

THICH NHAT HANH

*a minha
casa é o
mundo*



AS LIÇÕES DE VIDA
DE UM DOS MAIS INFLUENTES
MONGES BUDISTAS DA HISTÓRIA

 nascente

O ensino não é uma conversa a sós.
Ensinamos os outros através do modo como vivemos a nossa vida.
A minha vida é tudo o que tenho para ensinar.
A minha vida é a mensagem que tenho para partilhar.

THICH NHAT HANH



Índice

A Minha Casa É o Mundo	11
A Vida no Vietname	15
Enquanto Comia o Meu Biscoito	16
Tempo para Viver	17
A Alegria de Ter uma Casa de Banho	18
A Folha	19
Um Desenho de Buda	21
Caleidoscópio	23
O Eremita e o Poço	24
Presentes do Meu Professor	27
O Hábito do Meu Mestre	29
Folhas de Bananeira	32
Cerejeira em Flor	33
Fechar a Porta	35
Hortaliças <i>Ria</i>	37
Lavar a Louça	38
Durião	40
<i>A Voz da Maré Crescente</i>	41
Guerra e Exílio	45
A Última Saca de Arroz	46
Um Soldado Francês	48
Ervas Frescas	55
Nunca Desistir	56
A Utilidade de Ver	58
O Aeródromo	59
Calor	61
Mar em Terra Firme	63
O Monge do Coqueiro	69
<i>Mindfulness</i> em Zonas de Guerra	71

A Petição	73
Martin Luther King Jr., <i>Bodhisattva</i>	74
Prisioneiros de Consciência	77
Sou do Centro	78
Isto Não É a China	80
Alfred Hassler	81
Chamem-me Pelos Meus Verdadeiros Nomes	83
Curar Feridas de Guerra	86
A Prática É um Barco	89
Os Primeiros Rebentos	91
O Bosque de Bambu	92
O Desabrochar da Plum Village	93
O Eremitério ao Vento	94
Desfrutem o Vosso Saco-Cama	96
O <i>Peugeot</i>	99
O Sr. Mounet e os Cedros	100
Pinheiros-Mansos	104
Encadernar Livros	107
Sumo de Maçã e Pinhas	108
A Felicidade na Escrita	110
Chá de Lótus	112
Irmão e Irmã	113
A Tília	114
Aprender a Abraçar	115
Pregos	116
A Meditação da Tangerina	117
Varrer as Folhas	119
Respirar e Usar a Gadanha	121
O Professor de Matemática	122
Uma Palmeira no Meu Jardim	124
Estou Apaixonado	126
Uma Árvore Velha Produz Flores Novas	129
Esconder e Manifestar	130

A Minha Casa É o Mundo	133
Cumprimentar	134
O Sino	135
A Alma da Velha Europa	137
O Sonho do Mercado	139
Os Passos de Buda	142
Dois Minutos de Paz	144
Gotas de Compaixão	146
<i>O Times of India</i>	148
Uma Viagem de Autocarro Relaxante	150
Oliveiras	152
Caminhar Livrementemente	153
Cheguei	155
O Sonho da Sala de Aula	156
Alface	158
As Nossas Duas Mãos	159
Observem a Vossa Mão	160
Dá-me Tabaco!	162
A Onda e a Água	165
O Googleplex	166
Buda Está Presente no Carro?	168
Passear por Caminhos Rurais	170
Um Passo	171
Pertença	173
Um <i>Bodhisattva</i> Feroz e Dócil	175
O Astronauta	177
Folha de Outono	179
Encontrar uma Casa	180
A Vida É o Nosso Verdadeiro Lar	182
Não Estou Aqui	184
Sobre Thich Nhat Hanh	187

