

Entrevista com Thich Nhat Hanh

Qual é o papel de um professor na prática espiritual?

Um amigo pode ser um professor, um colega praticante pode ser um professor e você mesmo pode ser um professor. Um professor é qualquer pessoa que o ajuda a praticar e encontrar mais liberdade - até mesmo liberdade de seu professor.

Você tem que ser inteligente e não depender de seu professor. Se você o segue com fé cega, não é bom. Não existe um professor perfeito. Você pode aprender coisas boas com ele e, também pode ajudar seu professor a ser melhor. Muito em breve haverá um professor dentro de você e você poderá segui-lo.

Portanto, um bom professor é alguém que o ajuda a não depender dele por toda a vida. É por isso que o Buda disse antes de morrer, "volte para você mesmo. Refugie-se na ilha dentro de você."

Você não está perdido quando seu professor não está mais em uma forma humana, porque seu professor está sempre vivo em você e em seus discípulos. Quando pratico caligrafia, às vezes convido meu falecido professor para se juntar a mim, então, como professor e discípulo, fazemos isso juntos. Inspirando, meio círculo. Expirando, a outra metade. Quando eu sorrio, meu professor sorri.

Convido todos os professores do passado para fazer um círculo comigo, e sei que minha mão não é minha mão. Minha mão também é a mão de meu pai e a mão de minha mãe. Às vezes convido todos os meus amigos para fazerem comigo, porque eles também sou eu.

Você pode me contar um pouco sobre o seu pai?

Meu pai era oficial do exército real. Naquela época, no Vietnã, o rei e seu governo eram controlados pelos franceses, então a principal tarefa de meu pai era ir em busca de áreas onde os pobres pudessem se reinstalar. Ele gostava de fazer isso. De vez em quando, eu ia com minha mãe visitá-lo, lá longe, nas montanhas.

Meu pai comprou um sino e alguns sutras e tentou recitá-los. Ele queria praticar o budismo, mas estava muito ocupado e não teve sucesso. Eu me sinto bem porque faço isso por ele.

Posso fazer isso porque todos nós somos a continuação de nossos pais, nossas mães, nossos ancestrais. Isso é verdade. Quando você faz meditação andando, eles caminham com você. Se você der passos felizes e pacíficos, eles também o farão. Você não tem um eu separado, então pode praticar para todos os seus ancestrais. Se você encontrar o dharma e experimentar transformação e cura, todos os seus ancestrais lucrarão com sua prática. Portanto, meu pai e minha mãe estão muito felizes em mim.

Esta semana, você mencionou que sua mãe teve um aborto antes de você. Você disse que quando criança pensava que o bebê que ela perdeu era você, e que ela abortou porque você ainda não estava pronto para nascer. Eu estava me perguntando qual é a sua opinião sobre aquele bebê perdido agora. Um bebê que morre antes de nascer continua de alguma forma?

O bebê não tem um eu separado. O eu do bebê é formado pela mãe, pelo pai e por outros elementos. Assim, esses elementos se reunirão novamente, e o próximo bebê não será exatamente o mesmo nem diferente.

Se você sofre por perder um bebê, é porque está preso à noção de si mesmo. É o insight do não-eu que pode nos libertar da dor. Você não tem eu e aquele bebezinho não tem eu. É como quando você tenta construir um castelo de areia. Se as condições não forem boas, o castelo de areia entrará em colapso. Você pode construir o castelo novamente, mas você não pode dizer que este é outro castelo, porque ele é feito dos mesmos materiais. Nada está perdido.

Você pode me falar um pouco sobre o Zen no Vietnã? Tem algum sabor ou caráter particular que o distinga do Zen praticado em outros países?

Houve um professor budista na primeira metade do século III que nasceu no Vietnã e se tornou professor de meditação. Seu nome era Tang Hoi. Ele foi uma pessoa histórica, não como Bodhidharma, que tradicionalmente é creditado por trazer o Zen para China no século VI. Muitas coisas foram imaginadas ou inventadas sobre a vida de Bodhidharma, mas Tang Hoi deixou para trás seus escritos, que ainda estão preservados.

