

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE LETRAS



**O AMOR NA PERSPETIVA BUDISTA DE  
THICH NHAT HANH**

**SOFIA DO ROSÁRIO CACHOLA AGAPITO**

Tese orientada pelo Prof. Doutor Paulo Borges, especialmente  
elaborada para a obtenção do grau de Mestre em Filosofia

2016



UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE LETRAS



**O AMOR NA PERSPETIVA BUDISTA DE  
THICH NHAT HANH**

**SOFIA DO ROSÁRIO CACHOLA AGAPITO**

Tese orientada pelo Prof. Doutor Paulo Borges, especialmente  
elaborada para a obtenção do grau de Mestre em Filosofia

2016



## ÍNDICE

<b>RESUMO</b> .....	6
<b>ABSTRACT</b> .....	7
<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	8
<b>2. O DHARMA DO BUDA – O BUDISMO</b> .....	10
<b>3. A VIA DO BUDA E A PERSPETIVA BUDISTA DE THICH NHAT HANH</b> .....	16
<b>3.1. Enquadramento Biográfico de Thich Nhat Hanh</b> .....	18
<b>4. ENQUADRAMENTO TEÓRICO DO AMOR NA PERSPETIVA BUDISTA DE THICH NHAT HANH</b> .....	24
<b>4.1. O conceito de amor</b> .....	24
<b>4.2. <i>Brahmaviharas</i> os quatro elementos do amor</b> .....	29
4.2.1. Amor ou Bondade Amorosa Ilimitada ( <i>maitri</i> ).....	30
4.2.2. Compaixão ( <i>karuna</i> ) .....	31
4.2.3. Alegria ( <i>mudita</i> ).....	32
4.2.4. Equanimidade ( <i>upeksha</i> ).....	33
<b>4.3. O Verdadeiro amor</b> .....	34
<b>5. ENQUADRAMENTO PRÁTICO DO AMOR NA PERSPETIVA BUDISTA DE THICH NHAT HANH</b> .....	37
<b>5.1. Meditação do amor</b> .....	37
<b>5.2. Amar-se a si próprio</b> .....	42
<b>5.3. O Sofrimento</b> .....	48
<b>5.4. O estado de Plena Consciência</b> .....	51
<b>6. O VERDADEIRO AMOR LEVA À FELICIDADE</b> .....	55
<b>7. O AMOR NA RELAÇÃO AFETIVA</b> .....	61
<b>8. O AMOR E A COMUNIDADE</b> .....	67
<b>9. UMA PROPOSTA DE ÉTICA GLOBAL: OS CINCO TREINAMENTOS DE CONSCIÊNCIA PLENA</b> .....	71
<b>10. APLICABILIDADE PRÁTICA DOS CONCEITOS TEÓRICOS DO AMOR NA NOSSA SOCIEDADE</b> .....	79
<b>11. CONCLUSÕES</b> .....	83
<b>12. BIBLIOGRAFIA</b> .....	95

## RESUMO

O presente trabalho tem como base o estudo do conceito de amor na perspectiva budista de Thich Nhat Hanh, essencialmente na sua obra *Lições sobre o amor*.

A tese pretende destacar algumas questões acerca da natureza do amor. O autor, Thich Nhat Hanh, é um monge budista, líder de uma comunidade budista, cuja vasta obra resgata o verdadeiro conceito de amor de acordo com os ensinamentos budistas. Na sua obra apresenta os elementos essenciais do amor verdadeiro: bondade amorosa (*maitrí*); compaixão (*karuna*); alegria (*mudita*) e equanimidade (*upeksha*). E coloca o amor como base da verdadeira felicidade.

A presente tese pretende aprofundar estes conceitos à luz de um discurso filosófico. Será o amor apenas um conceito teórico? Poderemos estender este conceito numa perspectiva real e prática na vida e na sociedade? Será o amor *maitrí* a base de toda a felicidade em todo o ser humano?

O tema do amor é um tema amplamente estudado em várias perspectivas e teorias. Nesta tese pretendo analisar a profundidade da proposta budista do amor na obra *Lições sobre o Amor* do monge Thich Nhat Hanh e enquadrá-la na sociedade.

Palavras-chave: Bondade Amorosa (*maitrí*), Compaixão (*karuna*), Alegria (*mudita*), Equanimidade (*upeksha*), Atenção Plena.

## **ABSTRACT**

The present work is based on the study of the concept of love in buddhist perspective, particularly from the perspective of buddhist Thich Nhat Hanh, essentially in his book “Lições sobre o amor”.

The thesis aims to highlight some questions about the nature of love. The author, Thich Nhat Hanh is a buddhist monk, leader of a buddhist community, whose vast work rescues the true concept of love according to the buddhist teachings. In his work presents the following essential elements of true love: loving kindness (*maitri*); compassion (*karuna*); joy (*mudita*) and equanimity (*upeksha*). And puts the love as the basis of true happiness.

This thesis aims to deepen these concepts in the light of a philosophical discourse. Is love just a theoretical concept? Can we extend this concept to a real perspective and practice in life and society? *Maitri* will be love the basis of all happiness in every human being?

The theme of love is a widely studied topic in various perspectives and theories. In this thesis I analyze the depth of the buddhist proposal of love in the work of the monk Thich Nhat Hanh. As this proposal fit in society.

