

THICH NHAT HANH

Um dos mais respeitados líderes espirituais da atualidade



ENCONTRE A PAZ E A LIBERDADE,
AQUI E AGORA

nascente

ÍNDICE



PREFÁCIO	9
INTRODUÇÃO	13
SERENIDADE	21
CAPÍTULO 1	
VAZIO A MARAVILHA DE ENTRE-SER	25
CAPÍTULO 2	
AUSÊNCIA DE IMAGEM UMA NUVEM NUNCA MORRE	57
CAPÍTULO 3	
SEM OBJETIVO A DESCANSAR EM DEUS	97
CAPÍTULO 4	
IMPERMANÊNCIA AGORA É A ALTURA.	129
CAPÍTULO 5	
NÃO-DESEJO JÁ TEM O SUFICIENTE	151
CAPÍTULO 6	
DESPRENDER-SE TRANSFORMAÇÃO E CURA	177
CAPÍTULO 7	
O NIRVANA É AGORA	195
CONCLUSÃO TEMPO PARA VIVER.	207
POSFÁCIO UM CAMINHO DE FELICIDADE	215

PREFÁCIO



A primeira vez que ouvi Thich Nhat Hanh a ensinar foi em 1959, no Templo Xa Loi, em Saigão. Eu era uma estudante universitária, cheia de perguntas acerca da vida e do budismo. Embora ele fosse um jovem monge, já era um poeta conhecido e um acadêmico de renome. Aquela primeira aula impressionou-me profundamente. Nunca tinha ouvido ninguém falar de forma tão bela e profunda. Fiquei surpreendida com a sua erudição, sabedoria e visão de um budismo muito prático, profundamente enraizado em ensinamentos antigos, mas relevantes para as necessidades do nosso tempo. Eu já estava ativamente envolvida em trabalho social em bairros de lata e sonhava aliviar a pobreza e apadrinhar a mudança social. Nem toda a gente apoiava este meu sonho, mas «Thay» (a forma como gostávamos de chamar Thich Nhat Hanh — um carinhoso termo vietnamita para «Professor») era muito encorajador. Disse-me que tinha a certeza de que qualquer pessoa podia alcançar o despertar na obra de que mais gostasse. A coisa mais importante, disse, é precisamente sermos nós próprios e vivermos as nossas vidas da maneira mais profunda e com a atenção plena que pudermos. Percebi que encontrara o mestre de que andava à procura.

Ao longo dos últimos 55 anos, tive o privilégio de estudar e colaborar com Thich Nhat Hanh, organizando programas de trabalho social no Vietname, orientando iniciativas de paz em Paris, salvando pessoas nos barcos em alto-mar e ajudando-o a estabelecer centros de prática de *mindfulness* na Europa, nos Estados Unidos e na Ásia. Assisti à evolução e ao aprofundar dos ensinamentos de Thay, que ele adapta às necessidades e desafios em constante mudança do nosso tempo. Sempre se empenhou avidamente no diálogo com líderes no campo da ciência, da saúde, da política, da educação, dos negócios e da tecnologia, de forma a poder aprofundar a sua compreensão da situação atual e desenvolver as práticas de *mindfulness* apropriadas e eficazes. Até ao seu inesperado acidente vascular cerebral, em novembro de 2014, com 88 anos, Thay continuou a ter novas percepções extraordinárias dos ensinamentos budistas fundamentais. Por vezes, regressava encantado de um passeio meditativo, pegava no pincel e reproduzia estas percepções em curtas frases caligráficas — muitas das quais estão incluídas nestas páginas.

Este livro notável, editado pelos seus alunos monásticos, capta a essência dos últimos dois anos das aulas de Thay sobre a arte de viver em atenção plena. Em especial, apresenta os seus ensinamentos inovadores após o retiro de vinte e um dias, em junho de 2014, no Centro de Prática de *Mindfulness* Plum Village, em França, com o tema «O que acontece quando morremos? O que acontece quando estamos vivos?»

Fico sempre muito impressionada com as formas com que Thay encarna verdadeiramente os seus ensinamentos.