A Minha Casa É o Mundo

Em 1968, durante a Guerra do Vietname, fui a França para representar a delegação budista vietnamita nas Conferências de Paz em Paris. A nossa missão era argumentar contra a guerra em nome das inúmeras pessoas vietnamitas cujas vozes eram ignoradas por todos. Estava de regresso do Japão, onde tinha feito uma conferência pública, e pelo caminho parei em Nova Iorque para ver o meu amigo Alfred Hassler, da Fellowship of Reconciliation, organização dedicada a pôr fim à Guerra do Vietname e promover a justiça social. Contudo, eu não tinha um visto de permanência temporária, por isso, quando aterrei em Seattle, fui levado para uma sala fechada, na qual não tinha permissão para ver ou falar com quaisquer pessoas. As paredes estavam cobertas de pósteres com os rostos de criminosos procurados pelas autoridades norte-americanas, que me confiscaram o passaporte e não me permitiam contactar ninguém. Só várias horas mais tarde, quando o meu voo estava prestes a partir, me devolveram, por fim, os documentos e fui escoltado até ao avião.

Dois anos antes, em 1966, estava em Washington, DC, para participar numa conferência quando um jornalista do *Baltimore Sun* me informou a respeito de uma missiva vinda de Saigão que instava os governos dos Estados Unidos da América, da França, do Reino Unido e do Japão a deixarem de considerar válido o meu passaporte, argumentando que eu tinha proferido discursos em que me opunha aos seus esforços na guerra contra o comunismo. Os governos respeitaram o pedido e o meu passaporte foi invalidado. Alguns dos meus amigos em Washington insistiram que passasse a viver escondido, mas ficar nos Estados Unidos significaria arriscar ser deportado e condenado à prisão.

Por isso não me escondi das autoridades, procurando, em alternativa, asilo em França. O Governo francês concedeu-me e pude obter um documento de viagem enquanto apátrida. Ser apátrida significa não pertencer a qualquer país; tornamo-nos pessoas sem

Estado, desnacionalizadas. Com este documento podia viajar para os países europeus que tivessem assinado os tratados da Convenção de Genebra. No entanto, para visitar países como o Canadá ou os Estados Unidos da América teria de tentar obter um visto, o que é extremamente difícil quando se é um cidadão apátrida. A minha intenção inicial era deixar o Vietname durante apenas três meses, de modo a dar uma série de palestras na Universidade de Cornell e viajar pelos Estados Unidos e pela Europa para fazer conferências a favor da paz, e depois regressar a casa. No Vietname estavam todos os meus familiares, amigos e colegas de trabalho — a minha vida por inteiro; porém, acabei por viver exilado durante quase 40 anos.

Sempre que me candidatava a um visto para visitar os Estados Unidos, o documento era recusado automaticamente. O Governo não queria que eu entrasse no país; acreditava que poderia prejudicar os seus objetivos de guerra no Vietname. Não tinha permissão para entrar nos Estados Unidos nem em Inglaterra. Via-me forçado a escrever cartas a pessoas como os senadores George McGovern e Robert Kennedy, nas quais solicitava que me enviassem uma missiva que funcionasse como convite para visitar o país. As respostas deles foram semelhantes a um texto como este: «Caro Thich Nhat Hanh, gostaria de ter informações mais detalhadas sobre os acontecimentos na Guerra do Vietname. Peço-lhe que venha aos Estados Unidos para me informar. Se tiver dificuldade em obter um visto telefone-me para o número...» Só conseguia obter um visto se tivesse uma carta deste tipo. De outro modo seria impossível.

Devo referir que os primeiros dois anos de exílio foram muito complicados. Nessa época tinha 40 anos e já era um monge com muitos discípulos, mas ainda não encontrara o meu verdadeiro lar. Fazia palestras muito meritórias sobre a prática do Budismo, mas ainda não tinha encontrado o meu destino. Do ponto de vista intelectual, sabia muito sobre o Budismo: tivera uma formação de muitos anos no Buddhist Institute e praticava desde os 16 anos, mas ainda não tinha encontrado o meu verdadeiro lar.

Pretendia utilizar as conferências nos Estados Unidos para dizer às pessoas o que de facto estava a acontecer no Vietname, informações a que o público não tinha acesso pela rádio e pela imprensa. Durante a digressão dormia apenas uma ou duas noites em cada cidade que visitava. Nalgumas ocasiões, ao acordar durante a noite não sabia onde estava. Foi muito difícil. Tinha de inspirar e expirar para me recordar da cidade e do país no qual me encontrava.