Key Words: Love (*maitri*), Compassion (*karuna*), Joy (*mudita*) Equanimity (*upeksha*), Mindfulness.

## 1. INTRODUÇÃO

O objetivo do presente trabalho é compreender o conceito de amor na concepção budista de Thich Nhat Hanh essencialmente na sua obra *Lições sobre o Amor*, e interligar o amor ao ser e ao mundo. O amor é um dos ensinamentos centrais da sua obra e da sua vida. O amor que no limite visa levar a felicidade a todos os seres humanos.

Sendo o amor um conceito unificador na perspectiva budista, seria muito amplo analisá-lo globalmente. Assim vou restringir-me à concepção de amor do mestre budista Thich Nhat Hanh, essencialmente na sua obra *Lições sobre o Amor*.

Realizar uma tese tendo como base o conceito de amor é um desafio, uma vez que este conceito é impossível de ser analisado numa perspectiva meramente racional, dado que o amor não compreende apenas a visão teórica. Pelo contrário, o amor envolve o coração humano, o espírito, na base última de todo e cada ser, na sua libertação.

Segundo Thich Nhat Hanh, os ensinamentos sobre o amor dados por Buda são “claros, científicos e aplicáveis”<sup>1</sup> a todos os seres humanos sendo por isso universais. Início a presente tese dando como certa esta afirmação. Desenvolverei o conceito de amor baseado nesta clareza e aplicabilidade e também na sua base científica.

---

<sup>1</sup> Thich Nhat Hanh, *Lições sobre o Amor*, p. 13



O budismo de Thich Nhat Hanh oferece uma importante estrutura conceptual, que, somada à explicação da dinâmica da vida, possibilita compreender e enquadrar o amor numa perspectiva universal.

Buda sublinhou repetidamente que a essência do que ensinava não podia ser apercebida só pela compreensão intelectual, podendo ser entendida apenas mediante experiência direta. É parto deste pressuposto também neste estudo acerca do amor.

O amor nunca poderá ser compreendido apenas pela compreensão intelectual, no entanto, este é também um modo de o compreendermos. Mas a “experiência direta” será sempre a confirmação e apreensão mais verdadeira acerca do amor.

## **2. O DHARMA DO BUDA – O BUDISMO**

O *Dharma* do Buda é mais conhecido no Ocidente como budismo e consiste nos ensinamentos e métodos transmitidos pelo Buda. O homem conhecido como Buda viveu no norte da Índia (atual Nepal) e o seu nome é Siddhartha Gautama (566-486 a.C.). Foi o filho único de um rei que governou um pequeno país. A infância de Buda foi cheia de manifestações de afeto, de uma boa educação e protegida no palácio do pai. No entanto, quando foi jovem adulto, deparou-se com a doença, a velhice e a morte à sua volta.

Iniciaram-se aqui as verdadeiras questões existenciais de Buda onde começou a questionar-se sobre o valor da vida humana, uma vez que esta era tão passageira, incerta e cheia de sofrimento.

O valor da vida tornou-se tão essencial no seu pensamento que decidiu deixar o palácio e renunciar à oportunidade de ser rei, pois essa forma de viver apenas estaria a encobrir uma vida que tinha a tristeza, o sofrimento e a perda como os seus fundamentos.

Escolheu dedicar-se a descobrir o modo como se libertar do desespero universal que parecia formar a própria base da existência humana. Durante os primeiros anos aprendeu e estudou os vários sistemas e práticas dos grandes mestres religiosos da sua época. Não descobriu nessas doutrinas nada que afastasse a profunda tristeza que lhe enchia o coração e a mente. Assim, deixou essas doutrinas e esses mestres e seguiu o seu próprio caminho.

Siddhartha Gautama tornou-se o fundador do budismo e recebeu o epíteto de “Shakyamuni” quando decidiu partir em busca da iluminação.

Aos trinta e cinco anos Buda através da meditação atingiu o estado de iluminação (Nirvana). Ele compreendeu o problema humano, a sua origem, as suas ramificações e a sua solução e ganhou conhecimento sobre as causas do sofrimento.

A partir daquele momento foi conhecido como Buda, termo sânscrito que significa “o desperto” ou o “Iluminado”. Buda significa Supremo Iluminado, desperto, aquele que está liberto da ignorância e inundado pela suprema sabedoria. Vem da palavra *Budh* que significa “despertar”. E que em tibetano se diz *sangyé* “pureza e desvelamento perfeito”, ou seja, o estado daquele que dissipou o véu da escuridão emocional e conceptual e que durante a sua vida desenvolveu as qualidades afetivas e cognitivas de maior potencialidade em cada ser. O termo *dharma*, pelo qual ficaram sendo conhecidos todos os seus ensinamentos, significa ensinamentos que levam ou carregam a verdade.

O budismo nesta perspectiva pode ser percebido como uma filosofia. Uma filosofia que é orientada no sentido da correta compreensão, pertence a todos os que procuram a verdade, uma vez que é aplicável a todos sem distinção de raça ou religião.

O budismo procura dar resposta ao sentido da vida e não é baseado em teorias ou especulação. O budismo é a doutrina de Buda (*Buda Dharma*). Ao longo da sua existência, Shakyamuni ressaltou sempre a sua natureza humana, sem poderes sobrenaturais.

