



O budismo de Thich Nhat Hanh e a espiritualidade da interexistência

The buddhism of Thich Nhat Hanh and the spirituality of interexistence

Zara Lyrio¹

Resumo: Este artigo objetiva apresentar algumas reflexões acerca do pensamento concebido pelo monge budista Thich Nhat Hanh na construção de valores que contribuam para o desenvolvimento da percepção humana da interconexão de todos os seres. Apresentar alguns aspectos do estado em que se encontra a sociedade contemporânea, sobretudo, no que se refere à questão ética e sustentável, analisando-a pela perspectiva do conceito da interexistência. Discorrer ao longo do texto, um dos insights fundamentais que iluminam o Budismo – a originação interdependente, considerando-a como axioma no caminhar dentro da proposta captada por Hanh. Por fim, demonstrará o cuidado como um fator, resultante desta percepção da conexão entre todos os seres e, necessário na promoção de uma sociedade mais dialógica e pacífica, dentro da relação dos seres humanos entre si e com a natureza.

Palavras-chave: budismo, Thich Nhat Hanh, interexistência, natureza, espiritualidade.

Abstract: This article aims to present some reflections about the thought conceived by the Buddhist monk Thich Nhat Hanh, in the construction of values that contribute to the human consciousness of the interconnection of beings. To present some aspects of the state in which contemporary society finds itself, especially with regard to the ethical and sustainable issue, analyzing it from the perspective of the concept of interexistence. To discuss throughout the text, one of the fundamental insights that illuminate Buddhism - the interdependent origination, considering it as an axiom in walking within the proposal captured by Hanh. Finally, it will demonstrate care as a factor, resulting from this perception of the connection between all beings and, necessary in the promotion of a more dialogical and peaceful society, within the relationship of human beings with each other and with nature.

Keywords: Buddhism, Thich Nhat Hanh, interexistence, nature, spirituality

Introdução

O Budismo, como uma prática de trabalho interior, busca propiciar resposta ao sentido da vida, não se baseando em teorias ou especulações, mas na vivência íntima

¹Psicóloga Clínica. Doutoranda em História e Filosofia da Psicologia - UFJF. Mestre em Ciência da Religião - UFJF. Especialista em Ciência da Religião - UFJF. Membro Analista Didata da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica pela International Association of Analytical Psychology - IAAP; Membro da Comissão de Ensino e Supervisora Clínica da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica - SBPA. Membro do Grupo de Pesquisa Caminhos Junguianos - UFSJ Editora Assistente e Membro do Conselho Editorial da Revista Junguiana - Revista Latino-Americana da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica. Pós-Graduada em Transdisciplinaridades entre Educação, Ecologia e Teologia - ITF. Especialista em Psicologia Analítica - IBMR. Professora da Pós-Graduação em Naturopatia - UNIBEM - Faculdades Integradas Espírita. Coordenadora do Grupo de Estudos em Psicologia Complexa. Atua e pesquisa principalmente os seguintes temas: Psicologia Complexa, Individuação, Natureza e Espiritualidade. Email: zaralyrio@ircn.org.br

que promove uma ampliação da consciência da percepção da existência, de maneira que o praticante possa se encontrar com a mais profunda expressão de sua verdadeira natureza.

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

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

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

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

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



Esta percepção transforma totalmente o modo como uma pessoa se posiciona frente à vida e é a partir desta perspectiva básica que este gentil e “suave monge”² budista desenvolve, ao longo de sua vida, uma verdadeira ética de amor e de compaixão universal. Seus escritos e palestras oferecem uma visão integrada ao exercício de autoconhecimento profundo, da essência do ser e de sua interligação com o mundo.

