

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA RELIGIÃO

THICH NÂTH HANH E OS PRINCÍPIOS PARA O DIÁLOGO  
INTER-RELIGIOSO

**Juiz de Fora**  
**2015**

Kelly Cristina Ferreira Alvim

THICH NÂTH HANH E OS PRINCÍPIOS PARA O DIÁLOGO  
INTER-RELIGIOSO

**Juiz de Fora**  
**2015**

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

Ferreira Alvim dos Santos, Kelly Cristina.  
THICH NÁTH HANH E OS PRINCÍPIOS PARA O DIÁLOGO INTER-RELIGIOSO / Kelly Cristina Ferreira Alvim dos Santos. – 2015.  
112 f.

Orientador: FAUSTINO LUIZ COUTO TEIXEIRA  
Dissertação (mestrado acadêmico) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Instituto de Ciências Humanas. Programa de Pós-Graduação em Ciência da Religião, 2015.

1. Diálogo Inter-religioso. 2. ativismo. 3. budismo engajado. I. COUTO TEIXEIRA, FAUSTINO LUIZ, orient. II. Título.

KELLY CRISTINA FERREIRA ALVIM

THICH NÂTH HANH E OS PRINCÍPIOS PARA O DIÁLOGO INTER-RELIGIOSO

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Religião do Instituto de Ciências Humanas da Universidade Federal Juiz de Fora – UFJF como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Ciências da Religião.

Juiz de Fora, 24 de fevereiro de 2015

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dr. FAUSTINO LUIZ COUTO TEIXEIRA - Orientador  
Universidade Federal de Juiz de Fora

---

Prof. Dr. VOLNEY JOSÉ BERKENBROCK  
Universidade Federal de Juiz de Fora

---

Prof. Dr. CLÁUDIO DE OLIVEIRA RIBEIRO  
Universidade Metodista de São Paulo - UMESP

Juiz de Fora  
2015

**DEDICATÓRIA**

**Ao meu marido Márcio Emílio,  
Aos meus filhos Pedro e Philipe,  
Aos meus pais Américo e Nininha,  
e a minha madrinha Tia Minga.**

## **AGRADECIMENTOS**

**Ao meu orientador Faustino Teixeira que nas minhas horas difíceis não desistiu de mim e de meu projeto.**

**Aos professores do Departamento da Ciência da Religião que acreditaram no meu potencial.**

**Aos meus companheiros do grupo de pesquisa que me sustentaram com seu carinho e partilha a cada encontro.**

**A Ana Kingstone por seus empurrões e energia nos momentos de dúvida e fraqueza.**

**Ao Nilton e Renato que são mais que irmãos e souberam me acolher em todos os momentos, principalmente cuidar naqueles mais difíceis.**

**Minha Hiper amiga e madrinha Suely Martins.**

**Ao Wilian Barter pela filosofia amiga de muitas horas**

**e**

**A todos aqueles que agora pela exaustão não consigo lembrar, mas que estão no meu coração grato.**

**Gratidão**

## EPÍGRAFE

"O segredo do budismo é remover todas as ideias, todos os conceitos, a fim de que a verdade tenha uma chance de penetrar, de se revelar."

Thich Nâth Hanh

## RESUMO

Este trabalho apresenta o resultado da pesquisa sobre a biografia e a base dos ensinamentos do monge vietnamita Thich Nath Hanh da tradição budista Zen, descrevendo sua trajetória desde sua formação como monge e sua luta política ativista pela paz durante a Guerra do Vietnã. Em sua extensa obra Thich Nath Hanh oferece subsídios para a implementação ou vivência da consciência plena, como contribuição ao movimento do budismo engajado e o diálogo inter-religioso contemporâneo. A principal busca deste trabalho é descrever e analisar as possíveis contribuições de Thich Nath Hanh ao momento histórico em que vivemos e a aplicação de suas práticas ativistas para a melhora da relação entre os seres humanos e o planeta numa visão ecológica e de diálogo inter-religioso.

Nesta busca apresenta-se sua aproximação de outros buscadores do Diálogo Inter-religioso, principalmente àqueles da tradição cristã, como Thomas Merton e Daniel Berrigan, em livros onde ele explora a temática da aproximação entre os ensinamentos de Buda e Cristo.

Finalizando, destaca-se a situação contemporânea do Diálogo e a aplicabilidade das propostas deste autor e sua Ordem Interser como subsídio para a vivência pacífica entre as mais diversas tradições e culturas religiosas na atualidade.

**Palavra-chave: Diálogo inter-religioso, ativismo, budismo engajado**



## ABSTRACT

This paper presents the results of research on the biography and the basis of the teachings of Thich Nath Hanh Vietnamese monk of Zen Buddhist tradition, describing its history since its formation as a monk and his political activist struggle for peace during the Vietnam War. In his extensive work Thich Nath Hanh provides grants for the implementation or experience of mindfulness as a contribution to the movement of engaged Buddhism and contemporary inter-religious dialogue. The main pursuit of this study is to describe and analyze the possible contributions of Thich Nath Hanh to the historical moment in which we live and the application of its activists practices for the improvement of the relationship between humans and the planet in a green vision and inter-religious dialogue .

In this search presents its approach to other seekers of Interreligious Dialogue, particularly those of the Christian tradition, as Thomas Merton and Daniel Berrigan, in books where he explores the theme of rapprochement between the teachings of Buddha and Christ.

Finally, there is the contemporary situation of the dialogue and the applicability of the proposals of this author and his Interbeing Order as support for the peaceful existence among the different religious traditions and cultures today.

Keywords: Interreligious dialogue, activism, engaged Buddhism

#

## Sumário

INTRODUÇÃO .....	11
Capítulo 1 - TRADIÇÃO DIALOGAL NO BUDISMO ZEN .....	19
1.1 Diálogo com o Ocidente: Processo de Híbridização do Zen. ....	21
1.2 A interface entre espiritualidade e ativismo social .....	27
1.3 A espiritualidade Zen na prática cotidiana .....	35
Capítulo 2 – Tich Nâth Hanh e a Abertura Dialogal .....	40
2.1 Vida e experiência religiosa de Thich Nâth Hanh .....	40
2.2 Efeitos da experiência da Escola da Juventude para o Serviço Social .....	45
2.3 Exercício dialogal de Buda e Cristo .....	52
CAPÍTULO 3 - PRÁTICAS PARA UMA CONSCIÊNCIA PLENA .....	60
3.1. A obra e filosofia de Thich Nâth Hanh .....	62
3.2. Práticas e exercícios para a Mente Alerta .....	76
3.3. Viver em Paz, Viver o Diálogo .....	93
CONCLUSÃO .....	101
REFERÊNCIAS .....	110

## INTRODUÇÃO

Ao longo deste processo de pesquisa e significação da contribuição de Thich Nâth Hanh para o Diálogo Inter-religioso, a importância ou a necessidade de se buscar alternativas para o Diálogo na conjuntura mundial se intensificou.

Quando iniciamos nossos estudos em 2012, na Especialização, o mundo ocidental começava a entrar em contato com o que depois foi denominado de “Primavera Árabe”. O que para alguns seria uma aproximação, de várias nações muçulmanas com o ideário democrático ocidental, na prática, grande parte disto que vislumbrávamos como luta pela democracia, desencadeou um afrouxamento do controle sobre movimentos radicais que eram mantidos sobre pressão e que sem um substituto de referência de poder, como eram as ditaduras que foram derrubadas, floresceram neste vázio. Isto se deu no Iraque, no Paquistão, na Síria, na Líbia e no Iêmem. Países que receberam ajuda ou intervenção de nações ocidentais poderosas e que depois de amargarem um alto custo financeiro e humano por essas ações, abandonaram suas posições já insustentáveis.

O Ocidente depois do ataque ocorrido em 2001, ao World Trade Center em Nova Iorque, Estados Unidos, que ficou conhecido como “11 de setembro”, passou a acreditar que esses movimentos radicais começaram a ser domesticados e desmantelados, inclusive com a evidência da execução por militares americanos de Osama Bin Laden no Paquistão.

As notícias atuais nos trazem outra realidade, onde diversos grupos radicais assumem e perpetram ações motivadas por suas visões religiosas extremistas contra pessoas de outra religião ou mesmo membros de sua própria tradição, mas considerados traidores por manterem relações com o ocidente. Cenas em vídeo de execuções, onde pessoas são degoladas, queimadas vivas ou executadas em grande número são mostradas a cada semana.

Ações de grupos rebeldes que dominam grandes áreas de países que se encontram em guerra civil ou desorganizados depois que antigas ditaduras ruíram, exterminando minorias étnicas e religiosas é o contexto que nos encontramos hoje depois de três anos de estudos.

A importância de pesquisar formas de dialogar entre as religiões aumentou? Isso é uma questão que me desafia e me desafiou durante a escrita desta dissertação, e que acredito que a contribuição deste trabalho possa oferecer não uma solução, mas uma perspectiva diferenciada para a situação em que nos encontramos. Esta situação, em relação a nosso país, não é mais de um espectador perplexo dos acontecimentos do oriente distante, pois agora jovens brasileiros estão indo para essas áreas de conflito e buscando se integrar nesses grupos radicais. Como lidar com esses fatos? Como entender o pensamento destes grupos? Como dialogar com tudo isso? Como perdoar o sofrimento causado em cada ato terrorista? Como explicar a meus filhos, que sabem que estudo Ciência da Religião, o que aconteceu em Paris, no Jornal Charlie?

Tudo isso efervescia na minha mente e trouxe confusão sobre a escrita para essa dissertação. Voltei-me ao princípio, quais eram as questões que levantei em meu projeto de pesquisa? Qual era o escopo de meu trabalho?

O título “Thich Nâth Hanh e os princípios para o Diálogo Inter-religioso” define bem minha busca, encontrar na obra e biografia deste monge, princípios que possam oferecer bases para uma prática dialogal inter-religiosa em nosso cotidiano.

A escolha por sua obra e filosofia foi vinculada a importância que ela dá ao aspecto da prática cotidiana e ao protagonismo do indivíduo na realização do Diálogo e na busca pela paz.

Suas palavras encaminham para a reflexão sobre o engajamento da ação compassiva para com o mundo e o próximo, despertam a vontade de buscarmos uma vida mais saudável, da urgência de um diálogo em torno de um mundo mais habitável.

Hoje com 89 anos, Thich Nhât Hanh vive exilado no sul da França, em comunidade fundada por ele chamada Plum Village, no mês de novembro de 2014 sofreu um grave acidente vascular cerebral, e ele ainda se recupera, intercalando momentos de consciência e coma. Seus pares no monastério semanalmente emitem relatórios de seu estado de saúde “Thay continua reagindo e dando sinais de que está ciente da presença daqueles que estão ao seu redor. Consegue movimentar os pés, as mãos e os olhos. Há indícios de que poderá se recuperar totalmente”.

Mesmo esse trabalho não trilhando a metodologia de pesquisa de campo, vislumbrávamos a oportunidade de entrarmos em contato com o autor, que é uma oportunidade única, muito diferente de quando estudamos autores já falecidos e que apenas podemos interpretar suas palavras e não podemos esclarecer ou partilhar experiências com suas percepções vivas e responsivas. Esperamos que essa oportunidade ainda se concretize no futuro.

No corpo de sua vasta obra, temos alguns conceitos-chave que nos dedicamos especialmente a estudar nesta pesquisa: o conceito de Interser e a Mente Alerta ou Consciência Plena.

Para o pensamento ocidental os princípios budistas apresentam um desafio de deixar de lado anos de uma educação voltada para a personalidade, para aquilo que te torna único, separado do todo, e buscar a compreensão do não-eu, do não-pessoa, do não-indivíduo. Inicialmente, compreende-se que tudo aquilo que não se é não faz parte de nós. Contudo, raciocinando de forma budista, isso não existe, pois se na aparência não somos árvore, não somos nuvem ou céu, não podemos existir sem eles. A ilusão da unidade, da personalidade, do separado se desintegra quando se percebe que a parte (uma pessoa) só existe no conjunto, na relação com os outros existentes. Não apenas numa perspectiva funcional, imediata, mas num sentido mais amplo de completude e interconexão, de INTERSER .

Esse conceito é chave para toda a sua proposta de vida compassiva, dialogal e engajada na busca pela paz mundial, em sua materialização local e nos aspectos globais.

Segundo Thich Nâth Hanh para intertermos, é necessário que estejamos preparados para viver a consciência plena, mantermos a mente alerta ao momento presente, pois não se vive no passado ou no futuro. Em seus mais de setenta anos de vida monástica e de prática do zen budismo, desenvolveu uma série de exercícios e práticas que propiciem a leigos ou monges, viverem de forma consciente no seu dia-a-dia, sem precisar estar reclusos a centros de meditação, mas em suas atividades diárias como dirigir, ver televisão ou lavar a louça. Tudo começa pela respiração, ato quase inconsciente, mas de importância vital para todo o ser humano. Utilizar a respiração como guia para consciência transcende de significado, pois se você não tem consciência nem do que te mantém vivo, como será com todas as outras coisas?

Esses conceitos e sua obra como um todo são resultado de suas experiências como zen budista, mas também como buscador do diálogo, experiências de contato com outros buscadores como Thomas Merton e Daniel Berrigan. Dois de seus livros “Vivendo Buda, Vivendo Cristo” e “Jesus e Buda: irmãos” relatam e analisam as áreas de interseção entre as duas tradições: Budismo e Cristianismo. A importância destes livros e da busca pelo diálogo com a tradição católica demonstra muito de sua vontade e equilíbrio, visto que durante a Guerra do Vietnã vários de seus companheiros de ordem e outros budistas foram massacrados por católicos fanáticos e pelo governo do ditador católico Ngo Dinh Diem.

Em tempos de conflitos de origem de intolerância religiosa, não mais uma disputa polarizada de poder capitalista versus comunismo, a questão se apresenta como Merton questionou no prefácio do livro de Thây sobre a guerra do Vietnã: O Ocidente novamente comete o mesmo erro de procurar unificar pensamentos e formas de governo através do poder econômico e militar? Apesar de este não ser o tema central deste trabalho, ele tangencia a questão, pois o Diálogo requer compreensão e respeito à tradição do outro.

Por ser um tema complexo e a experiência de vida de nosso principal personagem se confundir com o momento de surgimento de um “novo” zen budismo no Ocidente, estruturamos nosso texto em três capítulos.

No primeiro capítulo apresentamos o histórico do budismo zen no Ocidente e a espiritualidade numa perspectiva prática do cotidiano. Não pretendemos exaurir e criar uma linha contínua de tempo sobre o zen budismo, mas no sentido de oferecer uma aproximação da atmosfera e ambiente que propiciaram a hibridização do Zen Budismo em sua trajetória no Ocidente. Na continuidade deste tema buscamos caracterizar como essa “nova” forma de zen budismo assume um forte viés de ação prática no cotidiano e suas bases na espiritualidade budista que a impelem neste sentido.

O segundo capítulo assumiu o papel de apresentar e descrever o pensador, suas vivências e as consequências da aplicação de suas ideias ao longo de sua história.

O texto seguiu uma trajetória começando pela iniciação como monge budista Zen, o contexto histórico do desenvolvimento do seu trabalho em meio à guerra do Vietnã e seu envolvimento com a luta ativista pelos direitos civis nos Estados Unidos através de Martin Luther King e movimentos pacifistas pelo fim da guerra.

Numa segunda parte foi apresentada a principal experiência de espiritualidade e prática ativista proposta e vivenciada por Thich Nath Hanh, no Vietnã e sua importância para a formação do corpo filosófico e prático de suas propostas para a convivência planetária e de diálogo inter-religioso: A Escola da Juventude para o Serviço Social e a Ordem Interser.

Concluindo o capítulo discutiu-se a questão de como o Budismo Zen e o Cristianismo estabelecem diálogos, se tangem e podem renovar a tradição cultural uma da outra na visão de Nâth Hanh.

O Terceiro e último capítulo apresenta o corpo filosófico e prático nas obras selecionadas de Nâth Hanh e suas aproximações com os princípios do diálogo inter-religioso

para o mundo contemporâneo. A primeira parte deste capítulo terá o papel de sintetizar a sua extensa obra partindo da bibliografia descrita no referencial teórico, oferecendo a estrutura principal de seu ideário e suas práticas exercitadas em diversas comunidades e vários países no mundo.

Na segunda parte do capítulo, o conceito principal da filosofia de Nâth Hanh "Mindfulness: arte de viver consciente" , será descrita e evidenciará seu pensamento que em sua perspectiva, a vivência consciente possibilita uma mudança profunda e estrutural no individuo permitindo que este possa tomar consciência de sua consciência.

Fechando o capítulo, articulam-se os três capítulos com a proposta de uma vivência compassiva para o mundo contemporâneo utilizando princípios sobre Felicidade e o Amor numa perspectiva a partir dos Eixos para o Diálogo Inter-religioso e vivência pacífica.

Neste último capítulo enfrentamos a dúvida de como sintetizar uma obra tão densa? Uma história tão envolvente, que expressa o que há de mais primordial na relação do sagrado com o humano: o amor e a compaixão ao próximo.

Do corpo integral da obra escolhemos apresentar doze livros que oferecem uma síntese e que representam um período histórico que começa em 1976 com o primeiro livro traduzido e publicado no Brasil, "Para viver em paz: o milagre da mente alerta" e termina com "Felicidade: práticas essenciais para uma consciência plena" publicado em 2009.

Sobre o estilo de apresentação deste último capítulo, optamos por promover uma maior aproximação da realidade e experimentar diretamente os conceitos e ensinamentos apresentados em cada livro, utilizando os relatos contidos em prefácios, introduções e de personagens que relatam suas vivências e histórias junto a Thich Nâth Hanh e seus ensinamentos. Sabemos que isso trouxe um problema para a nossa escrita "citações grandes", mas elas oferecem uma proximidade, quase como ouvir depoimentos, acredito que seja parte



da necessidade que sentia em realizar um pouco de “pesquisa de campo”, mesmo que a metodologia empregada nesta pesquisa não tenha sido esta.

Para encerrarmos esta apresentação utilizamos parte de nosso texto de conclusão:

Para nós estudantes e, ousadamente, também buscadores do Diálogo, Thây e toda a sua obra oferecem uma desafiadora e intrigante oportunidade de romper com paradigmas e práticas cristalizadas, e mesmo hesitantes respirar! Sim respirar apenas, somente respirar, respirar consciente. Quem já tentou isso, sabe o quanto é difícil nas primeiras vezes, mas também saberá o quanto pode ser maravilhoso realizar as mais mundanas e corriqueiras atividades de forma atenta e plenamente consciente. Abraçar alguém, por exemplo, não aquele abraço de cumprimento, que dura menos de um segundo, mas um abraço que você desligue de tudo, de todos, e se dedique plenamente a abraçar aquela determinada pessoa, vivenciando o abraço pleno, será uma experiência inesquecível para você, e surpreendente sem dúvida para quem foi abraçado.

Quando no Diálogo Inter-religioso se participa de uma ação com características de Ecumene da Compaixão, e ao mesmo tempo realizamos isso intersendo, plenamente conscientes, a profundidade desse ato se enraizará e sobreviverá ao término daquela campanha. Muitos atos ecumenes são realizados no mundo, nos países, nas cidades, mas quando o ato público se encerra nada resta no interior do indivíduo, pois está tão preocupado com seus vários projetos e pensamentos, que não obteve nada daquela experiência. Tudo foi consumo rápido e imediato, como a mais popular cultura ocidental, o fastfood, falta-lhe a capacidade meditativa, o exercício da mente alerta, de respirar e perceber o significado de estar com outros que lhe são estranhos, até mesmo insuportáveis, mas naquele momento todos

são “um” unidos por um bem maior. Se existe um bem maior, uma força que torne um aquilo que compreendemos separados, então a separação é artificial, é ilusoriamente produzida.

Na nossa atual realidade mundial, onde cada um quer carregar sua verdade, seu sofrimento, sua mágoa, sua vontade de vingança travestida de justiça, tudo isso que estudamos ao longo dessa pesquisa parece ser distante ou utópico, mas se nos abirmos à compreensão de que devemos fazer isso em nossa vida diária, uma só pessoa é muito. Isto nos assina-la que como somos todos interconectados, quando adicionamos uma variável diferente nesta equação, neste complexo sistema, as alterações se propagam, faz a diferença.

Como essas mudanças se dão numa rede, num conjunto de pessoas é sem dúvida algo que seria um objeto importante para estudos posteriores, quem sabe de campo e num estudo com as características de um doutorado. Em nossos estudos, uma pequena experiência pessoal num retiro de cinco dias, já ofereceu indícios sobre a força desta filosofia, desta prática, mas como seria acompanhar pessoas que desenvolvem estas práticas no seu dia-a-dia? Como elas transformam isso tudo em práticas dialogais no seu cotidiano? Como elas agem frente a situações de conflitos e preconceitos religiosos em sua vida diária? Como elas falam? Como elas são conscientes do poder de suas palavras em suas atividades profissionais?

Todas estas questões não são postas como formas de validação da obra e da filosofia de Thich Nâth Hanh e sua Ordem Interser na contribuição para uma vivência do Diálogo, mas como possibilidades de enriquecer, de documentar os resultados das experiências diretas, dos Insights que os praticantes experimentaram e que podem contribuir para oferecer indícios de caminhos que possam ser trilhados por novos e entusiasmados buscadores do verdadeiro Diálogo Inter-religioso.

## Capítulo 1 - TRADIÇÃO DIALOGAL NO BUDISMO ZEN

Que nos unamos, nós, os verdadeiros discípulos de Buda, os verdadeiros discípulos de Jesus, os verdadeiros discípulos de Confúcio e os discípulos da verdade, no objetivo de ir ao encontro e ajudar os desprovidos e de favorecer um caminho glorioso de fraternidade sob o controle da verdade. (Shaku Sôyen, Parlamento Mundial das Religiões, Chicago, EUA, 1893.)

O caminho do diálogo leva a paisagens diversas, desconhecidas, cultivadas sob outras óticas, outras estéticas, outros valores que a princípio são estranhos e causam certo desconforto pela possibilidade da negação das tradições ou a multiplicidade de valores e possibilidades que o pluralismo religioso traz ao século XXI.

A cada passo nesta senda, o fiel vai se transformando, aprofundando-se na própria crença por estar aberto ao diferente e acaba por aprender mais sobre sua própria fé e tradição. Entender como o outro ama a Deus, como ele acorda e agradece pela sua existência, como ele lida com a morte, o sofrimento, faz o fiel aprofundar-se na compreensão de seus próprios mistérios da fé.

A paz interior que permite a alteridade, a capacidade de perceber e permitir que existam outras possibilidades para a experiência com o sagrado, com o divino, permeia a vivência do diálogo. Algo que se conquista no seio de uma família, comunidade ou sangha aberta, equilibrada e focada na busca do desenvolvimento espiritual de todos, todos que convivem em uma pequena comunidade, que acordam todos os dias, trabalham, compartilham o transporte público, a escola, a praça, enfim a vida.

O caminho dos peregrinos do diálogo muitas vezes tropeça no proselitismo, uma pedra que é feita da vontade de conversão do outro, da hegemonia, da única crença, apesar de não ser essa a característica da Criação, que demonstra um forte gosto pela diversidade, pelo múltiplo, pelas alternativas de caminhos, de modos, de cores e sabores. Um mestre zen foi

questionado sobre qual dos dez mil olhos e braços de Bodisatva era o mais importante? O mestre respondeu que o aprendiz não havia entendido, pois cada olho e cada braço são igualmente importantes, e eles são para poder enxergar e auxiliar muitos seres ao mesmo tempo, em diversas situações diferentes.

Cada légua conquistada na senda do diálogo oferece ao caminhante, prazeres e vivências de grande beleza na intimidade, na possibilidade de ver e às vezes participar da experiência do sagrado, do divino na perspectiva da cultura do outro, ao mesmo tempo em que antes poderia ser proibida, incorreta, herética transforma-se em algo delicado, cheio de sentido, de vida, de substância que entrelaça e une aqueles que creem que vivem a experiência de Deus em suas vidas.

Muitos peregrinos deste caminho, também chamados de buscadores do diálogo, compartilharam dessa experiência de aprofundamento pessoal em sua fé. Thomas Merton dá vivido depoimento sobre sua experiência com as comunidades budistas que visitou no oriente, na sua entrevista com o Dalai Lama e o Rimpoche Chantral. Em sua viagem de peregrinação pela Ásia passou por Bancoc, Calcutá, Nova Délhi, até chegar aos Himalaias, produzindo um livro ao término de sua trajetória, chamado de Diário da Ásia, publicado após a sua morte em 1968.

Uma passagem importante relata sua experiência com o guru indiano Bramachari, que buscavam em conversas uma aproximação sobre mística e espiritualidade. Como resposta, Bramachari sugeriu que Merton lesse belíssimas obras: "Confissões" de Santo Agostinho e "A imitação de Cristo".

Em suas experiências com os budistas, Merton faz considerações sobre a semelhança destas comunidades com grupos monásticos ocidentais da Idade Média:

"São gente maravilhosa. Muitos dos mosteiros, tailandeses e tibetanos, parecem ter a mesma vida que foi vivida, por exemplo em Cluny, na Idade Média: erudição, bom treinamento, com muita liturgia e ritual. Mas também são especialistas em

meditação e contemplação. Isto é o que me atrai. Não se pode calcular o valor do contato direto com gente que, na realidade, trabalhou durante a vida inteira treinando a mente e se libertando da paixão e da ilusão". Merton, Diário da Ásia, p.254 (TEIXEIRA, 2008 p. 184)

Merton manteve intenso contato com outro buscador do diálogo, o monge zen vietnamita Tich Nâth Hanh em sua estada nos Estados Unidos nos anos 60, prefaciando seu livro "Flor de Lótus em Mar de Fogo" onde relata o processo da Guerra do Vietnã e seu impacto na população civil. Um grande aspecto defendido no texto prefacial, por Merton, foi à atuação da Igreja Católica e seu apoio ao ditador Ngo Dinh Diem, presidente católico do Vietnã durante a guerra. Em seu texto solicita que o leitor se abra as palavras do monge, que longe de acusar ou agredir a tradição religiosa católica, pede que budistas e católicos se unam em torno da paz, na busca de cessar o sofrimento do povo simples e pacífico de seu país, que se encontra entre duas forças esmagadoras que lutam pela supremacia político-econômica e militar, Estados Unidos e União Soviética. Mais tarde Tich Nâth Hanh foi exilado de seu país e se tornou uma referência mundial do zen budismo engajado no ocidente, movimentando milhares de adeptos na luta pela paz.

### 1.1 Diálogo com o Ocidente: Processo de Hibridização do Zen.

"As pessoas no Ocidente em geral concebem o budismo como uma religião de monges, na qual a espiritualidade envolve o afastamento total do mundo em busca de uma vida isolada de meditação. Inapropriada para o budismo de toda e qualquer época, essa imagem é ainda menos adequada ao budismo do século XX. Hoje em dia os líderes budistas viajam de uma capital a outra, apresentando textos a respeito de suas posições e discutindo com parlamentos questões de importância global; monjas e leigos têm conquistado cada vez mais uma posição de destaque; em ocasiões de crise nacional, o budismo tem conseguido mobilizar nas ruas seus adeptos aos milhares". (KING, 1999 p. 471)

O conceito de hibridização<sup>1</sup> ou híbrido não aparece na literatura base sobre o zen budismo, contudo se nos aprofundamos na essência de seus ensinamentos, como o próprio Tich Nâth Hanh apresenta os dois primeiros preceitos de sua ordem zen budista Interser, podemos compreender que em essência o budismo busca este estado, pois o mais importante é a compreensão que a experiência direta oferece o Insight, e não as tradições e os conhecimentos já produzidos:

*“Primeiro:* Não idolatre nem se apegue a nenhuma doutrina, teoria ou ideologia, nem mesmo às budistas. Os sistemas de pensamento devem servir como um meio para guia-lo e não como verdade absoluta.