Durante este período tive um sonho recorrente no qual estava em casa, no templo onde passei mais tempo e estabeleci as minhas raízes, na zona central do Vietname. Caminhava por uma colina verdejante, coberta de bonitas árvores, quando, a meio do percurso até ao topo, acordava e apercebia-me de que estava exilado. O sonho repetiu-se vezes sem conta. Entretanto mantinha-me muito ativo, aprendendo a brincar com crianças de muitos países: alemãs, francesas, norte-americanas e inglesas. Tornei-me amigo de padres anglicanos e católicos, de pastores protestantes, rabis, imãs e outros. O meu treino era a prática de *mindfulness*. Tentava viver no momento presente e desfrutar as maravilhas da vida todos os dias. Foi graças a esta prática que sobrevivi. As árvores na Europa eram tão diferentes das do Vietname...! Os frutos, as flores, as pessoas, todos eram completamente diferentes. A prática de *mindfulness* permitia-me regressar à minha verdadeira casa no momento presente, no aqui e agora. Com o passar do tempo, o meu sofrimento desapareceu e o sonho nunca mais se repetiu.

Poderão supor que o meu sofrimento se devia à proibição de regressar à minha casa no Vietname, mas tal não é verdade. Quando, por fim, depois de quase 40 anos de exílio, me deixaram fazer essa viagem, foi uma enorme alegria poder partilhar os meus conhecimentos e ensinar a prática de *mindfulness* e o Budismo Socialmente Empenhado¹ aos monges, monjas e leigos do país; e foi um deleite

¹ Tradução livre de *Engaged Buddhism*, expressão criada por Thich Nhat Hanh para descrever a prática do Budismo com preocupações sociais e um envolvimento direto em matérias políticas e da sociedade, como aconteceu com o próprio durante a Guerra do Vietname. [N. T.]

ter tempo para conversar com artistas, escritores e acadêmicos. Contudo, no momento em que me vi novamente forçado a partir do meu país nativo, não senti qualquer sofrimento.

A frase «Cheguei, estou em casa» encarna a minha prática. É um dos principais selos do *dharma* na Plum Village². Exprime a minha interpretação dos ensinamentos de Buda e é o âmago da minha prática. Desde que encontrei o meu verdadeiro lar, nunca mais sofri. O passado, tal como o futuro, deixou de ser uma prisão para mim. Sou capaz de viver no momento presente e alcançar a minha verdadeira casa. Encontro-a em cada fôlego e a cada passo. Para o fazer não tenho de comprar um bilhete; não tenho de passar por pontos de controlo de segurança. Posso, em poucos segundos, chegar a casa.

Quando temos consciência plena do momento presente, podemos vislumbrar o passado e alcançar o futuro; e se soubermos lidar com o presente do modo mais apropriado, seremos capazes de tratar o passado. Foi precisamente por não ter um país que pudesse considerar meu que tive a oportunidade de encontrar a minha verdadeira casa. Isto é muito importante. Foi por não pertencer a qualquer país em particular que me vi forçado a fazer um esforço para vencer as minhas contingências e encontrar a minha verdadeira casa. O sentimento de não sermos aceites, de que não pertencemos a lugar algum e de não termos identidade nacional pode dar origem à revelação necessária para que consigamos encontrar o lugar ao qual verdadeiramente pertencemos.

² Criada em 1982 por Thich Nhat Hanh no Sudoeste de França, perto de Bordéus, a Plum Village é hoje o maior mosteiro budista da Europa. [N. T.]

A Vida no Vietname

Enquanto Comia o Meu Biscoito

Quando tinha 4 anos, a minha mãe costumava trazer-me um biscoito sempre que regressava a casa vinda do mercado. Eu ia para o jardim da frente e comia o biscoito com parcimónia, ao ponto de, por vezes, demorar meia hora ou 45 minutos. Dava uma pequena mordidela e observava o céu. Depois afagava o cão com os meus pés e dava outra mordiscadela. Desfrutava estar naquele lugar, na companhia do céu, da terra, dos caniçais de bambu, do gato, do cão, das flores. Podia passar todo aquele tempo a comer o meu biscoito porque não tinha muito com que me preocupar. Não pensava no futuro, não me arrependia do passado. Deambulava por inteiro no momento presente, com o biscoito, o cão, os caniçais de bambu, o gato e tudo o resto.