É um mestre na arte de viver. Aprecia a vida e, apesar de todas as condições adversas que enfrentou ao longo dos anos — incluindo a guerra, o exílio, a traição e problemas de saúde —, nunca desistiu. Refugiou-se na sua respiração e nas maravilhas do momento presente. Thay é um sobrevivente. Sobreviveu graças ao amor dos seus alunos e da sua comunidade e graças ao vigor que recebe da meditação, da respiração em atenção plena e aos momentos relaxantes ao passear e descansar na natureza. Em tempos de guerra e dificuldades, bem como em tempos de paz e de harmonia, assisti à forma como a sabedoria que irá encontrar nestas páginas permitiu a Thay enfrentar as alegrias e dores da vida sem medo, mas com compaixão, fé e esperança. Desejo que todos tenham bastante sucesso ao aplicar os ensinamentos deste livro à vossa própria vida, seguindo os seus passos, de forma a trazerem a cura, o amor e a felicidade para vós próprios, para a vossa família e para o mundo.

Irmã Chan Khong

INTRODUÇÃO



Estamos tão próximos da Terra que por vezes nos esquecemos de como é bela. Visto do espaço, o nosso planeta azul é incrivelmente vivo — um paraíso de vida suspenso num cosmos vasto e hostil. Na primeira viagem à Lua, os astronautas ficaram atónitos ao ver a Terra erguer-se acima do horizonte desolado do seu satélite. Sabemos que na Lua não existem árvores, rios ou pássaros. Ainda não se descobriu outro planeta que tenha vida tal como a conhecemos. Sabe-se que os astronautas que orbitam nas estações espaciais passam a maior parte do tempo livre a contemplar a visão inexcelável da Terra, ao longe. À distância, parece um gigantesco organismo vivo, a respirar. Ao verem a sua beleza e maravilhas, os astronautas sentem muito amor por toda a Terra. Sabem que há milhares de milhões de pessoas a viverem as suas vidas neste pequeno planeta, com toda a alegria, felicidade e sofrimento. Veem violência, guerras, fome e destruição ambiental. Ao mesmo tempo, veem claramente que este maravilhoso planetazinho azul, tão frágil e precioso, é insubstituível. Como disse um astronauta: «Fomos para a Lua como técnicos; regressámos como humanistas.»

A ciência é a busca do conhecimento; ajuda-nos a compreender as estrelas e as galáxias distantes, o nosso lugar no cosmos, bem como a trama íntima da matéria, das células

vivas e do nosso próprio corpo. A ciência, como a filosofia, está interessada em compreender a natureza da existência e o sentido da vida.

A espiritualidade também é um campo de investigação e de estudo. Queremos compreender-nos a nós próprios, o mundo à nossa volta e o que significa estar vivo na Terra. Queremos descobrir quem realmente somos e queremos compreender o nosso sofrimento. Compreender o nosso sofrimento dá lugar à aceitação e ao amor, e é isto que determina a nossa qualidade de vida. Todos nós precisamos de ser compreendidos e de ser amados. E todos nós queremos compreender e amar.

A espiritualidade não é religião. É um caminho para gerarmos felicidade, entendimento e amor, para que possamos viver profundamente cada momento da nossa vida. Ter uma dimensão espiritual nas nossas vidas não significa fugir da vida ou morar num lugar de êxtase fora deste mundo, mas descobrir formas de lidar com as dificuldades da existência e gerar paz, alegria e felicidade precisamente onde estamos, neste belo planeta.

O espírito da prática de *mindfulness*, concentração e *insight*, no budismo, é muito próximo do espírito da ciência. Não usamos instrumentos caros, mas uma mente clara e a quietude para olhar profundamente e investigar a realidade de nós mesmos, com abertura e sem discriminação. Queremos saber de onde viemos e para onde vamos. E, acima de tudo, queremos ser felizes. A humanidade gerou muitos artistas, músicos e arquitetos talentosos, mas quantas pessoas já dominaram a arte de criar um momento feliz — para si e para os que estão à sua volta?