*Segundo:* Não pense que o conhecimento que você tem no presente é imutável, verdade absoluta. Evite estreitar sua mente limitando-a apenas à sua visão presente. Aprenda e ponha em prática o desapego de opiniões a fim de que, assim, possa abrir-se para receber pontos de vista de outros. A verdade é encontrada na vivência, não no conhecimento conceitual. Esteja pronto a aprender, a observar a realidade em você mesmo e no mundo, ao longo de toda a sua existência.” (HANH, 1987 p. 82)

Partindo destas premissas podemos compreender melhor o processo de transformação que o zen budismo sofreu ao ingressar no ambiente ocidental, principalmente nos Estados Unidos.

O final do século XIX foi um período onde diversos países ocidentais tiveram acessos renovados aos textos e tradição Zen budistas de muitos países do Oriente. Um processo que repetia um colonialismo já tentado no século XVI, mas que encontrava o oriente em outra perspectiva. Países como a China, Índia, Japão e Vietnã entravam num momento de dependência econômica, política, tecnológica e militar em relação às potências ocidentais, como a Inglaterra, Alemanha, França e Estados Unidos.

Com o desenvolvimento de estudos acadêmicos sobre o budismo em diversas universidades como Oxford e Harvard, vários textos e estudos sobre o budismo foram sendo

---

<sup>1</sup> Termo utilizado por Bruno Latour para descrever o processo de criação de híbridos ou mestiços, quando se procura purificar ou separar, termos, conceitos, objetos a partir de uma concepção ou categoria particular. Esse processo é bem descrito em seu livro “Jamais Fomos Modernos” de 2001.

disseminados para grupos cada vez maiores no Ocidente. O advento da primeira e segunda guerra mundial e posteriormente a guerra do Vietnã, a busca pela paz e por filosofias que possibilitassem uma vida cotidiana harmoniosa se intensificaram em todo o Ocidente, principalmente entre a classe média e universitários.

Esses conflitos mundiais e depois a relação polarizada entre capitalismo e comunismo, acabaram por trazer ao Ocidente uma corrente humana de exilados e refugiados de diversos países do Oriente. Os Estados Unidos consolidou-se como a maior potência ocidental e envolveu-se em diversos conflitos no pós-guerra que atingiram países com grande tradição e histórico budista. Começando com o Japão, que apesar de ter sido derrotado na 2ª Guerra Mundial e atingido por duas bombas atômicas, recebeu um grande projeto de apoio e reconstrução por parte dos Estados Unidos, pois esse não queria que o Japão caísse sobre influência comunista, o que ocorreu com a China, Coréia do Norte e Vietnã.

No pós-guerra, nos revitalizados anos 50, D.T. Suzuki ofereceu uma visão mais palatável da espiritualidade Zen ao Ocidente. Ele e suas obras se tornaram referência a diversos autores e estudiosos do zen no Ocidente, o que tornou possível uma nova forma de budismo influenciado pela cultura ocidental.

O contingente humano que desembarcou principalmente nos Estados Unidos e França acabou por caracterizar o chamado Budismo de Imigração, que diferente do Budismo Ocidental, mantém suas tradições no cerne do núcleo familiar e o contexto para aqueles que nascem num grupo budista.

A entrada do budismo no Ocidente depois da segunda guerra mundial ganhou impulso junto com uma abertura de ideias e um renascer na procura por uma vida mística e com significado além dos aspectos materiais. Possivelmente essa tendência foi gerada pelo sofrimento e as experiências que a guerra causou a quase todos os países ocidentais. Nos

Estados Unidos da América, e com maior volume na Califórnia<sup>2</sup>, inúmeros grupos foram se formando em torno de mestres vindos do Oriente. Na década de 60, os jovens filhos daquelas famílias, onde os pais participaram do esforço de guerra, agora estão no mundo universitário tendo acesso a novas ideias, aos movimentos de luta pelos direitos civis e pela paz.

Neste ambiente, muitos jovens procuraram os mestres budistas recém-chegados. Essa união criou uma nova forma<sup>3</sup> de viver os ensinamentos de Buda. Não mais a forma tradicional vinda do Oriente com os imigrantes, mas uma que possibilitasse a inclusão dessa torrente de jovens que buscavam algo diferente para suas vidas. O ambiente universitário estimulava novas formas de pensar e experimentar tudo aquilo que era diferente da cultura capitalista que havia levado o mundo até conflitos de escala global. Contudo, esses jovens universitários e pessoas comuns buscavam algo que permitisse existir nos dois mundos. Assim, diversas comunidades budistas foram sendo formadas, próximas a grandes cidades. Seus novos membros trabalhavam em seus empregos habituais e num período da semana, participavam da rotina de centros budistas, ouvindo a transmissão do Dharma<sup>4</sup>, praticando exercícios de meditação durante várias horas em posição zazen. Após essa experiência retornavam para suas casas, para suas vidas cotidianas e buscavam implementar uma vida mais pautada nas experiências e ensinamentos obtidos nestes centros.

O grande destaque do Budismo Ocidental é seu caráter inclusivo, permitindo vários graus de participação e não obrigando uma exclusividade de culto, podendo alguém ser

---

<sup>2</sup> “O Budismo Zen vem florescendo numa espécie de parque de diversões cultural, entre a Ásia e o Ocidente, a partir da década de 1940. Especialmente em lugares como a Califórnia, ele se tornou uma atmosfera, mais que uma religião. No entanto, A Califórnia, na costa do Pacífico, também se tornou umas das regiões budistas mais ativas do mundo, sobretudo do budismo Zen. Esse padrão é recorrente em todo o Ocidente, mas é especialmente acentuado no clima exótico da Califórnia”. METCALF, pág:517-518, 2007.

<sup>3</sup> Inicialmente esse budismo resultante da entrada de pessoas com bom nível acadêmico e econômico, foi chamado por Jan Nattier de “Budismo de Elite” em contraste com o “Budismo Étnico” caracterizado pelos membros imigrantes oriundo dos países asiáticos.

<sup>4</sup> “Dharma” Termo fundamental em Budismo, significa que todos os fenômenos estão sujeitos à lei da causa e efeito, Significa também a Lei, a Verdade última, os Ensinamentos de Buda e a Doutrina do Budismo. (NÂTH HANH, 1989, p.32)



budista e ao mesmo tempo católico, judeu ou muçulmano. Complementando essa tendência existe uma transveicularidade que permite ao indivíduo perceber as várias linhas e escolas budistas como possíveis de serem mescladas e de uma forma sincrética estabelecer um conjunto diverso de práticas mais homogeneizadas por derivarem de um Buda histórico, origem comum de todos os ensinamentos.

Essa tendência de uma unidade entre os budismos articula-se em duas formas principais, uma que ocorre em grupos ou centros abertos a se apropriar de diversas doutrinas e métodos justificados por um fim em comum. A outra é caracterizada pela união de várias correntes ou organizações budistas em prol de objetivos específicos e amplitude moral, como o movimento do budismo engajado que se desenvolve mundialmente, buscando soluções para as guerras, fome, exploração e escravidão de mulheres.

Uma última tendência do Budismo Ocidental está no impacto de valores ocidentais, como os republicanos, a busca pela democracia, igualdade e justiça, em como o budismo é praticado nos países ocidentais. O aspecto da igualdade de gênero, por exemplo, é um valor que o Ocidente vem desenvolvendo nas últimas décadas com muitos avanços e isso se reflete no número de mulheres que praticam o budismo no Ocidente e seus papéis nesta participação, pois tradicionalmente as mulheres se ocupavam de responsabilidades administrativas e de conservação do templo, e hoje em dia assumiram os ensinamentos e a transmissão do Dharma, algo que era exclusivo dos mestres masculinos.

Segundo USARSKI(2009), a opção individual pelo budismo não implica necessariamente um vínculo ou aceitação de uma determinada escola ou corrente. Existem vários graus e modos de adesão às ideias do budismo, pois como foi descrito anteriormente, o Ocidente compreende-o mais como um sistema intelectual e filosófico do que uma religião tradicional. Contudo, muitos optam pelo budismo como única opção religiosa, conhecem e aderem a uma determinada tradição e escola asiática. Essa opção não se dá, normalmente, por

um profundo conhecimento dessas tradições, mas sim por um contato inicial com mestres e líderes que possuem um grande carisma, levando aos praticantes optarem por suas escolas a partir de seus representantes. Algo que ocorre também em outras religiões que atraem seguidores com pastores e padres com grande exposição midiática.

O mestre zen budista vietnamita Tich Nâth Hanh por sua história na luta pela paz e contra a guerra do Vietnã, tornou-se um personagem importante nesse processo de ocidentalização do budismo. Com a sua ida para os Estados Unidos, emergindo no mundo universitário americano, esteve no centro de diversos movimentos históricos, junto com personagens da história mundial e americana como Martin Luther King.

Ao longo da jornada, vários grupos budistas no Ocidente passaram por desafios para sua continuidade, problemas financeiros, escândalos sexuais, mas a nova forma prosperou e criou raízes sólidas. Tich Nâth Hanh depois de fundar e estruturar sua primeira comunidade na França, o Plum Village, foi aos Estados Unidos e junto com membros de sua ordem fundou o Monastério Deer Park, em Escondido, Califórnia. Esse centro promove o contato de milhares de pessoas com as propostas e ensinamento do budismo, um budismo que possa ser aplicado no cotidiano e sem a necessidade de se transformar num monge, ou ter que ingressar num mosteiro. Nâth Hanh com clareza e compreendendo como os processos de vinculação ocidental funcionam, optou por criar uma extensa bibliografia palatável a qualquer pessoa e com conteúdos vinculados ao Dharma, mas com propostas práticas de aplicação na sua vida diária. Segundo Nâth Hanh:

Há dois anos atrás, visitando os EUA, li uma charge no jornal, muito engraçada. Descartes, o filósofo francês, levantava o dedo e dizia, solenemente, para um cavalo: “eu penso, logo eu sou.” E o cavalo perguntava: “Você é o que?” Pensar não é realmente ser. Quando você pensa, você perde a chance de ser. Nós não somente pensamos sobre filosofia, mas pensamos sobre o passado, e sobre o futuro. Temos o hábito de ir para o passado e de nos perdermos nele. E o nosso apego ao passado faz com que não viver a nossa vida realmente no presente. Muitas vezes, também gostaríamos de ir para o futuro e perguntar como será o meu corpo no futuro, como serão minhas sensações no futuro. A maioria do nosso tempo, nós o perdemos sendo presos pelo passado ou pelo futuro. Quando alguém aparece na sua

frente e te apresenta uma flor, uma linda flor (toda flor é muito linda), a pergunta que devemos nos fazer é se somos capazes de estar em contato com a flor, de ver a flor. Quão profundamente você pode estar com esta flor... A flor, para você, talvez seja só um fantasma, mas ela também pode ser o universo, a vida real. Estamos apegados e presos ao pensamento do passado e do futuro, e aprisionados na nossa ansiedade, na nossa raiva, no nosso ódio. Não somos livres para mantermos contato com a flor. Para ser livre, para ver a flor e viver a vida no momento presente, você tem que se libertar.

Esta é uma nova teologia da liberação que eu proponho para vocês. Se você está determinado a ser livre para estar realmente vivo, no presente, você pode fazê-lo instantaneamente. Estou há mais de quarenta anos na tradição budista. A prática budista é feita para você se libertar, para você poder ser a vida.

O Budismo é também constituído por elementos não-budistas. E um budista inteligente pode ver Budismo em todos os lugares, especialmente em coisas não-budistas. Convido a vocês para olhar para estas flores de novo. Uma flor é sempre bonita, perfumada. Mas a flor é como o Budismo, feita de elementos não-flor: o sol, a chuva, o solo, a pessoa que plantou as flores, entre muitos outros elementos não-flores. Quando você olha para estas flores, e consegue ver elementos não-flores nelas, isso significa que você conseguiu se iluminar. Por favor, olhe para as flores outra vez e tente ver algum lixo nelas. Porque o lixo é , como a luz do sol, um elemento não-flor. Você acha que a flor pode existir sem adubo?

Não só precisamos apreciar as nossas flores, mas também precisamos aprender a apreciar o nosso lixo. Tudo em nossa vida segue o princípio da não-dualidade. Riqueza é feita de pobreza e pobreza é feita de riqueza. Porque esta pessoa é pobre, é por isso que aquela pessoa é rica. Porque esta pessoa é rica, é por isso que aquela pessoa é pobre. O lixo precisa da flor para existir. Os ricos precisam dos pobres para serem ricos, e os pobres precisam dos ricos para serem pobres. Este é um dos mais importantes ensinamentos de Buda e eu tenho certeza que vocês já sabem. Então, qual a utilidade de trazer o Budismo para o Ocidente se vocês já sabem tudo? O Budismo não é alguma coisa que chegou da Ásia. Antes do Budismo chegar aqui, ele já existia no Ocidente. O que eu falei sobre a flor no momento presente, você já sabe. Isso significa que o Budismo já está no seu coração. (HANH, 1989 pp. 16-18)

## 1.2 A interface entre espiritualidade e ativismo social

Nossa primeira responsabilidade como budistas é trabalhar para a criação de um mundo melhor para todas as formas de vida. A promoção do budismo como uma religião é uma preocupação secundária. Bondade e compaixão, a promoção da paz e da harmonia, assim como a tolerância e o respeito pelas outras religiões, devem ser os três princípios orientadores de nossas ações. **Carta Aberta para a Rede de professores Budistas do Ocidente**<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> A "Carta Aberta" interseccional emitida pela "rede para os Professores Budistas do Ocidente", em março de 1993, articula com êxito a perspectiva dos ativismos sociais budistas em todo mundo. (KING, 1999, p.471)

Para o pensamento ocidental os princípios budistas apresentam um desafio de deixar de lado anos de uma educação voltada para a personalidade, para aquilo que te torna único, separado do todo, e buscar a compreensão do não-eu, do não-pessoa, do não-indivíduo. Inicialmente, compreende-se que tudo aquilo que não se é, não faz parte de nós. Contudo, raciocinando de forma budista, isso não existe, pois se na aparência não somos árvore, não somos nuvem ou céu, não podemos existir sem eles. A ilusão da unidade, da personalidade, do separado se desintegra quando se percebe que a parte (uma pessoa) só existe no conjunto, na relação com os outros existentes. Não apenas numa perspectiva funcional, imediata, mas num sentido mais amplo de completude e interconexão, de INTERSER<sup>6</sup>.

Se compreendermos que “interexistimos” isso muda as consequências dos nossos pensamentos e ações, pois cada ação impacta o todo. Perceber isso requer uma capacidade de estar atento ao processo de existir, mesmo nas pequenas coisas. Respirar, andar, comer, trabalhar são atividades que podem permitir o exercício da consciência através da meditação com a mente alerta. Quando nos alimentamos na forma ocidental, o que nos importa quase sempre é a função de fornecer energia para o trabalho. Tornamo-nos máquina que necessita de combustível, se for rápido e barato melhor. A proposta zen budista é alimentar-se com consciência plena, percebendo todas as instâncias do interser, pois assim somos parte do alimento, então percebemos e temos consciência de todo o processo que produziu esse alimento e nos possibilitou usufruí-lo. Somos parte da sangha que se alimenta reunida, seja ela nossa família, nossos colegas de trabalho, nossos companheiros de escola, ou até mesmo estranhos que se reuniram num determinado momento num restaurante para partilhar o alimento e o ambiente da refeição. Estar atento dessa forma possibilita uma interconexão com todas as partes que compõem nossa existência, ou melhor, nossa interexistência. Quando

---

<sup>6</sup> A Ordem de Interser foi fundada no Vietnã durante a guerra, com a palavra Tiet Hien. É uma forma de Budismo aplicada na vida cotidiana da sociedade e não apenas em mosteiros ou centros de meditação. Tiet quer dizer estar em contato com os Budas e Bodhisatvas, isto é, com as pessoas nas quais testemunhamos o entendimento e a compaixão, Também significa dar continuidade ao presente. No Budismo, praticamos para ser paz, compaixão, alegria no momento presente. (HANH, 1989 p. 19)

penso, reflito sobre a existência de uma simples rúcula que compõe minha salada, posso vivenciar seu cultivo, seu crescimento, o processo de energização solar que nela se desenvolveu até que fosse colhida e transformada em alimento. Posso perceber o esforço de todas as pessoas envolvidas em sua jornada de semente até prato de refeição, posso entender a importância da falta ou abundância da água, do sol, do adubo em seu crescimento. Se mastigo demoradamente, com consciência disso tudo e agradeço pelo que essa interexistência me possibilita, tenho uma compreensão maior de que meu sofrimento, minha alegria, minha existência está interconectada com tudo o que existe, desde aquelas pessoas que trabalham para que eu me alimente, até o sol e o nitrogênio que são necessário para que uma planta se desenvolva e se torne alimento.

“Plena consciência é a energia de estar consciente e desperto ao momento presente. É a contínua prática de tocar a vida profundamente em cada momento da vida diária. Ser plenamente consciente é ser presente para aqueles ao nosso redor e com as coisas que estamos fazendo. Trazemos nosso corpo e mente em harmonia enquanto lavamos os pratos. dirigimos o carro ou tomamos nossa xícara de chá matinal.” (HANH, Deer Park Monastery, Site Oficial, 2014).

A interface da espiritualidade e do ativismo social parece óbvia se compreendemos a perspectiva do não-eu e sua relação com a interexistência, pois não há sofrimento alheio, pois não é possível existir alheio se interexistimos. A cultura ocidental desenvolveu mecanismos para camuflar ou limitar os efeitos de compreender a interexistência, dividindo, reunindo em pequenos grupos familiares, dando ênfase ao privado, a propriedade particular e ao sentimento de unidade exclusiva. É contra isso que a espiritualidade budista irá se contrapor na sua atividade prática cotidiana.

Para o budismo, o sofrimento é uma doença mundial, o Buda chamava o budismo de cura para o sofrimento. Contudo, o budismo parte de uma perspectiva que produz uma ação prática social similar a uma reação orgânica quando o corpo sofre com uma dor ou uma doença. O princípio de sentir a dor do outro, sentir o seu sofrimento, pois o indivíduo

abandonou a prioridade sobre si mesmo, repercute de forma instantânea e surpreendente. Um filme que pode ser caracterizado como típico da "sessão da tarde", mas com base no pensamento Zen, com o título de "Energia Pura<sup>7</sup>", relatava a vida de um rapaz que viveu escondido no porão da casa dos avós por ser diferente desde seu nascimento, pois sua mãe foi atingida por um raio no dia de seu nascimento. Retirando as óbvias liberdades de ficção científica, no enredo da história existe uma cena onde um grupo de jovens é liderado por um adulto, policial interiorano dos Estados Unidos, em uma caçada a um cervo. Quando o personagem principal chega, todos estão se vangloriando por ter matado o animal, que ainda estremece em seus últimos momentos de vida. Numa reação ao sofrimento do animal, que ele consegue perceber, o nosso personagem agarra o braço do policial e de alguma forma faz com que ele entre na mente do animal e sinta tudo o que ele estava sentindo. Depois desse momento de Insight, de ter experimentado a real noção de interser, sua vida se transforma, ele joga fora todas as suas armas e deixa de caçar e nunca mais é o mesmo, pois experimentou o sofrimento, a dor, o escuro, o desespero da morte que ele mesmo provocou.

A estratégia do personagem do filme é utilizada por alguns grupos budistas engajados que levam membros de suas sanghas em visitas onde vivenciam lugares como campos de concentração, abatedouros de animais e outros locais de sofrimento. Estas táticas são utilizadas para romper com a inércia que em momentos se apossa de nossas vidas e não conseguimos romper com a apatia e a cegueira em relação ao sofrimento do outro, seja humano ou animal.

Durante a guerra do Vietnã, a necessidade de demonstrar o sofrimento do povo vietnamita ao Ocidente levou a monja Nâth Chi Mai, da Ordem Interser fundada pelo Mestre

---

<sup>7</sup> Filme dirigido por Victor Salva em 1995, com os atores Mary Steenburgen, Sean Patrick Flanery, Lance Henriksen e Jeff Goldblum, o título original em inglês é "Powder", relata a descoberta de um adolescente que vivia escondido no porão da casa dos avós. Quando o idoso morre o xerife de uma cidade pequena do interior americano descobre o misterioso morador. O filme é classificado como Ficção científica, contudo apresenta várias questões sobre pensamento Zen e vivência planetária, com a conclusão da trama no momento onde o protagonista se transforma em luz, uma forma alegórica para o fenômeno da Iluminação budista.

Zen Tich Nâth Hanh, a atear fogo em si mesma a imolar-se<sup>8</sup>. Para a maior parte de nós, isso foi incompreensível, brutal e um suicídio. Para a monja budista foi a maior expressão de não-eu e amor ao próximo, se dando sua vida o povo do Ocidente poderia compreender o sofrimento de seu povo, sob os ataques incendiários com Napalm que o Ocidente causava, o fez com tranquilidade e paz de espírito. Em nossa cultura é compreensível uma mãe dar a vida por seus filhos, pois entendemos que de alguma forma mãe-filho são inseparáveis, são interser. Contudo oferecer a própria vida em prol de estranhos, isso não se encaixa em nossas tradições cotidianas, isto faz parte de nossos mitos, dos mártires de nosso tempo. Estranhamente, o cristianismo, principal tradição religiosa no Ocidente, parte justo do sacrifício da vida de Jesus pela humanidade, pelo próximo, por amar ao próximo.

Para KING (1999) a compaixão é identificada como a primeira virtude budista, definindo junto com a sabedoria a marca de um Buda. Para qualquer seguidor, mesmo aquele que não consiga meditar ou se submeter a uma série de exercícios de disciplina do corpo e da mente, exercer, sentir a compaixão é essencial para ser budista, além das palavras e roupas. A Carta Aberta apresentada em epígrafe no começo deste título evidenciou a bondade e a compaixão como um dos três princípios que devem reger a busca do budismo, a promoção da paz, da tolerância e o respeito por outras religiões complementam esses princípios. Em síntese, a busca de eliminar ou reduzir o sofrimento. Essa base espiritual é o que move o

---

<sup>8</sup> "As autoimolações não eram atos de desespero, mas, ao contrário eram consideradas esforços devotados de pessoas não egoístas, que se sacrificavam no esforço de ensinar, de atingir profundamente os corações dos que propagavam a guerra, de modo a torná-los psicológica e espiritualmente incapazes de continuar a fazê-lo e levá-los a querer parar. Os que se imolavam deliberadamente tomavam para si o carma negativo de causar mal a um ser senciente (a si próprios), abandonando seus pais e tudo mais, no esforço de impedir um sofrimento muito maior de um grupo muito maior de seres sencientes, por meio do esforço de levar a guerra a seu fim". (KING, 1999 p. 479)

"Em busca do Inimigo do Homem" carta do Monge Tich Nâth Hanh endereçada a Martin Luther King Jr, em 1965, que explica as auto-imolações dos monges budistas do Vietnã: " A auto-imolação dos monges budistas vietnamitas, em 1963, é algo difícil de entender para a consciência cristã ocidental. A imprensa falou, de suicídio, mas, em essência, não o é. Não é nem mesmo um protesto. O que diziam os monges nas cartas que deixaram antes de se incendiarem visava apenas alarmar, comover os corações dos opressores e chamar a atenção do mundo para os sofrimentos suportados, então, pelos vietnamitas. Atear fogo às vestes é prova de que o que se está dizendo é da maior importância. Não há nada mais doloroso do que se destruir pelo fogo. Dizer algo enquanto se experimenta esse tipo de dor é dizê-lo com a maior coragem, franqueza, determinação e sinceridade." (HANH, 1967 p. 133)

ativismo social budista na atualidade, porém não surge apenas neste momento histórico, já se desenvolvia antes, mas algumas características da atualidade o intensificaram, como descreve a autora:

1. a moderna análise política, psicológica e social de origem liberal do Ocidente;
2. o grande exemplo de Gandhi, cuja influência em meio à maioria dos ativistas sociais budistas é enorme (com exceção notável dos ambedkárítas, que o desprezam por não ter conseguido atacar o sistema de castas na totalidade);
3. as crises agudas, muitas das quais atingiram o mundo budista de forma particularmente severa: o genocídio (Camboja); o conflito armado moderno (Japão, Vietnã e boa parte do Sudeste asiático); as consequências do colonialismo (o Sri Lanka, em particular); a invasão estrangeira e o genocídio cultural (Tíbet); os governos repressivos (Burma, Tailândia); a crise ecológica;
4. a crise crônica, males permanentes que chegaram a seu limite em nossa época: a desigualdade social extrema, o fanatismo e a pobreza (em particular em meio aos antigos "intocáveis" da Índia) e o sexismo. (KING, 1999 p. 473)

Os desafios que a atualidade oferece ao budismo engajado vão além de dar soluções práticas aos problemas cotidianos ou históricos como as guerras, aprofundam até as raízes e princípios espirituais. Qual é a questão essencial da pobreza? O que é ser pobre? O que é suficiente para uma pessoa ter e sentir-se feliz no Ocidente ou no Oriente? É suficiente não sentir fome? É suficiente ter uma boa roupa que te protege do frio? É suficiente ter um teto sobre a cabeça? Quando a propriedade passa a criar desigualdade e causa sofrimento ao próximo?

O chamado "Caminho do Meio"<sup>9</sup> do budismo parece estabelecer uma resposta a essas indagações pela própria experiência de Sidarta, que apesar de toda sua riqueza, mulheres, família, suas carências continuavam sem ser atendidas. Por isso, o princípio do Caminho do

---

<sup>9</sup> Um importante princípio orientador da prática budista é o Caminho do Meio, que se diz ter sido descoberto pelo Buda, antes de sua iluminação. O Caminho do Meio tem várias definições:

1. a prática de não extremismo: um caminho de moderação e distância entre a autoindulgência e a morte;
2. o meio-termo entre determinadas visões metafísicas;
3. uma explicação do nirvana (perfeita iluminação), um estado no qual fica claro que todas as dualidades aparentes no mundo são ilusórias;
4. outros termos para o *sunyata*, a última natureza de todos os fenômenos (na escola Maaiana).



Meio na atualidade é atender as necessidades e evitar as carências insaciáveis criadas pelo consumismo.