A iluminação de Buda é atribuída à sua percepção direta e total da verdade, e ao seu esforço próprio, inteligência e paciência humana. Provou que o homem tem em si a possibilidade de alcançar um estado de libertação. E ensinava e encorajava todos no sentido de conseguirem a sua própria libertação.

Durante os quarenta e cinco anos seguintes, Shakyamuni ensinou o caminho da iluminação para homens e mulheres de todas as classes sociais e de todos os gêneros, sem fazer qualquer distinção.

Apresentou uma doutrina de libertação do sofrimento humano e do desespero, que até hoje é atual. Buda é um ser humano que viveu desperto, e o budismo oferece uma visão clara e iluminada de um mestre chamado Buda, que viveu há dois mil e quinhentos anos, mas cujas doutrinas permanecem tão vitais e atuais tanto hoje como no passado. O budismo versa sobre examinar clara e cuidadosamente o mundo, questionando e testando todas as coisas e ideias.

Buda não deixou nada escrito. Os seus ensinamentos foram puramente verbais e ficaram na memória dos seus discípulos que os transmitiam verbalmente sobretudo na Índia. Mais tarde surgiram diferentes tratados que constituem o cânone sagrado dos livros budistas, conhecidos *tripitaka* em sânscrito. Shakyamuni não fundou nenhuma religião. Porém, os seus adeptos e discípulos mais tarde divulgaram e interpretaram os seus ensinamentos de modos diferentes, adaptando-os aos meios e países onde viviam.

O budismo, com o passar dos tempos, expandiu-se em muitos países, sofrendo adaptações, adquirindo diferentes aspetos tanto filosóficos como religiosos. No entanto, nunca se afastou muito da sua essência.

Houve a necessidade de fixar os ensinamentos autênticos de Buda dentre as diversas interpretações que pretendiam ser fiéis e foram realizados quatro grandes concílios. O primeiro concílio realizou-se pouco após a morte de Shakyamuni, e dele participaram cerca de quinhentos monges.

Devido a divergências nas interpretações da doutrina do mestre, diferentes escolas se formaram, agrupando-se em duas correntes principais. Assim, surgiu a *Escola Theravada* (Escola dos Anciãos), que se conservou fiel ao budismo primitivo, considerado a forma ortodoxa e original do budismo, não se deixando influenciar demais por tendências místicas.

Mais tarde formou-se outra escola. Os defensores desta nova corrente intitulavam-se *Mahayana*, e acentuam o aspeto social e a preocupação com a salvação dos demais, dando grande ênfase ao ideal do *Bodhisattva*, indivíduo altamente espiritualizado que, levado pela compaixão, retardava o estado de suprema Iluminação - *Nirvana* -, para ajudar os demais a encontrar a salvação.

Na base dos ensinamentos do Buda encontramos as quatro nobres verdades. A primeira nobre verdade: a vida contém sofrimento (*dukkha*). Esta primeira nobre verdade é o reconhecimento de que todas as experiências condicionadas ao longo da vida são sofrimento (*dukkha*), estando presentes nelas a insatisfação, o mal-estar e o desconforto. A palavra *dukkha* foi utilizada por Buda e tem sido sempre traduzida por “sofrimento”, mas este termo não reflete o verdadeiro sentido. A raiz de *dukkha* é *duk*, e significa “eixo”. A palavra *dukkha* significava o eixo que está fora do prumo, que está fora de alinhamento, e que traz, por isso, uma sensação de desconforto, de insatisfação, de desalinhamento.

A segunda nobre verdade é: a causa do sofrimento é o desejo ávido. O sofrimento (*dukkha*) é causado pelo apego à ilusão. É o desconhecimento da causa última da natureza e dos fenómenos que leva a uma perceção de dualidade entre o eu e o mundo, nascendo daí o surgimento do desejo de posse e da aversão.

A terceira nobre verdade é: a cessação do sofrimento é livrar-se do desejo. No mais profundo significado da terceira nobre verdade estão incluídas a libertação das causas do sofrimento, a eliminação do apego e a total libertação do sofrimentol.

A quarta nobre verdade é: o modo de o fazer é o caminho óctuplo, é a aplicação do remédio. É óctuplo porque é formado por oito elementos: a compreensão correta, pensamento correto, palavra correta, ação correta, meio de vida correto, esforço correto, atuação correta e concentração correta.

Na quarta nobre verdade está o pressuposto de que se deve conservar uma postura ética que não prejudique nenhum ser vivo e fazer tudo para o bem de todos. A meditação está nela inserida como um meio de libertar a mente de todos os conceitos e emoções negativas, desenvolvendo uma atenção plena.

O *dharma* visa um estado livre de todos “obscurecimentos conceptuais e emocionais” e desta forma pretende atingir e manifestar todas as qualidades cognitivas e afetivas, nomeadamente a omnisciência, a visão da natureza última das coisas, e um amor e compaixão infinitos e imparciais por todos os seres.

O budismo ou o *dharma* assumem diferentes aspetos de acordo com os seres e as culturas onde se manifestam. Em alguns contextos, o budismo é encarado como religião, em outros como filosofia.

Na sua base, o budismo é uma via para curar e libertar a mente do sofrimento que causa a si mesma e aos outros, apesar das suas manifestações assumidas por algumas conjunturas culturais que confundem o budismo com a religião.