É possível comer uma refeição com a lentidão e a alegria com que eu desfrutava o biscoito na minha infância. O leitor talvez tenha a impressão de que perdeu o biscoito da sua infância, mas tenho a certeza de que ainda existe em si, algures no seu coração. Tudo se mantém vivo em si, e, se desejar verdadeiramente alguma coisa, será capaz de a encontrar. Comer em consciência plena do momento é uma das mais importantes práticas meditativas. É possível tomar uma refeição de um modo que nos permita ressuscitar o biscoito da nossa infância. O momento presente está repleto de alegria e felicidade. Se estiver atento percebê-lo-á.

Tempo para Viver

Na minha juventude, a vida no Vietname era muito diferente da atual. Uma festa de anos, uma leitura de poesia ou o aniversário da morte de um familiar eram eventos que duravam todo o dia, não apenas algumas horas. Podíamos chegar e partir a qualquer momento. Não precisávamos de ter um carro ou uma mota — íamos, simplesmente, sempre a pé. Se vivêssemos muito longe, partíamos no dia anterior e passávamos a noite na casa de um amigo a meio do percurso. Independentemente da hora a que chegássemos éramos bem-vindos e serviam-nos sempre comida. Quando as primeiras quatro pessoas tivessem chegado, comiam uma refeição todas juntas à mesma mesa. A quinta teria de esperar que outras três chegassem para que pudesse comer com elas.

A palavra «lazer» em chinês é escrita com o caráter que significa *porta* ou *janela*. Dentro da porta ou da janela surge o caráter para *Lua*. Significa que apenas temos tempo para ver e desfrutar a Lua quando estamos à vontade, num momento de lazer. Hoje, muitos de nós não têm esse luxo. Possuímos mais dinheiro e maior conforto material, mas não somos efetivamente mais felizes porque não temos tempo para desfrutar a companhia uns dos outros.

É possível viver o quotidiano de modo a transformar a vida normal numa existência espiritual. Mesmo gestos muito simples, como beber chá, podem tornar-se experiências profundamente espirituais se lhes aplicarmos *mindfulness*, o que pode enriquecer as nossas vidas. Por que razão alguém passaria duas horas a beber uma única chá-vena de chá? Do ponto de vista empresarial, isto é uma perda de tempo. Mas o tempo não é dinheiro. O tempo é muito mais valioso do que o dinheiro. O tempo é vida. O dinheiro não se compara à vida. Ao passarmos duas horas na companhia uns dos outros, a beber chá, não recebemos dinheiro mas ganhamos vida.

A Alegria de Ter uma Casa de Banho

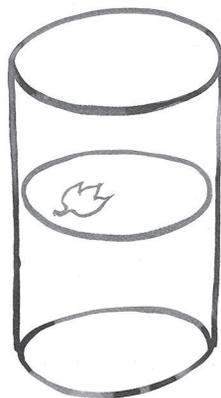
Algumas pessoas perguntarão: «Como é que posso sentir-me feliz ao limpar a casa de banho?» Mas, na verdade, temos sorte em ter uma casa de banho para limpar. Nos meus tempos de monge novato no Vietname, não tínhamos casas de banho. Eu vivia num templo com mais de cem outras pessoas, mas não havia uma única casa de banho; ainda assim, conseguíamos ir vencendo os obstáculos que tal circunstância representava. Em redor do templo existiam arbustos e colinas, por isso, quando tínhamos necessidades fisiológicas, simplesmente subíamos a um outeiro. Nas colinas não havia rolos de papel higiénico — tínhamos de levar connosco cascas de banana seca ou ter a esperança de encontrar folhas secas que pudéssemos utilizar. Mesmo na minha infância, em casa dos meus pais, antes de me ter tornado monge, também não havia casa de banho. Só muito poucas pessoas eram suficientemente ricas para poderem dar-se ao luxo de ter lavabos. Todos os outros tinham de ir aliviar as suas necessidades aos arrozais ou às colinas. Nesses tempos, o Vietname tinha 25 milhões de habitantes, muitos sem acesso a casas de banho. Por isso, ter uma casa de banho para limpar pode ser suficiente para fazer alguém feliz. É possível sermos verdadeiramente felizes se reconhecermos que já temos condições mais do que suficientes para alcançar a felicidade.