No Sri Lanka, o abade Nan Sutasilo desenvolve atividades com os habitantes de sua aldeia para que possam lidar com a atração do consumismo, criando uma "imunidade espiritual", utilizando lugares inusitados como a meditação em cemitérios. Sua intenção era oferecer uma nova perspectiva do que realmente é essencial na vida e o que é acessório:

"Quando sua mente está calma e clara, você pode ver através das ilusões e ver as situações da forma como elas são. Essa compreensão ajuda a limpar a mente do egoísmo e da ambição [...]. Quando a ambição terminar, a paz surgirá. Sua mente ficará permeada de compaixão, o que oferece o melhor fertilizante para a nutrição de sua vida." (KING, 1999 p. 474)

A violência é outro desafio ao budismo, e tem sido uma constante para quase todas as comunidades budistas na Ásia. Desde o século XX, o Japão foi por um longo período invasor desde a Mongólia, China, Coréia e toda Indochina, incluindo o Vietnã, Tailândia, Laos e Camboja. Após a sua derrota na segunda guerra, sofreu o impacto da ocupação americana e a mudança cultural forçada. O carma gerado pelo sofrimento causado a população de inúmeros países com tradições budistas foi enorme. Menos de vinte anos depois, o Sudeste asiático se viu novamente numa torrente de sofrimento, com a guerra do Vietnã, o governo do Khmer Vermelho<sup>10</sup> no Camboja que dizimou três milhões de cambojanos e destruiu mais de 3600 templo budistas, matando 47 mil monges neste período.

Esse horrível contexto pressiona e torna quase impossível aos povos desses países exercerem o princípio de Ahimsã<sup>11</sup>, a não agressão ou não violência. Perdoar o agressor, além

---

<sup>10</sup> **Khmer Vermelho** foi o nome dado aos seguidores do **Partido Comunista do Kampuchea**, partido governante no Camboja de 1975a 1979, liderado por Pol Pot, Nuon Chea, Ieng Sary, Son Sen e Khieu Samphan

<sup>11</sup> **Ahimsa** é um princípio ético-religioso adotado principalmente pelo jainismo e presente no hinduísmo e no budismo, e que consiste na rejeição constante da violência e no respeito absoluto de toda forma de vida.

de proteger o vitimizado é um grande desafio. O princípio da não violência considerado o primeiro dos cinco preceitos do budismo leigo<sup>12</sup>, em síntese é o fundamental e os outros seus desdobramentos: não roubar; não mentir; não se envolver em má conduta sexual; não tomar intoxicantes, todos no sentido de autodisciplinas para que o leigo praticante evite ferir a si mesmo ou a outros.

O exemplo do Vietnã é marcante a começar pelo governo de Ngo Dinh Diem<sup>13</sup>, presidente do Vietnã do Sul no período da Guerra do Vietnã, católico e apoiado pelos Estados Unidos, proibiu o budismo num país em que oitenta por cento de sua população praticava essa religião. Em muitas ocasiões onde o povo foi para as ruas cultuar suas crenças, as tropas do governo reprimiram com massacres, atirando na multidão pacífica. Os movimentos e passeatas pela liberdade de culto e pela paz aumentaram, vários monges e monjas acabaram por imolar-se, ateando fogo nos próprios corpos. Em resposta, a primeira dama, a senhora Nhu, chamava esses protestos de "churrascos". Com o crescimento das hostilidades e repressão ao povo, os budistas acabaram por se tornar as únicas lideranças confiáveis para população, isso acabou por coloca-los numa situação esmagadora, pois tanto americanos como os comunistas do norte, atacaram a posição dos budistas de não tomar partido na guerra e se preocupar apenas com o sofrimento da população. Mesmo com o fim do conflito, vencido pelo norte, ainda hoje o budismo é controlado pelo governo, proibido de exercer ação social ao povo, permitindo apenas serviços religiosos tradicionais.

---

<sup>12</sup> Os **cinco preceitos** constituem o código de ética básico budista, realizado por seguidores leigos (upāsaka e upāsikā) do Buda Gautama no teravada, bem como nas tradições maaiana. Os preceitos em ambas as tradições são essencialmente idênticas e são os compromissos de se abster de: prejudicar os seres vivos, roubar, má conduta sexual, mentir e se intoxicar. Aceitar os cinco preceitos faz parte da iniciação de leigos budistas e das práticas regulares da piedade leiga budista. Eles não são formulados como imperativos, mas como regras de formação que os leigos se comprometem voluntariamente de cumprir, a fim de facilitar a prática.

<sup>13</sup> **Ngô Đình Diệm Jean Baptiste** (Hué, 3 de janeiro de 1901 – Saigon, 2 de novembro de 1963) foi o primeiro presidente do Vietnam do Sul após a independência e divisão do Vietnam, governando o país entre 1955 e 1963, quando foi deposto e executado.

Uma das principais lideranças budistas vietnamita deste período, o monge Thich Nâth Hanh, ainda é proibido de voltar a seu país, mesmo depois de quase 40 anos do fim da guerra. Durante a guerra, ele participou de um movimento que conclamava os humanistas do mundo para lutarem pela paz mundial e no Vietnã. Em junho de 1965, alguns escritores budistas do Vietnã, entre eles Tich Nâth Hanh, publicaram um livro intitulado "Diálogos", em francês e inglês, um dos destinatários foi Martin Luther King Jr, americano ganhador do Prêmio Nobel da Paz, por sua luta pelos direitos civis dos negros norte-americanos. Em carta Nâth Hanh escreve a Luther King: "Os grandes humanistas do mundo não podem permanecer silenciosos. O senhor mesmo não pode permanecer silencioso". Em seu livro "Flor de lótus em mar em chamas", Tich relata em detalhes a reação que Martin Luther King Jr teve a sua iniciativa, unindo as propostas da luta pelos direitos civis com a busca pela paz na guerra do Vietnã.

"O espírito de abertura e tolerância que caracteriza o Budismo é uma garantia de sua habilidade para adaptar-se às novas situações ideológicas, na medida em que elas se apresentam no Vietnã, a fim de ajudar a causa da paz". (HANH, 1967)

### 1.3 A espiritualidade Zen na prática cotidiana

"A um distinto instrutor, certa vez, perguntaram: "Fazeis qualquer esforço para vos tornardes disciplinado na verdade?"

"Sim, faço".

"Como vos exercitais?"

"Quando estou com fome, como. Quando estou cansado durmo".

"Isto é o que todo mundo faz. Assim podemos considerar que eles estão também se exercitando da mesma forma por que o fazeis?"

"Não."

"Por que não?"

"Porque, quando eles comem, não estão comendo e sim pensando em várias coisas, deixando-se, portanto, perturbar por vários pensamentos. Quando eles dormem, não estão dormindo e sim sonhando com mil e uma coisas. Esta é a razão por que não são como eu." (SUZUKI, 1972 p. 110)

Escrever sobre o Zen no cotidiano é um grande desafio, pois utilizar palavras para explicar algo que abdica das palavras em sua prática é quase um paradoxo. Em diversos textos referenciais, sempre que alguém questiona um mestre Zen sobre o próprio Zen, a resposta não se utiliza de uma lógica textual ocidental. Não tem um início meio e fim, não esclarece com coerência e coesão textual, simplesmente aponta algo que existe e acontece no cotidiano<sup>14</sup>.

A maior constância nas respostas esta na busca pelo foco, na concentração naquilo que se está fazendo em um determinado momento, coisas que são cotidianas e na vida ocidental são automatizadas como comer, respirar, dormir, caminhar, varrer etc. A princípio parece uma prática fácil, quase pueril, mas comer e ter a mente concentrada apenas nisso é extremamente difícil para alguém educado nas práticas culturais ocidentais contemporâneas. Comemos conversando a mesa com a família, ou com colegas de trabalho. A refeição, socialmente falando, é um evento para um encontro social aonde as pessoas vão para conversar. Quando alguém convida o outro para jantar, comer uma pizza, sabemos, dentro da cultura ocidental, que o convite não se restringe a função alimentar, mas sim em estabelecer um contato falado entre as pessoas. Um almoço numa comunidade Zen, provavelmente será algo silencioso, com

---

<sup>14</sup> O verdadeiro conhecimento é a compreensão profunda do que existe ali como objeto da sua percepção, e o mesmo se aplica ao insight. O insight, ou compreensão clara da natureza íntima de alguma coisa, não pode ser apenas um conceito obtido enquanto se conversa com outra pessoa. Isto talvez desencadeie algum tipo de entendimento, e que também é experiência direta. O verdadeiro insight vem de dentro de você e não do que qualquer outra pessoa falou. (HANH, 2002 p. 71)

cada indivíduo intensamente concentrado na experiência de alimentar o corpo com aquilo que ele necessita, de forma intensa e tranquila.

A espiritualidade zen num cotidiano ocidental cria sem dúvida, num primeiro momento o choque cultural da busca pelo "não eu", ou o exercício da supressão dos desejos egocêntricos. Segundo HERRIGEL (1958,pág.18) o zen budismo concebe que o egocentrismo leva o homem ao egoísmo, à autoafirmação e ao endurecimento do coração, limitando exageradamente tudo que se refira ao não eu. Esse choque não se dará através de um discurso eloquente e extenso por parte do praticante do zen, mas pela sua ação no mundo, no cotidiano mais comum de seus afazeres, a prática da vida é o ensinamento.

HERRIGEL em seu trabalho "O CAMINHO ZEN", de 1958, destacava sua opinião sobre as diferenças sobre o homem oriental praticante do Zen e os europeus de sua época:

#### Sobre a Paciência e Autodomínio nas Pequenas Coisas

Em primeiro lugar, as pequenas coisas devem ser mantidas sob disciplina. Deve-se começar por elas, pondo em ordem o que é menos importante, a fim de aumentar a força com que se dominarão as grandes coisas.

Para o europeu, é espantoso e quase inacreditável o tempo que é despendido no abrandamento e no domínio de manifestações que, no máximo, podem ser denominadas menos belas. Bate-se a porta quando se está mal humorado. No Extremo Oriente, porém, isso não é tido como sintoma de bom caráter, ou como expressão de uma personalidade forte, nem mesmo como um deslize que não se leva a sério. No Japão, quem fizer isso não estará, como o europeu, achando que agiu corretamente ou, na melhor das hipóteses, desculpando-se, e dizendo: fui traído pelos meus nervos. Em vez disso, ele volta a porta, abre-a e fecha-a novamente, devagarzinho, dizendo a ela: peço desculpas. Daí em diante, sem que o perceba, ele dará atenção ao modo pelo qual fecha as portas. Ou, se recebe um pacote e, cheio de curiosidade, rasga o papel e arrebenta o barbante, recorda-se tarde demais de como a curiosidade e a impaciência lhe fazem mal. No futuro, saberá conter-se desamarrará cuidadosamente o barbante, retirará o papel e o deixará, muito bem dobrado, de lado, para só então passar ao conteúdo. Ou, se espera uma carta importante e ela chega - como é fácil ceder ao impulso de rasgar o envelope para lê-la de imediato! Se isso acontece, o oriental se controla e põe de lado a carta esperada, voltando-se para outra coisa, até vencer a pressa e esquecê-la; mais tarde, ao retomá-la, ele a abrirá como se o envelope fosse algo precioso.

Dirá o europeu que para tudo isso é necessário tempo. Mas os orientais não têm tempo; eles tomam o tempo! Dirá o europeu: "Quanta preocupação!" Não, o que eles desejam é ser despreocupados! E o europeu perguntará: "Em que resulta tudo isso?" O resultado é que os orientais são pacientes; os que são controlados nas mínimas coisas sem importância, também manterão o controle nos problemas grandes e decisivos. (HERRIGEL, 1958 pp. 110-111)

O autor utiliza sua percepção da cultura europeia, ou por extensão a ocidental, para apresentar o contraste e as qualidades de uma vida baseada no zen, que na sua aceção são necessárias ao mundo ocidental.

As diferenças culturais entre o ocidente e o oriente são inúmeras, mas na questão do zen budismo alguns pontos trazem modificações na estrutura da prática cotidiana. A questão de os ocidentais não nascerem em famílias budistas, de não haver um estrutura disseminada de templos e mestres em cada cidade, impulsionam formas alternativas de viver o zen no cotidiano ocidental. A maioria dos praticantes ocidentais são iniciados em centros que oferecem uma primeira experiência com os processos de meditação e as dinâmicas da Espiritualidade zen. Conforme o interesse cresce muitos adeptos vão buscando se integrar em sanghas e praticam os processos de formação e treinamento em retiros oferecidos pelos centros sob orientação de mestres. Alguns centros ou sanghas oferecem modernos serviços de informação e interação através de blogs e redes sociais. Estas inovações são formas de tentar dar suporte a leigos que buscam incorporar em suas vidas cotidianas os ensinamentos do zen, o que tem surtido efeitos sobre como as pessoas lidam com o consumo, com sua alimentação, com o cuidado da sua saúde, a educação de seus filhos.

Segundo Nâth Hanh (2002) a prática do budismo busca a eliminação das noções, percepções pré-estabelecidas e do conhecimento. É necessário a cada passo numa escada, abandonar o degrau anterior para chegar ao próximo patamar superior. Assim é sobre o conhecimento, para se obter uma nova e superior compreensão deve-se abandonar as certezas e verdades obtidas até então e abrir-se para a experiência. Isso se aplica em questões extremamente importantes como as noções e percepções de sofrimento, felicidade e fê:

“Suponhamos que você tenha sofrido por algum motivo e se recuperou do sofrimento. A maneira pela qual se livrou daquele sofrimento pode ter sido descoberta por você mesmo ou ter sido sugerida por um mestre, irmãos ou irmãs. Mas, devido à sua descoberta, você foi capaz de sair daquele tipo de sofrimento. Sofrer e saber o modo de sair do sofrimento é uma realização de grande valor. Você

confia que na próxima vez em que se encontrar em tal situação de sofrimento saberá outra vez como sair. Isto é insight, percepção, é experiência direta, os elementos que podem desenvolver a verdadeira fé. A verdadeira fé sempre é verdadeira fé, porém como todas as coisas vivas, precisa crescer e se desenvolver. Adotando esse tipo de comportamento e sabendo lidar com a fé e, em consequência, com o amor você deixará de causar sofrimento aos outros. Acreditar em alguma coisa como verdade absoluta é não estar aberto a novos conhecimentos e percepções de outras pessoas, e isso ocorre porque o objeto da fé limita-se a uma ideia, não a algo vivo. Se, por outro lado, o objeto da fé for a experiência e percepção diretas, pode-se estar aberto a novos conhecimentos. Você pode se desenvolver diariamente quando pratica os seus exercícios, compartilhando este fruto e contribuindo para o crescimento da fé, do amor e da alegria.” (HANH, 2002 p. 74)

A fé nesta concepção é algo vivo, que muda, exerce na plenitude a impermanência, mas isso não quer dizer que em um instante tudo em que se acredita deixa de ser crível. A busca proposta é de se abrir a experiência, não utilizando seus conhecimentos para limitar as possibilidades de diálogo, de interexistir em plenitude; a necessidade de fugir da racionalização, do pensamento, que nos imobiliza, mas o instinto ao contrário nos levaria a ajudar ao outro, a compreender pelo insight, ter confiança na própria percepção e reduzir a importância das estruturas intelectuais e acadêmicas na busca pela iluminação.

## Capítulo 2 – Tich Nâth Hanh e a Abertura Dialogal

### 2.1 Vida e experiência religiosa de Thich Nâth Hanh

A história deste buscador do diálogo inter-religioso é repleta de semelhanças com as passagens da bíblia cristã que relatam o momento histórico do século I na Judéia, onde a semente do movimento cristão se desenvolveu. O dia-a-dia de um país conquistado e sob o jugo de um império, as pressões que seus cidadãos sofriam para realizar atividades diárias como comprar, vender, casar, morrer, enterrar seus mortos, professar a sua fé ancestral, tudo se assemelha, guardadas as proporções dos milênios que os separam, Vietnã e Israel.

Como os contemporâneos do movimento cristão, Tich Nâth Hanh cresce em meio à pressão do domínio militar estrangeiro e os movimentos de insurgência nacionalistas. A luta interna que se desenvolve em cada cidadão de um país dominado, viver a vida conforme as leis dos conquistadores, com a segurança de sua família e a sobrevivência de cada dia. Ou optar pela aventura perigosa da luta pela liberdade e o retorno de uma soberania nacional há tempos existente. Optar pela violência da servidão ou pela violência da reação nacionalista, uma batalha interna que consumia cada vietnamita em seu tempo.

Viver a vida monástica, pautada na meditação em silêncio e na posição Zazen, enquanto as bombas caem ao seu redor é um desafio que desemboca na ação, na tentativa da supressão do sofrimento do seu próximo, por mais estranho que ele seja. Engajar-se pela vida, sem assumir uma posição a favor de qualquer lado da guerra, “Dar a César o que é de César, e a Deus o que é de Deus”. Ser engajado, foi optar pelo bem, pela vida, mas também por ganhar inimigos de todos os lados. Perdoar, e acolher a dor daquele que te agride, sem revidar, sem se contaminar pelo ódio, pela raiva, pelo sentimento de vingança. “Amai seus inimigos” algo que ecoa indistintamente, nas palavras de Cristo e de Buda, semente



inequívoca para o diálogo e a vivência planetária presente na trajetória e nos ensinamentos de Tich Nâth hanh.

Descrever a trajetória de uma vida requer darmos um ponto inicial e localizarmos um ponto final ou contemporâneo. Com esse início e fim, esse alfa e ômega resta idealizar qual a melhor forma de contar uma história entre esses dois pontos. Se quisermos engrandecer nosso personagem podemos falar de seu esforço, de seu sofrimento, de como venceu obstáculos, de como eram invencíveis seus oponentes.

A história de Thây (como Thich Nâth Hanh é chamado por seus alunos) apresenta todas essas possibilidades para uma narrativa épica, contudo como a sua própria filosofia propõe, é melhor esclarecer e buscar uma consciência plena de sua trajetória para compreender a sua contribuição ao movimento do budismo engajado e o diálogo inter-religioso contemporâneo.

Nasce Thich Nâth Hanh em 11 de outubro de 1926, com o nome Nguyễn Xuân Bão, em Thùa Thiên na região central do Vietnã, um país que por longos períodos foi ocupado por outros povos como os chineses e mongóis, neste período era parte das colônias francesas na região que sustentavam uma ação missionária católica desde o século XIX.

Ainda muito jovem Nâth Hanh decidiu ser monge budista, pois queria ser como Buda, alguém que para ele, em sua mente de criança, era feliz e repleto de paz. Sua família, como muitas famílias em nosso tempo, foi contra no princípio porque acreditava que a vida de monge era dura e sofrida. Ele permaneceu em sua vontade e tornou-se noviço em um templo Zen da linha Rinzai em 1942, aos 16 anos, em plena segunda guerra mundial, quando o Vietnã estava sob o domínio japonês que formava o chamado Eixo<sup>15</sup>.

Aprendeu cedo que a meditação era a base para o desenvolvimento da compreensão, contudo em seu cotidiano no monastério aprendeu também que na vida é necessário trabalhar para comer, e esse fundamento era compartilhado por todos, dos superiores aos recém-aceitos. Um

---

<sup>15</sup> União militar da Alemanha, Itália e a França de Vichy colaboracionista e presidida pelo Marechal Petain

princípio que o levou a atividades prosaicas como a limpeza de estábulos, polimento do arroz e o abastecimento de água da comunidade, com pesados baldes que extenuavam sendo corpo franzino.

Depois de sete anos de estudos tornou-se monge completamente ordenado em 1949 no mosteiro de Tu Hieu. Com o término da guerra em 1945 e o fluxo de influência americana aumentado na Ásia, começam movimentos nacionalistas no Vietnã, e no norte a influência comunista da China e União Soviética cria raízes entre a população pobre e os estudantes. Nâth Hanh foi enviado para completar seus estudos no Instituto de Estudos Budistas de Bao Quoc, mas ficou pouco tempo, pois discordava dos ensinamentos que eram ministrados e resolver junto com outros monges ir para Saigon. Entendendo que o budismo devia se modernizar e ser atuante no estado de coisas em que o Vietnã se encontrava na época, resolve participar de um veículo de mídia onde poderia transmitir suas ideias ao maior número de pessoas, tornando-se assim editor de um jornal. Seus artigos eram republicados por todas as associações budistas do país, o que não agradou a ala mais tradicional e conservadora do budismo vietnamita por romper com a tradição do isolamento monástico e da reclusão, impulsionando a juventude vietnamita a tomar partido da população e não aceitando passivamente o sofrimento infligido. Logo começaram um processo de boicote e impedimento das ações de Tich Nâth Hanh.

O fato repercutiu enormemente em Nâth Hanh que decidiu se afastar da vida pública, fundando uma comunidade experimental chamada Phuong Boi. Lá, como ele gosta de dizer “refugiou-se na sangha”, e continuou escrevendo sobre budismo engajado e viajando para palestras a população do país. Ele atrai milhares de alunos, mesmo se afastando da capital e do centro da mídia. Finalmente, com apoio do governo, os representantes da escola antiga conseguiram proibir seus cursos e destruir a comunidade de Phuong Boi. Nâth Hanh para se refugiar da perseguição acaba por aceitar uma bolsa de estudos nos Estados Unidos.

Thây vai para os Estados Unidos em 1960, estudar religião comparada na Universidade de Princeton e lecionar essa mesma matéria na Universidade de Columbia, ganhando fluência em vários idiomas como japonês, sânscrito, chinês, inglês e francês.

Em 1963, seus companheiros monges no Vietnã apelam para que retorne e se engaje ao movimento contra os desmandos do regime de Ngo Dinh Diem, no Vietnã do Sul. O Governo Diem cai e Thay volta ao Vietnã, apresentando-se ao Conselho Executivo da Igreja Budista Unificada do Vietnã, apresentando três propostas, mas apenas uma foi efetivada com o apoio dos líderes da igreja, a criação de um centro de estudos budistas, a Universidade Van Hanh. Outra proposta, que não foi aceita pelo conselho por direcionar o budismo ao engajamento e práticas ligadas a assistência a população, mas foi implementada por esforço pessoal de Nâth Hanh, com a participação de jovens universitários e um grupo de professores articula a criação de um movimento que reunirá centenas de pessoas para dar assistência em saúde, educação e reconstrução de vilas bombardeadas no interior do país, essa iniciativa ficou conhecida como a Escola da Juventude para o Serviço Social, que foi descrito no livro “Vietnã , Lótus em Mar de Fogo”, com honroso prefácio escrito por Thomas Merton, o qual havia conhecido durante sua estada nos Estados Unidos.

Obviamente, como em todo processo de desestabilização que uma ditadura e guerra causam na estrutura de um país, esse movimento não foi bem recebido pelo poder dominante, pois criava uma zona de influência tanto política quanto filosófica sobre a base da população e logo os estudantes e trabalhadores da Escola da Juventude começaram a ser perseguidos, raptados e mortos pelos dois lados em guerra. Por um lado, o Vietnã do norte, sob influência da China e União Soviética, ambas comunistas e por outro o Vietnã do Sul, com o apoio capitalista dos Estados Unidos.

Muitos dos alunos e assistentes formados por Thich Nâth Hanh foram assassinados por católicos fanáticos acreditando que eles eram comunistas, e presos por comunista acreditando

que eram emissários dos americanos. Apesar de não receberem pagamento algum ajudavam o povo dedicando-se ao budismo engajado. Tinham clareza de que seus merecimentos deveriam ser conquistados onde o sofrimento de seu povo era maior, e não reclusos em monastérios.

Essa postura dos jovens vietnamitas tornou-se, como lembra Thây, a base essencial da filosofia de serviço social do budismo engajado. O trabalho se irradiava, apesar dos poucos recursos, e os jovens eram amados pelas pessoas. O trabalho, porém, suscitou muita reação e ódio tanto do governo, apoiado pelos Estados Unidos, como da oposição comunista. Muitos assistentes sociais budistas morreram nesse trabalho, e mesmo Thây escapou por pouco.

Num esforço de buscar apoio e divulgar a realidade da guerra, Thây vai para os Estados Unidos, aceitando convites para palestras sobre o cotidiano do Vietnã em Universidades e movimentos como da Fraternidade da Reconciliação (Fellowship of Reconciliation) ainda em 1966, teve encontros com Martin Luther King Jr, que o indica para o Prêmio Nobel da Paz em 1967, e Thomas Merton que o recebe na abadia de Gethsêmani. Merton fica bastante impressionado com o monge e estabelece um vínculo de cumplicidade, que destaca como maior que mesmo com alguns conterrâneos seus e destaca que Nâth Hanh representa um momento mundial de postura referente à vida que transcende religião, política e nacionalidade em todo mundo. Em consequência deste momento, consegue contatos com personalidades americanas importantes e mantém audiências com o Papa Paulo VI, que recomenda aos católicos a incorporação ao projeto de paz para o Vietnã.

Em 1969 incorpora-se a Delegação Budista para as conversações de paz em Paris onde em 1973 foi assinado o tratado que deu fim a guerra, e com a saída dos Estados Unidos da guerra e o Vietnã do Norte unificando o país sob o regime comunista, Thây é impedido de retornar e torna-se exilado na França e mesmo assim não mede esforços para salvar os chamados “boat people”, refugiados vietnamitas do sul que fugiam do regime comunista, em pequenos barcos superlotados e depois não eram aceitos por nenhum país da região.

Exilado, após 10 anos vivendo em pequenas comunidades, dentre elas a comunidade chamado Centro de meditação Batata Doce em 1975, atraindo bastante atenção do mundo e rapidamente evoluindo sua influência para Plum Village, em 1982, o Temple Cloud Dharma e o Templo Nectar Dharma em 1988, e a ornamentação do templo de bondade amorosa em 1995. A Sangha Thich Nâth Hanh (comunidade de prática) em Bourdeaux na França é normalmente referido como o Plum Village .

## 2.2 Efeitos da experiência da Escola da Juventude para o Serviço Social

A experiência obtida durante a guerra levou Nâth Hanh a fundar uma nova ordem religiosa budista, a Ordem Interser, os primeiros membros da Ordem Tiep Hien. Nâth Hanh em seu livro “Caminhos para a paz interior”, de 1987, apresenta ao Ocidente esta ordem como uma forma de budismo que pode ser facilmente aceita e é pertinente ao contexto da sociedade moderna ocidental. Em sua apresentação ele explica ao leitor que sua ordem é derivada da Escola Zen de Lin Chi, estando na sua 42ª geração. Seu budismo pode ser considerado como uma forma de budismo aplicado à vida cotidiana, no mundo atual e não apenas a centros de retiros e mosteiros.

O próprio nome da ordem, “Tiep Hien” já preserva o princípio do budismo engajado, Tiep traz o significado de “estar em contato”. O significado disto é a necessidade de buscarmos estar em contato com si próprio, pois segundo Nâth Hanh:

“No mundo moderno a maioria de nós não quer ficar em contato consigo mesmo. Preferimos nos por em contato com outras coisas, como a religião, o esporte, a política ou um livro – queremos esquecer de nós mesmos. Sempre que temos um tempo de lazer convidamos, logo, alguma coisa para entrar em nós, como a televisão, por exemplo; abrindo-nos para que ela venha até nós e nos colonize.” (HANH, 1987 p. 80)

Então o princípio deve ser o contato consigo mesmo buscando a sabedoria e a compaixão, o que traz sentido a todo o exercício de meditação proposto no Zen. O segundo significado de Tien é de dar continuidade ao caminho da compaixão e entendimento iniciado por Buda.

“Hien” significa momento presente. A vida só é possível no presente, por isso no budismo existe a busca pela realização das coisas no momento em que se vive, ser compassivo, amável e pacífico. Além desse significado quer dizer também, tornar real, ou seja, que toda a filosofia budista deve ser colocada na prática, ser manifesta nas ações de seus praticantes e não apenas formar um discurso vazio.

Nâth Hanh explica também que não conseguiu palavras em inglês para expressar estes significados, mas encontrou uma palavra no sutra Avatanska que pode sintetizar a ideia: Interser.