O budismo é uma sabedoria que envolve a realidade última da mente e das coisas, obtida por via racional e contemplativa, no entanto, inseparável de uma ética de amor e de compaixão.

O budismo, vai para além da vida de um homem chamado Gautama (566-486 a.C.), não ficou reduzido às vivências particulares de um ser, mas a uma sabedoria maior de ensinamentos concretos que podem ser aplicáveis no mundo.

O amor é vastamente estudado na perspectiva budista e na própria vida de Shakyamuni. No entanto, para o presente trabalho importa apenas o enquadramento da conceção budista para melhor compreender a perspectiva budista de Thich Nhat Hanh e nessa medida compreender o conceito de amor.

### **3. A VIA DO BUDA E A PERSPETIVA BUDISTA DE THICH NHAT HANH**

O *dharma* ou a via de Buda é considerado sobretudo no ocidente o budismo, ensinamentos e métodos transmitidos pelo Buda. E, a partir dele, surgiram diversas escolas de budismo desenvolvidas por gerações seguintes.

O trabalho de Buda continuou através dos seus discípulos e a sua sabedoria e os seus ensinamentos continuaram depois dele ter passado para o Nirvana. A sabedoria de Buda é ensinada nas gerações de professores e alunos que vieram em seguida. Todas as escolas budistas continuam a seguir o ensinamento de Buda.

Thich Nhat Hanh apresenta os ensinamentos do budismo original dentro de um espírito *Mahayana*. Significa “grande veículo”. É um budismo que tem uma visão muito aberta, irrestrita, onde todas as pessoas têm o potencial de atingir a iluminação. Esta ideia é a epítome do budismo *Mahayana*, tendo surgido na Índia após a morte de Shakyamuni, através de um movimento de popularização dos ensinamentos do Buda. Os seus discípulos não se isolaram da sociedade como alguns grupos budistas anteriores, mas lutaram para a propagação inserida na comunidade e para auxiliar as outras pessoas no caminho da iluminação. Portanto, *Mahayana* é caracterizado pelo espírito de benevolência e altruísmo.

O budismo, na sua forma original, era simples, mas muito profundo. O budismo original ou a via de Buda pode transformar-se no fundamento comum, no denominador comum de todo o budista. É por isso que Thich Nhat Hanh



oferece os ensinamentos do budismo original dentro do espírito do budismo *Mahayana*.

Entre as características próprias da Escola *Mahayana*, observamos maior interesse pela especulação filosófica. Os seus adeptos procuram uma interpretação mais profunda da lei, uma "sabedoria superior e transcendental", dando lugar às escolas metafísicas do budismo.

Thich Nhat Hanh segue a via de Buda e vai além do termo "budismo" em termos históricos, do Buda que viveu e desenvolveu a sua natureza profunda, que desenvolveu as suas qualidades afetivas e cognitivas e que descobriu a natureza de todos os seres e fenómenos.

Na sua obra, Thich Nhat Hanh desenvolve uma teoria prática do despertar a via do Buda em cada ser, reconhecendo na via de Buda a suprema potencialidade presente em cada ser e em todos os seres.

Deste modo, encontramos na sua obra uma tese simples e prática acerca da libertação de todos os obscurecimentos conceptuais e emocionais com a finalidade de promover as qualidades cognitivas e afetivas, e, muito em especial, o amor e a compaixão verdadeiros por todos os seres.

Thich Nhat Hanh desenvolve na sua obra uma verdadeira ética de amor e de compaixão universal obtida por via racional e contemplativa. A sua obra oferece uma visão integrada do budismo de autoconhecimento profundo da essência do verdadeiro ser e sua interligação com o mundo.

A verdadeira essência do ser está nesta perspectiva budista escondida na percepção dualista de uma separação entre nós e o mundo, e todas as tendências egocêntricas inconscientes que daí resultam.

### **3.1. Enquadramento Biográfico de Thich Nhat Hanh**

É fundamental conhecer e integrar o percurso biográfico do autor para compreender e integrar a sua obra e o valor da sua filosofia do amor. Compreender o seu percurso é tomar consciência do seu contributo na temática do amor e na sua contribuição na sociedade com movimentos de um budismo comprometido<sup>2</sup>.

Thich Nhat Hanh nasce no dia 11 de Outubro de 1926 com o nome Nguyễn Xuân Bão, em Thừa Thiên na região central do Vietnam. O Vietnam foi um país ocupado por longos períodos por outros povos como os chineses e mongóis, e, neste período, era parte das colónias francesas na região que sustentava uma ação missionária católica desde o século XIX.

Tornou-se noviço em 1942 quando tinha 16 anos em plena segunda guerra mundial e foi consagrado monge em 1949 no Monastério de *Tu Hieu*.

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

---

<sup>2</sup> Budismo comprometido é a expressão que exprime o envolvimento ativo dos praticantes do budismo na sociedade e nas questões práticas do quotidiano. Promoção efetiva da solidariedade, da paz, da harmonia e dos direitos humanos.

Em 1963, Thich Nhat Hanh volta ao Vietnam. Entre os anos de 1964 e 1965 estabelece a Universidade *Van Hanh*, a Escola de Serviço da Juventude e Social e a Ordem *Interser*.