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

O Estado do Ser

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

No tocante à relação dos seres humanos com a natureza, no momento atual, a percepção vigente é de “estar *sobre* as coisas para fazer delas condições e instrumentos da felicidade e do progresso humano. Não se entende *junto* com ela, numa pertença mútua, como membros de uma todo maior” (BOFF, 2004, p. 23, grifos do autor). Por isso, a vida pode ser vista a partir de uma expectativa de urgência, isto é, o colapso atual avança com severas ameaças em âmbito global, de tal modo que é impostergável que se criem meios de desenvolver uma consciência coletiva, onde cada um se sinta corresponsável pela casa comum, o planeta.

² “No programa Faustino Teixeira Paz e Bem, no canal Paz e Bem, o teólogo, cientista da religião e um dos principais pensadores brasileiros do diálogo inter-religioso apresenta-nos o monge vietnamita Thich Nhat Hanh – o suave monge, como Martin Luther King o denominou em 1967, ao indicá-lo para o Nobel da Paz.” (LOPES, 2019, s.p.).

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

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

Nossa sociedade não está muito saudável. Por isso, muitos estão doentes e nós precisamos de cura e nutrição. Temos nos embriagado com venenos. Nossa mente tem muitos venenos como a ganância, ódio, raiva e desespero. Nosso corpo também tem muitos venenos, porque não sabemos consumir [...] Existe poluição em nossa consciência. Televisão, cinemas, revistas podem ser meios de aprendizado ou formas de poluição. Eles podem espalhar sementes de violência e ansiedade dentro de nós e poluir nossa consciência. Estas coisas nos destroem do mesmo modo que destruímos o nosso ambiente (HANH, 2009b, p. 47, tradução nossa) ³.

A humanidade, desde o surgimento da revolução industrial, projetou grande parcela de sua expectativa no fato de que apenas o progresso da ciência e da tecnologia seriam suficientes para um futuro humano próspero. Todavia, não se efetivou a promessa de emancipação de alguns dos incômodos que ainda afetam a sociedade. Além disso, enfrenta-se, hoje, uma renque de dificuldades, cuja solução não é tão simples como se imaginava: a desertificação de algumas áreas que antes apresentavam florestas abundantes; diversos tipos de desastres ecológicos, de proporções cada vez maiores do ponto de vista do prejuízo em vidas humanas, flora e fauna; epidemias devido a desequilíbrios ecológicos, sem contar as constantes ameaças pandêmicas. Isso apenas para citar algumas.

³ No original: *Our society is not very healthy. So many are sick and we need healing and nutrition. We got drunk with poisons. Our mind has many poisons like gain, hatred, anger and despair. Our body also has many poisons, because we do not know how to consume [...] There is pollution in our consciousness. Television, movie theaters, magazines can be means of learning or forms of pollution. They can spread seeds of violence and anxiety within us and pollute our consciousness. These things destroy us just as we destroy our environment.*

Neste sentido, é útil dialogar com Carl Gustav Jung, pois, já na sua época, no início do século XX, alertava para as consequências desse estado do ser promovido pelo progresso civilizatório unilateral. Jung viveu 86 anos e teve, ao longo de toda sua obra, como um de seus principais objetivos, a intenção de situar os seres humanos do ponto de vista do inconsciente, ou seja, da própria natureza, ao olhar para a história humana e os fenômenos da vida a partir da perspectiva do todo.

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

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

Qual o lugar da visão mitopoética própria da visão sensível, que integra razão e sentimento?

Eis tua bela terra,/ Encantadora terra;/ Fui servir sua honra/ Três anos no quartel/ De guarda desde a aurora,/ Entrincheirado à noite./ Serraram nossas árvores./ Estrçalharam-nas;/ Mas se era seu destino/ Por que se lamentar?/ Homem grite sua dor/ Às tenras ameixeiras/ Mangueiras e bambus,/ Às róseas buganvílias/ E rubros flamboyants./ Enquanto crescem as flores,/ Geme teu coração/ Num banho de salmoura⁴ (HANH, 1990a, p. 38).