A ordem Tien Hien, ou Interser, é formada por duas comunidades. No centro existe um grupo de homens e mulheres que fizeram votos de observar os 14 preceitos da Ordem. Para serem ordenados seus membros precisam praticar seus princípios durante pelo menos um ano. Após a ordenação devem criar entorno de si uma sangha ou comunidade, para poderem praticar seus princípios em uma comunidade prática. Não se reconhece esses ordenados por suas roupas ou sinais em seus corpos, mas pela observância de um conjunto de regras. A primeira delas é realizar 60 dias de exercício de plena atenção, sendo esses dias num retiro extenso ou dividido ao longo do ano, como nos fins de semana. Desta forma toda comunidade pode realizar esse preceito mesmo não querendo ser ordenada, pois é factível no cotidiano de quem exerce uma profissão durante a semana e se organiza para o exercício da meditação.

Em suas comunidades os membros da ordem realizam suas práticas conjuntas a cada quinze dias, se reunindo e recitam as promessas e refúgios para as crianças e depois, quando as crianças saem para brincar, recitam os 14 preceitos. As promessas são:

*“A primeira promessa:* Eu me comprometo a desenvolver minha compaixão, a fim de amar e proteger a vida das pessoas, animais e plantas.

*A segunda promessa:* Eu me comprometo a desenvolver a compreensão, a fim de ser capaz de amar e viver em harmonia com as pessoas, animais e plantas.” (HANH, 1987 p. 82)

Os preceitos são estruturados em textos que primeiro trazem advertências em relação ao corpo, mas principalmente a mente:

Primeiro: Não idolatre nem se apegue a nenhuma doutrina, teoria ou ideologia, nem mesmo às budistas. Os sistemas de pensamento devem servir como um meio para guia-lo e não como verdade absoluta.

Segundo: Não pense que o conhecimento que você tem no presente é imutável, verdade absoluta. Evite estreitar sua mente limitando-a apenas à sua visão presente. Aprenda e ponha em prática o desapego de opiniões a fim de que, assim, possa abrir-se para receber pontos de vista de outros. A verdade é encontrada na vivência, não no conhecimento conceitual. Esteja pronto a aprender, a observar a realidade em você mesmo e no mundo, ao longo de toda a sua existência.

Terceiro: Não force ninguém – nem as crianças -, por meio algum, a adotar seus pontos de vista; seja através da autoridade, ameaça, dinheiro, propaganda ou mesmo educação. Porém, através do diálogo compassivo, ajude os outros a se livrarem da estreiteza mental e do fanatismo.

Quarto: Não evite contato nem feche os olhos para o sofrimento. Não perca a noção de existência do sofrimento na vida do mundo. Procure estar com os que sofrem por todos os meios, seja por contato pessoal, visitas, imagens, sons. Desperte dessa forma sua própria consciência e a dos outros para a realidade do sofrimento no mundo.

Quinto: Não acumule fortuna enquanto milhões estão passando fome. Não tenha como meta de vida a fama, o proveito, a riqueza ou o prazer sexual. Leve uma vida simples e partilhe seu tempo, energia e recursos materiais com aqueles que necessitam.

Sexto: Não guarde ódio ou rancor. No momento em que esses sentimentos surgirem medite na compaixão para poder compreender em profundidade as pessoas que as causaram. Aprenda a ver os outros com os olhos da compaixão.

Sétimo: Não se deixe perder em dispersões ou no ambiente que o cerca. Aprenda a focar sua atenção na respiração para recobrar o controle do corpo e da mente. Aprenda a manter a mente alerta e a desenvolver entendimento e concentração.

Oitavo: Não diga palavras que possam criar discórdia e causar ruptura na comunidade. Todos os esforços devem ser empregados no sentido de reconciliar e resolver conflitos, por menores que sejam.

Nono: Não diga mentiras para favorecer seus interesses pessoais ou para impressionar os outros. Não diga palavras que causem divisão e rancor. Não espalhe notícias que não sabe ao certo. Não critique nem condene coisas das quais você não tem certeza. Fale sempre a verdade, e construtivamente. Tenha coragem de

denunciar as situações injustas, mesmo quando elas possam ameaçar a sua segurança.

Décimo: Não use a comunidade budista para ganhos ou proveitos pessoais. Nem transforme-a em partido político. Contudo, uma comunidade religiosa deve tomar posição clara contra a opressão e a injustiça e esforçar-se para mudar a situação sem engajar-se em conflitos partidários.

Décimo Primeiro: Não viva uma vocação que seja prejudicial à humanidade e à natureza. Não invista em companhias que privem outros da chance de viver. Escolha uma vocação que ajude a realizar seu ideal de compaixão.

Décimo Segundo: Não mate. Não deixe que os outros matem. Por todos os meios possíveis defenda a vida e evite a guerra.

Décimo Terceiro: Não possua nada que deveria pertencer a outros. Respeite a propriedade alheia; mas impeça que outros se enriqueçam através do sofrimento alheio.

Décimo Quarto: Não maltrate seu corpo. Aprenda a tratá-lo com respeito. Não encare seu corpo como um simples instrumento. Preserve energia vital – sexo, respiração, espírito – para a auto-realização. A expressão sexual não deve se manifestar quando não há amor ou compromisso. Nos relacionamentos sexuais esteja consciente do sofrimento futuro que poderá causar a outros. Preserve a felicidade dos demais; respeite os direitos e os compromissos alheios. Esteja inteiramente ciente da responsabilidade de trazer novas vidas ao mundo. Medite no mundo para o qual você está trazendo novos seres. (HANH, 1987 pp. 82-83)

Analisando cada preceito podemos compreender como a prática destes na Escola da Juventude durante a guerra do Vietnã produziu efeitos para a continuidade destas comunidades espalhadas pelo mundo.

O primeiro e segundo preceitos formam uma unidade que permite compreender sua aplicação para o desenvolvimento de um profundo diálogo inter-religioso e bases para a vivência planetária, pois coloca como ponto principal a experiência direta do Insight. De onde se deve retirar a compreensão para lidar com as situações presentes e desta forma se abrir a novas ideias, sejam elas tradições religiosas, sejam ideologias políticas. Esses preceitos surgem da experiência vivenciada durante a guerra do Vietnã, exemplo de embate de duas ideologias antagônicas que causaram tanto sofrimento a todos os povos envolvidos.

O terceiro preceito estabelece um alerta à forma de como comportamentos e regimes totalitários iniciam suas práticas, com a imposição de ideias e comportamentos. Isso pode começar com um movimento de política partidária ou na sua própria casa impondo verdades aos seus filhos com ameaças ou promessas de presentes ou recompensas financeiras.



O quarto preceito é frontal ao nosso comportamento frente à pobreza e o sofrimento alheio. Inúmeros casos de pessoas que são encontradas mortas em seus apartamentos depois de dias, sem que seus vizinhos notem nada de anormal. Ou casos frequentes de jovens em idade escolar que após um longo período de sofrimento e solidão, decidem matar a tiros colegas e professores. Nós culturalmente buscamos nos afastar do sofrimento, afastamos nossos filhos dele, criamos redomas, condomínios, proteções. Se assumirmos uma postura de aproximação e não de repulsa, podemos ajudar as pessoas que estão sofrendo e no processo acabar por reduzir e eliminar o nosso próprio sofrimento, pois segundo a compreensão de interser, não existe sofrimento alheio, ele é nosso também.

O quinto preceito fala da busca incansável de ter e consumir, escravizando sob o jugo do tempo e da produção. Viver com simplicidade quebra as correntes que nos aprisionam a este círculo vicioso, em nossa cultura muitos vivem suas vidas apenas para o trabalho a espera de um momento, quem sabe a aposentadoria, para usufruir plenamente sua existência. Neste processo, abandonam suas famílias e suas comunidades, criando um estilo de vida que prioriza as condições materiais e não as de vivência familiar e social plenas.

O Sexto preceito promove uma reflexão de como devemos lidar com o ódio e o rancor em nossos tempos. Respirar e meditar sobre o que sofremos em nosso cotidiano, numa briga de trânsito, numa discussão de bar, numa desavença familiar motivada às vezes por ciúmes ou uso de álcool. Tudo isso pode levar a destruição em minutos sem reflexão ou através da observância do preceito e do exercício da prática da mente alerta, entender que aquele que agride também sofre.

Nâth Hanh (1989) exemplifica este tipo de sofrimento relatando uma passagem onde ele e um discípulo da Escola da Juventude, caminhavam por uma estrada no Vietnã durante a guerra e ao passar um caminhão do exército americano um soldado cuspiu na cabeça de seu companheiro. O jovem intempestivamente quis reagir à situação, abandonando o grupo e a

vida de monge, ingressando no movimento guerrilheiro nacionalista. Thây demonstra que aquele que o agrediu também está sofrendo, pois foi enviado por seu país a uma terra estranha para causar morte, sofrimento e desespero. O discípulo percebe o quanto de sofrimento isso deve causar ao jovem soldado e continua em sua vida monástica.

Anos depois em um retiro nos Estados Unidos, monges vietnamitas e soldados americanos veteranos da guerra do Vietnã se reúnem para partilhar o treinamento da mente alerta e alguns fazem depoimentos vívidos do sofrimento que passaram e ainda vivenciavam até o encontro. Um militar compartilha que perdeu mais de quatrocentos soldados, jovens, em uma única batalha, em um único dia. Outro, por estar cheio de medo, ódio e desespero, entrou em uma aldeia e matou todas as crianças. Até aquele momento, ele relata, não consegue ficar sozinho com uma criança. Este preceito adquire uma importância essencial a todos aqueles que sofrem em nossa sociedade.

A mente alerta é o coração do Sétimo preceito, pois busca o exercício de manter o foco em uma cultura que busca incessantemente o rápido consumo e a mudança instantânea, onde tudo parece mudar a cada momento ou tendência. Esse preceito foi um referencial para que os membros da Escola da Juventude se mantivessem serenos e unidos durante os anos sofridos da guerra e continuassem em seus caminhos construindo sanghas pelo mundo e compartilhando o Dharma.

O oitavo e nono preceito se unificam na busca de uma conduta que traga o entendimento, a postura conciliatória e a proteção da verdade contra as injustiças. Ter certeza dos fatos e se forem verdades ter coragem para denunciar as injustiças sem temor por sua própria segurança. Algo que inúmeros mártires dos dias atuais enfrentaram como a missionária Dorothy Stang<sup>16</sup>, morta no Brasil por denunciar exploração e trabalho escravo praticado por grandes fazendeiros no Pará.

---

<sup>16</sup> A missionária americana Dorothy Mae Stang, conhecida como Irmã Dorothy, foi morta no dia 12 de fevereiro de 2005, nas proximidades no município de Anapu, no interior do Pará. Ela foi atingida por seis tiros. Dorothy

Além de nossa postura frente à verdade, devemos permanecer atentos ao poder das palavras e quanto sofrimento elas podem causar. Antes de começarmos uma frase que se refere ao outro, devemos meditar com a mente alerta sobre as consequências dela.

O décimo e décimo primeiro preceitos interconectam a necessidade de uma comunidade se posicionar frente à injustiça, mas sem tomar partido, sem escolher um único lado, pois todos os lados sofrem. E a consciência de compreender se sua vocação e ação no mundo não causa sofrimento ao outro, seja ele humano, animal ou planta. Para um açougueiro, lenhador ou outra profissão que produza sofrimento este preceito é muito duro de ser entendido e obedecido frente à necessidade de sobrevivência profissional e a compreensão da sua ação no sofrimento causado.

Os preceitos doze e treze reproduzem “Não Matarás” e “Não cobiçarás..” mas acrescentam uma responsabilidade de intervir para que outros não o façam, mudando de uma postura passiva e individual para outra vinculada a compreensão de interser.

Finalmente o último preceito relacionasse a responsabilidade e a saúde das nossas relações íntimas, bem como suas consequências com o sofrimento alheio, seja pela traição, abuso sexual ou gravidez indesejada. Não é o caso de uma proposta de puritanismo nem de um controle de natalidade ou celibato, mas da compreensão de como a vida de uma criança será se não for gerada com compreensão das condições em torno de seu nascimento.

Apesar dos princípios da Ordem Interser terem sido estabelecidos nos anos 1960, há uma íntima relação com os problemas da vida contemporânea ocidental de tal magnitude que parecem ter surgido como análise detida sobre a contemporaneidade. Uma de suas práticas, Os cinco treinamentos da plena consciência, atingem a fundo à problemática da vida urbana ocidental, onde a capacidade de não perceber ou se isolar do sofrimento do próximo parece ser um aprendizado que se inicia desde a tenra infância. Acostuma-se a presenciar pessoas

caídas na rua por abuso de todo tipo de drogas, pobres que não tiveram acesso a uma vida digna, violência doméstica que se aprendeu a não intervir e o consumismo desenfreado das gerações atuais. Thây , baseou seu trabalho nos princípios budistas de ação , não-violência e compaixão.

A proposta da plena consciência subverte essa tendência com os Catorze Treinamentos da Plena Consciência, onde aqueles formalmente ordenados devem praticar sessenta dias de plena consciência por ano e praticar com uma comunidade de amigos, como diz a Irmã Chã Không: “Ao organizar uma sangha, uma comunidade de amigos, para recitar os preceitos a cada mês e compartilhar suas experiências de comunidade de viver os preceitos, se agirem assim, eles já são membros da comunidade estendida da Ordem Interser.”

Nos retiros frequentados por leigos e leigas, algumas práticas são orientadas durante esse período além dos catorze treinamentos como: os cinco treinamentos da plena consciência, os 14 treinamentos da ordem do interser, a prática de perguntas e respostas , as três reverências, meditação da comida, princípios para a prática da plena consciência, as cinco lembranças, meditação amorosa, karma, continuação e o nobre caminho óctuplo e as cinco consciências do casamento.

### 2.3 Exercício dialogal de Buda e Cristo

No prefácio do livro “Para Viver em Paz – O milagre da mente alerta” a tradutora Odette Lara<sup>17</sup> descreve sua experiência de adesão e aprofundamento no Budismo Zen como

---

<sup>17</sup> Odete Lara foi uma atriz renomada do cinema brasileiro, participando de mais de 40 filmes, também era cantora, cantando com Vinicius de Moraes e Chico Buraque. Ao conhecer a obra e a pessoa de Tich Nâth Hanh nos Estados Unidos, abandonou a carreira e se converteu ao budismo, transformando-se em tradutora e promotora da obras do monge no Brasil. Faleceu no dia 4 de fevereiro de 2015 aos 85 anos no Rio de Janeiro.

expressão de amor, compaixão, desapego e vivência comunitária. Ao sentir-se tocada por tamanha irradiação de espiritualidade, simplicidade e transparência de vida refletida na figura de Thich Nâth Hanh, Odette reconhece tratar-se de um mestre que ensina não só com palavras, mas com o seu exemplo de vida, sua abertura ao diálogo verdadeiro e respeitoso com o mundo e todas as espécies sofredoras, intensificando seu engajamento no Budismo que reluz por caminhos virtuosos, fazendo de Thich Nâth Hanh um verdadeiro humano, motivado a semear e cultivar a paz entre os homens.

O itinerário de Thây revela sua vida prática e vivência na busca pelo diálogo como forma de alcançar o outro e ser tocado por ele. Em seu livro “Vivendo Buda, Vivendo Cristo” dá exemplo de beleza, profundidade e abertura no universo do outro, extraindo das tradições budistas e cristãs a seiva da vida que nutre o corpo de santidade, leveza e paz. Na semelhança de Buda e Cristo que viveu o engajamento do diálogo na renúncia do “Eu”, praticando a intersubjetividade, por uma significação maior, abrangendo todas as pessoas; existindo e coexistindo com o outro e o mundo. A vida em comum nessa grande casa (planeta terra) exige abertura e disposição de ambos os lados. Precisamos a princípio reconhecer a verdade em todas as esferas sociais ou grupos religiosos estabelecendo como pré-suposto básico um diálogo respeitoso e autêntico para que a transformação possa acontecer dentro de nós florescendo através da existência.

Para entrarmos no universo do outro precisamos pensar com ele, e respirar seu mundo, para Nâth Hanh tal postura denota confiança e suscita o diálogo; dialogar é uma das práticas humanas que mais nos aproxima de uma vida espiritual e aprofunda em busca da convivência mútua e satisfatória para todos, como assinala Nâth Hanh:

O diálogo poderá ser proveitoso e enriquecedor se ambos os lados estiverem verdadeiramente abertos. Se realmente acreditarem que existem elementos valiosos na tradição do outro e que podem aprender um com o outro, também descobrirão muitos aspectos valiosos da própria tradição através de cada encontro. (HANH, 1997 p. 190)

O diálogo verdadeiro nos torna mais resilientes, flexíveis e tolerantes com o outro, não obstante as divergências e diferenças que tendem a impedir o diálogo, pois o que nos une é maior do que o que nos separa. Quando falamos em compartilhar não significa um abandono de nossas raízes; uma árvore precisa aprofundar suas raízes para que sua copa possa comunicar-se com o céu, o sol e o ar, ela absorve gás carbônico e água, liberando oxigênio, culminando no fenômeno que chamamos de fotossíntese, a árvore precisa dessa comunicação com a atmosfera para sobreviver; nós também precisamos da comunicação para uma vida melhor e mais saudável, por alusão a essa partilha e troca, devemos priorizar no diálogo um aprofundamento e enraizamento em nossa tradição como condição de possibilidade para dialogar com o outro (outra tradição). Contudo, é necessário conhecer nossa própria tradição, para que o diálogo verdadeiro possa acontecer. Parece ser essa a capacidade de Nâth Hanh em dialogar com outras tradições, pois o mesmo encontra-se fundamentalmente ligado ao Budismo Zen, como dinâmica integral da realidade. Intensificando, Nâth Hanh considera que o budismo é formado de elementos não budistas, portanto não possui um “Eu” separado. Nesse sentido tudo faz parte da única e mesma realidade.

Nesse ínterim muitos cristãos e budistas no Vietnã lutavam uns contra os outros, sendo que o melhor a fazer era unir-se para acabar com a guerra.

Na tentativa de desfazer a imagem de que o Budismo era contra a Igreja Católica, devido a várias revoltas da população contra o governo católico do Vietnã, Nâth Hanh não deixou de reconhecer a amizade sincera dos cristãos americanos Martin Luther King, Padre Thomas Merton e o Padre Daniel Barrigan e aponta sua experiência dialogal com homens e mulheres cristãos, motivo pelo qual compreendeu e aprofundou nos ensinamentos de Cristo, encontrando a espiritualidade de Buda no Cristo, atuando como elo e fortalecimento.

Observando a vida daqueles que se deixam tocar pelas práticas e ensinamentos de Buda e Cristo, Nâth Hanh abriu-se aos preceitos Cristãos, ao conhecer pessoas como Martin Luther King por se tratar segundo ele de um homem santo, que o inspirou com sua prática de vida; não menos importante, outros cristãos também o fizeram enxergar a presença de Jesus através de seus testemunhos de vida como de Hebe Kohlbrugge uma holandesa que se dedicou a salvar milhares de judeus durante a segunda guerra mundial, por semelhante modo, o reverendo “Heinz Kloppenburg, secretário geral do German Fellowship” por apoiar seus trabalhos sociais, na descrição Nâth Hanh reconhece: “foi através de homens e mulheres como esses que sinto ter sido capaz de entrar em contato com Jesus Cristo e sua tradição” .

Conforme Nâth Hanh a vida de Jesus foi marcada pela simplicidade e compaixão. Seus ensinamentos revelam-se com mais intensidade na prática, cada ato durante sua vida, serve de inspiração para nossa vida pessoal. Jesus ensinou com suas ações vivendo exatamente o que pregou, viveu o limite de seu tempo, contestou as autoridades, quebrando paradigmas, conversou com prostitutas e pecadores, usou como exemplo do amor incondicional de Deus, um samaritano. Viu na criança o arquétipo do Reino de Deus. No dizer de Nâth Hanh a vida de Jesus refletiu seu ensinamento máximo, mais “importante até do que a fé na ressurreição, ou na eternidade” (HANH, 1997 p. 54). Por semelhante modo, Buda também foi restringido pelas tribulações e limitações da vida, no tocante a isto os exemplos de Buda e Cristo são razões suficientes para os seres humanos viverem de maneira semelhante em nosso tempo.

A vida de Jesus foi marcada pela simplicidade, o mesmo viu na criança o exemplo de pureza e modelo de vida cristã; são as crianças que sem querer nos ensinam a viver o presente, atentando-se para as coisas simples do cotidiano, razão porque segundo Nâth Hanh na semelhança de uma criança continuamos nascendo como Buda e Cristo. Nas celebrações natalinas ou no nascimento de Buda, acontece um memorial especial do nascimento de duas

crianças que mudaram a história da humanidade; quando Buda nasceu foi visitado por muitas pessoas, mas, peculiarmente um ancião chamado Asita, ao vê-lo ficou extasiado, logo começou a chorar, ao percebê-lo chorando, o rei, pai de Buda, o interrogou: Por que choras? Acontecerá algo errado com meu filho? No que o ancião respondeu: O nascimento do príncipe Siddhartha é algo maravilhoso, ele será um mestre muito importante no mundo, no entanto, não estarei aqui para vê-lo, pois estou velho, esse é o motivo porque choro.

Paralelo ao relato do nascimento de Buda, Jesus, quando bebê segundo a narrativa bíblica (BÍBLIA Lc. 2:21-35) foi levado ao templo para ser circuncidado conforme a lei judaica, entretanto, havia em Jerusalém um homem chamado Simeão que movido pelo Espírito Santo foi ao templo; ao ver o menino Jesus o “tomou nos braços e louvou a Deus dizendo: agora, Senhor, podes despedir o teu servo, segundo a tua palavra; porque os meus olhos já viram a tua salvação” (BÍBLIA, Lc, 2:29). No entender de Nâth Hanh a história de Simeão e Asita relatadas acima, revela a importância do nascimento de uma criança e a necessidade em nascermos a cada dia e minuto, despertando Buda e Jesus em nosso interior; esse é o verdadeiro ensinamento, viver em profundidade e engajamento, não por abstração, mas de fato praticando o que Jesus e Buda fizeram, não com palavras, mas na dinâmica do movimento e realidade da vida, refletindo Cristo e Buda vivos dentro de nós, a rigor isso é nascer todos os dias, como as palavras de Jesus dirigidas a Nicodemos: “... quem não nascer da água e do espírito não pode entrar no reino de Deus” (BÍBLIA, Jo, 3:5). É preciso nascer do espírito para crescer a felicidade dentro de nós, para então, vivenciarmos o momento presente e ser tocado por sua beleza.

Nas palavras de Jesus, Espírito é vida, metaforicamente o pão de cada dia é vida a nos revelar Jesus; “Eu sou o pão da vida” (BÍBLIA, Jo, 3:5). Quando oramos pedindo ao pai o pão de cada dia, vivenciamos o instante, o agora; pão simboliza o momento presente, real em nossa vida o amanhã não sabemos, a rigor, esse é um ponto alto no budismo. Quando um dos



discípulos perguntou a Jesus como deveriam orar, Jesus disse: “... o pão nosso de cada dia dá-nos hoje” (BÍBLIA, Lc, 11:3), razão porque não sabemos do amanhã, mas do agora, pão também é sinal de comunhão; “... na noite em que foi traído, tomou o pão; e, tendo dado graças o partiu em sinal de comunhão” (BÍBLIA, 1 Cor, 11:23). O pão da comunhão é Jesus, é a vida do Cristo revelada em nós para uma vivência de comunhão e partilha. No tocante a isso, Jesus também se deu a conhecer no partir do pão. Nâth Hanh refletiu esta mensagem ao relatar: “Vamos supor que, em vez de celebrar a eucaristia numa igreja, nós nos sentarmos ao ar livre para compartilhar nosso pão, comendo-o atentamente e com gratidão, consciente da natureza maravilhosa do pão” (HANH, 1997 p. 145).

No relato bíblico de Mateus, capítulo 3: 16 lemos a seguinte descrição: “[...]eis que se lhe abriram os céus, e viu espírito de Deus descendo como pomba, vindo sobre Ele.” (BÍBLIA, Mt, 3:16). Conforme Nâth Hanh esse evento revela que Jesus estava em contato, unido com a realidade da vida, com a “mente alerta”, tal fenômeno o levou a um grau maior, sendo reconhecido como filho de Deus, após descer sobre ele o Espírito Santo. No entanto, nós também podemos receber esse espírito pela dinâmica da contemplação e da “mente alerta”; análogo ao evento de Cristo, Buda, enquanto estava sentado embaixo da árvore tornou-se expressão do mais elevado espírito humano alcançando o Nirvana.

Thich Nhât Hanh aponta que a vida só acontece no presente, contudo, é necessário despertar-se para a realidade, vivendo cada momento; estar presente é encontrar a vida e descobrir que ela se faz a cada minuto, a cada passo e instante em que enchemos o nosso pulmão de ar, inspirando e expirando; viver o presente é ver o simples e chamá-lo pelo nome, é escutar, cheirar, sentir de verdade, deixando-se tocar pela beleza da vida, pois na compreensão de Nhât Hanh no sutra da mente alerta, um cadáver não é capaz de entrar em contato com a beleza refletida na flor. Para o budismo zen é muito importante refletir sobre o momento derradeiro, estar pronto para viver o agora supõe consciência da finitude, pois saber viver é

também saber morrer, “porque a morte é parte da vida. Nós temos que olhar para a morte de frente, reconhecê-la e aceitá-la exatamente como olhamos e aceitamos a vida” (HANH, 1997 p. 69). No entender de Nâth Hanh vida e morte são duas faces da mesma e única realidade, a vida só é possível considerando o aspecto do viver e do morrer. Enfim, felicidade tem haver com profundidade; no entanto, esta cresce de dentro para fora, para alcançar a verdadeira felicidade precisamos eliminar o desejo, razão pela qual, segundo Nâth Hanh (2013) todo sofrimento recorrente em nosso cotidiano é fruto da ambição e do desejo, quanto mais desejos, maior nosso sofrimento. Para ele: “aqueles que têm poucos desejos e ambições são capazes de descansar; seus corpos e suas mentes estão livres da agitação.” (HANH, 2013 p. 10). Não obstante há forças que tentam impedir nossa felicidade precisamos ter a mente alerta seguindo o exemplo de Cristo e Buda.

Em seus esforços em prol do diálogo, Thây (1997) analisou questões como as propostas pelo papa João Paulo II em seu livro “Crossing the Threshold of Hope” onde coloca Cristo como única e correta direção a Deus e a salvação. Ele ressalta que esse tipo de proposta coloca o cristianismo como única religião que leva a Deus, o que sem dúvida não contribui para o diálogo e a tolerância entre as religiões. Para Thây todas as religiões deveriam oferecer oportunidades para a verdadeira experiência, para o Insight, que leva ao entendimento e a tolerância:

Podemos enriquecer a vida espiritual uns dos outros, mas não há necessidade de alienar as pessoas de seus antepassados e de seus valores. Essa situação exige mais entendimento. As autoridades da Igreja precisam esforçar-se para compreender o sofrimento do seu próprio povo. A ausência do entendimento gera a falta de tolerância e de verdadeiro amor, o que resulta na alienação das pessoas da Igreja. O verdadeiro entendimento decorre da verdadeira prática. O entendimento e o amor são valores que transcendem todo dogma. (HANH, 1997 p. 191)

A trajetória e as experiências de Nâth Hanh nos pressionam a mitifica-lo, porém a literatura disponível não nos oferece dados ou outras perspectivas para que possamos criticar as opções e suas propostas durante seu percurso desde sua juventude num Vietnã, colônia da França e depois corpo da disputa entre as superpotências antagônicas, União Soviética e Estados Unidos. Quando ele propõe a não escolha de um lado. isso é favorável a que lado? A situação ou a oposição? Será que com a compreensão de Interser, onde tudo está interligado, podemos favorecer um movimento dominante em detrimento de outro? A não-violência pode ser confundida com a passividade e a submissão? Ou podemos entendê-la como fez Gandhi em sua trajetória para a independência da Índia?