Em 1966, Thich recebeu a “Lâmpada da Transmissão” que o tornou Dharmacharya ou professor do *Dharma* do seu mestre Chên Thât, sendo reconhecido como mestre do ramo Tu Hieu, da 8.<sup>a</sup> geração da linhagem de Liêu Quán e da 42.<sup>a</sup> geração da Escola *Dhyana* (*Thien*, em Vietnamita), *Lâm Tê* (*Lin Chi* da Escola *Chan*, *Dhyana* em chinês) e à *Rienzai* (da escola *Zen* do Japão).

Neste mesmo ano, fundou a Escola da Juventude para o Serviço Social com a participação de jovens universitários e de um grupo de professores, criando, assim, um movimento que reuniu centenas de pessoas para dar assistência na saúde, educação e reconstrução de vilas bombardeadas no interior do país. Reconstruíram povoações bombardeadas, edificaram escolas e centros médicos e realojaram famílias que ficaram sem abrigo durante a guerra.

Este movimento foi criado numa altura conturbada, numa altura de ditadura e de guerra e não sendo bem recebido pelo poder dominante, pois criava uma zona de influência tanto política quanto filosófica sobre a base da população e, desde cedo, os estudantes e trabalhadores da Escola da Juventude começaram a ser perseguidos. Algumas figuras relevantes no campo deste movimento, monges e monjas, que, sem qualquer salário, apenas se dedicavam à generosidade amorosa, ao serviço da prática do budismo, foram assassinados pelos dois lados da guerra.

Apesar dos poucos recursos e de todo o perigo, o movimento continuou. Num esforço de buscar apoio e divulgar a realidade da guerra, Thich Nhat Hanh vai

para os Estados Unidos, aceitando convites para palestras sobre o cotidiano do Vietnam em Universidades e movimentos como a Fraternidade da Reconciliação (*Fellowship of Reconciliation*)<sup>3</sup>. Ainda em 1966, teve encontros com Martin Luther King Jr, que o indicou para o Prémio Nobel da Paz em 1967, e Thomas Merton, que o recebe na abadia de *Gethsêmani*.

Merton<sup>4</sup> refere que Thich Nhat Hanh representa um momento mundial de postura referente à vida que transcende religião, política e nacionalidade em todo mundo. A partir daqui, Thich Nhat Hanh consegue contactos com personalidades americanas importantes e mantém audiências com o Papa Paulo VI, que recomenda aos católicos a incorporação ao projeto de paz para o Vietnam.

Em 1969 incorpora-se à delegação budista para as conversações de paz em Paris, e, com a saída dos Estados Unidos da guerra e o Vietnam do Norte unificando o país sob o regime comunista Thich, é impedido de voltar e torna-se exilado em França.

Durante dez anos, Thich vive em pequenas comunidades, dentre elas a comunidade chamada Centro de Meditação Batata Doce, tornando-se bastante influente e rapidamente evoluiu sua influência para *Plum Village*. Thich fundou uma Sangha (comunidade de prática) em Bordéus, na França, que é normalmente referida como o *Plum Village*.

---

<sup>3</sup> A Fraternidade da Reconciliação (*Fellowship of Reconciliation*) é a maior e mais antiga organização de paz inter-religiosa nos Estados Unidos. Trabalha pela paz, justiça e não-violência desde 1915.

<sup>4</sup> Thomas Merton (1915-1968) foi um escritor católico do século XX, monge da abadia de *Gethsemani*, Kentucky, foi poeta, ativista social e estudante de religiões comparadas.

A experiência obtida durante a guerra levou Thich Nhat Hanh a fundar uma nova ordem religiosa budista. A Ordem *Interse*<sup>5</sup> foi estabelecida em 1960, tendo uma íntima relação com os problemas da vida contemporânea ocidental de tal magnitude que parecem ter surgido como análise detida sobre a contemporaneidade.

Thich Nhat Hanh baseou o seu trabalho nos princípios budistas de ação, da não-violência e da compaixão. O percurso de Thich Nhat Hanh revela a sua vida prática e vivência na busca pelo diálogo como forma de alcançar o outro e ser tocado por ele. Vivenciou momentos dramáticos de guerra do Vietnam e sofreu a dor de ver crianças, adolescentes, famílias a ser dizimados pela intolerância da guerra. Tudo o que Thich Nhat Hanh presenciou é a base para comprometimento social e político no qual o budismo se inclinou. Combinou contemplação e ação e deu origem a uma filosofia de serviço social e a um budismo comprometido através das suas obras e ações.

Thich Nhat Hanh foi um pioneiro em trazer o budismo para o Ocidente, fundando mosteiros e dezenas de centros de prática na América e na Europa, bem como mais de mil comunidades de prática *mindfulness*, conhecidas como *sanghas*<sup>6</sup>.

A sua filosofia dirige-se a pessoas de todas as formações religiosas, culturais e políticas, propondo uma prática de atenção meditativa adaptada às sensibilidades ocidentais.