Nosso Zen é uma continuação do que Tang Hoi ensinou. No Vietnã, há uma tendência de sempre voltar às escrituras originais. Quando o Mestre Tang Hoi ensinou meditação, ele usou principalmente os sutras do Budismo original, mas os ensinou com o espírito do Budismo Mahayana. Então, no Vietnã, lucrarmos com isso. Nunca voamos muito alto e perdemos as raízes.

A prática da meditação no Vietnã também está muito envolvida na sociedade. Tivemos reis que praticavam meditação e convidavam professores para virem a seus palácios. Eles sempre tiveram uma sala de meditação no palácio e fizeram bom uso dos ensinamentos e práticas de sua vida política. um rei no século XIII abdicou em favor de seu filho e tornou-se monge budista. Ele cuidou do aspecto espiritual da nação e seu filho cuidou do aspecto político. Ele viajou para o reino hindu de Champa, no Vietnã central, e fez as pazes. Ele caminhou pelo país descalço e ensinou as pessoas a praticar os cinco preceitos e a abandonar a prática supersticiosa.

Portanto, no budismo vietnamita, a política e a espiritualidade apoiam-se mutuamente. A espiritualidade não está isolada do mundo. A meditação não é um lugar onde você se esconde.

Por que é importante para o budismo evoluir?

A sociedade mudou. Os jovens têm muito sofrimento, muitas dúvidas. Se você quiser que eles reflitam sobre o som de uma mão batendo palmas ou perguntar se um cachorro tem natureza budista, eles não aguentarão. Se você continuar ensinando assim, você perde pessoas. O budismo se tornou marginal na Coreia e no Japão porque é isso que eles estão fazendo.

Ao longo da história do budismo, os professores tentaram oferecer os ensinamentos de forma a responder às necessidades de seu tempo. Se inventaram a iluminação silenciosa, se inventaram os koans, foi porque naquela época essas coisas funcionavam. Mas quando essas coisas não funcionam mais, por que se apegar a elas?

Nossa prática tem que responder ao sofrimento das pessoas modernas. É por isso que os ensinamentos sobre comunicação e reconciliação são importantes. Esses ensinamentos são mais fáceis de entender pelas pessoas, até mesmo crianças. Mas isso não significa que esses ensinamentos não tenham uma base budista forte. Seu fundamento está no não-eu, impermanência, interser.

Temos que ser seguidores inteligentes de Buda. Temos que fazer bom uso dos ensinamentos. Temos que apresentar os ensinamentos e a prática de tal forma que as pessoas possam fazer uso deles e se transformarem.

Como eu disse, o budismo vietnamita é muito próximo ao budismo original, mas fazemos bom uso do espírito do Mahayana. Existem muitas coisas maravilhosas no Budismo Mahayana. Por exemplo, no budismo original, o corpo do Buda é o nirmanakaya, sua forma humana. Mas no Mahayana, o corpo real do Buda é o dharmakaya, o corpo da verdade suprema, e esse corpo nunca morre.

Portanto, se você souber ouvir com atenção, o Buda nunca para de ensinar. A Terra é uma bela expressão de seus ensinamentos. O vento, as flores e as árvores continuam a ensinar a impermanência e o não-eu. Esse é o corpo do Buda - o corpo da verdade que nunca morre. Portanto, se você tiver olhos e ouvidos atentos, continuará a ver o Buda. Isso corresponde à noção de que o reino de Deus está disponível aqui e agora. Poderíamos até ajudar os cristãos a mudar a noção do reino de Deus. Deus pode ser o dharmakaya, o verdadeiro corpo do Buda.

Algumas pessoas dizem que uma vez que alguém atinge a iluminação, não produz mais carma. O que você acha daquilo?

Karma é ação. Quando você produz um pensamento, isso é carma, bom ou ruim. Quando você diz algo, isso é carma. Quando você faz algo, isso é carma.