Este capítulo enunciou muitos fatos e suas consequências para a vida e obra de Nâth Hanh, mas também nos trouxe dúvidas sobre as consequências numa macro visão das lutas e interdependências de poder global que enfrentamos, como apresentamos em nossa introdução a respeito da “Primavera Árabe” e suas consequências para os movimentos religiosos extremistas.

### CAPÍTULO 3 - PRÁTICAS PARA UMA CONSCIÊNCIA PLENA

"Se decidir escrever um livro sobre zen-budismo, pode fazer muita pesquisa, ler uma centena, ou duas, de livros e usar este conhecimento para escrevê-lo, mas este livro não será de grande ajuda, porque não partirá da sua vivência, da sua experiência direta" (HANH, 2002 p. 70)

Ao final de dois anos de pesquisa e estudos do mestrado, a epígrafe acima faz todo o sentido. Neste momento de apresentar a extensa bibliografia de Thich Nâth Hanh, fica a dúvida de como sintetizar uma obra tão densa? Uma história tão envolvente, que expressa o que há de mais primordial na relação do sagrado com o humano: o amor e a compaixão ao próximo.

Em alguns momentos o processo de leitura conduziu a uma sensação semelhante àquela experimentada por muitos viajantes, quando visitam cidades apressadamente, participando da vida mais pública e turística, mas sem vivenciar o cotidiano de seus cidadãos. Sentia necessidade de sentar com tempo e ouvir o relato dos seus personagens, das histórias diárias, de como elas surgiam e como eram propagadas de geração a geração. Sentia falta da familiaridade daquela conversa de cozinha, conversa perfumada pelos aromas e sabores, pelos aperitivos diretos da panela. Aos poucos a intimidade vai se enraizando, e começamos a participar da preparação do jantar, cortamos cebolas, descascamos alguns legumes, podemos até colocar a mesa, nenhum trabalho muito elaborado, pois esse é somente para os iniciados. Assim foi o processo de apropriação e compreensão desta leitura, num primeiro momento um vista de turista, impressionado com a beleza da paisagem exótica do zen budismo. Depois, já sendo frequentadora assídua, comecei a mergulhar nas águas da prática cotidiana de pequenos gestos, como respirar, comer, caminhar e voltar à leitura, um processo quase de testagem de

cada parágrafo, impressionada a cada descoberta da minha capacidade ou de como as orientações simples, contidas em cada página, podiam surtir efeito imediato. Finalmente, mesmo sabendo que esse trabalho não seria baseado numa experiência de campo, não resisti à vontade de provar o contato direto com uma sangha zen budista orientada por Thich Nâth Hanh. O relato dessa experiência deixarei para o próximo tópico, a respeito da prática, mas posso adiantar que tornou a leitura muito mais viva e compreensiva.

Atualmente tento até “cozinhar” um pouco utilizando as receitas aprendidas, mas ainda não decoradas. Às vezes ainda é necessário voltar ao texto e verificar se é mesmo aquilo que li, se realmente entendi. Coisas de quem está aprendendo e a todo o momento rememorando as experiências intelectuais e sensoriais de cada prato, cada prosa, cada encontro, cada diálogo religioso entre as ideias do autor e minhas experiências, minhas trajetórias no campo religioso brasileiro.

Do corpo integral da obra escolhemos apresentar doze<sup>18</sup> livros que acreditamos possam oferecer uma síntese e que representam um período histórico que começa em 1976 com o primeiro livro traduzido e publicado no Brasil, “Para viver em paz: o milagre da mente alerta” e termina com “Felicidade: práticas essenciais para uma consciência plena” publicado em 2009. Na primeira parte, onde trataremos a obra e filosofia, como estilo de apresentação para prover uma maior aproximação da realidade de experimentar diretamente os conceitos e ensinamentos apresentados em cada livro, utilizaremos os relatos contidos em prefácios e introduções de personagens que relatam suas vivências e histórias junto a Thich Nâth Hanh e seus ensinamentos. Na segunda parte, “Práticas e exercícios para a Mente Alerta”, apresentamos os livros que desenvolvem e embasam a prática no cotidiano para atingir a consciência plena e a mente alerta. Finalizando o capítulo nos dedicamos às implicações da

---

<sup>18</sup> O Livro "Flor de Lótus em Mar de Fogo" já foi apresentado nos capítulos anteriores e não nos aprofundaremos em sua apresentação nesta parte do trabalho, pois por sua característica de relato histórico da Guerra do Vietnã e do processo religioso e político que se desenvolve a partir disto, foge do foco da temática deste capítulo.

filosofia e prática propostas por Thich Nâth Hanh para a vida na atualidade e o diálogo inter-religioso.

### 3.1. A obra e filosofia de Thich Nâth Hanh

Para viver em paz: o milagre da mente alerta – 1976

A apresentação deste livro relata a trajetória de Thich Nhat Hanh, como mestre zen e poeta, e sua senda marcada pela transmissão do budismo a noviços e a leigos, não só no Vietnã, seu país, como no exílio na França. Destacando como sua atuação o coloca como “figura de proa” também em diferentes países, onde é chamado a comparecer nas conferências de paz

O relato prossegue intensificando a importância de seu trabalho para renovação religiosa, traduzida pelo “budismo engajado” do qual foram gerados inúmeros projetos, combinando ajuda a vítimas e oposição não violenta a guerra. Este trabalho refere-se principalmente à Escola de Juventude para Serviços Sociais no Vietnã e à Universidade Van Hanh. A apresentação dá destaque a própria explicação do monge sobre esse movimento:

*“é um termo redundante, já que budismo significa estar consciente, estar desperto para o que está acontecendo no seu próprio corpo, sentimentos e mente, como também no mundo que o cerca. Se você está desperto, não pode agir de outra forma senão compassivamente para aliviar o sofrimento que vê ao redor. O budismo é, portanto, implicitamente engajado. Se não é engajado, não é budismo”.* (HANH, 1976)

O relato continua e descreve o processo histórico de sua chegada aos Estados Unidos e seu exílio na França, que já comentamos nos capítulos anteriores. No texto da contracapa,

quase como uma síntese de seu conteúdo há um parágrafo que explicita o objetivo da meditação:

“O objeto da meditação deve ser algo com raízes em você mesmo; não pode ser apenas um tema para especulação filosófica”. Deve ser como certo tipo de comida que precisa ser cozida por longo tempo ao fogo. Coloca-se o ingrediente na panela, que é coberta por uma tampa, e acende-se o fogo. A panela somos nós mesmos, e o calor usado para cozinhar é o poder de concentração. O combustível vem da prática de alertar a mente. Sem o necessário calor, a comida nunca ficará cozida. Mas, uma vez cozida, ela revela sua natureza e nos ajuda a chegar à libertação.

Percebe-se que há um cuidado de que o livro seja um todo organizado e explicado a cada parte, desde sua parte externa, capa e contracapa. Já a Introdução nos apresenta o estilo de escrita de Thich Nâth Hanh, uma narrativa próxima e direta, permeada de inúmeros exemplos e relatos de vida.

Contam-me os refugiados sobreviventes que quando um barco é surpreendido por uma tempestade é mais provável que ele afunde, se os passageiros entram em pânico. Mas se uma só pessoa permanecer calma, lúcida e consciente, ela sozinha poderá ajudar os outros, e todos sobreviverão ao perigo. Os ensinamentos budistas convergem todos para esse ponto: cada um de nós é essa pessoa. A terra é como um pequeno barco em meio a perigosa tempestade; por isso temos que ser, nós mesmos, o melhor que pudermos ser. Lembrem-se: uma pessoa é muito importante; uma pessoa é muito. (HANH, 1976 pp. 7-8)

O Prefácio apresenta o que chamamos, na introdução deste capítulo, de conversa de cozinha, com todos os aromas e sabores proporcionados pelo relato pessoal de quem traduziu este livro e proporcionou a vinda das obras e posteriormente do próprio Thich Nâth Hanh ao Brasil, a atriz brasileira Odette Lara.

#### Prefácio

Desde que deixei minha profissão de atriz, há cerca de dez anos, tenho me dedicado a investigar a natureza humana. Durante todo esse tempo, não tinha encontrado nada que me motivasse a produzir algum trabalho para o público.

Mesmo porque tinha tomado a decisão de só empregar minha energia em algo que de alguma forma, estivesse relacionado com a minha percepção do mundo. Esta percepção nada tem a ver com o materialismo competitivo que domina nossa civilização e sob cujos parâmetros, por ignorância e medo, vivi muito tempo.

Minha busca me levou a terras e continentes distantes e acabou me trazendo até Tassajara, mosteiro localizado nas montanhas da costa do Pacífico, em Big Sur, na Califórnia, onde permaneci por quase um ano estudando zen-budismo.

Foi ali que numa manhã de primavera senti brotar o primeiro apelo legítimo de fazer algo: a tradução do livro *The Miracle of Being Awake* do monge vietnamita Thich Nâth Hanh. Por conter algumas das chaves que me possibilitaram experimentar o sabor da paz, após tantos anos de luta interior, achei que o livro podia ser de utilidade para aqueles que estejam à procura de um caminho para encontrá-la.

Escolhi este, entre tantos outros livros sobre o mesmo tema, porque sua linguagem é simples, informal, direta. E de fácil entendimento para os que – mesmo sem nenhum conhecimento prévio – desejam se iniciar nessa prática de autoconhecimento que é a meditação. Prática essa que, pela imediata aplicabilidade, poderá surpreender aqueles que imaginam a auto realização como algo remoto a ser alcançado por excêntricos mistérios ou erudições.

Para os que não estejam ainda familiarizados com a meditação, convém mencionar que, no sentido budista, ela tem um significado diferente daquele usado correntemente, ou seja, “refletir sobre algo, pensar em algo”. Na verdade é o contrário. É observar, sem nenhum julgamento ou racionalização, os movimentos da mente. Os níveis de intenção com que as pessoas praticam a meditação variam bastante. Uns a praticam apenas como uma espécie de higiene mental, outros para se sentirem melhor. Mas, exercitada com regularidade, ela leva o praticante a centrar-se em seu próprio eixo, trazendo-lhe equilíbrio, clareza e serenidade. Intensamente aprofundada, pode leva-lo a transcender o estado comum de consciência, capacitando-o a perceber a realidade tal qual ela é, e não como apresentada pelos moldes conceituais estabelecidos. Essa revelação o apazigua, o totaliza e o harmoniza com o universo.

Não é, portanto por acaso que onde ela mais está se popularizando é justamente nos países mais desenvolvidos, onde o homem, depois de experimentar todo tipo de bens materiais, conclui que estes, por mais que sejam, não preenchem seu vazio existencial. (Odette Lara)

O depoimento de Odette Lara traz uma forma de relato que aparece frequentemente entre aqueles que se tornaram praticantes do zen budismo proposto por Thich Nâth Hanh, descrevendo como ele torna questões complexas em ensinamentos simples e práticos vinculados ao dia-a-dia.

Neste primeiro livro traduzido ao português, Nâth Hanh não estruturou seu texto em vinte um tópicos como é apresentado, esta compilação é o resultado de inúmeras cartas entre ele e o Monge Quang, seu substituto na Escola da Juventude para o Serviço Social no Vietnã,



depois que foi exilado. Cada carta orientava como preparar novos alunos a seguir o caminho da mente alerta e do budismo engajado.

Escolhemos dois textos integrados que sintetizam o objetivo do livro e apresentam com suavidade a profunda realidade de buscar a mente alerta para viver em paz.

### **A respiração de Zoé**

Caro Quang,

Ontem Steve veio me visitar em companhia de seu filho Tony. Como Tony cresceu depressa! Já está com sete anos de idade e fala fluentemente o francês e o inglês; usa mesmo um bocado de gíria que aprende nas ruas. Criança aqui é educada de forma tão diferente do que é em nosso país! Aqui, os pais veem a liberdade como necessária para o desenvolvimento da criança. Durante as duas horas em que conversei comigo, Steve teve de manter sua atenção voltada para Tony que, sempre brincando, tagarelando, interrompia-nos a cada momento, tornando impossível nossa conversação. Dei a Tony diversos livros infantis, mas ele mal examinava as figuras deixava-os de lado e voltava logo a nos interromper. Ele exige constante atenção dos adultos.

[...] “Acha a vida de família mais fácil do que a de solteiro?” Steve não respondeu diretamente, mas eu entendi. Fiz-lhe outra pergunta: “Muita gente diz que com família a pessoa está menos só e mais segura. É verdade?” Steve balançou a cabeça, resmungando algumas palavras inaudíveis, Mas eu entendi. Disse: “Eu descobri um jeito de ter muito mais tempo. Antes, eu encarava o tempo como se fosse dividido em várias partes. Uma parte reservada para Tony, ajudando-o nos trabalhos escolares, lendo estórias ou dando-lhe banho, outra para Ann, ajudando-a a cuidar do bebê, indo ao mercado, levando a roupa para a lavanderia ou conversando com ela quando as crianças já estavam na cama. Eu ainda vejo Ann e Zoé como uma pessoa só, porque a respiração de Zoé é a respiração de Ann, e se uma das duas parasse de respirar, a outra também pararia. O tempo que sobrava eu considerava meu. E aproveitava para ler, escrever, fazer alguma pesquisa ou sair para uma caminhada. Mas agora procuro não dividir mais o tempo em partes. O tempo gasto com Tony e Ann também é meu. Quando ajudo Tony num exercício escolar, tiro da cabeça a ideia de que ‘este é o tempo reservado para Tony, mais tarde terei um tempo para mim mesmo’. Entro então na lição com ele, compartilho de sua presença, ponho todo empenho naquilo que estamos fazendo naquele momento, de forma que o tempo dele se torna meu tempo também. O mesmo tenho feito com Ann. O curioso é que, com isso, o tempo que tenho para mim agora é ilimitado”.

[...] Se você é capaz de achar o princípio, é capaz de achar o método também. Se Steve realmente sabe como partilhar a presença de Tony e se interessar por suas lições, ele já descobriu como aplicar o método. *O Sutra da Mente Desperta* não é certamente a única fonte que fornece os métodos. Embora tenha estudado budismo e leia sânscrito, Steve não é budista. Mas não só os budistas descobrem os métodos do budismo. E os métodos do budismo certamente não são os únicos. Uma das jovens do grupo opinou: “Acho que devemos convidar Steve para comparecer a uma das nossas aulas, para compartilhar sua experiência conosco. Talvez possamos aprender algo com ele”.

Eu acho que ela reconheceu algo importante: que um budista pode facilmente aprender com a experiência de um não-budista, e mais, pode aprender bastante sobre budismo. Através de pessoas que não são budistas. Lembro uma frase

frequentemente repetida na tradição Mahayana: “Os métodos do budismo são os métodos da vida”. (HANH, 1976 pp. 19-24)

Com um exemplo cotidiano, sobre a vida atribulada de um casal com dois filhos, Nâth Hanh demonstra a possibilidade de aprendermos a viver conscientemente, mas o mais importante deste fragmento do livro é a conduta de diálogo inter-religioso que tanto a jovem estudante quanto o mestre apresentam. Ensinar budismo, a partir da experiência de um não-budista e demonstrar que o budismo não se fecha em si, mas busca qualquer fonte de iluminação. Teixeira (2008), em seu trabalho “Ecumenismo e Diálogo Inter-religioso”, cita Gadamer<sup>19</sup> que faz uma interpretação muito próxima à ideia de Thich Nâth Hanh: “O que perfaz um verdadeiro diálogo não é termos experimentado algo de novo, mas termos encontrado no outro algo que ainda não havíamos encontrado em nossa própria experiência de mundo”.

### **Caminhos para a paz interior – 1987**

Nesta obra nosso monge traz a possibilidade de iniciar o caminho da paz por uma pessoa, nenhuma proposta de grandes movimentos, passeatas e campanhas, mas a paz de um único coração pode influenciar uma família, uma comunidade e criar uma reação em cadeia. Ele propõe que não esperemos as condições ideais, que todos pensem e lutem pela mesma coisa, a luta é interna, pessoal, em cada indivíduo.

---

<sup>19</sup> GADAMER, Hans-Georg. Verdade e método II. Petrópolis: Vozes, 2002, p.246.

O texto na contracapa traz a síntese do pensamento da necessidade de buscarmos a paz e compartilhar a felicidade :

Se não estamos felizes não ficamos em paz e não podemos partilhar paz e felicidade com os demais, mesmo com aqueles que amamos, com aqueles que vivem sob o mesmo teto. Se estamos em paz e felizes podemos sorrir e nos abrir como uma flor, e todos em nossa família, a sociedade inteira, se beneficiarão de nossa paz.

É sabido que se tomamos uma coisa como verdade e a isso nos apegamos, mesmo que a própria verdade apareça em pessoa e bata à nossa porta nós não a abriremos. Para que as coisas possam ser reveladas a nós precisamos estar dispostos a abandonar nossos pontos de vista sobre as mesmas.

As palavras que dizemos podem criar amor, confiança e felicidade em torno de nós, ou podem criar um inferno. Devemos ter cuidado com o que dizemos. Se nossa tendência é falar em demasia devemos nos tornar conscientes disso e aprender a falar menos. Temos que estar conscientes do que falamos e dos resultados de nossa fala.

Este último parágrafo sobre o poder das palavras tem um significado extremamente complexo que vai desde as relações familiares, marido e mulher, pais e filhos, até relações entre instituições, religiões, imprensa.

Aquilo que acreditamos como verdade, como paradigma, quando nos imobiliza e enrijece, acaba por causar sofrimento a nós e a todos que entrarem em contato com nossas palavras cristalizadas. Isso, na atualidade, causou terrorismo contra jornais, e violência intelectual e psicológica contra milhões de crentes. Acreditar radicalmente em qualquer coisa, liberdade de imprensa ou numa visão de guerra santa, ambas levam a uma tendência de violência, uns usam armas outros usam canetas para atacar aquilo que acreditam ser diferente do que deva ser o correto em sua visão. O que traz desequilíbrio, ódio e sofrimento, numa cadeia sem fim, que pode ser quebrada por uma pessoa, apenas uma pessoa pode gerar paz e felicidade, se trilhar o caminho para paz. Nem sempre esse caminho é o esperado, no prefácio do livro Odette Lara ilustra lindamente como o inesperado pode trazer incríveis transformações:

## PREFÁCIO

A recente visita de duas semanas de Thay fez ao Brasil convenceu-me de que a tradução não podia continuar sendo adiada, nem mais por um dia. Suas palestras públicas atraíram um grande número de pessoas, muito além das expectativas. E não houve espaço suficiente para atender a todos os interessados em participar de seus retiros – um realizado no Rio, numa antiga e desativada residência de jesuítas, esplendidamente localizada no alto de São Conrado; e outro em Ouro Preto, no belíssimo e histórico colégio Dom Bosco. Tanto as palestras como os retiros – segundo declarações dos próprios participantes – foram decisivos para dar novo sentido às suas vidas.

Não posso deixar de registrar um fato marcante ocorrido durante os retiros. O Instituto Solaris – que por meu intermédio promoveu a vinda de Thich Nâth Hanh ao Brasil – recebeu com certa relutância meu comunicado de que ele gostaria que os casais inscritos levassem também seus filhos, desde que tivessem mais de 4 anos.

A ideia de que a presença infantil só poderia ser perturbadora e inoportuna num acontecimento como esse que, supostamente, requer silêncio e ordem, não poderia deixar de vir à tona. Supôs-se que Thay colocaria as crianças à parte, seguindo alguns esquemas especiais. Mas não! Ele as queria junto aos adultos, participando das mesmas atividades, inclusive meditação, aulas de psicologia budista e cerimônia do chá. Apesar do espanto e do receio, o desejo do mestre foi acatado e algumas crianças compareceram acompanhando seus pais.

Quando Thay entrou na sala para fazer sua primeira palestra do retiro e as convidou para se sentarem na primeira fila, diante dele, era indisfarçável a estranheza quase hostil dos adultos diante da presença de crianças naquele recinto. Estas, ao atenderem o convite de Thay, mostraram o alvoroço natural da idade, fazendo todos intimamente supor que aí se apresentaria um osso duro de roer ao longo dos três dias subsequentes.

Mas no decorrer da palestra a situação começou a mudar. Ao terminar uma explanação Thay tinha o cuidado de chamar cada criança pelo nome perguntando-lhe se o havia entendido e pedindo-lhe que explicasse com suas próprias palavras o que tinha aprendido. Para surpresa geral, as crianças, embora usando sua linguagem peculiar, assimilavam o que havia sido ensinado, dinamizando, e muito, o ambiente com a singularidade de seus pontos de vista. Era notável observar também o desembaraço com que faziam certas perguntas que, provavelmente, muitos adultos gostariam de ter feito mas que, por receio de serem julgados ingênuos ou tolos, haviam reprimido ou disfarçado.

Talvez o fato de estarem sendo requisitadas para falarem à plateia fazia-as sentir mais responsáveis ou respeitadas, pois tornavam-se cada vez mais silenciosas e atentas. Ao fim de uma hora o mestre disse-lhes que podiam sair para brincar, enquanto os demais continuariam desenvolvendo um debate. As crianças saíram alegres e satisfeitas, e a partir de então foram gradativamente se integrando ao movimento dos adultos, sem causar nenhum distúrbio. A elas também era permitido chegar mais tarde para a meditação matinal, posto que têm necessidade de mais horas de sono. No dia seguinte já havia um total entrosamento entre adultos e crianças. Estas, convidadas pelo mestre para andarem de mãos dadas com ele durante a meditação ao ar livre, mostravam uma expressão de radiante paz e felicidade.

Estou certa de que, como eu, todos os presentes tiveram que reavaliar seus conceitos sobre a forma de educar e de relacionar-se com crianças, pois assistimos diante de nós ao que parecia ser impossível: o mundo infantil perfeitamente harmonizado com o do adulto, numa serena troca de compreensão amorosa.

Mesmo tendo participado de vários trabalhos com Thay, sou sempre surpreendida pela sua maneira dinâmica, direta e eficaz de ensinar. Nesse último retiro, por exemplo, quando nos reunimos num pátio ao ar livre para dar início à meditação coletiva andando, Thay, já segurando pelas mãos uma criança de cada lado, pediu que eu cantasse uma canção para celebrar a beleza daquela manhã antes de começarmos a caminhar.

Tão preocupada eu andava com a produção do evento que, intimamente, considerei inoportuno aquele pedido ser feito justamente a mim. Sem saber como sair da situação fui socorrida pela deslumbrante visão que se tinha, lá do alto, das montanhas e do mar, que me impulsionou a cantar *Manhã de carnaval* – Manhã tão bonita manhã, na vida uma nova canção... Outros se juntaram em coro a mim, e em poucos minutos eu havia soltado minhas preocupações andando tranquilamente com os demais.

Durante o trajeto que nos levou até uma pequena cachoeira escondida no meio da mata, dei-me conta de que tinha *vivenciado* um ensinamento de Thay que eu acreditava já saber, mas que na verdade, até então só existia como ideia registrada no intelecto: "Preocupar-se é ocupar-se previamente de algo que ainda não está acontecendo. Assim, quando o acontecimento se der, estaremos sem a suficiente e necessária energia para enfrenta-lo, pois a mesma foi desperdiçada antes do tempo. Em outras palavras: se nossa mente está presa a lembranças do passado ou a ideias do futuro, não estamos vivos, mas adormecidos, pois a vida se passa no presente, no aqui e agora". No meu caso específico, não fosse aquele artil habilmente armado por Thay, aquela manhã teria passado por mim sem que eu a desfrutasse.

Thich Nâth Hanh ilustra todo o seu trabalho com relatos de experiências suas e de pessoas com quem teve contato, sempre oferecendo a chance de uma compreensão mais direta da realidade, dos ensinamentos e de suas filosofias. Em "Caminhos para paz interior" ele introduz conceitos chaves do budismo, mas sem evocar um conjunto gigantesco de filosofias e sutras que devam ser decorados e recitados. O faz de forma singular como para o entendimento de que a compreensão e o amor são uma coisa só:

Suponhamos que seu filho acorde numa manhã e veja que já é bastante tarde. Ele decide acordar a irmã mais nova para que ela tenha suficiente tempo para tomar café antes de ir à escola. Acontece que ela está amuada, e em vez de dizer: - Obrigada por ter me acordado – diz: Cale a boca, deixe-me quieta - , e lhe dá um empurrão. Ele provavelmente ficará com raiva e pensará: eu a acordei gentilmente; por que me empurrou? Poderá querer ir à cozinha e contar isso a você ou, em represália, bater nela. Mas lembra-se que durante a noite sua irmã tossiu bastante, e concluiu que ela deve estar sentindo-se mal; que talvez tenha se resfriado, e que por isso se comportou tão desagradavelmente. Ele não está mais com raiva. Neste momento buddh<sup>20</sup> se manifesta nele. Então ele compreende; está contente. Quando você compreende não pode deixar de amar; não pode ficar com raiva.

Para desenvolver a compreensão é necessário que se exercite o olhar para todos os seres vivos com olhos de compaixão. Quando você compreende você ama; e quando você ama age naturalmente, de tal forma que alivia o sofrimento alheio.

Aquele que está desperto, que sabe, que compreende, é chamado de buda. Ele existe em todos nós. Podemos nos tornar despertados, compreensivos e também amorosos.

---

<sup>20</sup> Buddh, para o budismo esta palavra tem o significado de despertar, tomar conhecimento ou compreender. E a pessoa que desperta e compreende é chamada de buda, esta capacidade de compreender e amar é chamada de natureza de buda.

Eu sempre digo às crianças que se a mãe e/ou o pai delas são compreensivos e amorosos, trabalhando, tomando conta da família, sorrindo, sendo amáveis como uma flor, elas podem dizer: Mamãe (e papai), você(s) hoje é(são) todos buda. (HANH, 1987 pp. 25-26)

A base para caminhar para a paz interior e compartilhar a paz e o amor, é buscar a natureza de buda. Ser buda quer dizer que compreendemos, que somos amorosos, que compartilhamos essa paz em nosso dia a dia, com nossa família, com o nosso próximo.

### O Coração da Compreensão – 1988

Este livro apesar de ter oitenta e seis páginas, exerce uma pressão avassaladora nos conceitos arraigados de nossas cabeças ocidentais e acadêmicas. A maneira de exemplo disso, Nâth Hanh (1988) explica que *Compreensão* é como água fluindo numa correnteza. Sabedoria e conhecimento são sólidos e podem bloquear nossa compreensão. Para o Budismo, o conhecimento é considerado um obstáculo à compreensão.

Se entendermos as relações entre os livros publicados por Thich Nâth Hanh, “Caminhos para a paz interior” abriu a janela para avistarmos a possibilidade de sermos buda, termos a natureza de buda, através da compreensão e o amor. Aqui, nesta obra “O coração da compreensão” ele aprofunda e exercita o significado de *Compreensão*, demonstrando como romper com o que nos imobiliza em direção da natureza búdica, e por consequência à paz e o amor.