---

<sup>5</sup> A ordem Interse, ou *Tiep Hien* em vietnamita, foi fundada entre 1964 e 1966 pelo monge budista Thich Nhat Hanh. *Tiep* significa “estar em contacto com” e “continuar” *Hien* significa “perceber” e “tornar-se aqui e agora”. A palavra “Interexistência” é criada por Thich Nhat Hanh, para representar os princípios budistas da impermanência e da interconexão de todas as coisas

<sup>6</sup> *Sangha* é o nome dado à comunidade budista

Em 1960, Thich Nhat Hanh concebe o budismo comprometido. Para além de praticar os preceitos do budismo (prática de meditação, oração em templos) em busca de uma elevação espiritual, surge um envolvimento com questões práticas da sociedade com a finalidade de aliviar o sofrimento e a dor das pessoas oprimidas por situações de miséria, exploração, privação de liberdade e violência doméstica, psicológica e sexual. Há um cultivar a paz, a compaixão, a divulgação dos direitos humanos e o respeito pelo meio ambiente e a solidariedade.

Na perspectiva de Thich, o budismo é implicitamente comprometido, pois, se não for comprometido não é budismo. O budismo significa estar consciente, estar desperto para o que está a acontecer no nosso corpo, sentimentos e mente, como também no mundo que nos cerca.

O estar desperto está ligado à ação compassiva para aliviar o sofrimento ao redor. As práticas budistas não devem ser só aplicadas nos centros budistas, mas em qualquer situação quotidiana.

Na perspectiva de Thich, não bastaria ficar fechado a meditar ou a orar num templo fechado, mesmo que este seja seguro, mas é necessário socorrer quem está a precisar e fazer todo o possível para aliviar o sofrimento do outro. É fundamental que, quando os indivíduos se tornem ativistas ou voluntários, encontrem uma maneira de aplicar a respiração e falar e caminhar em plena consciência.

Cada tradição precisa de se renovar e tratar os temas mais urgentes do tempo em que vive e oferecer a classe de práticas necessárias para renovar a tradição. Deve-se falar a linguagem da própria época para expressar ensinamentos de Buda

de modo a que todas as pessoas entendam. Assim fez Thich Nhat Hanh na sua vida e na sua obra: adaptou o budismo, a via de Buda aos tempos que viveu e também a renovou trazendo para o Ocidente todos os conceitos milenares do budismo integrados na vivência diária e na linguagem da própria época.

A sua obra apresenta conceitos claros, vivências profundas e simples, como forma de renovar a tradição, mas sobretudo como um modo de levar os ensinamentos budistas a um maior número de pessoas na sua vida quotidiana. É nesta perspectiva que também se apresenta o conceito de amor em toda a sua obra, um conceito claro, explicado e experienciado de forma profunda mas de forma simples, integrada ao ser e ao mundo.

## 4. ENQUADRAMENTO TEÓRICO DO AMOR NA PERSPETIVA BUDISTA DE THICH NHAT HANH

### 4.1. O conceito de amor

O amor é um tema amplamente discutido e estudado em várias perspetivas, é objeto de interpretações de filósofos e mais recentemente de psicólogos, sociólogos e de todos os pensadores em geral.

Uma simples palavra como amor pode ter milhares de interpretações e intenções. E, no entanto, parece tão simples. Diz o professor Manuel Antunes que “rigorosamente, não é possível dar uma definição de amor. Amor é vocábulo polissémico, senhor de uma vastíssima escala de genitivos e também senhor de nominativos vários, chegando a incluir no próprio espaço, segundo a mensagem bíblica, a própria transcendência absoluta (...) Quanto muito, consegue obter-se de uma série de aproximações, de perspetivas móveis num móvel horizontal, um espaço de múltiplas aberturas para aquilo que nem a Teologia, nem a Filosofia, nem a Psicologia, nem a Biologia, nem a Cosmologia, nem a Sociologia, nem a Arte, nem a História, nem qualquer outra disciplina ou o somatório de todas logram dar na sua globalidade ou exprimir no seu centro de irradiação.”<sup>7</sup>

A definição da palavra amor é conceptualmente difícil e complexa, se a analisarmos nas suas diferentes vertentes. A abordagem colocada pelo professor Manuel Antunes na *Enciclopédia Logos* é pertinente e algo nela envolve todas as

---

<sup>7</sup> *Logos*, Enciclopédia Luso-Brasileira de Filosofia, Vol. I, p. 226 e 227



perspetivas do conceito de amor, e a dificuldade inerente a conceptualizar o conceito de Amor.

A perspetiva budista da palavra amor vai no entanto além da teoria, da conceptualização, pois requer uma experiência ou vivência na sua prática. Poderíamos dizer que, na perspetiva de Thich Nhat Hanh, o amor apresenta essa aspiração maior nas vivências do quotidiano trazendo o poder de sarar e transformar todas as situações e trazer um profundo significado ao homem e à vida humana.

Considero que o amor é o tema central de toda a obra de Thich Nhat Hanh. “O amor é uma palavra bonita e devemos restaurar seu significado” (Hanh, 2008). Toda a sua obra literária e toda a vida do autor se dedica a restaurar o significado da palavra amor.

O significado primordial do amor é a amizade que podemos designar por: *Maitri*<sup>8</sup>. *Maitri* tem origem na palavra “mitra” que é amigo. O amor verdadeiro implica compreensão e amizade e conexão com o outro em sentimento. Na relação com o outro o amor pressupõe compreensão para compreender o outro é necessário bondade amorosa.