A Folha

Um dia, na minha infância, olhei para dentro do enorme pote de barro que tínhamos no jardim da entrada para captar a água da chuva e vi, no fundo, uma lindíssima folha. Tinha tantas cores... Queria tirá-la do pote e brincar com ela, mas o meu braço era demasiado curto para chegar ao fundo. Por isso usei um pau para tentar puxá-la. Era uma tarefa tão complicada que fiquei impaciente. Agitei a água 20 vezes, 30 vezes, e mesmo assim a folha não subia até à superfície. Então desisti e deitei fora o pau.

Ao regressar, minutos depois, fiquei surpreendido por ver que a folha estava a flutuar na superfície da água e apanhei-a. Enquanto me afastara, a água continuara a girar trazendo a folha para a superfície. É este o modo de funcionamento do nível inconsciente da nossa mente. Quando temos um problema para resolver, ou quando queremos conhecer claramente uma dada situação, precisamos de confiar a tarefa de encontrar uma solução ao nível mais profundo da nossa consciência. Batalhar com a nossa mente pensante não nos ajudará.

Antes de adormecer, os leitores poderão dizer para os vossos botões: «Amanhã quero acordar às 4h30.» No dia seguinte acordam, com toda a naturalidade, às 4h30. O nosso inconsciente, que no Budismo é designado por «consciência armazenadora»³, sabe ouvir. Colabora com a parte pensante da nossa mente, que utilizamos recorrentemente no quotidiano. Quando meditamos não usamos apenas o aspeto consciente da nossa mente; temos de utilizar e confiar na



³ Tradução possível de *store consciousness*, conceito referido pelo autor no texto original, referência a *ālaya vijñāna*, um dos oito níveis de consciência do Budismo. A expressão é utilizada em Portugal, tal como as alternativas «consciência armazenada» e «consciência-depósito». [N. T.]

nossa consciência armazenadora. Quando semeamos, no nível consciente do nosso pensamento, a semente de uma pergunta ou de um problema, temos de ter confiança em que, mais tarde ou mais cedo, uma revelação irá ascender à superfície. Respirar profundamente, observar o que existe no mais fundo de nós e dar a nós próprios a permissão de simplesmente ser e existir no presente ajudará a nossa mente armazenadora a dar-nos a mais clara compreensão sobre o que nos apoquentá.

Um Desenho de Buda

Quando eu era um menino com 7 ou 8 anos, vi, por acaso, um desenho de Buda na capa de uma revista. O Buda estava sentado na relva, em paz, o que me deixou impressionado. Pensei que, naquela ocasião, o artista devia ter também muita paz e calma em si próprio para ter sido capaz de desenhar uma imagem tão especial. Olhar para o desenho era o suficiente para me sentir feliz, porque muitas das pessoas que, nesse tempo, estavam próximas de mim não se sentiam muito calmas ou felizes.

Ao ver aquela imagem tão pacífica surgiu em mim a ideia de que queria ser parecido com aquele Buda, alguém que era capaz de se sentar imóvel e muito calmo. Creio que se tratou da primeira ocasião em que senti que queria tornar-me monge, apesar de, então, não saber descrever a sensação deste modo.