4 Esse poema encontra-se na obra, “*Flamboyant em Chama. Rumo ao Sol*” de Hanh (1990a), em que o mesmo narra, de forma poética, a vida simples de uma menina T’ô, que vivia numa pequena aldeia próxima à natureza, no Vietnã, no período da Guerra. Descreve toda a tragédia vivida por ela após perder o pai no *front*, ficar cega depois do sobrevoo de um avião que lançava produtos químicos para “desfolhar” as árvores. Tempos depois, perde a mãe e um jovem amigo num bombardeio. Conta que ela



Desencanto

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

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

Essa crença condiciona uma percepção da realidade, que ocasiona, ao lado de inegáveis progressos materiais, sem citar a grande desordem sobre o equilíbrio cósmico, consequências danosas para a harmonia psíquica, tanto individual como socialmente, por progressão. O ser humano é assombrado pelo apego, pela possessividade, pelo medo da perda, pela raiva, pela agressão, pela competitividade e pela violência, sem falar dos sentimentos afins de orgulho e ciúme. São estados de ser que atingem, em graus diferentes, de acordo com o grau de percepção, se não a todos, pelo menos a grande maioria dos seres humanos, porque nada é completamente coletivo, nem completamente individual. E, mesmo que não se tenha consciência, “esta é a natureza da interexistência” (p. 46).

Se você coloca Deus do lado de fora de si e o estabelece vis-à-vis com a criação e se você tem a ideia de que você foi criado à sua imagem, você lógica e naturalmente vai se ver como fora e contra as coisas que o rodeiam. E como

‘salvou-se’ de ser morta, por ter ficado acolhida embaixo de um *flamboyant* que, instantes após ela o deixar, foi tomado em chamas pelo ataque das bombas. É uma história rica, em que, no fim, o autor demonstra que é justamente a percepção da interexistência que a conforta. Um livro emocionante que, embora trate de um assunto extremamente doloroso, traz a leveza, a suavidade e o tom lírico de Thich Nhat Hanh. Uma bela obra budista de amor à vida.



you reclaims all the mind for itself, it sees the world around it as something without mind and, in this way, not worthy of moral or ethical consideration. The environment will seem to you to be something to be explored. Your surviving unit will be you and your group against the environment of other social units, other races and the brutish and the vegetative (BATESON, 1972, p. 268).

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

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

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

In a society that is moving in the direction of massification, man lives in a derivative way, without knowing the wonderful feeling of gratitude for the first harvest of cucumbers. We can no longer appreciate them really after we have put them on the altar of Buda as a sign of gratitude. There is no more magic in catching a guaru with your own hands in a shell, hesitating against the current. Much less in experimenting with the weight and the pain of the people who are dying” (RÔSHI, 2009, p. 54-55).

No entanto, tal estado de coisas não se deve ao aumento populacional, já que os avanços tecnológicos e de produção, no mesmo período, forneceriam, tranquilamente, todas as condições possíveis para que houvessem alimentos para todos. Tal descalabro desculpa-se de acordo com a lógica da economia de mercado, isto é, o que importa não é a satisfação das necessidades elementares, mas uma grande margem de lucro. Daí que, em dezenas de lugares do mundo, sejam dispensadas toneladas de alimentos pela baixa lucratividade.

A globalização econômica e a mundialização da sociedade industrial, regulada na tradição burguesa, uniformizada e com valores predominantemente materialistas,

só reforçam cada vez mais os poderes dos sistemas de ideias baseados na competição. Fomentam o individualismo, limitam o sentido da vida ao ato de comprar e possuir, pela disputa, subjugo e controle, em todas as extensões da existência, tanto pessoal quanto coletiva.

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

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

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

Guerras, fome, escassez extrema, desemprego, deterioração do ambiente, incertezas e desestabilização de valores são algumas das dificuldades que motivam o ser humano a buscar novos caminhos que o levem a se reencontrar com as próprias origens e com a natureza. Nessa perspectiva, o reconhecimento do profundo abalo que vem sofrendo a fé no progresso, na ciência e na tecnologia, para conduzir o mundo rumo a uma nova convivência menos violenta e mais solidária, tem se mostrado efetivo? “Somente quando combinarmos nossa preocupação com o planeta com a prática espiritual, teremos as ferramentas para fazer as profundas transformações pessoais necessárias para enfrentar a crise ambiental” (HANH, 2009a, p. 61).