“Todos temos as sementes de amor em nós. Podemos desenvolver esta maravilhosa fonte de energia nutrindo o amor incondicional que não espera nada em troca” (Hanh, 2008). O amor pode ser praticado como uma aptidão a ser praticada sem interesse individual. Todo o ser tem dentro de si a semente de amor.

---

<sup>8</sup>*Maitri* significa amor em sânscrito.

Thich defende que “os ensinamentos sobre o amor dados por Buda são claros, científicos e aplicáveis. Todos nós podemos tirar partido desses ensinamentos” (Hanh, 2008). A clareza do conceito de amor refere-se à simplicidade com que a palavra e a essência do amor se manifestam nos ensinamentos de Buda. Quanto ao carácter científico dos ensinamentos de amor, creio pertinente aprofundar este conceito aplicado ao amor.

A ciência é um conjunto de fenómenos que foram observados e testados a partir da experiência e a partir daí originam o conhecimento, podendo ser evidenciados e disponíveis a todos os seres humanos. O amor é colocado na visão budista como um conceito que pode ser observado, testado, experienciado e do qual se pode formular um conhecimento universal, verificado e disponível por todos os seres.

Caracterizar os ensinamentos de amor como “científicos” e “aplicáveis” refere-se à aplicabilidade do conceito de amor como um conhecimento universal, disponível para todo o ser, e, por consequência, aplicável a todos os seres. No entanto, considero pertinente proceder a uma reflexão profunda acerca da perspectiva de ciência presente na afirmação anterior e do envolvimento do conceito de amor nesta perspectiva sugerida por Thich Nhat Hanh.

“O budismo apresenta-se como uma ciência experimental da própria mente”<sup>9</sup>. Enquanto a ciência clássica se baseia na crença que com a independência da mente existe uma realidade objectiva, na perspectiva budista, há mente e há

---

<sup>9</sup> Paulo Borges, *Descobrir Buda*, p.20

objetos mentais e ambos se manifestam simultaneamente, não sendo possível separá-los.

Os objetos mentais são criados pela mente, e o modo como percebemos o mundo que nos rodeia e a forma como o olhamos depende por completo da forma de o observar. A realidade está na comunhão e inseparabilidade da consciência e da mente.

A motivação de praticar uma “ciência experimental” numa perspectiva budista difere significativamente da motivação da ciência tradicional. Podemos considerar a ciência tradicional um modelo matemático, na medida em que visa classificar e quantificar a multiplicidade de experiências e fenômenos com relações entre si que formularão leis, apresentando uma resolução e aplicando-a de forma pragmática.

O budismo é uma ciência contemplativa baseada no rigor, na coerência e na verificabilidade. A contemplação possibilita dimensões muito mais vastas da experiência e do real, não se limitando apenas àqueles fenômenos passíveis de ser verificados, medidos e quantificados. Utilizando metodologias como a meditação, a Ética é a manifestação da verdadeira sabedoria, Resultando no “estado de Buda”, o estado de graça e saúde alcançado por Buda.

A inseparabilidade da mente dos objetos da mente traz à ciência do *dharma* um conhecimento da realidade mediante uma “experiência analítica e meditativa”, rigorosa e objetiva, na medida em que pode ser verificada por todo aquele que se coloque nas condições requeridas por ela.

É esta a perspectiva de “ciência” que Thich refere na sua obra e não a de ciência clássica. É importante conceber esta diferença porque diferem quer na motivação, quer no método e nas metodologias, sendo que a atitude ética e de contemplação é uma diferença significativa, Embora sejam duas metodologias significativas e que podem trazer grande propósito num diálogo aberto entre a ciência do *dharma* e as ciências tradicionais.

Uma vez definida a “ciência experimental da mente” em que se baseia o budismo, analiso a possibilidade da sua aplicabilidade ao conceito de amor.

Toda a ciência se inicia com a observação. O amor implica uma observação atenta e consciente de si próprio, dos outros e do mundo. Implica uma observação no sentido de compreender quais os movimentos mentais e emocionais que geram sofrimento, raiva e dor.

Desta observação plena surgem as hipóteses de que toda a fonte de sofrimento reside na dualidade do ser nas suas pulsões egocêntricas, que movimentam o ser no apego e na insatisfação. Na posse do outro, no ciúme e no controlo. Projetando o ser a uma felicidade ilusória.

A presente hipótese pode ser submetida à experiência. Através da meditação contemplativa pode-se chegar à compreensão de que o ser é desprovido de existência própria, que o ser existe em correlação com os outros e com o mundo. Desta forma, o amor promove a relação essencial entre os diferentes objetos e seres existentes.

Poder-se-ia aplicar o conceito de amor como uma lei do funcionamento da mente que pode ser verificada, não obviamente em termos materiais de realidade

exterior, mas por todo o ser que se proponha a partir de uma observação consciente do ser e do mundo, da colocação de hipóteses e da sua experimentação através do processo meditativo.

O processo meditativo implica que o sujeito e o objeto coincidem, e onde o conhecimento resulta de uma profunda vivência e não apenas de um ato mental.

Quando Thich Nhat Hanh apresenta os conhecimentos do amor como uma ciência, refere-se a este processo científico que valida e confirma a observação e a hipótese, mas que é experienciado em forma de vivência contemplativa. E permite desta forma um conhecimento tão ou mais sólido do que o da ciência dita formal, sendo passível de ser testado por todos os que o queiram verificar submetendo-se à metodologia sugerida, essencialmente a meditação.