Como todas as espécies na Terra, estamos constantemente à procura das condições ideais, que nos permitirão viver o nosso potencial ao máximo. Queremos fazer mais do que apenas sobreviver. Queremos viver. Mas o que significa estar vivo? O que significa morrer? O que acontece quando morremos? Existe vida depois da morte? Existe reencarnação? Voltaremos a ver os nossos entes queridos? Temos uma alma que viaja para o céu, para o nirvana ou em direção a Deus? Estas questões residem no coração de todos nós. Às vezes transformam-se em palavras, e outras ficam por dizer, mas continuam presentes, pulsando no nosso coração sempre que pensamos na vida, nas pessoas que amamos, nos nossos pais, doentes ou envelhecidos, e nas pessoas que já morreram.

Como podemos começar a responder a estas perguntas sobre a vida e a morte? Uma boa resposta, a resposta certa, deveria basear-se em evidências. Não é uma questão de fé ou crença, mas de olhar mais profundamente. Meditar é olhar mais profundamente e ver as coisas que os outros não conseguem ver, incluindo as perspetivas erradas que estão na base do nosso sofrimento. Quando nos conseguimos libertar destas perspetivas erradas, podemos dominar a arte de viver com felicidade, em paz e liberdade.

A primeira perspetiva errada de que precisamos de nos libertar é a ideia de que somos seres separados do resto do mundo. Temos tendência para pensar que somos um eu individualizado que nasce num momento e vai morrer noutra e que é permanente durante o tempo em que estamos vivos. Enquanto tivermos esta perspetiva errada, iremos sofrer; iremos criar sofrimento para os que estão

à nossa volta e iremos causar danos noutras espécies e no nosso planeta precioso. A segunda perspetiva errada que muitas pessoas têm é a visão de que somos apenas este corpo e de que, quando morremos, deixamos de existir. Esta perspetiva errada não nos deixa ver as diversas formas como estamos ligados ao mundo à nossa volta e as formas em que continuamos depois da morte. A terceira perspetiva errada que muitos têm é a ideia de que aquilo que procuram seja a felicidade, o paraíso ou o amor — só pode ser encontrado fora de nós num futuro distante. Podemos passar a vida a perseguir e a esperar estas coisas, não nos apercebendo de que podem ser encontradas dentro de nós, precisamente no momento presente.

Existem três práticas fundamentais para nos ajudarem a libertar-nos destas três perspetivas erradas: as concentrações no *vazio*, na *ausência de imagem* e na *ausência de objetivo*. São as chamadas Três Portas da Libertação, que se podem encontrar em qualquer escola de budismo. Estas três concentrações oferecem-nos uma percepção profunda do que significa estar vivo e do que significa morrer. Ajudam-nos a transformar sentimentos de mágoa, ansiedade, solidão e alienação. Têm o poder de nos libertar das nossas perspetivas erradas de forma a podermos viver profunda e totalmente e encararmos o processo de morrer e a morte sem medo, raiva ou desespero.

Podemos também explorar quatro concentrações adicionais: *impermanência*, *ausência de desejo*, *desapego* e *nirvana*. Estas quatro práticas encontram-se no *Sutra da Consciência Plena da Respiração*, um texto maravilhoso do budismo inicial. A concentração na *impermanência* ajuda-nos a

libertarmo-nos da nossa tendência para vivermos como se nós e os nossos entes queridos estivéssemos aqui para sempre. A concentração na *ausência de desejo* é uma oportunidade de reservarmos algum tempo para nos sentarmos e pensarmos no que é a verdadeira felicidade. Descobrimos que já temos as condições mais do que suficientes para sermos felizes precisamente aqui, no momento atual. E a concentração no *desapego* ajuda-nos a desligarmo-nos do sofrimento e a transformarmos e a libertarmos sentimentos dolorosos. Olhando em profundidade, com todas estas concentrações, estamos aptos a chegar à paz e à liberdade do *nirvana*.

Estas sete concentrações são muito práticas. Em conjunto, podem despertar-nos para a realidade. Ajudam-nos a apreciarmos o que temos, de modo a podermos chegar à felicidade no aqui e agora. E dão-nos o *insight* para apreciarmos o tempo que temos, para nos reconciliarmos com aqueles que amamos e transformarmos o nosso sofrimento em amor e compreensão. Esta é a arte de viver.

Precisamos de usar o *mindfulness*, a concentração e o *insight* de modo a compreender o que significa estar vivo e o que significa morrer. Podemos falar das descobertas científicas e espirituais como *insights* e da prática de alimentar e manter esses *insights* como «concentração».

