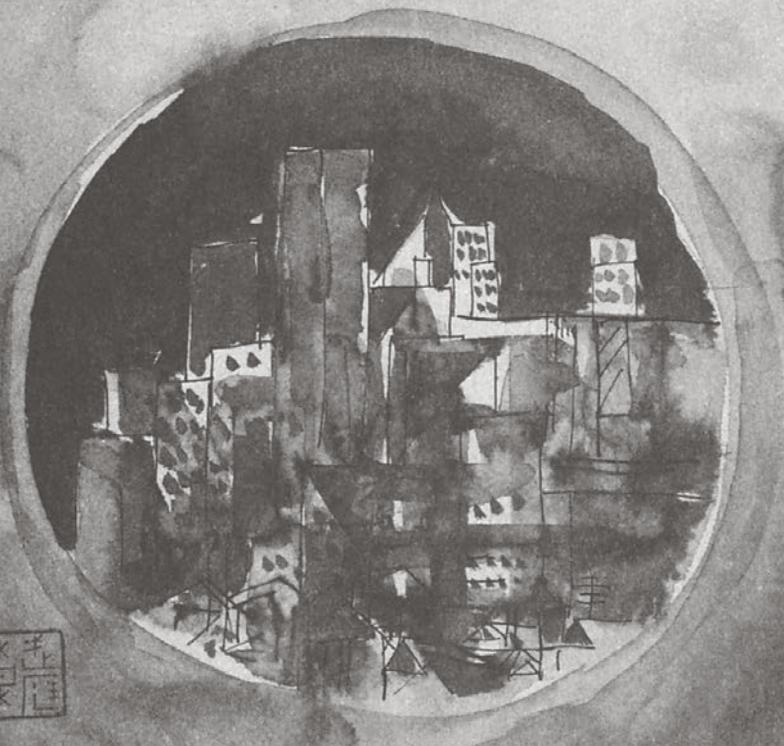
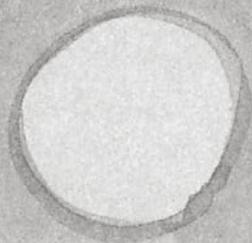
Os budistas americanos ficaram impressionados com a combinação única e natural das tradições Theravada e Mahayana, característica do budismo vietnamita, aqui expressa. Enquanto livro sobre o caminho budista, *O Milagre do Mindfulness* é especial, porque a sua ênfase clara e simples sobre a prática básica permite a qualquer leitor iniciar imediatamente a sua própria prática. O interesse pelo livro, no entanto, não se limita aos budistas. Digamos que este livro foi adotado por pessoas de muitas tradições religiosas diferentes. A respiração, afinal, dificilmente está ligada a um credo em particular. Quem gostar deste livro terá provavelmente interesse noutros livros de Thich Nhat Hanh

que foram traduzidos para inglês. As suas publicações em vietnamita, incluindo contos, romances, ensaios, tratados históricos sobre budismo e poesia, contam-se às dezenas. Embora vários dos seus primeiros livros em inglês já não sejam impressos, as obras mais recentes cuja tradução está disponível incluem *A Guide to Walking Meditation*, *Being Peace* e *The Sun My Heart*.

Sem autorização para regressar ao Vietname, Thich Nhat Hanh passou a maior parte do ano a viver na Aldeia das Ameixeiras, uma comunidade que ajudou a fundar em França. Ali, sob a orientação do mesmo irmão Quang, a quem *O Milagre do Mindfulness* foi originalmente dirigido anos atrás, os membros da comunidade cuidam de centenas de ameixeiras. As receitas da venda dos seus frutos são utilizadas para ajudar crianças famintas no Vietname. Além disso, a Aldeia das Ameixeiras está aberta todos os verões a visitantes de todo o mundo que desejem usufruir de um mês de *mindfulness* e meditação. Mais recentemente, Thich Nhat Hanh fez várias visitas anuais aos Estados Unidos da América e ao Canadá para conduzir retiros de uma semana organizados pela Buddhist Peace Fellowship.