O Cuidado que Desperta

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

O primeiro é a atenção plena (*smriti*), que significa literalmente “‘recordar-se’, não esquecer o que estamos fazendo e com quem” (p. 254). A atenção plena está ligada à percepção dos sentidos e pode ser desenvolvida através da concentração, no retornar sempre para as sensações do corpo e para a relação deste com os sentimentos, com os pensamentos, sucessivamente, para o ser com ele mesmo e além, com a percepção presentificada com o que o circunda: pessoas, objetos, sons, temperaturas.

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

Como uma criança, isto é, livre de preconceitos e intelectualismos, Thich Nhat Hanh relata um emocionante episódio onde experimentou esse exercício. Para poder absorver a narrativa como um todo, talvez seja necessário também este mesmo exercício, observar, contemplar qual encadeamento ele dá ao texto. O resultado pode ser um maravilhamento:

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

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

a interdependência. Trata-se de um livro profundo, se lido dentro desta perspectiva do segundo fator do despertar, tem o potencial de ser uma experiência de grande valor, pela *viagem* que proporciona para o centro da própria sensibilidade. Pelo convite à natureza, pela reflexão e todos os desdobramentos a partir de “um dia de outono num parque”(HANH, 2014, p. 17).

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

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

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

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

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



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

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

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

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

A Natureza Cuida

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



A Terra está, neste exato momento, fora e dentro e também sob você. A Terra está em todo lugar. Nós geralmente pensamos nela apenas como a fundação que está sob nossos pés, mas a verdade é que a água, o mar e o céu e tudo o que nos rodeia vem da Terra. Tudo o que existe, tanto fora como dentro de nós, vem da Terra.

É fácil ignorar que o planeta em que vivemos nos deu todos os ingredientes que compõem o nosso corpo. A água da nossa carne, nossos ossos e todas as células microscópicas que estão dentro de nós são parte da Terra. A terra não é apenas o meio ambiente onde moramos. Nós somos a Terra e sempre a carregamos conosco. Se entendermos isso, não teremos dificuldade em admitir que a Terra está viva. Somos uma manifestação viva e latejando deste belo e generoso planeta. (HANH, 2017a, p. 17) ⁵.

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

A humanidade construiu um aparato tecnológico supereficiente, mas atrofiou alguns de seus sentidos ao encontrar respostas prontas sem precisar do envolvimento anímico para construir o saber, junto com a experiência. O ser humano tornou-se viciado, dependente de uma realidade líquida, fugitiva, pronta, imediata, descartável. Perdeu-se do caminho de casa. Grande parte vive confusa, em busca de sentido para a sua tão frágil existência, sem saber se se reencontra com sua própria natureza ou se se mantém anestesiado, entorpecido, uma vez que, “esse sistema se impõe a nós e nos tornamos escravos e vítimas. A maioria, para ter uma casa, um carro, uma geladeira, uma TV, e assim por diante, sacrifica o seu tempo e sua vida em troca. Estamos constantemente sob a pressão do tempo” (HANH, 2009b, p. 56). Ainda assim, muitos não percebem tal situação. Na maioria das vezes, não se consegue nenhum momento para apreciar uma paisagem, estar descalço na terra, tocar uma pedra, ver o entardecer. Essas atitudes se tornaram cultura das pessoas antigas, dos desocupados ou dos aposentados, que também, na sua maioria, já não moram mais em casas