Com os *insights* da ciência e da espiritualidade, temos uma oportunidade de, no século XXI, chegar às causas primeiras do sofrimento em seres humanos. Se o século XX foi caracterizado pelo individualismo e pelo consumismo, o século XXI pode ser caracterizado pelo *insight* de interligação e pelos esforços em explorar novas formas de

solidariedade e intimidade. Meditar nas sete concentrações permite-nos ver tudo à luz da interdependência, libertando-nos de perspectivas erradas, e deitar abaixo as barreiras de uma mente discriminatória. A liberdade que procuramos não é o tipo de liberdade que é autodestrutiva ou que destrói outras nações ou o ambiente, mas a que nos liberta da nossa solidão, raiva, medo, desejo e desespero.

O ensinamento de Buda é muito claro, eficaz e simples de compreender. Abre-nos um caminho de vida, não só para nosso próprio benefício, mas para todas as espécies. Temos o poder de decidir o destino do nosso planeta. O budismo oferece-nos a expressão mais clara de humanismo que alguma vez tivemos. São as nossas percepções e as nossas ações que nos irão salvar. Se acordarmos para a nossa verdadeira situação, haverá uma mudança coletiva na nossa consciência. Então, a esperança será possível.

Exploremos, então, a forma como as sete concentrações — percepções muito profundas da nossa realidade — podem iluminar a nossa situação, o nosso sofrimento. Se durante a leitura se sentir em terreno não familiar, basta respirar. Este livro é uma jornada que fazemos juntos, como dar um passeio pela floresta, apreciando as maravilhas de cortar a respiração do nosso planeta precioso. De vez em quando, surge uma árvore com uma casca bonita, uma formação rochosa surpreendente ou alguma erva vibrante a crescer ali mesmo, fora do caminho, e queremos que o nosso companheiro também desfrute da mesma beleza. Algures, ao longo do percurso,

iremos sentar-nos e almoçar juntos ou, mais à frente na nossa jornada, beberemos de uma fonte de água clara. Este livro é um pouco assim. Por vezes iremos parar e descansar, tomar uma pequena bebida ou simplesmente sentar-nos ali, com uma serenidade perfeita entre nós.

SERENIDADE



Em Plum Village, o centro de prática de *mindfulness* onde vivo, em França, havia uma varanda chamada a Varanda de Ouvir a Chuva. Fizemo-la especificamente com este objetivo — para nos podermos sentar ali a ouvir a chuva e não precisarmos de pensar em nada. Ouvir a chuva pode ajudar a mente a entrar na serenidade.

Tranquilizar a mente é fácil. Só precisa de prestar atenção a uma coisa. Enquanto a sua mente estiver a ouvir a chuva, não estará a pensar em mais nada. Não irá precisar de tentar acalmar a sua mente. Precisa apenas de descontraír e continuar a ouvir a chuva. Quanto mais tempo for capaz de o fazer, mais serena se torna a sua mente.

Sentarmo-nos em serenidade, assim, permite-nos ver as coisas como elas são verdadeiramente. Quando o corpo está descontraído e a mente descansa, podemos ver com clareza. Tornamo-nos tão calmos e claros como a água num lago de montanha cuja superfície tranquila reflete o céu, as nuvens e os picos rochosos que nos rodeiam tal como são.

Enquanto estivermos inquietos e a mente sem descanso, não seremos capazes de ver a realidade com clareza. Seremos como o lago num dia ventoso, com a superfície perturbada, a refletir uma visão distorcida do céu. Mas,

assim que restauramos a nossa serenidade podemos olhar profundamente e começar a ver a verdade.

PRÁTICA: A ARTE DE RESPIRAR

A respiração consciente é uma forma maravilhosa de acalmar o corpo e os seus sentimentos e de recuperar a serenidade e a paz. Não é difícil respirar conscientemente. Qualquer pessoa o pode fazer — até as crianças.

Quando respiramos conscientemente, harmonizamos todo o nosso corpo e mente, concentrados na maravilha da respiração. A nossa respiração é tão bonita como a música.