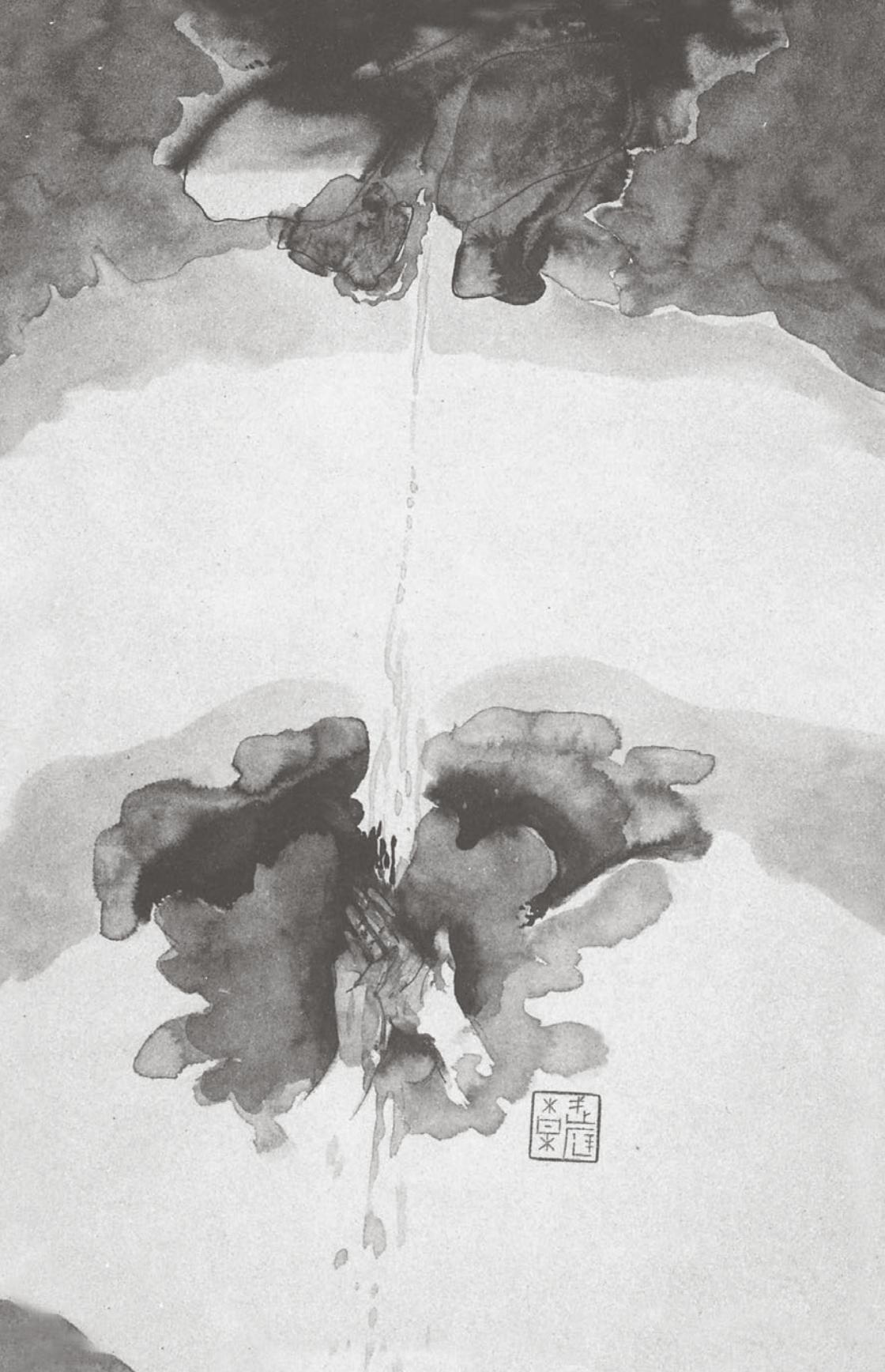
Gostaria de exprimir um agradecimento especial à Beacon Press, por ter tido a visão de imprimir esta nova edição d'*O Milagre do Mindfulness*. Espero que cada novo leitor a quem ela chegue sinta que o livro lhe é dirigido tão pessoalmente quanto foi ao irmão Quang e aos colaboradores da Escola de Serviço Social para Jovens.