⁵ No original: “La Tierra está, en este preciso momento, fuera y dentro y también bajo usted. La Tierra está en todas partes. Nosotros generalmente pensamos en ella sólo como la fundación que está bajo nuestros pies, pero la verdad es que el agua, el mar y el cielo y todo lo que nos rodea viene de la Tierra. Todo lo que existe, tanto fuera como dentro de nosotros, viene de la Tierra. Es fácil ignorar que el planeta en que vivimos nos dio todos los ingredientes que componen nuestro cuerpo. El agua de nuestra carne, nuestros huesos y todas las células microscópicas que están dentro de nosotros son parte de la Tierra. La tierra no es sólo el medio ambiente donde vivimos. Nosotros somos la Tierra y siempre la llevamos con nosotros. Si entendemos esto, no tendremos dificultad en admitir que la Tierra está viva. Somos una manifestación viva y late de este hermoso y generoso planeta!”

rodeadas de jardins, plantas e bichos. A esse respeito e de como a falta do contato com a natureza pode adoecer um ser humano, Thich Nhat Hanh traz uma linda e profunda história – “A Cidade com uma Única Árvore”:

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

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

É interessante notar que a “prescrição” do abraço, se levada a termo, tem por intenção recobrar os sentidos do tato, do olfato, do olhar, de desenvolver a capacidade contemplativa, bem como o silêncio, a empatia, o amor, assim por diante. Seria uma forma de trazer a percepção da identidade corpórea, por vezes anestesiada e esquecida. “Muitas de nossas doenças derivam, precisamente, desse esquecimento do nosso corpo. E também nos esquecemos da Terra, isto é, de que a Terra é parte de nós e de que fazemos parte dela. A terra e o nosso corpo estão doentes porque os negligenciamos” (HANH, 2017a, p. 19) ⁶.

Considerações Finais

Assim, através da espiritualidade budista em Thich Nhat Hanh, percebe-se que pode haver uma saída muito simples, ao alcance das mãos, no praticar a respiração para poder estar aqui, no momento presente, para que possa reconhecer o que está acontecendo internamente e ao redor. Assim sendo, abrir a possibilidade da atenção plena, que está no coração do despertar, da iluminação. Pode-se, portanto, vivenciar a interexistência, perceber, sentir, tal qual o mesmo descreveu: “o coração dentro do

⁶ No original: “*Muchas de nuestras enfermedades se derivan, precisamente, de ese olvido de nuestro cuerpo. Y también nos hemos olvidado de la Tierra, es decir, de que la Tierra forma parte de nosotros y de que nosotros formamos parte de ella. La Tierra y nuestro cuerpo están enfermos porque los hemos descuidado.*”

meu corpo não é o meu único coração. – tenho muitos outros corações. O sol no céu também é meu coração” (HANH, 2017b, s.p.).

Como uma forma de reencantamento do ser, como exemplo de desenvolvimento e autorrealização, a fim de que a lei suprema seja a da solidariedade e da sinergia entre todos, onde todos são interdependentes e se necessitam entre si. Todos se entrelaçam num imenso evento de comunhão. Não se trata de forçar nada, apenas desenvolver o cuidado, “já que é a Natureza quem cura” (LELOUP, 2001, p. 9). O exercício constante é “dar a atenção àquilo que É” (p. 98), reconhecendo-se parte intrínseca do universo.

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

Esse princípio encontra-se nas obras de Hanh, de Jung e de Leloup, além de diversos outros pesquisadores que poderiam facilmente ser integrados em tais reflexões e, ainda nas tradições filosóficas e nas religiões universais. Demonstra que tudo no cosmo está irrevogavelmente ligado, de maneira que o movimento existencial de um influencia e reverbera no movimento do todo. Talvez seja este o maior e mais importante diálogo, o reconhecimento do parentesco com todas as coisas. Quem sabe possa surgir, assim, o início de uma corresponsabilidade mútua para com a vida, o sentimento de solidariedade, respeito e cuidado?