Ao inspirar, *sabe* que está a inspirar e dedica toda a sua atenção à inspiração. Quando inspira, há paz e harmonia em todo o corpo.

Ao expirar, *sabe* que está a expirar. Quando expira, há calma, descontração e desprendimento. Permite que todos os músculos do rosto e dos ombros descontraiam.

Não precisa de se esforçar para inspirar e expirar. Não tem de fazer qualquer espécie de esforço. Não precisa de interferir na sua respiração. Permita apenas que ela aconteça naturalmente.

Enquanto inspira e expira, imagine alguém a tocar uma nota muito longa num violino, passando o arco para trás e para a frente, na corda. A nota parece contínua. Se quisesse desenhar uma imagem da sua respiração, seria como o desenho de um oito e não de uma linha reta, pois há continuidade à medida que a sua respiração entra e sai. A sua respiração torna-se a própria música.

Respirar assim é *mindfulness*, e, quando se está em *mindfulness*, há concentração. Sempre que há concentração, há *insight* — uma revelação —, que traz mais paz, compreensão, amor e alegria à sua vida.

Antes de continuarmos, vamos desfrutar de alguns momentos a ouvir a música da nossa respiração em conjunto.

Ao inspirar, desfruto da minha inspiração.

Ao expirar, desfruto da minha expiração.

Ao inspirar, todo o meu corpo está em harmonia com a inspiração.

Ao expirar, todo o meu corpo se acalma com a expiração.

Ao inspirar, todo o meu corpo desfruta da paz da minha inspiração.

Ao expirar, todo o meu corpo desfruta do relaxamento da minha expiração.

Ao inspirar, desfruto da harmonia da minha inspiração.

Ao expirar, desfruto da harmonia da minha expiração.



CAPÍTULO 1

VAZIO

A MARAVILHA DE ENTRE-SER

*Vazio significa estar cheio de tudo,
mas vazio de uma existência separada.*

I magine, por um momento, uma bela flor. Esta flor pode ser uma orquídea ou uma rosa, ou até um simples malmequer pequenino, a crescer junto de um caminho. Ao olharmos para uma flor, podemos ver que está cheia de vida. Contém solo, chuva e luz do Sol. Também está cheia de nuvens, oceanos e minerais. Está até cheia de espaço e de tempo. Com efeito, todo o cosmos está presente nesta florzinha. Se tirássemos apenas um destes elementos «não-flor», a flor não estaria ali. Sem os nutrientes do solo, a flor não poderia crescer. Sem chuva e luz do Sol, a flor morreria. E, se retirássemos todos os elementos não-flor, não restaria nada substantivo a que pudéssemos chamar uma «flor». Por isso a nossa observação diz-nos que a flor está cheia de todo o cosmos e ao mesmo tempo está vazia de uma existência individual separada. A flor não pode existir sozinha.

Também estamos repletos de muitas coisas e, contudo, vazios de uma existência separada. Tal como a flor, contemos em nós terra, água, ar, luz do Sol e calor. Contemos em nós espaço e consciência. Contemos em nós os nossos antepassados, os nossos pais e avós, a educação, a comida e a cultura. Todo o cosmos se juntou para criar a maravilhosa

manifestação que nós somos. Se retirássemos qualquer um destes elementos «não-nós», descobriríamos que não restaria qualquer «nós».

VAZIO: A PRIMEIRA PORTA DA LIBERTAÇÃO

O vazio não significa «o nada». Dizer que estamos vazios não significa que não existimos. Não interessa se alguma coisa está cheia ou vazia, é claro que, em primeiro lugar, essa coisa precisa de existir. Quando dizemos que um copo está vazio, o copo tem de existir para estar vazio. Quando dizemos que estamos vazios, significa que temos de existir de forma a podermos estar vazios de um eu permanente, separado.

Há cerca de 30 anos, eu andava à procura de uma palavra inglesa que descrevesse a nossa ligação profunda com tudo o que existe. Gostei da palavra *togetherness* [união], mas por fim decidi-me pela palavra *interbeing*. O verbo *to be* [ser ou estar] pode ser confuso, porque não podemos ser só por nós mesmos, sozinhos. «Ser» é sempre «entre-ser». Se combinarmos o prefixo *inter* com o verbo *to be*, temos um novo verbo, *inter-be*. Entre-ser reflete a realidade com maior precisão. Nós «entre-somos» uns com os outros e com toda a vida.