Quando você é iluminado, seu karma só pode ser bom karma. Você não tem discriminação, raiva ou medo, então o que você pensa, o que você diz e o que você faz só pode trazer bons resultados. O fim do samsara significa o fim das coisas negativas. Por que desejaríamos que as coisas boas parassem? Queremos que as coisas boas continuem. nossa prática é que as coisas boas continuem por muito tempo. Isso é bom karma.

Se você olhar para o Buda, verá que ele ainda está operando. Ele está ensinando, ele está fazendo, porque seus discípulos são sua continuação. Portanto, o Buda ainda está produzindo carma - bom carma! Portanto, você não pode dizer que o Buda, por ser iluminado, parou de produzir carma. Isso não é verdade.

No budismo, o Buda, a comunidade de praticantes e os ensinamentos são conhecidos como as três joias. Como nos relacionamos com eles?

As três joias estão dentro de você. Você tem o Buda em você. É a sua capacidade de despertar, de compreender, de amar. Se alguém tem muitas dessas coisas, ele ou ela é um Buda e queremos ter o máximo possível de budas.

Você tem o dharma em você. Deve haver um método para produzir compaixão, compreensão e liberdade, e esse é o dharma. O dharma em você pode ser fraco ou forte, de acordo com sua prática.

Então, para produzir a poderosa energia de iluminação, compaixão e compreensão, você precisa de uma sangha, uma comunidade. Vocês constroem uma sangha e juntos ajudam um ao outro a nutrir o Buda e o dharma em vocês.

As três joias são muito concretas. Elas não são objetos de crença. Você não pode negar a existência das três joias. Elas não são algo fora de você. Elas estão dentro de você. O Buda não está em uma nuvem. O Buda está despertando, compreendendo e tendo compaixão, e você tem natureza de Buda. A prática ajuda a crescer a natureza búdica e isso o protege. Esse é o seu refúgio. É muito científico.

Existe um budismo de devoção, no qual as pessoas pensam nas três joias como fora de si mesmas, como estando acima ou além delas. Essa crença os ajuda. Mas existe um budismo profundo - um budismo de prática - onde você pode gerar a energia de Buda para você e para sua comunidade. Há uma tendência de perder o budismo profundo pelo budismo de devoção, então devemos tentar ajudar o budismo de prática a durar. Caso contrário, o budismo se torna uma religião como outras religiões, que dependem de um poder superior para nos salvar.

Como parte de sua viagem pela América do Norte, você se encontrará com CEOs de algumas empresas líderes de tecnologia. O que você acha dos líderes de negócios e funcionários que estão aprendendo a meditação?

Não precisamos nos preocupar se a meditação está sendo mal utilizada para ganhar dinheiro. A meditação só pode fazer o bem. Não apenas o ajuda a acalmar seu próprio sofrimento. Também oferece mais informações sobre você mesmo e o mundo. Se o seu negócio está causando problemas ambientais e você pratica meditação, pode ter ideias sobre como conduzir o seu negócio de forma a prejudicar menos a natureza. Quando você experimenta a sabedoria proporcionada pela meditação, naturalmente deseja conduzir seus negócios de uma forma que faça o mundo sofrer menos.

Portanto, não se preocupe se a meditação está servindo a uma causa errada. Pode transformar uma causa errada em uma boa causa.

Como você vê a concorrência nos negócios, na política e em nossas vidas pessoais?

Muitos de nós acreditam que você só pode ser feliz quando deixa outras pessoas para trás, quando você é o número um. Mas você não precisa ser o número um para ser feliz. [Risos] Eu não quero ser o número um.

Temos que reconsiderar nossa ideia de felicidade. mesmo que tenha sucesso em ganhar mais dinheiro, ainda sofre. Talvez seu concorrente não ganhe tanto dinheiro quanto você, mas ele é mais feliz. Então você escolhe ser feliz ou ter outro tipo de sucesso?

Ser feliz é o verdadeiro sucesso. Quando você está feliz, não precisa mais competir. Você compete porque não está feliz. A prática da meditação pode ajudá-lo a sofrer menos e ser feliz.