Mobi Ho, agosto de 1987





O Milagre
do Mindfulness



毛子
白

Um



A disciplina essencial



Ontem, o Allen veio visitar-nos com o seu filho Joey. O Joey está a crescer tão depressa! Já tem 7 anos e é fluente em francês e inglês. Até fala um pouco de calão que aprendeu na rua. A educação das crianças aqui é muito diferente da forma como as educamos no nosso país. Aqui, os pais acreditam que «a liberdade é necessária para o desenvolvimento de uma criança». Durante as duas horas em que eu e o Allen estivemos a conversar, o Allen teve de estar sempre de olho no Joey. O Joey brincava, tagarelava e interpelava-nos, tornando impossível mantermos uma verdadeira conversa. Dei-lhe vários livros ilustrados para crianças, mas mal olhou para eles antes de os pôr de lado e interromper novamente a nossa conversa. Ele exige a atenção constante dos adultos.

Mais tarde, o Joey vestiu o casaco e saiu para ir brincar com o filho de um vizinho. Perguntei ao Allen: «Achas

a vida familiar fácil?» Ele não respondeu diretamente. Disse que nas últimas semanas, desde o nascimento da Ana, não tinha conseguido dormir muito tempo. Durante a noite, a Sue acorda-o e — porque ela própria está demasiado cansada — pede-lhe para ver se a Ana ainda respira. «Levanto-me e observo a bebé; depois, volto para a cama e adormeço outra vez. Frequentemente, o ritual acontece duas ou três vezes por noite.»

«A vida em família é mais fácil do que ser solteiro?», perguntei. Não respondeu diretamente. Mas eu percebi. Fiz outra pergunta: «Muitas pessoas dizem que quem tem uma família sente-se menos só e mais seguro. Isso é verdade?» O Allen acenou com a cabeça e murmurou algo baixinho. Mas eu percebi.

A seguir, o Allen continuou:

— Descobri uma forma de ter muito mais tempo. No passado, costumava olhar para o meu tempo como se ele estivesse dividido em partes. Uma parte, reservava-a para o Joey; outra parte, para a Sue; outra, para ajudar a Ana; outra, para as tarefas domésticas. E considerava o tempo que sobrava como meu. Podia ler, escrever, pesquisar, fazer caminhadas.

» Mas, agora, tento não dividir mais o tempo em partes. Considero o meu tempo com o Joey e a Sue como o meu próprio tempo. Quando ajudo o Joey com os trabalhos de casa, tento encontrar formas de ver o tempo dele como o meu próprio tempo. Passo a lição com ele, partilhando a sua presença e descobrindo formas de manter o interesse no que fazemos durante esse período. O tempo para ele torna-se o meu próprio tempo. O mesmo com a Sue. O que é extraordinário é que agora tenho um tempo ilimitado para mim!

O Allen sorria, enquanto falava. Fiquei surpreendido. Eu sabia que ele não tinha aprendido isto em livros. Era algo que tinha descoberto por si próprio na sua vida quotidiana.

Lavar a louça para lavar a louça

Há 30 anos, quando ainda era um noviço no Pagode Tu Hieu, lavar a louça não era uma tarefa agradável. Durante o período de retiro, quando todos os monges regressavam ao mosteiro, dois noviços tinham de cozinhar e lavar a louça por vezes para bem mais de cem monges. Não havia detergente. Só tínhamos cinzas, cascas de arroz e cascas de coco, nada mais. Lavar uma pilha tão grande de tigelas era uma tarefa árdua, especialmente durante o inverno, quando a água estava gelada. Por isso, era preciso aquecer uma grande panela de água para conseguirmos lavar alguma coisa. Hoje em dia, temos uma cozinha equipada com detergente líquido, esfregões especiais e até água quente corrente, o que torna tudo mais agradável. Agora, é mais fácil gostar de lavar a louça. Qualquer pessoa consegue lavá-la rapidamente e sentar-se, a seguir, a saborear uma chávena de chá. Consigo perceber a utilidade de uma máquina de lavar roupa, embora eu lave as minhas coisas à mão, mas uma máquina de lavar louça é ir talvez demasiado longe!

Enquanto se lava a louça, só se deve estar a lavar a louça, o que significa que, enquanto se lava a louça, se deve estar completamente consciente do facto de se estar a lavar a louça. À primeira vista, tal poderá parecer um pouco disparatado: porquê colocar tanto stress numa coisa simples? Mas essa é precisamente a questão. O facto de eu estar ali a lavar as tigelas é uma realidade maravilhosa. Estou a ser

completamente eu próprio, seguindo a minha respiração, consciente da minha presença e consciente dos meus pensamentos e ações. Não há qualquer possibilidade de ser atirado inconscientemente de um lado para o outro, como uma garrafa batida aqui e ali pelas ondas.