Há um biólogo chamado Lewis Thomas cujo trabalho aprecio bastante. Descreve a forma como os nossos corpos humanos são «partilhados, alugados e ocupados» por inúmeros pequenos organismos diferentes, sem os quais não poderíamos mexer um músculo, bater com um dedo ou ter um pensamento. O nosso corpo é uma comunidade, e os triliões de células não humanas no nosso corpo são

em número ainda maior do que o das células humanas. Sem elas, seríamos incapazes de pensar, sentir ou falar. Não existem, diz ele, seres solitários. Todo o planeta é uma célula gigante, viva, que respira, com todas as suas partes funcionais ligadas em simbiose.

O INSIGHT DE ENTRE-SER

Podemos observar o vazio e o entre-ser por todo o lado, na nossa vida diária. Se olharmos para uma criança, é fácil ver nela a mãe e o pai, a avó e o avô. A forma como olha, a forma como age, as coisas que diz. Até as suas capacidades e talentos são as mesmas que as dos pais. Se por vezes não conseguimos compreender por que motivo a criança age de uma certa forma, é útil recordar que ela não é uma entidade separada. É uma *continuação*. Os seus pais e antepassados estão dentro dela. Quando caminha e fala, eles também caminham e falam com ela. Ao olharmos para a criança, podemos estar em contacto com os seus pais e antepassados, mas, de igual modo, ao olharmos para o progenitor, podemos ver a criança. Não existimos independentemente. Entre-somos. Tudo está ligado a tudo no cosmos de forma a manifestar-se — seja uma estrela, uma nuvem, uma flor, uma árvore ou eu e o leitor.

Lembro-me de uma vez, quando estava em Londres, enquanto fazia meditação a caminhar por uma rua, vi um livro na montra de uma livraria com o título *My Mother, Myself* [A minha mãe, eu próprio]. Não comprei o livro porque senti que já sabia o que continha. É verdade que cada um de nós

é uma continuação da nossa mãe; nós *somos* a nossa mãe. Por isso, sempre que estamos zangados com a nossa mãe ou pai, estamos também zangados connosco mesmos. O que quer que façamos, os nossos pais estão a fazê-lo connosco. Pode ser difícil de aceitar, mas é a verdade. Não podemos dizer que não queremos ter nada a ver com os nossos pais. Eles estão em nós, e nós estamos neles. Somos a continuação de todos os nossos antepassados. Graças à impermanência, temos a hipótese de dar uma boa direção à nossa herança.

Sempre que acendo um incenso ou me prostro perante o altar no meu eremitério, não o faço enquanto ser individual, mas enquanto toda uma linhagem. Sempre que caminho, me sento, como ou pratico caligrafia, faço-o com a consciência de que todos os meus antepassados estão dentro de mim naquele momento. Sou a continuação deles. Faça eu o que fizer, a energia do *mindfulness* permite-me fazê-lo enquanto «nós» e não enquanto «eu». Quando pego num pincel de caligrafia, não posso retirar o meu pai da minha mão. Sei que não posso retirar a minha mãe ou os meus antepassados de mim. Eles estão presentes em todas as minhas células, nos meus gestos, na minha capacidade de desenhar um belo círculo. E também não posso retirar os meus mestres espirituais da minha mão. Eles estão na paz, na concentração e no *mindfulness* de que usufruo quando estou a fazer o círculo. Estamos todos a desenhar o círculo em conjunto. Não há um eu separado a fazê-lo. Ao praticar caligrafia, toco no *insight* profundo do não-eu. Torna-se uma prática profunda de meditação.

Quer estejamos no trabalho ou em casa, podemos praticar vendo todos os nossos antepassados e mestres presentes nas nossas ações. Podemos ver a sua presença quando

expressamos um talento ou uma capacidade que eles nos transmitiram. Podemos ver as mãos deles nas nossas quando preparamos uma refeição ou quando lavamos a louça. Podemos sentir uma ligação profunda e libertarmos-nos da ideia de que somos um eu separado.