Em nossa sociedade, parece que tudo está se acelerando e as pessoas estão se sentindo oprimidas.

O problema é que as pessoas acreditam que a felicidade está no futuro. Mas se você parar de acelerar e correr, poderá encontrar a felicidade bem aqui e agora. Não há

verdadeira felicidade sem paz. Se você continuar a correr, como poderá ter paz? Estamos fugindo de nós mesmos, de nossas famílias e da natureza. Essa é a nossa sociedade hoje. Temos medo de voltar para casa e cuidar de nós mesmos. Não temos tempo para cuidar de nossos entes queridos. E não permitimos que a Mãe Terra nos cure.

Nós nos perdemos em nossos pequenos dispositivos. Mas as empresas poderiam usar sua inteligência e boa vontade para criar instrumentos que nos ajudem a voltar para casa e nos curar. Suponha que eu pudesse usar algo que detectaria quando há muita adrenalina no meu sangue. Isso produziria o som de um sino, o que me ajudaria a parar e inspirar e expirar. Isso me ajudaria. Isso me lembraria: você tem uma emoção forte. Pare de fazer o que está fazendo, abrace suas emoções e descubra de onde elas vêm. Esse tipo de dispositivo eletrônico me ajudaria a voltar para casa sozinha, em vez de me perder. Portanto, não temos que rejeitar ou jogar fora todos os dispositivos. em vez disso, podemos fazer bom uso deles.

Eu mesmo tenho um “relógio”. Quando procuro a hora, sempre diz "Agora". Posso colocar este relógio no ouvido e inspirar e expirar, de acordo com o som. Geralmente levo quatro segundos para inspirar e seis segundos para expirar. Eu paro de pensar e apenas aprecio minha respiração. Portanto, faço bom uso de um dispositivo muito simples. Mas eles também podem fazer coisas mais sofisticadas para me ajudar a praticar.

Como encontramos um propósito positivo para nossas vidas?

Todos desejam fazer o bem, porque todos nós temos natureza de Buda. Quando você encontra uma maneira de fazer o bem, fica em paz consigo mesmo e a felicidade se torna possível. Mas você tem que usar sua própria inteligência para encontrar um caminho. O jeito bom, o jeito certo, é o oposto do jeito ruim. O mau caminho tem trazido sofrimento para você. Em vez da visão errada, você quer a visão correta. Em vez de pensar errado, você quer pensar certo - pensar com compaixão e compreensão.

Quando você olha para o caminho que não é nobre, você pode ver o outro caminho. Então, olhando para o sofrimento, você vê o caminho da felicidade. Esse é o ensinamento das quatro nobres verdades. Você não precisa ser um budista para entendê-los. Você só precisa reservar um tempo para examinar seu próprio sofrimento e felicidade.

Qual é a chave para a felicidade?

Um aluno pode pensar que não pode ficar satisfeito até que obtenha seu diploma. Mas quando ele consegue o diploma, ele fica feliz apenas por alguns dias antes de dizer: “Eu preciso conseguir um emprego e uma casa”. Portanto, nada pode satisfazer uma pessoa se ela está sempre correndo.

Parar e aprender a ser feliz no momento presente é a chave. Chamamos isso de falta de objetivo. É iluminação. Assim, um aluno pode ser muito feliz mesmo que não tenha o diploma. Sempre há condições para a felicidade no presente, mas talvez você não saiba como aproveitá-las. Você não as reconhece e busca a felicidade no futuro.

O budismo é o ensinamento do despertar. nossa sociedade precisa de um despertar coletivo para nos salvar de nossas crises. Portanto, a prática é que o despertar deve ocorrer a cada passo, em todos os lugares. Se você despertou, sabe que tem um

caminho de felicidade. Você para de sofrer e pode ajudar muitas outras pessoas a fazerem o mesmo.

*(Publicado na revista Shambala Sun Novembro de 2013
Traduzido por Leonardo Dobbin)*