Buda não é um deus — foi um ser humano. Como muitos de nós, sofreu bastante durante a adolescência. Assistiu ao sofrimento no seu reino e viu como o pai, o rei Suddhodana, tentou diminuir a dor que os rodeava, embora parecesse ser impotente para conseguir tal pretensão. Para o jovem Siddhartha, a política era ineficaz. Durante a sua adolescência já procurava um modo de acabar com o sofrimento. Apesar de ser um príncipe desde o berço, o conforto material não era suficiente para fazer dele uma pessoa feliz, para que se sentisse em casa ou em paz. Deixou o palácio onde foi criado, de modo a conseguir extinguir o sofrimento e encontrar o seu verdadeiro lar.

Acredito que, hoje em dia, muitos jovens sentem o mesmo que o jovem Siddhartha. Procuramos alguma coisa boa, verdadeira e bonita que possamos seguir. Mas quando olhamos em nosso redor não conseguimos encontrar o que procuramos, o que acaba por nos desiludir. Isto era algo que eu sentia até nos meus tempos de infância. Foi por isso que, ao ver o desenho de Buda, me senti tão feliz. Queria simplesmente ser como ele.

Soube que, se me dedicasse à prática, poderia ser como um buda. Quaisquer pessoas que sejam pacíficas, ternas e compassivas podem ser consideradas budas. No passado existiram muitos budas, hoje em dia existem muitos budas e existirão muitos no futuro. Buda não é o nome de uma pessoa específica, é apenas uma designação comum para quaisquer pessoas que tenham em si um enorme grau de paz, de compreensão e de compaixão. Todos temos o potencial para virmos a ser designados como tal.

Caleidoscópio

Quando era criança costumava gostar de brincar com um caleidoscópio que tinha feito com um tubo e alguns pedaços de vidro fosco. Sempre que rodava o tubo, revelavam-se muitos e maravilhosos padrões e cores. Sempre que fazia um leve movimento com os meus dedos, uma imagem desaparecia e dava lugar à próxima. Não chorei quando a primeira imagem se dissipou, pois sabia que nada tinha perdido; seguir-se-ia sempre outra bonita visão.

Ao olharmos para dentro de um caleidoscópio vemos uma linda e simétrica imagem; sempre que o rodamos, esta desaparece. Será isto um nascimento ou uma morte? Ou será a imagem não mais do que uma manifestação? Após esta manifestação surge outra tão bonita quanto a anterior — nada se perde. Já vi pessoas morrerem de modo muito pacífico, com um sorriso no rosto, porque compreendem que o nascimento e a morte são apenas ondas à superfície do oceano, não são o oceano em si, à semelhança das belas imagens no caleidoscópio.

Não existe nascimento, tal como não existe morte. Existe apenas continuidade.

«A frase “Cheguei, estou em casa” exprime a minha interpretação dos ensinamentos de Buda e é o âmago da minha prática. Desde que encontrei o meu verdadeiro lar, nunca mais sofri. O passado, tal como o futuro, deixou de ser uma prisão para mim. Sou capaz de viver no momento presente e alcançar a minha verdadeira casa. Encontro-a em cada fôlego e a cada passo.»

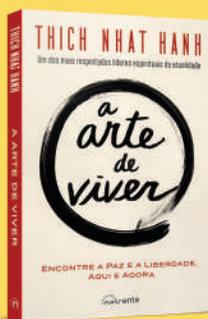
THICH NHAT HANH

Seguindo a tradição do ensino budista, *A Minha Casa É o Mundo* faz uso das suas histórias para partilhar importantes ensinamentos que pretendem traçar o caminho para a verdade superior.

Esta coletânea reúne fascinantes textos autobiográficos de Thich Nhat Hanh, abrangendo vários períodos da sua vida, desde a infância no Vietname às provações durante a guerra e o exílio, à fundação do mosteiro budista Plum Village, em França, e às suas experiências em viagens e ensino em todo o mundo.

Com ilustrações pacificadoras, cada história é narrada com o misto de delicadeza e profundidade que lhe é tão característico. Abrandar e estar presente nas atividades diárias, praticar a não violência e a compaixão, cultivar e restaurar um lar feliz no momento presente são alguns dos exemplos a reter deste livro único.

Leia também,
do mesmo autor:



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-803-5



9 789896 688035

Desenvolvimento Pessoal