CADA UM DE NÓS É UM RIO

Podemos contemplar o vazio em termos de entre-ser por todo o espaço — a nossa relação com tudo e todos à nossa volta. Podemos também contemplar o vazio em termos de impermanência ao longo do tempo. A impermanência significa que nada permanece a mesma coisa em dois momentos consecutivos. O filósofo grego Heraclito de Éfeso dizia: «Nunca podemos banhar-nos duas vezes no mesmo rio.» O rio está sempre a fluir, por isso, depois de subirmos para a margem e de a seguir voltarmos para tomar outro banho, a água já mudou. E, mesmo nesse pequeno período de tempo, nós também mudamos. No nosso corpo, há células a morrer e a nascer a cada segundo. Os nossos pensamentos, percepções, sentimentos e estados de espírito estão também a mudar de um momento para o outro. Por isso não podemos nadar duas vezes no mesmo rio; nem o rio pode receber a mesma pessoa duas vezes. O nosso corpo e mente são um contínuo sempre em mudança. Embora possamos parecer os mesmos, e sermos chamados pelo mesmo nome, somos diferentes. Por mais sofisticados que os nossos instrumentos científicos sejam, não podemos encontrar nada em nós que permaneça igual e

a que poderíamos chamar uma alma ou um eu. Quando aceitamos a realidade da impermanência, temos também de aceitar a verdade do não eu.

As duas concentrações no vazio e na impermanência ajudam-nos a libertarmo-nos da nossa tendência para pensar que somos eus separados. Há percepções que nos podem ajudar a sair da prisão das nossas perspectivas erradas. Temos de treinar para sustentarmos o *insight* do vazio enquanto observamos uma pessoa, um pássaro, uma árvore ou uma pedra. É muito diferente de ficarmos sentados a especular sobre o vazio. Temos de *ver* realmente a natureza do vazio, do entre-ser, da impermanência, em nós e nos outros.

Por exemplo, chamam-me vietnamita. Podem ter a certeza de que sou um monge vietnamita. Mas, com efeito, legalmente falando, não tenho um passaporte vietnamita. Culturalmente falando, tenho elementos de francês em mim, bem como da cultura chinesa e até da cultura indiana. Na minha escrita e ensinamentos, podem descobrir várias fontes de influências culturais. E, etnicamente falando, não existe nenhuma raça vietnamita. Em mim há elementos melanésios, elementos indonésios e elementos mongólicos. Tal como a flor é feita de elementos de não-flor, também eu sou feito de elementos de não-eu. O *insight* do entre-ser ajuda-nos a tocar nesta sabedoria da não discriminação. Liberta-nos. Já não queremos pertencer apenas a uma área geográfica ou identidade cultural. Vemos a presença de todo o cosmos em nós. Quanto mais observamos com o *insight* do vazio, mais descobrimos e mais profundamente compreendemos. Isto, naturalmente, traz compaixão, liberdade e não-medo.

«Thich Nhat Hanh mostra-nos a íntima ligação entre uma pessoa, a sua paz interior e a paz no mundo.»

Dalai Lama

Um livro inspirador e estimulante como poucos, em que Thich Nhat Hanh demonstra a importância de olharmos para nós mesmos e desenvolvermos a compaixão, tanto na relação com os que nos são mais próximos como com o mundo em geral.

Repleto de histórias e experiências notáveis, o grande mestre budista apresenta variadas práticas (como a de «desprender-se») e conceitos (como o de «entre-ser») que o ajudarão a apreciar mais plenamente a vida.

A Arte de Viver propõe um caminho com tempo para existir, que envolve cinco práticas de *mindfulness*: a reverência pela vida; a consciência de que a felicidade depende da nossa atitude mental; a prática do amor verdadeiro; um discurso terno e uma escuta profunda; e, por fim, um consumo consciente.



«Thich Nhat Hanh é um homem santo, na sua humildade e dedicação. A sua capacidade intelectual é imensa. As suas ideias de paz, se colocadas em prática, edificariam um monumento ao ecumenismo, à fraternidade, à humanidade.»

Martin Luther King

 <p>nascente o curso da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8873-42-2</p>  <p>9 789898 873422</p> <p>Saúde e Bem-Estar</p>
---	---