A chávena nas tuas mãos

Tenho um amigo próximo, nos Estados Unidos da América, chamado Jim Forest. Quando o conheci, há oito anos, ele estava a trabalhar com a Catholic Peace Fellowship. No inverno passado, o Jim veio visitar-me. Normalmente, lavo a louça depois de terminarmos o jantar, antes de me sentar e beber chá com todos os outros. Uma noite, o Jim perguntou-me se podia lavar a louça. Disse-lhe: «Força, mas se lavares a louça tens de saber como se lava.» O Jim respondeu: «Vá lá, achas que eu não sei lavar a louça?» E eu disse-lhe: «Há duas maneiras de lavar a louça. A primeira é lavar a louça para ter a louça limpa e a segunda é lavar a louça para lavar a louça.» O Jim, encantado, afirmou: «Escolho a segunda: lavar a louça para lavar a louça.» A partir daí, o Jim ficou a saber como lavar a louça. Transferi para ele essa «responsabilidade» durante uma semana inteira.

Se, enquanto lavamos a louça, pensamos apenas na chávena de chá que nos aguarda, apressando-nos a tirar a louça do caminho como se fosse um incómodo, não estamos a «lavar a louça para lavar a louça». Além disso, não estaremos propriamente despertos durante o tempo em que estamos a lavar a louça. De facto, seremos completamente incapazes de nos apercebermos do milagre da vida, enquanto estamos no lava-louça. Se não conseguirmos

lavar a louça, é provável que também não consigamos beber o nosso chá. Enquanto bebemos a chávena de chá, só pensamos noutras coisas — mal nos apercebemos da chávena que temos nas mãos. Assim, somos sugados para o futuro — e somos incapazes de viver efetivamente um minuto de vida.

Comer uma tangerina

Lembro-me de, há alguns anos, quando eu e o Jim viajámos juntos pela primeira vez nos Estados Unidos, nos sentarmos debaixo de uma árvore e partilharmos uma tangerina. Ele começou a falar sobre o que iríamos fazer no futuro. Sempre que pensávamos num projeto que parecia interessante ou inspirador, o Jim ficava tão imerso nele, que se esquecia literalmente do que estava a fazer no presente. Punha um gomo de tangerina na boca e, antes de começar a mastigá-lo, já tinha outro gomo pronto para ser metido de seguida na boca. Mal se dava conta de que estava a comer uma tangerina. Tudo o que precisei de dizer foi: «Devias comer a parte da tangerina que já comeste.» O Jim sobressaltou-se e apercebeu-se do que estava a fazer.

Era como se não tivesse estado a comer a tangerina. Se tinha estado a comer alguma coisa, tinham sido os seus planos para o futuro.

Uma tangerina tem gomos. Se conseguires saborear apenas um deles, é provável que consigas saborear a tangerina toda. Porém, se não conseguires saborear um único gomo, certamente não vais conseguir saborear tangerina nenhuma. O Jim compreendeu. Pousou lentamente a mão e concentrou-se na presença do gomo que já tinha na boca. Mastigou-o pensativamente antes de tirar outro.

«LANÇOU AS SEMENTES DE UMA REVOLUÇÃO. PODEROSO E RELEVANTE.»

Prof. Mark Williams, autor do bestseller
Mindfulness: Atenção Plena

Neste clássico moderno, Thich Nhat Hanh explica como adquirir as competências do *mindfulness*. Uma vez adquiridas estas competências, podemos abrandar a nossa vida e descobrir como viver cada momento. Mesmo atos simples como lavar a louça ou beber uma chávena de chá podem ser transformados em atos de meditação.

As histórias primorosas e os exercícios práticos do lendário monge budista ajudam-nos a alcançar uma maior compreensão de nós próprios e uma maior tranquilidade. Independentemente das nossas crenças religiosas, podemos começar a colher os imensos benefícios que a meditação tem provado cientificamente oferecer. Todos nós podemos aprender a estar atentos e experimentar o milagre do *mindfulness* por nós próprios.

Publicado originalmente há 50 anos, o livro explica como a prática desta antiga arte budista pode ajudar a melhorar o nosso bem-estar. Utilizando exemplos típicos do nosso quotidiano, estas páginas demonstram como todos podemos tirar mais partido do presente e começar a apreciar a vida.

LEIA TAMBÉM, DA MESMA COLEÇÃO:



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
d penguinlivros

ISBN 9789895831906



9 789895 831906 >