Essa condição de ser implica a percepção de que todos os seres estão e devem ser vistos e incluídos. Compreender e sentir, enfim, junto com Thich Nhat Hanh que, “nossa mente é a consciência do cosmos, um cosmos que deu origem à extraordinária espécie humana.” (HANH, 2017a, p. 25)⁷. De posições egocêntricas à construção de relações solidárias e compassivas. Reconhecendo o mais próximo e o mais distante

7 No original: “Nuestra mente es la consciencia del cosmos, un cosmos que ha dado origen a la extraordinaria especie humana.”



em sua natureza búdica, isto é, em sua plena capacidade e direito à vida e à realização.

Referências

- BATESON, Gregory. Steps to an Ecology of mind: collected essays in anthropology, psychiatry, Evolution and epistemology. New York: Ballantine Books, 1972.
- BOFF, Leonardo. Ecologia: Grito da Terra, Grito dos Pobres. Rio de Janeiro: Sextante, 2004.
- BOFF, Leonardo. Reflexões de um Velho Teólogo e Pensador. Petrópolis: Vozes, 2018.
- HANH, Thich Nhat. Flamboyant em Chama. Rumo ao Sol. Petrópolis; Vozes, 1990a.
- HANH, Thich Nhat. Ser Paz. Madri: Colección Nuevo Mundo, 1990b.
- HANH, Thich Nhat. A Essência dos Ensinamentos de Buda. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.
- HANH, Thich Nhat. Caminhos Para a Paz Interior. 11. ed. Petrópolis: Vozes, 2005.
- HANH, Thich Nhat. A Energia da Oração. Petrópolis: Vozes, 2006a.
- HANH, Thich Nhat. Transformação e Cura. De acordo com a Psicologia Budista. São Paulo: Pensamento, 2006b.
- HANH, Thich Nhat. Serenando a Mente: O Olhar Budista sobre o medo e o terrorismo. Petrópolis: Vozes, 2007.
- HANH, Thich Nhat. Corpo e Mente em Harmonia: Andando Rumo à Iluminação. Petrópolis: Vozes, 2009a.
- HANH, Thich Nhat. The World We Have. Berkeley: Parallax Press, 2009b.
- HANH, Thich Nhat. O Coração da Compreensão. São Francisco de Paula: Bodigaya, 2014.
- HANH, Thich Nhat. En El Ahora: Meditaciones Sobre en El Tiempo. Barcelona: Editorial Kairós, 2017a.
- HANH, Thich Nhat. A Cidade com uma Única Árvore. Disponível em: <http://sangavirtual.blogspot.com/search?q=a+cidade+com+uma+%C3%BAnica+%C3%A1rvore>. Acesso em: 20 abril. 2017b.
- JUNG, Carl Gustav. Psicologia em Transição. Petrópolis: Vozes, 1993. v. X.
- JUNG, Carl Gustav. A Vida Simbólica. Petrópolis: Vozes, 2013. v. XVIII/1.
- LELOUP, Jean-Ives. Cuidar do Ser: Filon e os Terapautas de Alexandria. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
- LOPES, Mauro. Paz e Bem. Espiritualidade Plural e de Paz. Programa com: TEIXEIRA Faustino. Thich Nhat Hanh, o suave monge do Vietnã. 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=G1UQ8m2P1fA>. Acesso em: 8.fev. 2019.
- MELLO, Ivan Maia. Filosofenix. 2019. Disponível em: <http://filosofenix.blogspot.com/2007/10/introduo-epistemologia-conhecimento.html>. Acesso em: 19 dez. 2018.
- RÔSHI, ShundoAoyama. Para uma Pessoa Bonita. Contos de uma mestra zen. São Paulo: Palas Athena, 2009.



SUZUKI, Shunryu. *Mente Zen, Mente de principiante*. São Paulo: Palas Atenas, 2010.
TEIXEIRA, Faustino. *Thomas Merton e o canto das coisas*. Diálogos, fev. 2015.
Disponível em: <http://fteixeira-dialogos.blogspot.com/2015/02/thomas-merton-e-ocanto-das-coisas.html>. Acesso em: 23 mai. 2018.

Submetido em: 16/11/20
Aceito em: 25/11/20