Outro conceito revitalizado é o de Interser, que já no texto de contracapa, leva o leitor a uma reflexão sobre a natureza interconectada de tudo:

Se você for um poeta, verá claramente que há uma nuvem fluando nesta folha de papel. Sem uma nuvem, não haverá chuva; sem chuva, as árvores não podem crescer e, sem árvores, não podemos fazer papel. Se olharmos mais profundamente ainda, vamos poder ver os raios do sol, o lenhador que cortou a árvore, o trigo que o

alimentou na forma de pão e o pai e a mãe do lenhador. Sem todas as coisas, esta folha de papel não pode existir. Na verdade, não podemos apontar para nada que não esteja aqui – tempo, espaço, a terra, a chuva, os minerais e o solo, os raios de sol, a nuvem, o rio, o calor e, a mente. Todas as coisas co-existem com esta folha de papel. Assim podemos afirmar que a nuvem e a folha de papel “intersão”. Nós não podemos ser apenas nós mesmos; nós temos de interser com todas as demais coisas.

Nâth Hanh no início do capítulo três discute a origem ou formação da palavra compreensão, demonstrando que “compreender” surge da união de *com*, que significa *junto na mente* e *prehendere*, que por sua vez significa *captar ou apanhar algo*. Então compreender significa apanhar e tornar-se um com ele. Como exemplo o autor sugere que imaginemos uma situação sobre a Rússia, que na época passava por grandes transformações políticas:

Estamos preocupados com a paz e queremos compreender a Rússia, de modo que não podemos ficar de fora apenas e ficar observando. Temos de nos tornar um com o cidadão russo para podermos compreender seus sentimentos, percepções e formações mentais. Temos de ser um com ele ou ela a fim de realmente compreendermos. Isto é meditação budista – penetrar, ser um com, para realmente compreender. Qualquer trabalho significativo em favor da paz deve seguir o princípio da não-dualidade, o princípio da visão interior.

[...] Porque você precisa entrar para se tornar um com aquilo que você quer observar e compreender. Cientistas nucleares estão começando a afirmar isso também. Quando você entra no mundo das partículas elementares, você precisa se tornar um participante a fim de compreender alguma coisa. Você não pode mais ficar de fora, permanecendo apenas como observador. Hoje muitos cientistas preferem a palavra *participante* ao invés de observador.

Em nossos esforços por compreendermos uns aos outros nós deveríamos fazer o mesmo. Esposo e esposa que desejem compreender-se mutuamente têm de estar na pele um do outro de modo a sentirem-se, pois, de outra forma, não poderão realmente se compreender. Sob a luz da meditação budista, o amor é impossível sem compreensão. Você não pode amar uma pessoa se você não a compreende. Se você não compreende e ama, isto não é amor; é alguma outra coisa. (HANH, 1988 pp. 16-17)

Esta visão de compreensão que é uma com o amor, traz implicações importantes para princípios religiosos como “Amai o próximo como a si mesmo” e para o próprio diálogo

inter-religioso. Se somos unos com os outros, se “Charlie<sup>21</sup>” é vazio sem a existência da Al Qaeda do Iêmem? Se a charge só pode existir se interser com o extremismo religioso? Se só podemos entender o outro no diálogo, se formos uno com ele? Isso tudo acarreta uma nova postura frente aquilo que achamos odioso e consideramos separados de nós, nosso oposto.

Isto modifica a realidade das coisas, pois não se estabelece aqui uma opção, mas uma situação *sine qua non*, onde para eu compreender o que ocorre preciso ser/estar na pele do outro. Não posso compreender os cartunistas mortos sem ser uno com eles. Porque eu preciso criar imagens chocantes e desestabilizadoras sobre temas sagrados de outras religiões? Qual minha contribuição para a paz com isso? Ou meu desejo é fomentar o desequilíbrio? Ou é sinalizar, demonstrar que existe a barbárie, provocando-a, fazendo que ela saia das sombras e haja? Para que acorde aqueles que são responsáveis e façam que tomem atitudes, mas geralmente o que se cria são reações violentas, pois quem reage não compreende e como aquele menino que foi acordar a irmã no início do texto deste livro, a primeira atitude que lhe vem a cabeça é a raiva e a violência. E na nossa realidade mundial, a ação foi enviar um porta-aviões francês para a zona de conflito, onde supostamente existem grupos terroristas em atividade.

Do outro lado da mesma existência, a célula-terrorista da Al Qaeda, interexiste com o Jornal Charlie e sua proposta provocadora. Ela provoca a reação do Ocidente, pois ataca um de seus pilares, a suposta “Liberdade de Imprensa”, e sem compreender se reúne e parte para a guerra contra o “Terror”, provocando mais daquilo que alimenta e aumenta os grupos terroristas, a compreensão que os países não-islâmicos dominantes como os europeus, oprimem e matam as populações de países pobres que creem no Islã e em seu profeta.

Cria-se novamente o círculo vicioso que vimos no século XX e que se perpetua no século XXI, falta de compreensão e amor, que numa primeira análise pode ser categorizada

---

<sup>21</sup> Je suis Charlie: expressão francesa que faz referência ao jornal francês que foi atacado por extremistas muçulmanos sob comando da Al Qaeda do Iêmem, no início de 2015.



como altamente complexa e que não existe uma forma de resolvermos em curto prazo, mas como propõe Nâth Hanh, uma pessoa é muito!

No prefácio deste livro, o tradutor e editor, Enio Burgos, relata a sua experiência com a própria obra e seu autor, explicitando como a real *Compreensão* pode modificar a vida de quem a experimenta:

Há cerca de quinze anos, quando iniciei meus primeiros trêpegos passos na prática da meditação, indissociável à própria prática, era sempre recitado um mesmo Sutra ao final de cada sessão. Acompanhados pela batida ritmada e seca de um instrumento semelhante a um tambor de madeira, com solene respeito, todos juntos recitávamos com voz grave e bem postada. Assim, o belo som produzido ecoava e reverberava por toda a sala da mesma forma como continua ecoando e reverberando ainda hoje em meu corpo, coração e mente. Foi uma marca, uma impressão muito profunda, que permanece e a qual ainda recorro... Porém, a despeito da beleza e envolvimento de toda aquela atmosfera, eu tinha pouca ou nenhuma noção do que estava cantando ou dizendo, pois tudo se dava em língua japonesa. Quando perguntava o que era aquilo e o que significava, os mestres respondiam na sua costumeira “loquacidade”: “Ah, sim, não se preocupe, aquilo é o Sutra do Coração!”. E era só...

Levei muitos anos até obter uma tradução apenas razoável do Sutra e talvez muito tempo mais para ter contato com traduções mais adequadas e, lê-lo tantas vezes que o misterioso texto revelou-se um ensinamento impressionante, mas, ainda insistentemente enigmático. Fiquei especialmente emocionado ao saber que tinha mais de dois mil anos de idade e que juntamente com outros ensinamentos budistas, fazia parte dos primeiros livros que, historicamente, a humanidade imprimiu. Só por este fato, o leitor tem nas mãos uma verdadeira joia preciosa, pertencente a um vasto tesouro de sabedoria. Adiante verá que, na verdade, são duas!

Em 1988, tive a “boa forma” no Darma de entrar em contato com os comentários do monge vietnamita Thich Nâth Hanh acerca do mesmo. Ler “O Coração da Compreensão” provocou um fantástico efeito catalizador em mim, como se, de repente, tudo o que estava esparso, disperso e fragmentado em minha mente, se unisse abruptamente e passasse a fazer sentido afinal. Foi como se tudo se encaixasse perfeitamente, de uma forma nova, irresistível e avassaladora. Uma sensação de leveza e liberdade tomou conta de mim. Foi um insight tão intenso que impregna minha vida e o meu coração até dias de hoje.

“O Coração da Compreensão” tornou-se um livro definitivo. Desde a primeira linha, descobri uma grande afinidade e proximidade com Thich Nâth Hanh, pois ele não transmite meros pensamentos, mas sim, experiência e vivência. Esta sintonia concretizou-se quando li, estupefato, Thây descrevendo sua interação com um brinquedo, um caleidoscópio, revelando exatamente os mesmos sentimentos e sensações que tive diante da mesma experiência em minha infância. Este ápice de familiaridade mostrou-se evidente até a última linha do livro, não se esgotando aí, mas avançando por toda a obra deste autor. Tive uma rara oportunidade nesta vida de conhecer e conviver com muitos mestres, mas uma tal conexão, confesso, só ocorreu de fato com Thây. Com ele compreendi o que significam “guru yoga”, transmissão mente-a-mente, conexão cármica, etc. Felizmente, divulgando-o o mais que posso, vejo que mais pessoas reconhecem dentro de si as sementes de uma mesma conexão. Esta publicação naturalmente apenas ratifica meu compromisso cármico com Thây e os votos que fiz, no silêncio de muitas vidas, para com o Darma intrínseco que nos une tão fortemente. Sempre afirmo que, se alguém por ventura

encontra algo elogiável em meu trabalho, não deve dedicar-me qualquer mérito, pois me apoio nos “ombros de gigantes”; sendo o maior deles este inacreditável monge e, é claro, este livro.

Consequentemente, mais que qualquer outra, esta obra foi responsável por minha mente voltar-se à prática da paz e do entendimento. Nunca um livro tão pequeno foi tão iluminado, sábio e inspirador. Nesses comentários, compreendi exatamente porque o Prajanaparamita é chamado de “Sutra do Coração”. Eles contêm o cerne, o âmago do Darma examinado e explicado com a clareza de uma fonte pura e cristalina. A cada linha, a poesia, a simplicidade e compreensão de Thich Nâth Hanh transbordam e fluem numa beleza e suavidade que só mesmo um verdadeiro Buda Vivo poderia expressar e transmitir.

É minha esperança, através desta tradução, abreviar para o leitor brasileiro o acesso ao Coração do Prajnaramita Sutra facilitado e incentivando os passos daquelas pessoas interessadas em caminhar na direção da paz e do amor universais. Ficaria maravilhado se os praticantes aproveitassem para recitar (e estudar) o Sutra após cada sessão de meditação, em português, de forma que uma mesma atmosfera vibrante seja paulatinamente alcançada em nossa língua pátria. Seria inexprimível a alegria de ver um budismo genuinamente brasileiro frutificar a partir daí e do passo dado, por cada um, para dentro da sua própria paz.

Finalmente, é minha esperança sincera que o “Coração da Compreensão” passe a ecoar e a reverberar no fundo do seu ser, no fundo do seu coração, para o benefício e harmonia deste mundo e de todos os seres que nele habitam.

Enio Burgos, Santa Cruz do Sul, 2000.

## Respirando e Sorrindo – 1989

Somos livres para olhar uma flor?  
 Flores são feitas de não-flores  
 Abra a porta para a felicidade  
 Respirar e sorrir tem grande poder de cura  
 Fazendo as pazes com você mesmo  
 Eu tenho um tesouro dentro de mim  
 Olhando para a raiz dos sentimentos  
 Estamos despertos o suficiente?  
 Compreender o outro é amá-lo  
 Você é muito mais que o seu sofrimento  
 Não seja escravo do passado nem do futuro  
 Nascimento e morte não existem  
 Este é o momento mais feliz da sua vida  
 (HANH, 1989 p. contracapa)

Nesta obra Thich Nâth Hanh(1989) intensifica para o leitor a importância de estar consciente, de saber meditar para buscar refúgio em si mesmo quando as coisas não vão bem, e estabelece princípios chaves como: “A condição básica para a felicidade não é dinheiro ou fama, mas consciência. Você é muito mais feliz do que imagina. A felicidade está em você e ao alcance de sua mão. A pergunta que devemos fazer é se somos capazes de ser felizes?”.

Nossa sociedade nos prepara para sermos felizes? Esta é uma pergunta bastante importante, mas quase sempre nem cogitamos nos questionar. Estamos tão condicionados a buscar o futuro, aquilo que ainda não é, ou aquilo que já foi, como na beleza, nos ganhos financeiros, nos sucessos profissionais, sempre algo que ainda não aconteceu ou aquilo que já foi e é impossível revivermos.

Na proposta de Thich Nâth Hanh a consciência plena é primordial para podermos compreender, amar, ser feliz. Isto só pode ser obtido pela busca constante de vivermos o presente, o agora, que é a única coisa que realmente existe. Podemos começar com a consciência de algo que é tão básico quanto existir, respirar. Respirar de forma consciente requer que deixemos de pensar e apenas nos foquemos no ato da respiração. A princípio parece algo simples, mas a tanto tempo somos condicionados a nos mantermos ligados a tudo, vinte quatro horas, que é um exercício e um esforço formidável focar em apenas uma coisa. E a meditação não é um processo de racionalização de um determinado assunto por vez, meditar não é pensar, e se abrir a uma experiência direta com aquilo que focamos e disto desenvolver ou receber o insight. Meditar desta forma requer também abrir a mente para a experiência da não-dualidade, da aplicação prática do interser. De perceber na folha de papel tudo aquilo que contribui para sua existência, sendo a folha e ao mesmo tempo sendo não-folha.

Todo o livro é um inspirador para colocarmos essas ideias em prática, de forma simples e objetiva, introduzindo os Gathas<sup>22</sup> como suporte a meditação e a respiração consciente, esse mecanismo é aprofundado no Livro Momento Presente, Momento Maravilhoso.

Para concluir a apresentação deste livro apresento uma passagem que define bem a análise do processo de realizar a respiração consciente e os gathas:

---

<sup>22</sup> Gatha- poema de mais ou menos quatro linhas sobre ensinamentos budistas.

Agora eu pergunto: Para que inspirar acalmando e expirar sorrindo? Eu gostaria que você respondesse alguma coisa parecida com: “Porque eu gosto!” Se você inspira e expira e se sente feliz com isso, se você gosta disso, significa que está praticando corretamente. Se, ao inspirar e expirar, você não se sentir muito feliz, significa que não está praticando de forma correta. Não existe diferença entre os meios e os fins na prática da meditação. Tomar café da manhã é apenas tomar café da manhã. Respirar é respirar. Porque eu gosto! Só praticando desta forma é que você pode fazer do momento presente o melhor momento da sua vida. Suponha que você fique sentado por 5, 10 ou 15 minutos, e alguém pergunte para que serve ficar sentado tanto tempo seguido. Se você responde: “Ah! Porque eu quero me tornar Buda!” ou senão “Porque eu quero me iluminar”, aí estaremos fazendo o erro de separar os meios dos fins. Sentar por sentar, Sentar porque eu gosto de sentar! Se enquanto sentado, você não gosta de estar sentado, é porque você está praticando de forma incorreta. E se você sentar-se sentindo-se infeliz, você pode se sentar mil anos, que não o levará a lugar nenhum. (HANH, 1989 p. 36)

### 3.2. Práticas e exercícios para a Mente Alerta

Após apresentar as bases de seu pensamento, Nâth Hanh ocupa-se em demonstrar como podemos implementar seus ensinamentos em nossas rotinas diárias, de forma simples e relaxada. Como podemos transformar as atividades que nos levam a alienação para uma postura mais alerta e consciente do momento presente.

#### **Momento Presente, Momento Maravilhoso – 1990**

A apresentação do livro faz uma análise de como nossa cultura, nossos medos, nos conduzem a uma fuga da mente alerta. O texto é uma compilação de parte da Introdução feita pelo próprio autor.

Na Introdução do livro Thich Nâth Hanh faz um breve histórico da tradição do uso dos Gathas como suporte a meditação e durante nossas atividades diárias. É um texto importante pois o autor compartilha seu pensamento de como transforma as tradições e as adapta para o

mundo contemporâneo. Além disso, estabelece já nos anos 90 uma espécie de interatividade, oferecendo a possibilidade do contato e inclusão de gathas elaboradas pelos leitores:

Quando entrei para o Mosteiro de Tu Hiêu como noviço, em 1942, recebi uma cópia do livro *Gathas for everyday use*, compilado pelo mestre de meditação chinês Du Ti. Gathas são pequenos versos que podemos recitar durante nossas atividades diárias para nos ajudar a manter a mente alerta. O livro de Du Ti contém cinquenta gathas e foi escrito para monges e monjas de tempos antigos. Em Plum Village, onde vivo na França, costumamos praticar gathas quando acordamos, quando entramos no local de meditação, durante as refeições e ao lavarmos pratos. Na realidade, passamos o dia inteiro recitando silenciosamente os gathas para nos ajudar a permanecer no momento presente. Durante o verão de 1982, começamos a montar gathas apropriados para os dias de hoje a fim de ajudar as crianças e adultos que se encontravam em Plum Village a praticarem a plena atenção. O resultado foi este manual de versos práticos e oportunos.

Em geral, ficamos tão ocupados que esquecemos o que estamos fazendo e até quem somos. Conheço uma pessoa que diz se esquecer até de respirar! Esquecemos de olhar as pessoas que amamos e aprecia-las, até que seja muito tarde para fazê-lo. Mesmo quando temos alguns momentos de lazer, não sabemos como entrar em contato com o que está acontecendo dentro e fora de nós mesmos. Então, ligamos a televisão ou pegamos o telefone como se precisássemos escapar de nós mesmos.

Meditar é estar consciente do que está acontecendo – em nosso corpo, nossos sentimentos, nossa mente e no mundo. Quando vivemos no momento presente, podemos enxergar as belezas e milagres que estão exatamente diante de nossos olhos – um bebê recém-nascido, o sol surgindo no céu. Podemos ser muito felizes pelo simples fato de tomarmos consciência daquilo que está diante nós.

Uma coisa que nos ajuda a residir no momento presente é a prática de recitar os gathas ou versos da plena atenção. Quando focalizamos nossa mente em um gatha, voltamos para nós mesmos e ficamos mais conscientes de cada ação. Quando o gatha termina, prosseguimos nossa atividade mantendo a plena atenção. Quando dirigimos um carro, as placas nos ajudam a encontrar o caminho. A sinalização e a rua passam a ser uma só coisa à qual ficamos atentos o tempo todo, até aparecer o próximo sinal. Quando praticamos recitando gathas, estes e o que estamos vivenciando tornam-se uma coisa só e passamos a viver conscientemente o tempo todo. Isto nos ajuda muito, assim como aos outros também. Sentimos mais paz, calma e alegria, e as compartilhamos com os demais.

Como exercícios de meditação e poesia, os gathas condizem perfeitamente com a tradição zen. Depois de memorizar um gatha, ele brota dentro de nós com muita naturalidade, por exemplo, ao abrir uma torneira ou ao tomar uma xícara de chá. Mas não é necessário aprender todos os versos de uma vez. Comece com um ou dois e aprenda os demais com o passar do tempo. É possível que, depois de um certo tempo, tenha aprendido todos eles e já esteja criando os seus próprios.

Compor versos novos é uma maneira de enriquecer a tradição. Quando escrevi os gathas para usar com o telefone ou dirigindo um carro, o fiz dentro da tradição que herdei de meus mestres. Muitos desses gathas são traduções do idioma vietnamita. Se você achar que pode melhorar uma palavra ou frase, por favor, envie suas sugestões ao autor, aos cuidados do editor, e cada edição deste livro será mais atualizada e relevante. Caso componha um verso novo, por favor, nos envie, juntamente com um comentário como os deste livro. Espero que encontre nesta coleção de gathas uma companhia agradável e fortalecedora.

Thich Nâth Hanh, abril de 1990.

A prática é organizada a partir dos momentos básicos da vida diária começando com o despertar, utilizando os gathas:

### **Acordando**

Ao acordar de manhã, sorrio.  
 Vinte quatro horas novinhas em folha estão diante de mim.  
 Me comprometo a viver plenamente cada momento  
 E a olhar todos os seres com olhos de compaixão.

A proposta é que se faça mesmo o sorrir, de forma consciente, como uma preparação para o dia que começa. Inicialmente, por não estarmos acostumados a sorrir, nosso monge sugere que façamos uso de bilhetes, lembretes que nos lembrem disso, colados no espelho do banheiro, na geladeira, onde for mais visível no início de nossa jornada diária.

Thich Nâth Hanh dá destaque a última linha do gatha, extraído do capítulo Porta Universal do “Sutra do Lótus”, pois como estudado em sua filosofia, a base para o amor é a compreensão, e sem compaixão, sem se colocar na pele do outro, não há como compreender. Se iniciamos nosso dia com essa postura compassiva, podemos ser mais felizes e amar mais.

### **Dando o primeiro passo do dia**

Andar sobre a terra  
 É um milagre!  
 Cada passo dado com plena atenção  
 Revela as maravilhas do Dharmakaya<sup>23</sup>.

Este poema é para ser recitado quando iniciamos nossa jornada, quando tocamos os chão com nossos pés e estamos preparados para sairmos de nossa cama e irmos para o mundo,

---

<sup>23</sup> Dharmakaya significa o corpo dos ensinamentos de Buda.

para nossas atividades, para o contato com os outros e isso é um milagre, o milagre de estarmos vivos e prontos para viver o momento presente.

### **Abrindo a janela**

Abrindo a janela,  
Contemplo o Dharmakaya.  
Como é bela a vida!  
Atenta a cada momento,  
Minha mente fica clara como um rio calmo.

Este gatha nos lembra que somos parte de tudo que existe, pois o Dhamakaya, na tradição budista maaiana, significa a “essência de tudo que existe”. Estes versos são como um voto, uma promessa que podemos fazer em relação ao dia que teremos, de permanecermos despertos, alertas e transformar nossas experiências em alegria, paz, liberdade e harmonia.

### **Olhando-se no espelho**

A consciência é um espelho  
refletindo os quatro elementos<sup>24</sup>  
beleza é um coração que gera amor  
e abertura da mente.

O momento que nos olhamos no espelho, geralmente antes de sairmos de casa ou de nosso quarto, nos encaramos por um momento, este pode ser a oportunidade para refletirmos e nos mantermos conscientes de que a beleza de um sorriso, não deve ser estético, mas resultado de nossa postura tolerante, compassiva e cheia de bondade amorosa. Iniciarmos o dia olhando-se

---

<sup>24</sup> Os quatro elementos nas culturas tradicionais eram terra, água, fogo e ar.

desta forma e focando nossa atenção para essa atitude, transforma todos os contatos e experiências que teremos quando ingressarmos na vida social.

### **Usando o banheiro**

Manchado ou imaculado,  
aumentado ou diminuído –  
são conceitos que só existem em nossas mentes.  
A realidade da interexistência é insuperável.

A princípio esse gatha pode nos trazer estranhamento, mas a intenção desta meditação é desconstruir as noções mais básicas e arraigadas em nosso ser, a separação do íntimo, do privado, do limpo, do sujo, daquilo que deve ser e estar separado. Algo que nos impede de compreender plenamente a ideia e a realidade de Interser. Nada é separado, nada existe sem sua outra parte, o sujo existe no limpo, o privado existe no social, tudo interexiste.

### **Abrindo a torneira de água**

A água desce do alto das montanhas.  
E corre nas profundezas da terra.  
Milagrosamente a água vem até nós  
E sustenta a vida em sua totalidade.

A mente alerta deve estar ciente das relações, de como as coisas interseem, é um pensamento, uma percepção direta que oferece uma compreensão ecológica da importância de cada elemento nas relações com o todo. Em tempos de escassez de recursos hídricos em estados brasileiros que nunca passaram por isso, nada mais atual e necessário, apesar deste livro ser resultado de trabalhos da década de 80 e publicado nos anos 90 do século passado.



Recitar e vivenciar esse gatha todo dia, pode nos ajudar a manter a nossa vida e de todos os outros.

### **Lavando as mãos**

A água escorre sobre as mãos.  
Possas eu usá-la com sabedoria  
para preservar nosso precioso planeta.

Thich Nâth Hanh faz uma pergunta depois que apresenta esse gatha: “Você tem discernimento suficiente para preservar e proteger este lindo planeta, nossa Mãe Terra?”. Não esquecendo do que discutimos nas bases filosóficas de suas propostas, para Nâth Hanh, a mudança ocorre no indivíduo, uma só pessoa que compreenda e conseqüentemente ame, é muito. Praticarmos todos os dias, a cada vez que abrimos uma torneira, mangueira, chuveiro e utilizamos a água, a consciência que posso estar destruindo ou conservando o planeta, é uma questão de foco diário, de persistir, de modificar hábitos, de compreender e amar nossa vida, nosso planeta.

### **Escovando os dentes**

Escovando os dentes e limpando minha boca,  
me comprometo a falar com pureza e amabilidade.  
Quando minha boca é perfumada pela fala correta,  
uma flor brota no jardim de meu coração.

O momento para recitar esse gatha nos diz muito de sua importância, depois que garantimos que nossos dentes estão limpos e nossa boca tem um hálito agradável, acreditamos que estamos prontos para conversar e falar com as pessoas a nossa volta. Contudo, como no novo testamento “é o que sai da boca do homem”, o que dizemos e como dizemos que traz

“mau hálito” a nossa boca. Nâth Hanh (1990) compartilha um ditado popular vietnamita: “Suas palavras têm um mau cheiro” significando que suas palavras não são amáveis, nem construtivas, ao contrário, são ásperas, maliciosas e enganadoras. As palavras tem poder, devemos estar consciente do que podemos gerar com elas. No budismo se propõe que tenhamos a “Fala Correta”, pois quando se fala a verdade e a falamos de forma amável e construtiva oferecemos uma doce fragrância às pessoas.

Relembrando o nono preceito da Ordem Interser, fundada por Thich Nâth Hanh:

Não minta por interesse pessoal ou para impressionar as pessoas. Não diga palavras que possam causar divisão ou ódio. Não espalhe notícias que não sabe se são verdadeiras. Não critique ou condene coisas das quais não tem certeza. Sempre fale a verdade e de maneira construtiva. Tenha a coragem de denunciar situações de injustiça, ainda que sua segurança possa ficar ameaçada.

## **Tomando banho**

Não nascidas e imperecíveis,  
Além do tempo e espaço –  
Transmissão e herança  
Repousam na maravilhosa natureza do Dharmadhatu<sup>25</sup>.

O gatha do banho nos remete a compreender que nosso corpo representa nossos antepassados, bem como nossos descendentes, nós somos o que foram aqueles que vieram antes de nós e somos aqueles que virão depois de nossa existência. Passado, presente e futuro, coexistem em nosso corpo, em nossa essência. Isso nos dá dimensão do valor que temos para com nossos ancestrais e para com nossos filhos, nos orienta o que podemos ou não fazer no momento presente.

---

<sup>25</sup> Dharmadhatu é tudo aquilo que é manifestado a partir do Dhamakaya, o corpo dos ensinamentos de Buda, que é a essência de tudo.

## **Examinando sua mão**

De quem é essa mão  
que nunca morreu?  
Quem é que nasceu no passado?  
Quem é que vai morrer no futuro?

Observar nossa mão traz um tema de meditação que é a continuidade, sem interrupções, mesmo que tenhamos uma noção amedrontada da morte, podemos perceber que somos continuidade, sem sabermos quando começou ou quando terminará. Nossa existência no presente é o que nos oferece oportunidade de Iluminação, o aqui e agora. O passado e presente não existem.

## **Lavando os pés**

Paz e alegria em cada dedo –  
Minha própria paz e alegria.

Não damos importância às pequenas coisas que nos sustentam e interexistem em nossa vida, como nossos pés. Se ele se mancha, nos impede de andar ou ficarmos de pé, sua saúde se torna o mais importante em nossa vida. Importante percebermos a importância das coisas simples, para que as mantenhamos equilibradas e saudáveis. Nossa existência e dos outros dependem de coisas simples e básicas, como a luz do sol, as nuvens, as plantas e mesmo simples sorrisos.

## **Vestindo-se**

Vestindo essas roupas  
sou grato a quem as fez  
e à matéria da qual são feitas.  
Meu desejo é que todos tenham roupas para vestir.

Esse gatha tem origem em uma canção folclórica vietnamita, que busca a reflexão pelos que trabalham para que tenhamos tudo o que temos. E que pensemos naqueles que não tem o que temos. Saber, estar consciente da importância de cada um para que possamos usufruir do que temos e saber dar valor e partilhar com aqueles que não os tem.

## **Usando o telefone**

As palavras podem viajar milhares de quilômetros.  
Possam minhas palavras criar compreensão e amor mútuos.  
Que elas sejam belas como joias  
e lindas como flores.

Thich Nâth Hanh já compreendia na década de 90 que o telefone era um meio de comunicação que poderia aprisionar o indivíduo, então desenvolveu este gatha. Ele pode ser claramente transposto a atualidade onde o telefone se tornou smartphone, que integra diversas funções muito além de um mero aparelho de telefonia. Hoje se tornou uma central multimídia de comunicação que pode gerar conteúdo para ser posto na internet, para redes sociais como Facebook, twitter e whatsapp, o que aumentou a importância da compreensão de que o que produzimos de informação, não mais apenas palavras, mas vídeo, textos, montagens, pode gerar amor, mas também pode gerar ódio e reações que vão muito além do que se podia esperar. Este sem dúvida é um exercício, um gatha que deveríamos colocar como abertura, tela de fundo ou aviso cada vez que fossemos postar ou enviar qualquer coisa na internet. Não

é uma questão de autocensura, mas de consciência sobre o que queremos e podemos provocar no mundo com nossas ideias e palavras.

### **Ligando a televisão**

A mente é uma televisão  
com milhares de canais.  
Escolho um mundo que seja tranquilo e calmo  
para que minha alegria seja sempre revigorada.

A televisão serve como uma analogia a nossa capacidade em sintonizar canais como raiva, ódio, bondade, compaixão, tranquilidade. Como não perspectiva do budismo, não há dualidade, o sujeito e o objeto se fundem e intersão, quando sintonizamos determinados programas, somos esses programas. Se nos deixamos levar por programas de humor que persistem no preconceito, no erotismo, no sexismo, acabamos por partilhar dessa lógica, dessa forma de pensar. Mesmo que não a traduzimos em ações, nossos pensamentos, nossa mente está povoada por isso. Da mesma forma se constantemente sintonizamos com programas de violência, acabamos por nos preencher desse tipo de substância. Nossa mente é uma antena que pode ser sintonizada a uma gama enorme de pensamentos e sentimentos, devemos operá-la com muito cuidado e consciência, pois isso faz enorme diferença quando vivemos e interagimos em sociedade.

### **Dirigindo o carro**

Antes de ligar o carro,  
sei para onde vou.  
Eu e o carro somos um.  
Se o carro vai correndo, eu estou correndo.

O carro é um exemplo de como conduzimos a nossa vida, se damos importância apenas ao destino que queremos chegar, acabamos não vivendo o presente, aproveitando a beleza da paisagem e as companhias que desfrutam todo o caminho. Em muitos casos estamos tão preocupados em atingir nossos objetivos: ser promovidos, trabalhar para obter conforto financeiro, dar um futuro tranquilo a nossa família, mas acabamos por deixar nossas famílias desamparadas solitárias e não entendemos porque os outros não entendem todo o esforço que fizemos por elas. Ninguém vive o futuro, ninguém vive a não ser o presente, desta forma é inevitável que se você vive sempre projetando que quando juntar o dinheiro suficiente, quando aposentar, quando terminar a pós-graduação, viverei plenamente e farei o que realmente amo junto com aqueles que são importantes para mim. Na maioria das vezes você estará só, desgastado e possivelmente aquilo que você tinha como ideal, não faça mais sentido nenhum para você.

Da mesma forma que no trânsito existem sinais, paradas, a vida oferece essas oportunidades para que possamos refletir e desenvolver nossa consciência, nossa mente alerta. Precisamos aprender a enxergar isso como oportunidades e não como coisas que atrasam nossa chegada ao nosso destino. Como Thich Nâth Hanh diz se realmente queremos chegar ao nosso destino final, devemos ir ao cemitério fazer uma visita ao nosso ponto de chegada.

Um conjunto de gathas chamou particularmente nossa atenção pela possibilidade de sua integração em nossa vida diária e seu impacto e poder da mudança: *Versos para fazer as refeições com plena atenção.*

O momento de nossas refeições é emblemático sobre como lidamos com a nossa vida: a pressa, a qualidade, o sentimento, o desperdício, o desequilíbrio, a companhia, a atenção e a felicidade em desfrutar do alimento. Assim é com nossas ações, vivemos com pressa, optamos

por coisas que são supérfluas, damos pouca importância para a qualidade dos momentos, das companhias em troca de status, de conquistas futuras.

Nâth Hanh dedica um capítulo à parte só para esse momento de nossos dias, pois entende que em cada momento de refeição temos uma oportunidade incrível de nos tornarmos conscientes e aprender a ver a maravilha de interser.

Para ajudar a manter a plena atenção durante as refeições, talvez você prefira comer em silêncio de vez em quando. É possível que a primeira vez que comer em silêncio você sinta um certo desconforto, mas, desde que se acostume a isto, você vai entender que refeições em silêncio trazem mais paz e felicidade. É como desligar a TV antes de comer. Nós “desligamos” a conversa para desfrutar o alimento e a presença um do outro.

Não recomendo refeições silenciosas todos os dias. Acho que conversar uns com os outros é uma maneira maravilhosa de estarmos em contato. Mas temos que fazer uma distinção entre os diversos tipos de conversas. Alguns assuntos podem nos separar, por exemplo, se falarmos sobre as falhas de outra pessoa. A comida foi preparada com tanto cuidado não terá valor se deixarmos que esse tipo de conversa domine nossa refeição. Quando, ao contrário, falamos sobre coisas que nutrem nossa consciência do alimento e do fato de estarmos juntos, cultivamos o tipo de felicidade necessária para o nosso crescimento. Se compararmos esta experiência com aquela de falar sobre as falhas alheias, penso que a consciência de ter um pedaço de pão na boca é muito mais nutritiva. Ela traz vida e a torna real. ( HANH, 1990 pp. 44-45)

### **Olhando para o seu prato vazio**

Meu prato, agora vazio,  
logo estará cheio  
com um alimento precioso.

Este momento é a chance de percebermos o quanto somos agraciados por saber que nosso prato poderá ser preenchido e dele nos nutrirmos, mas também lembrar que muitos não terão essa dádiva e pode ser momento de buscarmos alguma forma de reduzir o sofrimento do outro. Às vezes comemos muito além do que precisamos quem sabe por não nos faltar dinheiro para comprar essa comida em excesso, mas se temos consciência e sentimos amor e

compaixão por esses que não podem comer, podemos transformar esse excesso em doação. Por exemplo, se comemos em um restaurante a quilo todos os dias, e comemos 600 gramas por dia, mas sabemos que 400 gramas seriam suficientes, em uma semana poderíamos doar 1 quilo, num mês 4 quilos. Com esse excesso você poderia oferecer dez refeições por mês. Uma família com cinco pessoas seria alimentada por dois dias, apenas com o excesso que você desperdiça ou que te torna obeso.

### **Servindo a comida**

Nesta comida  
vejo claramente a presença  
do universo inteiro  
sustentando a minha existência.

Refletimos sobre o que compõe nosso alimento e como ele faz parte do universo, do nosso planeta. Como poderíamos escolher alimentos que não causassem problemas ambientais, uso excessivo de terras e água para sua criação ou cultivo, uso excessivo de pesticidas, exploração de recursos naturais que causam desequilíbrio ou desmatamento.

### **Contemplando seu alimento**

Este prato de comida,  
tão cheiroso e apetitoso  
contém também muito sofrimento

A consciência que a produção de alimentos no mundo é desigual e que muitos países do terceiro mundo causam muito sofrimento a sua própria população para obter divisas



estrangeiras através da exportação é parte do ato de se alimentar. Segundo Nâth Hanh, 40.000 mil crianças morrem no mundo por dia por falta de alimentos, muitos pais em países pobres vendem seus filhos a pessoas ricas para que mesmo escravos tenham o que comer. Mas essa não é uma realidade evidente em países como os Estados Unidos ou na Europa. Se começarmos a pensar e estar mais alerta sobre essa situação, poderemos arranjar mais tempo e energia para mudar esse sistema injusto que se mantém em nosso mundo.

### **Começando a comer**

Com o primeiro bocado, prometo oferecer alegria.  
 Com o segundo bocado, prometo ajudar a aliviar o sofrimento dos outros.  
 Com o terceiro bocado, prometo ver a alegria dos outros como minha própria alegria.  
 Com o quarto, prometo aprender a não ter apego e praticar a equanimidade.

### **Terminando a refeição**

O prato está vazio,  
 minha fome, satisfeita.  
 Me comprometo a viver  
 para o benefício de todos os seres.

### **Lavando os pratos**

Lavar os pratos  
 é como banhar o bebê Buda  
 O profano é o sagrado.  
 A mente de todos os dias é a mente do Buda.

Nossa refeição termina com o lavar da louça, encerra-se um ciclo, um momento, uma oportunidade se apresenta para refletirmos sobre o que os gathas da refeição nos trazem e como podemos tornar mais amoroso o mundo em que vivemos.

## **Vivendo em paz – 1992**

Assim como “Momento Presente, Momento Maravilhoso” se constituiu num manual de meditação e consciência plena através de gathas, este livro é uma colaboração prática de como podemos lidar com as questões que nos trazem sofrimento e conflito com outras pessoas, sejam elas nossos companheiros (marido e mulher), ou pessoas que convivemos no cotidiano.

Em várias passagens o autor nos convida a construir “tratados de paz”, “Institutos para Felicidade de uma pessoa”, mecanismos e estratégias para colocar em prática seus ensinamentos e transformar aquilo que entendemos como sofrimento em paz e amor ao próximo. Thich Nâth Hanh vai aos poucos partilhando sua visão para reconstrução da sociedade através da intensificação dos laços familiares e comunitários e uma percepção plena e consciente do que acontece ao nosso redor.

## **A Essência dos ensinamentos de Buda – 1998**

Este livro como se marcasse o ponto de equilíbrio entre todos os seus livros, marca o ponto de aprofundamento de sua bibliografia, alterando a proposta de livros sintéticos e de poucas páginas, para uma obra mais detalhada e aprofundada, contendo 320 páginas de conteúdo. Odette Lara apesar de não se ocupar mais da tradução do livro, faz uma breve apresentação, destacando a importância da obra no conjunto de ensinamentos.

Este é um livro que, estudado atentamente, concedendo a cada capítulo o devido tempo para assimilação, nos dá perfeita clareza de como se processa o funcionamento da mente, sentimentos e emoções e também de como se formam as teias que compõem o que chamamos de mundo.

Esse antigo conhecimento é providencial para atender às necessidades tanto individuais quanto coletivas da atualidade e não é por outra razão que o budismo vem se disseminando em todo o Ocidente.

Esta obra sintetiza um grande conjunto de ensinamentos e literatura budista, oferece uma aproximação do Buda, não como um tipo de divindade a ser adorada ou que recorreremos quando estamos aflitos, mas como um exemplo de ser humano que seguiu o trajeto da Iluminação e após se elevar, compartilhou isso com a humanidade. Estes ensinamentos são traduzidos para uma prática que possa transformar o sofrimento que existe no mundo e ao nosso redor em paz para todos.

Na Introdução do livro, nosso monge compartilha como penetrar no coração de Buda o libertou do sofrimento que enfrentava durante sua juventude e em seu país devastado pela guerra:

#### Penetrando no Coração do Buda

Buda não era um deus. Era um ser humano como você e eu e que sofreu como 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”.

O leigo Vimalakirti disse: “Porque o mundo está doente, eu estou doente. Porque as pessoas sofrem, eu soffro.” Esta afirmação também foi feita por Buda. Assim sendo, não pense que se você é infeliz, e sente uma grande dor em seu coração, não poderá dirigir-se ao Buda. É exatamente porque há dor no seu coração que a comunicação se torna possível. O seu sofrimento e o meu são as condições indispensáveis para que possamos penetrar no coração do Buda, e ele nos nossos.

Durante quarenta e cinco anos o Buda repetiu: “O meu ensinamento é sobre o sofrimento e sua transformação.” Quando reconhecemos e admitimos 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.

O oceano de sofrimento é imenso, mas se você olhar ao redor, poderá ver também terra firme. A semente do sofrimento dentro de você pode ser muito forte, mas não espere o sofrimento terminar antes de se permitir ser feliz. Quando uma árvore está doente em nosso jardim, precisamos cuidar dela, mas isso não significa que devemos ignorar todas as árvores sadias que existem ao redor. Mesmo com o coração dolorido podemos usufruir as maravilhas da vida – um lindo pôr-do-sol, o sorriso de uma criança, lindas flores e inúmeras árvores. Sofrer apenas não é o suficiente. Por favor, não se deixe aprisionar em seu sofrimento.

Se você já passou fome, sabe que ter comida é um milagre. Se você já sentiu frio, sabe o quanto o calor é precioso. Quando alguém já sofreu, é capaz de apreciar os elementos paradisíacos que existem ao seu redor. Se você se limitar ao sofrimento, deixará de vivenciar o paraíso. Não ignore o sofrimento, mas também não deixe de

usufruir todas as alegrias da vida, não só em seu nome mas também em benefício da multiplicidade de criaturas que existem neste mundo.  
Quando eu era jovem, escrevi o poema abaixo.

*Penetrei no coração do Buda com meu coração profundamente ferido.  
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 ama-lo,  
A porta de minha alma passou a ficar totalmente 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 rugem em meus ouvidos,  
Enquanto o céu inteiro estremece violentamente na tempestade de neve.*

*As feridas do inverno continuam silenciosas,  
Pendendo as folhas congeladas,  
Inquietas, revirando-se sem encontrar repouso,  
Em agonia a noite inteira.*

Eu cresci em uma época de guerra. Havia destruição por toda a parte – nas crianças, nos adultos, nos valores, em todo o país. Eu sofri bastante na minha juventude. Depois que as portas da consciência foram abertas, não é mais possível fechá-las. As feridas que a guerra deixou em mim ainda estão presentes, não tendo sido totalmente curadas. Há noites em que fico deitado insone e abraço meu povo, o meu país e o planeta inteiro com minha respiração consciente.  
Sem sofrimento não crescemos. Sem sofrimento não podemos obter a paz e a alegria que merecemos. Por favor, não fuja de 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 o olhará com compaixão, bondade e atenção plena e lhe mostrará formas de acolher seu sofrimento e contempla-lo com profundidade. Com entendimento e compaixão, você conseguirá curar as feridas de seu coração, e também as do mundo. O Buda chamou o sofrimento uma Verdade Sagrada, porque nosso sofrimento tem a capacidade de nos mostrar o caminho da liberação. Acolha seu sofrimento, e deixe que ele lhe mostre o caminho da paz.

A compreensão e o amor são a mesma coisa, e para compreendermos precisamos estar alertas e manter a consciência plena na perspectiva que não há dualidade e que é primordial que entendamos que tudo na vida se constitui intersendo. Que não é necessário que entremos em um monastério e nos isolemos do mundo para praticarmos a mente alerta, podemos praticar usando elementos básicos como os gathas para nos auxiliar nesta tarefa. Buscar o

conhecimento e a sabedoria é importante, mas lembrar que se eles se cristalizam podem se tornar obstáculos à verdadeira compreensão e é necessário que abandonemos tudo que achamos, que acreditamos como verdade para experimentar diretamente a realidade do próximo nível, do próximo degrau da escada.

Nos aproximamos de um fechamento, de uma aventura de transformar todo o estudo que realizamos em uma síntese onde a perspectiva do zen budismo, do budismo engajado de Thich Nâth Hanh, se coloca como possibilidade para uma vivência do Diálogo Inter-religioso. Partiremos junto com nosso monge pela trilha do amor, que sem dúvida é primordial para qualquer forma de diálogo.

### 3.3. Viver em Paz, Viver o Diálogo

Para vivermos o diálogo inter-religioso necessitamos de algumas referências, ou como apresentam Dias & Teixeira (2008) “Eixos do diálogo inter-religioso”:

- A consciência da humildade;
- A abertura ao valor da alteridade;
- A fidelidade à própria tradição;
- A busca comum da verdade;
- A ecumene da compaixão

Em nossos objetivos iniciais de pesquisa para o mestrado, levantamos a questão de que a filosofia e a prática do budismo engajado propostos por Thich Nâth Hanh poderia servir como base para uma vivência dialogal concreta. Ao longo deste trabalho ilustramos como este monge zen budista urdiu sua trama de vida pela paz e o diálogo de toda a humanidade, mas

como síntese neste último capítulo, a maneira de refrescar e relembrar suas propostas iremos colocar aos pares, eixos do diálogo e propostas de Thich Nâth Hanh.

Para termos a **consciência da humildade** é necessário que estejamos abertos a dar a devida atenção, valor e acolhida ao outro e abdicar do sentimento de superioridade em relação aos outros.

Acreditamos que a visão de Thich Nâth Hanh sobre o conceito de não-dualidade, de Interser oferece subsídios a prática da consciência da humildade, pois se não há separação, se estamos interconectados, se a rosa não existe sem o adubo, como podemos definir o que ou quem é superior?

Dar atenção, valor e acolhida é algo exercitado a cada momento, a cada gatha recitado durante a mais simples e prosaica atividade do dia, na busca de uma mente alerta e consciente do momento presente. Valorizar a presença do outro e compartilhar com ele as maravilhas do momento presente, sejam elas uma caminhada, uma linda paisagem ou uma refeição, é objetivo da filosofia e prática propostos em toda a obra de Thây.

Para o diálogo existir, **A abertura ao valor da alteridade** deve ser vivenciada a todo o momento como base para o verdadeiro diálogo. Essa abertura deve manter uma perspectiva e existência do diferente sem a busca da assimilação, conversão ou modificação do outro.

Aprender a romper com o isolamento característicos de alguns pensamentos religiosos é um exercício necessário ao cultivo do diálogo, e podemos perceber essa busca em exemplos como no primeiro livro de Thich Nâth Hanh traduzido e publicado no Brasil “Para viver em paz: o milagre da mente alerta” de 1976. Thây em uma carta ao seu substituto no Vietnã relata a conversa com um amigo francês sobre a vida doméstica deste e de ele como lidava com filhos e a esposa. Essa conversa vira tema de um estudo sobre budismo em seu monastério Plum Village na França, e ele expõe aos participantes de como seu amigo francês pressionado

pela falta de tempo que sua rotina doméstica causava, acabou por transformar sua vida através do exercício da consciência plena. Mas, como destaca Thây, ele não era budista e mesmo assim conseguiu implementar que é constantemente buscado pelos budistas em seus estudos e prática. Uma jovem do grupo de estudos sintetiza a postura de respeito à alteridade e ao acolhimento do diferente; “*Mestre, devíamos convidá-lo para participar de nossas reuniões e aprendermos com ele.*” Não só há aceitação do outro, que não é budista, como sua visão e conhecimento são valorizados e buscados para iluminar sua compreensão da própria tradição.

**A busca comum da verdade** deve ser partilhada para que haja o diálogo, não apenas na aceitação e valorização da tradição do outro, mas com a compreensão de que não há limites ou finais a cerca de dimensões do mistério divino. Não há como pretender que haja um conjunto finito a ser compreendido e analisado sobre uma tradição religiosa, mas como propõe os próprios preceitos da Ordem Interser de Thich Nâth Hanh:

*Primeiro:* Não idolatre nem se apegue a nenhuma doutrina, teoria ou ideologia, nem mesmo às budistas. Os sistemas de pensamento devem servir como um meio para guiá-lo e não como verdade absoluta.

*Segundo:* Não pense que o conhecimento que você tem no presente é imutável, verdade absoluta. Evite estreitar sua mente limitando-a apenas à sua visão presente. Aprenda e ponha em prática o desapego de opiniões a fim de que, assim, possa abrir-se para receber pontos de vista de outros. A verdade é encontrada na vivência, não no conhecimento conceitual. Esteja pronto a aprender, a observar a realidade em você mesmo e no mundo, ao longo de toda a sua existência.

*Terceiro:* Não force ninguém – nem as crianças –, por meio algum, a adotar seus pontos de vista; seja através da autoridade, ameaça, dinheiro, propaganda ou mesmo educação. Porém, através do diálogo compassivo, ajude os outros a se livrarem da estreiteza mental e do fanatismo.

**A fidelidade à própria tradição** traduz a necessidade de estarmos enraizados em nossa própria religião para poder compreender a do outro. Como amar o próximo sem amar a si mesmo? Através do aprofundamento em nossa própria cultura e tradição religiosa poderemos ter um referencial para lidar com o que experimentamos no diálogo.

**A ecumene da compaixão** é uma forma de cimento que pode manter as diversas tradições religiosas interligadas em prol da cessação ou redução do sofrimento da humanidade

ou de todos os seres que habitam nosso planeta. Neste sentido, a obra inteira do budismo engajado está direcionada a transformar nossa existência diária em uma força que elimine o sofrimento da vida de todos os seres vivos. Em síntese, a gatha “Terminando a refeição” ilustra primorosamente essa busca:

O prato está vazio,  
minha fome, satisfeita.  
Me comprometo a viver  
para o benefício de todos os seres.

Na obra **Ensinamentos sobre o amor**: desenvolvendo a capacidade de amar com alegria e compaixão de 1998, Thich Nâth Hanh elege o amor como tema central:

Todo ser humano deseja amar e ser amado. Nosso coração pode secar se não tivermos alguém para amar. Somente o amor verdadeiro torna a felicidade possível para nós e para os outros. Esse sentimento tem o poder de pacificar qualquer situação e dar um profundo significado à vida.

Quando amamos, deixamos de ser uma fonte de sofrimento e nos transformamos em reservas de alegria e vitalidade que podem beneficiar todos os que nos cercam. Mas o que devemos fazer para cultivar as sementes de amor que estão dentro de nós?

“Podemos fazer uma pessoa sorrir? Somos capazes de aumentar sua fé e seu entusiasmo? Se não conseguimos realizar essas pequenas coisas, como podemos amá-la? Amar alguém significa proporcionar-lhe alegria e felicidade por meios concretos.”

“Se temos compaixão no coração, todo pensamento, palavra ou gesto é capaz de produzir um milagre.”

“As vezes, uma ou duas palavras amáveis são suficientes para ajudar alguém a desabrochar como uma flor”.

“Se aprendermos as maneiras de praticar amor, compaixão, alegria e equanimidade, saberemos curar doenças como raiva, mágoa, insegurança, tristeza, ódio, solidão e apegos doentios.”

“Não existe ninguém no universo de quem gostemos mais do que de nós mesmos. A mente pode viajar em milhares de direções, mas não encontrará ninguém mais amado. No momento em que vemos o quanto é importante amar a nós mesmos, deixamos de causar sofrimento às pessoas.” (HANH, 1998 p. prefácio)

Se conseguirmos antever que os eixos do diálogo são plenamente desenvolvidos no coração do zen budismo engajado proposto por Thich Nâth Hanh, ele segue adiante e nos convida a utilizar essa união, ou a prática do Interser, que o diálogo inter-religioso permite, não só a líderes e membros em destaque, mas a cada um de nós, se transforme em um luta



pela paz. Em seu livro “Paz a cada passo” de 1999, Thây explicita suas expectativas para o futuro da paz e sua perspectiva pelo caminho da transformação individual:

Apesar das tentativas de tornar realidade a paz mundial através da transformação interna de indivíduos ser um caminho árduo, ele é o único possível. Por onde quer que eu vá, transmito essa mensagem e me sinto incentivado pela boa acolhida que ela recebe entre das condições sociais mais diversas. A paz deve brotar primeiramente dentro do indivíduo. Acredito que o amor, a compaixão e o altruísmo constituam a base fundamental para a paz. Uma vez que essas qualidades se desenvolvam num indivíduo, ele será capaz de criar uma atmosfera de paz e harmonia. Essa atmosfera poderá ser ampliada e expandida do interior do indivíduo para a família, da família para a comunidade e assim até alcançar o mundo inteiro.

Tudo que apresentamos até aqui pode ser encontrado nos livros e sites dos monastérios dirigidos por Thây, o que significa que se qualquer um quiser começar a praticar, pode fazer uso das práticas e exercícios simples descritos que poderá atingir um bom equilíbrio em sua vida cotidiana. Porém, Thây reconhece que em muitos casos é importante ou imprescindível ter o suporte de uma sangha, onde se possa praticar junto e se sentir acolhido nas horas de sofrimento.

Algumas tentativas na América Latina, principalmente no Brasil, foi constituir sanghas virtuais na internet, que compartilha textos, vídeos e depoimentos dos membros, o que pode trazer um clima de comunidade, obviamente não comparável ao contato e a presença física, mas é uma nova forma de estar presente apesar da geografia.

Em “Ensinamentos sobre amor” Thây demonstra a preocupação com o ocidente, depois de 30 anos de convívio, ele ainda se emociona com a quantidade de pessoas que relatam que sofrem, e que esse sofrimento é causado pelo abuso de álcool, drogas, agressão sexual e outros tipos de agressão semelhantes, que se perpetuam em suas famílias a cada geração. Resultado de uma sociedade muito doente, que se não protegermos os jovens que vão se iniciando neste mundo, sofreram com a violência, o ódio, a raiva e o medo. A própria cultura traduzida em filmes, revistas, sites, programas de tv promovem esse desequilíbrio e

fomentam esses sofrimentos. Todos se sentem vazios, desamparados e acabam tentando preencher esses vazios com comida, drogas, pornografia ou trabalhando em excesso.

Há 2600 anos, esse quadro se apresentava também, possivelmente não numa escala global como agora, mas já era observada por Buda, e este elaborou cinco diretrizes para orientar os praticantes leigos no caminho do equilíbrio e para a paz, e os chamou de “Os cinco treinamentos da consciência plena”:

1. *Consciente do sofrimento causado pela destruição da vida* comprometo-me a cultivar a compaixão e a aprender meios de proteger a vida de pessoas, animais, plantas e minerais. Estou determinado a não matar, a não deixar que outros matem e a não tolerar qualquer ato de matar no mundo, no meu pensamento e no meu modo de viver.
2. *Consciente do sofrimento causado pela exploração, pela injustiça social, pelo roubo e pela opressão*, comprometo-me cultivar a bondade amorosa e a aprender meios de trabalhar pelo bem-estar de pessoas, animais, plantas e minerais. Praticarei a generosidade compartilhando meu tempo, minha energia e recursos materiais com os realmente necessitados. Estou decidido a não roubar e a não possuir qualquer coisa que não me pertença. Respeitarei a propriedade alheia e impedirei que outras pessoas se aproveitem do sofrimento humano ou da dor de outras espécies da Terra.
3. *Consciente do sofrimento causado pela má conduta sexual*, comprometo-me a agir com responsabilidade, aprendendo meios de proteger a segurança e a integridade de indivíduos, casais e famílias e da sociedade. Estou determinado a não me envolver em relações sexuais sem amor e sem um compromisso em longo prazo. A fim de preservar a minha felicidade e a de outras pessoas, estou decidido

a respeitar meus compromissos e os alheios. Farei tudo o que estiver ao meu alcance para proteger as crianças de abuso sexual e evitar que casais e famílias se destruam por causa da má conduta sexual.

4. *Consciente do sofrimento causado pela fala descuidada e pela incapacidade de ouvir as pessoas*, comprometo-me a cultivar a fala amorosa e a escuta atenciosa, a fim de levar alegria e felicidade a outras pessoas, aliviando-as dos seus sofrimentos. Sabendo que as palavras podem gerar felicidade ou sofrimento, estou determinado a falar honestamente, com palavras que inspirem autoconfiança, alegria e esperança. Não divulgarei notícias sem ter certeza de que são verdadeiras, não criticarei nem condenarei atos dos quais não esteja seguro. Não proferirei palavras que possam causar divisão, discórdia ou ruptura na família ou comunidade. Estou decidido a empregar todos dos esforços para promover reconciliações e resolver todos os conflitos, por menores que sejam.
5. *Consciente do sofrimento causado pelo consumo irrefletido*, comprometo-me a cultivar a boa saúde, tanto física como mental, em relação a mim, à minha família e à sociedade, praticando os atos de comer, beber e consumir de modo consciente. Só usarei como alimentos produtos que preservem a paz, o bem-estar e a alegria no meu corpo, na minha consciência e na consciência da minha família e da sociedade. Estou determinado a não fazer uso do álcool nem de qualquer outra substância tóxica, a não ingerir alimento que contenham toxinas e a abster-me de coisas que possuam elementos nocivos, como é o caso de certos programas de televisão, revistas, livros, filmes e conversas. Tenho consciência de que, prejudicando meu corpo ou minha consciência com esses venenos, estou traindo meus ancestrais, meus pais, minha sociedade e as futuras gerações. Trabalharei para transformar a violência, o medo, a raiva e a confusão em mim e na sociedade,

adotando uma alimentação que seja benéfica a todos. Compreendo que uma dieta apropriada é fundamental tanto para a minha transformação quanto para a sociedade.

## CONCLUSÃO

Caminhando pela trilha do Zen Budismo Engajado temos a grata surpresa de encontrar Thich Nâth Hanh, com sua face suave e fala delicada sobre temas cruciais na atualidade, que tocam nosso mais interno sentimento de humanidade. Num momento que a intolerância religiosa parece ressurgir ainda mais violenta que em outras épocas, a busca pelo Diálogo Inter-Religioso para ter todo sentido e a essencialidade que diversos buscadores do Diálogo sempre dedicaram a esta “luta”, no melhor dos sentidos.

Neste trabalho seguimos primeiro pelo caminho da história ou do nascedouro deste novo zen budismo, o Engajado. Para Thây, o que falamos de engajado é a própria essência do Budismo, e certamente tem razão, pois depois de nossos estudos compreendemos mais como isso se dá tanto nos aspectos filosóficos, de espiritualidade, quanto na prática da vida diária.

Muito deste caminho, ou deste criadouro deveu-se a uma reação de povos de cultura budista a influência ocidental em seus países, sejam essas influências culturais, econômicas, políticas ou pelo terror da guerra e a geração de refugiados e exilados que se sucedeu a esta trilha de influências. Quase na sua totalidade, os países asiáticos de matriz budista foram envolvidos em histórias de dominação militar estrangeira, China, Índia, Japão, Vietnã e outros em maior ou menor grau. Os anos 60 e 70 foram exemplares nesta questão, pois foi o auge da Guerra Fria, e palco da Guerra do Vietnã, que levou a Indochina e toda a área a um teatro de guerra de grandes proporções, pois Estados Unidos e União Soviética lutavam através de seus aliados, ou fantoches, políticos, já que a guerra direta entre os dois poderia levar a um conflito atômico sem vencedores.

Nosso principal personagem surgiu neste ambiente, após sofrer com as violências da guerra, da perseguição religiosa em seu próprio país, ele tenta abrir os olhos dos americanos

sobre a realidade de seu país e do sofrimento que a guerra trazia, tanto a seus conterrâneos quanto aos soldados americanos. Apesar de muito bem recebido nos Estados Unidos, sua saída serviu de pretexto para o governo de seu país exilá-lo, e até hoje ele ainda não pode retornar, após mais de 30 anos.

Thich Nâth Hanh não desistiu de ajudar seu país e conterrâneos, mesmo impedido de regressar, manteve contato com aqueles que ficaram, angariou fundos para financiar ações humanitárias a vários serviços iniciados por ele no país, e procurou ajudar também a refugiados que fugindo da guerra ocuparam velhas embarcações e ficaram conhecidos como “Boat People”. Sem qualquer apoio governamental, sem fazerem parte de nenhum país, viviam no mar próximo a Indochina e eram alvos de piratas, de tempestades, e todas as atribuições possíveis como fome e a violência.

A espiritualidade budista aprendida em seus anos de monge ofereceram raízes para que Thây se mantivesse firme no caminho, depois que diversos governos fizessem que ele se afastasse da área da guerra e de seus refugiados, ele não desistiu de suas ações, mas redirecionou e intensificou suas propostas para a criação de comunidades e de educadores que pudessem oferecer uma visão baseada no diálogo, na compreensão, no amor, na paz, a ideia de Interser, ao maior número de pessoas no mundo.

A proposta base da sua Ordem, Interser, é que não existe dualidade, nos interexistimos com tudo. Nós existimos interconectados a tudo aquilo que acreditamos correto, mas também àquilo que não concordamos, a flor só é bela porque existe o lixo que se torna adubo. O rico só existe porque o pobre interexiste com ele. Essa proposta, que foi analisada ao longo deste trabalho oferece uma visão que pode ser perturbadora para aqueles que por cultura, tradição ou preconceito acreditam-se separados, escolhidos ou superiores a outros povos, culturas ou tradições religiosas. Complementando essa visão a filosofia de que a compreensão e o amor são intrinsecamente ligados, que para que possamos amar alguém precisamos compreendê-lo,

e parte desta compreensão e entender que ele e você são, ou intersão, que tudo aquilo que você acredita que o diferencia do outro, tudo que parece te caracterizar, de tornar único, é uma ilusão, tudo que te torna flor é dádiva do lixo, do qual pretendes te distanciar e dar fim.

Para aprofundar nesta reflexão, fui aprendiz num retiro dirigido por monjas ordenadas por Thây na Ordem Interser. Neste retiro pude participar e sentir a atmosfera de uma sangha zen budista e participar da rotina e de suas práticas espirituais.

O retiro aconteceu em um espaço na cidade de Petropolis/RJ, como é costume nos retiros propostos por Thây, a natureza cercava o lugar e ao redor podia-se ouvir os pássaros e o barulho de um pequeno ribeirão. A casa era ampla, mas simples, sem muito conforto, nada que pudesse tirar a concentração da meditação e dos exercícios de respiração para a mente alerta. Cedinho o sino nos chamava para a primeira reunião do dia, não havia o falatório que eu estava acostumada em encontros ou cursos, todos caminhavam lentamente e em silêncio, em alguns momentos tudo parecia um dança coletiva, onde cada um sabia seus passos, e o compasso era iniciado pelo sino e depois compassado pela respiração.

Começamos por um café da manhã frugal, produzido com cuidado e seguindo os preceitos veganos, onde nenhum ser sofreu para se produzir aqueles alimentos, ou seja, não havia nada de origem animal, nem leite, queijos, presuntos, manteiga, todas estas coisas comuns em cafés da manhã caseiros ou de hotelaria. Todos nós comemos pouco e em silêncio, não havia conversa, nada que rompesse a concentração, no meu interior me recordei dos gathas da refeição, mentalmente recitei um a um, até meu prato estar vazio e eu repleta de paz.

As monjas levantaram tão suavemente, nos olharam e com uma expressão tão plácida nos convidaram a realizar uma meditação andando, saindo do refeitório, criamos linhas de 5 ou 6 pessoas e fomos caminhando em silêncio, até que uma das monjas iniciou um canto suave e compassado, marcando o passo de nossa caminhada. Em alguns passos acabei por me

desligar dos outros, que sentia próximos a mim, mas o que importava era a paisagem e o som da minha respiração, aos poucos minha mente ficou calma e sem uma profusão de pensamentos, que é o seu ritmo normal. Voltamos após uma hora de caminhada, todos tranquilos, já um pouco mais falantes compartilhavam as experiências que estavam experimentando desde a chegada, na sexta-feira. A conversa durou pouco, pois nos encaminhamos para o salão de meditação, lá as monjas se colocaram de frente para o grupo, e nos colocamos em fileiras de cinco, nos acomodando em almofadas, ou tapetes emborrachados.

Começamos um período de palestra, onde as monjas com ajuda de tradutores explicavam os cinco treinamentos e os exercícios que faríamos na posição de Lótus, a qual para principiantes não é muito confortável. Posso acrescentar que com o meu problema de hérnias de disco, não foi uma posição confortável, mas a equipe que conduzia o encontro foi orientando a cada um para que achasse a posição mais confortável e estável possível. Depois de encontrar minha posição, pude me concentrar no exercício, comecei a recitar mentalmente o primeiro treinamento : *“Consciente do sofrimento causado pela destruição da vida...”*, só ouvia minha respiração, o barulho da água do ribeirão e um silêncio interno. Lutei um pouco com a primeira frase, não estava consciente do sofrimento, isso não é comum em nossa cultura, nem em minha matriz católica-cristã, mas aos poucos tentei visualizar mentalmente o sofrimento causado pela morte de seres vivos. A morte de humanos é sem dúvida “fácil” de se perceber o sofrimento, mas a morte de animais, de plantas ou a destruição do solo ou dos rios, não era percebida com clareza como sofrimento. Com a prática desse exercício aos poucos fomos desenvolvendo uma percepção atenta e crítica, mas acima de tudo interconectada, pois só é possível entender o sofrimento, compreendendo causa e efeito, se comermos carne de boi, geramos um mercado consumidor para a morte e o sofrimento destes animais. Se achamos lindo morar próximos a lagoas, rios e beira-mar, acabamos comprando imóveis



nestes locais e financiamos a destruição, o aterramento de áreas de mananciais hídricos que em cadeia causarão sofrimento de plantas, animais e possivelmente dos seres humanos.

Mesmo meditando a mente foi se perturbando com a consciência de todo o sofrimento que minha vida causou a outros seres, mesmo que ela esteja de acordo com minha cultura, comecei a despertar para isso. No final do período de meditação, a sangha pode falar<sup>26</sup>, sempre um de cada vez, sem a participação dos outros, e num primeiro momento sem replica das monjas ou de outra pessoa. Isso foi uma surpresa incomoda, pois na minha cultura de reuniões de estudos em grupo, a fala recebe uma resposta uma consideração imediata, não foi o que aconteceu. Fomos liberados por uns momentos e depois fomos chamados pelo sino para a refeição do almoço, sai e caminhei um pouco para equilibrar as minhas ideias, a meditação me causou uma sensação intensa, a última parte do primeiro treinamento me consumia: “comprometo-me a cultivar a compaixão e a aprender meios de proteger a vida de pessoas, animais, plantas e minerais”.

A refeição do almoço teve um novo significado, era uma prática do primeiro treinamento, cada prato fora produzido de forma a aproveitar os sabores dos alimentos e equilibrar as necessidades do corpo, carboidratos, proteínas vegetais, mas nada que necessitasse causar o sofrimento de seres vivos. A prática dos gathas da refeição se repetiu em alguns momentos pareciam preces como as que costuma fazer ao agradecer pelo alimento, mas foi ficando diferente pela busca de me manter alerta. Acabamos a refeição, e tivemos um momento para descanso, fomos para os quartos, eu deitei um pouco, liguei para a família e aguardei o chamado do sino para a segunda parte da meditação.

A posição de Lótus ainda não era para as minhas costas, segui na minha posição de costume, nos acomodamos e as monjas iniciaram suas falas, que longe de responder diretamente as questões levantadas pela manhã, utilizaram histórias que nos faziam refletir

---

<sup>26</sup> Nas práticas do Budismo Zen esse momento é chamado de compartilhamento do Dharma.

sobre os temas levantados por nós mesmos. Um tempo depois, lendo um livro de Thây “Nada Fazer, Não ir a lugar Algum” pude compreender os exemplos do Mestre Linji<sup>27</sup> personagem central do livro. As monjas, como o Mestre Linji queriam iniciar um processo de autonomia em nossas mentes, para que não buscássemos em mestres, livros ou racionalizações baseadas no conhecimento e na sabedoria armazenada ao longo do tempo, mas explorássemos dentro de nossa prática de meditação da mente alerta, o Insight, o resultado de nossa experiência direta. Além disso, devíamos compreender que:

Os ensinamentos budistas – assim como cristãos, islâmicos, judaicos e de qualquer outra tradição espiritual da humanidade – não são apenas palavras bonitas que existem fora de nós, ou bem guardadas nas prateleiras de um templo. São remédios para curar nossos males; meios pelos quais podemos superar a ignorância, a raiva, a ânsia, o medo, bem como o hábito de procurar e buscar tudo o que está fora de nós e não confiar em nós mesmos, naquilo que somos. (HANH, 2011)

Nossa experiência foi se aprofundando ao longo do retiro, e meditamos cada um dos cinco treinamentos, sua plena consciência de cada sofrimento, de assumir um compromisso e de buscar formas para reduzi-lo ou elimina-lo de nossas vidas e de outras pessoas. Realizar essa proposta na realidade nem sempre é fácil e por isso a grande importância de uma sangha para partilharmos esforços, fracasso e novas ideias, mas a perspectiva de vivenciar a paz, de vivenciar o diálogo, sem dúvida pode ser plantada e usufruída nesta experiência.

---

<sup>27</sup> Mestre Linji viveu na China na época da Dinastia Tang, por volta de 810, O Mestre Linji ensinou: “ O que quero dizer é que não existe Buda, nem Dharma, Nem prática nem concretização. O que estais a procurar em outras pessoas? O que vos falta? Não sejais como homens cegos. É como querer colocar uma cabeça sobre a que já se tem. Meus amigos, neste exato momento vossa função maravilhosa não é diferente da função maravilhosa dos mestres e dos Budas. Só procurais fora de vós próprios porque vos falta confiança. Não vos enganeis, não há Dharma algum a procurar fora de vós. Seria melhor escutar minhas palavras, descansar e praticar o não ter nada fazer. Se alguma coisa surgiu, não tenteis fazer com que continue. Se nada surgiu, não tenteis fazer com que surja. Esta ação é mais valiosa do que dez anos de peregrinação”.

O Diálogo não se dará pelo choque filosófico e intelectual, mas acreditamos que um dos eixos do Diálogo Inter-religioso, a “Ecumene da Compaixão<sup>28</sup>” seja uma trilha unificante para a caminhada que possa aproximar e dar a oportunidade ao que Thây chama de experiência direta, de Insight, que melhor que qualquer conhecimento, filosofia ou sabedoria, oferece a realidade para que o homem perceba intensamente a realidade do sofrimento, seu e do próximo, de todos os seres e compreenda que tudo está interconectado.

Acreditamos que Thây, e pelas evidências em sua vasta bibliografia, compreenda que todas essas mudanças não se darão apenas nos espaços dos grandes encontros, das lideranças mundiais, mas no interior de cada ser humano, a luta pela paz, e todo paradoxo que essa expressão possa oferecer, deve acontecer em nosso interior, não por uma racionalização, por uma elaborada compreensão acadêmica ou dogmática, mas pela abertura a experiência direta com a realidade, pela consciência plena. Escolhemos como epígrafe deste trabalho uma frase de Thây que resume essa visão de forma visceral: "*O segredo do budismo é remover todas as ideias, todos os conceitos, a fim de que a verdade tenha uma chance de penetrar, e se revelar.*"

A Ecumene da Compaixão que é a reunião de diversas tradições religiosas e filosofias em prol do bem comum, seja o fim de guerras, do trabalho escravo, da exploração sexual de crianças e mulheres, da violência contra etnias e minorias, do preconceito étnico, sexista ou homofóbico. Das lutas pelas questões ambientais, pela proteção de animais, pelos rios e florestas, pela sobrevivência do próprio planeta pode atrair e unir temporariamente, muitos adeptos de tradições religiosas que em outra situação seriam de forma primal, orgânica, antagônicas e em situação de embates, de lutas, de guerras santas. Thich Nâth Hanh tem investido na prática engajada do Budismo como forma de vida e de forma de oferecer

---

<sup>28</sup> A *ecumene da compaixão* é uma forma de cimento que pode manter as diversas tradições religiosas interligadas em prol da cessação ou redução do sofrimento da humanidade ou de todos os seres que habitam nosso planeta.

oportunidade a qualquer um que queira, independente de sua origem ou matriz religiosa, uma forma de desenvolver a consciência plena, se compreender o sofrimento do mundo, como nos cinco treinamentos, descritos no tópico 3.3, e poder se posicionar frente a ele, de uma forma ativa, mas principalmente, intersendo. Não há propostas elaboradas, que passem por anos de estudos acadêmicos e textuais, a filosofia budista está em toda a sua força vinculada a percepção direta, a mente alerta, como numa passagem sobre Buda e um grupo de aprendizes, quando Buda apresentou uma flor como síntese de uma prática a todos, somente um compreendeu que a mensagem era a flor, e isso era mais que suficiente, não havia uma mensagem escondida que deveria ser descoberta e analisada, a flor já sintetiza tudo.

Para nós estudantes e, ousadamente, também buscadores do Diálogo, Thây e toda a sua obra oferecem uma desafiadora e intrigante oportunidade de romper com paradigmas e práticas cristalizadas, e mesmo hesitantes respirar! Sim respirar apenas, somente respirar, respirar consciente. Quem já tentou isso, sabe o quanto é difícil nas primeiras vezes, mas também saberá o quanto pode ser maravilhoso realizar as mais mundanas e corriqueiras atividades de forma atenta e plenamente consciente. Abraçar alguém por exemplo, não aquele abraço de cumprimento, que dura menos de um segundo, mas um abraço que você desligue de tudo, de todos, e se dedique plenamente a abraçar aquela determinada pessoa, vivenciando o abraço pleno, será uma experiência inesquecível para você, e surpreendente sem dúvida para quem foi abraçado.

Quando no Diálogo Inter-Religioso se participa de uma ação com características de Ecumene da Compaixão, e ao mesmo tempo realizamos isso intersendo, plenamente conscientes, a profundidade desse ato se enraizará e sobreviverá ao término daquela campanha. Muitos atos ecumenes são realizados no mundo, nos países, nas cidades, mas quando o ato público se encerra nada resta no interior do indivíduo, pois está tão preocupado com seus vários projetos e pensamentos, que não obteve nada daquela experiência. Tudo foi

consumo rápido e imediato, como a mais popular cultura ocidental, o fastfood, falta-lhe a capacidade meditativa, o exercício da mente alerta, de respirar e perceber o significado de estar com outros que lhe são estranhos, até mesmo insuportáveis, mas naquele momento todos são “um” unidos por um bem maior. Se existe um bem maior, uma força que torne um aquilo que compreendemos separados, então a separação é artificial, é ilusoriamente produzida.

Na nossa atual realidade mundial, onde cada um quer carregar sua verdade, seu sofrimento, sua mágoa, sua vontade de vingança travestida de justiça, tudo isso que estudamos ao longo dessa pesquisa parece ser distante ou utópico, mas se nos abirmos a compreensão de que devemos fazer isso em nossa vida diária, uma só pessoa é muito. Isto nos assina-la que como somos todos interconectados, quando adicionamos uma variável diferente nesta equação, neste complexo sistema, as alterações se propagam, faz a diferença.

Como essas mudanças se dão numa rede, num conjunto de pessoas é sem dúvida algo que seria um objeto importante para estudos posteriores, quem sabe de campo e num estudo com as características de um doutorado. Em nossos estudos, uma pequena experiência pessoal num retiro de cinco dias, já ofereceu indícios sobre a força desta filosofia, desta prática, mas como seria acompanhar pessoas que desenvolvem estas práticas no seu dia-a-dia? Como elas transformam isso tudo em práticas dialogais no seu cotidiano? Como elas agem frente a situações de conflitos e preconceitos religiosos em sua vida diária? Como elas falam? Como elas são conscientes do poder de suas palavras em suas atividades profissionais?

Todas estas questões não são postas como formas de validação da obra e da filosofia de Thich Nâth Hanh e sua Ordem Interser na contribuição para uma vivência do Diálogo, mas como possibilidades de enriquecer, de documentar os resultados das experiências diretas, dos Insights que os praticantes experimentaram e que podem contribuir para oferecer indícios de caminhos que possam ser trilhados por novos e entusiasmados buscadores do verdadeiro Diálogo Religioso.

## REFERÊNCIAS

- COEN, M. (20 de OUTUBRO de 2012). *MONJA COEN*. Acesso em 20 de OUTUBRO de 2012, disponível em MONJA COEN: [HTTP://www.monjacoen.com.br](http://www.monjacoen.com.br)
- CONSCIÊNCIA, S. P. (2009). *História do Budismo Engajado*. Acesso em 30 de Junho de 2012, disponível em Sangha Plena Consciência: [http://sanghappleaconsiencia.blogspot.com.br/2009/03/historia-do-budismo-engajado\\_7936.html](http://sanghappleaconsiencia.blogspot.com.br/2009/03/historia-do-budismo-engajado_7936.html)
- DEMO, P. (1987). *Elementos metodológicos de pesquisa participante*. In: BRANDÃO, Carlos Rodrigues (Org.) *Repensando a pesquisa participante*. São Paulo, SP: Brasiliense.
- ENGAJADO, R. B. (s.d.). *Budistas Engajados*. Acesso em 18 de novembro de 2012, disponível em <http://budistaengajados.blogspot.com>
- FACHIN, P. (2009). Budismo, Transcendências para todos: a filosofia budista. I (Revista do Instituto Humanitas Unisinos).
- FERNANDES, T. (2007). Budismo, ação social e cultura de paz. I (nº 15).
- HANH, T. N. (1967). *Vietnã: Flor de Lótus em mar de fogo*. Rio de Janeiro/Rj: Paz e Terra.
- \_\_\_\_\_. (1975). *The raft is not shore: conversations toward a Buddhist-Christian awareness - Thich Nath Hanh and Daniel Berrigan*. Boston: Beacon Press.
- \_\_\_\_\_. (1976). *Para viver em paz: o milagre da mente alerta*. Petrópolis/Rj: Vozes.
- \_\_\_\_\_. (1985). *Meditação andando: guia para a paz interior*. Petrópolis, Rj: Vozes.
- \_\_\_\_\_. (1987). *Caminhos para a paz interior*. Petrópolis, Rj: Vozes.
- \_\_\_\_\_. (1988). *O coração da compreensão*. Porto Alegre/Rs: Bodigaya.
- \_\_\_\_\_. (1989). *Respirando e sorrindo*. Rio de Janeiro/Rj: Solaris.
- \_\_\_\_\_. (1990). *Momento presente, momento maravilhoso*. Rio de Janeiro: Sextante.
- \_\_\_\_\_. (1990). *Paz a cada passo: como manter a mente desperta em seu dia-a-dia*. Rio de janeiro: Rocco.
- \_\_\_\_\_. (1992). *Vivendo em paz*. São Paulo: Pensamento.
- \_\_\_\_\_. (1997). *Vivendo Buda Vivendo Cristo*. Rio de Janeiro: Rocco.
- \_\_\_\_\_. (1998). *A essência dos ensinamentos de Buda*. Rio de Janeiro, Rj: Rocco.
- \_\_\_\_\_. (1998). *Insinamentos sobre o amor: desenvolvendo a capacidade de amar com alegria e compaixão*. Rio de Janeiro: Sextante.
- \_\_\_\_\_. (1999). *Fragrant palm leaves*. New York: Riverhead Books.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Jesus e Buda Irmãos*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil.
- \_\_\_\_\_. (2006). *A energia da oração*. Petrópolis, RJ: Vozes.

- \_\_\_\_\_. (2011). *Nada fazer, não ir a lugar algum*. Petrópolis/Rj: Vozes.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Felicidade: Práticas essenciais para uma consciência plena*. Petrópolis, Rj: Vozes.
- HERRIGEL, E. (1958). *O Caminho do Zen*. São Paulo: Editora Pensamento.
- INSTITUTO CAMINHO DO MEIO. (20 de outubro de 2012). [www.caminhodomeio.org.br/culturapaz/historiaesonhos/novidade.htm](http://www.caminhodomeio.org.br/culturapaz/historiaesonhos/novidade.htm). Acesso em 20 de outubro de 2012, disponível em [www.caminhodomeio.org.br](http://www.caminhodomeio.org.br):  
<http://www.caminhodomeio.org.br/culturapaz/historiaesonhos/novidade.htm>
- KING, R. H. (2001). *Espiritualidade envolvida em uma era de globalização*. New York: Continuum.
- KING, S. B. (1999). *Espiritualidade Budista Contemporânea e Ativismo Social*. São Paulo: Perspectiva.
- LATOUR, B. (1994). *Jamais fomos modernos: ensaio de antropologia simétrica*. Rio de Janeiro: Ed. 34.
- LIBANIO, J. B. (2001). *Introdução à vida intelectual*. São Paulo/SP: Edições Loyola.
- MEDEIROS, J. B. (2008). *Redação científica: a prática de fichamentos, resumos, resenhas*. São Paulo, SP: Atlas.
- METCALF, F. A. (1999). *A espiritualidade budista: o zen no ocidente*. São Paulo: Perspectiva.
- MONASTERY, D. P. (27 de junho de 2012). *Deer Park Monastery*. Acesso em 30 de junho de 2012, disponível em <http://deerparkmonastery.org/events/retreats-events/family-retreat-2012-june-27-july-1>
- MONASTERY, P. V. (s.d.). *PLUM VILLAGE*. Acesso em 9 de Março de 2012, disponível em <http://www.plumvillage.org/biography.html>
- OLIVEIRA, P. D. (1998). *Metodologia das Ciências Humanas*. São Paulo, SP: Ucitec/Unesp.
- Redação Terra. (s.d.). *Portal Terra*. Acesso em 10 de outubro de 2014, disponível em <http://noticias.terra.com.br/brasil/noticias/0,,OI2012188-EI306,00-Entenda+o+caso+Dorothy+Stang.html>
- SUZUKI, D. (1972). *Introdução ao Zen-budismo*. São Paulo, SP: Pensamento.
- TEIXEIRA, F. (1993). *Diálogo de pássaros: nos caminhos do diálogo inter-religioso*. São Paulo: Edições Paulinas.
- \_\_\_\_\_. (1997). *O Diálogo Inter-Religioso como afirmação da vida*. São Paulo: Pia - Sociedade Filhas de São Paulo.
- \_\_\_\_\_. (2008). *Ecumenismo e Diálogo Inter-Religioso*. Aparecida/SP: Santuário.

TULKU, T. (1994). *As três jóias: Buda, Dharma e Sangha*. São Paulo, SP: Dharma.

USARSKI, F. (2009). *O Budismo e as outras*. São Paulo, SP: Ed. Ideias e letras.

VIRTUAL, S. (s.d.). *Sangha Virtual*. Acesso em 10 de Março de 2012, disponível em <http://sangavirtual.blogspot.com.br>

WALLACE, A. (2006). O Cientista contemplativo. *I*(Nº 14).