#### **4.2. *Brahmaviharas* os quatro elementos do amor**

“O amor verdadeiro é feito de quatro elementos: bondade, compaixão, alegria e equanimidade. Em sânscrito, são chamados de: *maitri*, *karuna*, *mudita* e *upeksha*. Se o amor contém tais elementos, ele será curativo e transformador, e abarcará também o elemento da santidade. O amor verdadeiro tem o poder de curar e transformar qualquer situação, além de trazer um significado profundo às nossas vidas.” (Hanh, 2008)

Thich Nhat Hanh reconhece o verdadeiro amor como aquele que tem o poder de curar. Desta forma, o amor assume uma função terapêutica, sendo a terapia para curar qualquer doença. O amor ajuda a restaurar a saúde. Nesta perspectiva, o

amor é cura. É também realçada a importância do amor como sentido para a própria vida, e, desta forma, poder transformar o ser humano e as suas vidas. Nesta perspectiva, o conceito de amor é indissociável de uma postura ética, sendo que o amor tem o poder de transformar o ser humano e as suas vidas, daí que aqueles seres humanos que têm a possibilidade de o vivenciar devem assumir a responsabilidade pela transformação positiva, em amor por si e pelo mundo onde vivem.

Na base conceptual do amor apresentam-se quatro elementos fundamentais: o amor *maitri*, a compaixão, a alegria e a equanimidade.

De seguida, passo a analisar individualmente cada conceito, sendo que eles são inseparáveis para o verdadeiro amor: o amor que tem o poder de transformar o ser humano e as suas vidas.

Os quatro elementos estão interligados e ambos precisam estar presentes. A análise individual é apenas uma forma de compreender a origem e profundidade da proposta que cada um traz ao conceito amor.

#### 4.2.1. Amor ou Bondade Amorosa Ilimitada (*maitri*)

“O primeiro aspeto do verdadeiro amor é *maitri*, a intenção e a capacidade de providenciar alegria e felicidade”, (Hanh, 2008) exprime o sentimento de cuidar profundamente com do outro.

Para se praticar a *maitri* é necessário ativar a compreensão e a escuta atentas para tomar conhecimento dos outros à volta e saber o que fazer para tornar os outros felizes.

A compreensão é parte integrante do amor e ajuda a compreender as necessidades e os sofrimentos do outro.

A compreensão é o amor ao outro. O amor ao outro implica cuidar aqueles que se ama e ter a intenção de lhe acrescentar alegria e felicidade. Daí, *Maitri* ser um estado sublime de consciência, ser o desejo de fazer bem ao próximo sem expectativa de recompensa. Nenhuma realização intelectual pode substituir o sentimento humano fundamental de amor por outros e pelo agir com bondade em relação ao outro.

#### 4.2.2. Compaixão (*karuna*)

“O segundo aspeto do verdadeiro amor é *karuna*, a intenção e a capacidade de aliviar e transformar o sofrimento e atenuar as mágoas”. (Hanh, 2008)

*Karuna* muitas vezes é traduzido por compaixão, no entanto, a compaixão que não pressupõe sofrer com o outro.

Para desenvolver a compaixão é necessário desenvolver a escuta e a observação atentas e praticarmos a respiração e não sofrer com o outro, mas sim acolher o seu sofrimento a partir de uma presença plena.

*Karuna* significa preocupação com o outro que está a sofrer, dedicar-lhe presença, observação e escuta atentas para perceber a sua dor. A comunicação, com escuta consciente por si só, traz alívio da dor ao outro. Compreender profundamente as condições e levar a atos hábeis que possam melhorar qualquer situação pode reduzir o sofrimento do outro e trazer-lhe alegria. A comunicação

pode ser fonte de alívio ou de sofrimento, pois, se a escuta for atenta, uma palavra, uma ação ou um pensamento compassivo pode reduzir o sofrimento do outro. Cada palavra dita com compaixão pode dar conforto e confiança, ajudar, reconciliar e libertar o outro.

#### 4.2.3. Alegria (*mudita*)

“O verdadeiro Amor traz-nos sempre alegria a nós e a quem amamos. Se o nosso amor não nos traz alegria a ambos, não é o verdadeiro amor”, (Hanh, 2008) porque o amor pressupõe alegria.

A alegria faz parte do momento presente. “Muitas pequenas coisas podem trazer-nos uma alegria imensa, como por exemplo a noção de que os nossos olhos estão em boas condições. Basta-nos abri-los e podemos ver o céu azul, as flores lilases, as crianças, as árvores e tantos outros tipos de formas e cores”. (Hanh, 2008) A alegria resulta das condições no âmbito da mente.

A alegria é vista como uma possibilidade do momento presente, e tem a sua origem em coisas simples do quotidiano e da vida. A alegria expressa em *Mudita* é a alegria altruísta, é a alegria que sentimos quando os outros estão felizes. A alegria parece conter nela uma distinção entre o eu e os outros, no entanto, pressupõe que a alegria do outro também traz alegria ao eu, e, por isso, traz paz e satisfação ao eu.



#### 4.2.4. Equanimidade (*upeksha*)

“O quarto elemento do verdadeiro amor é *upeksha*, que significa equanimidade, desapego, não discriminação, imparcialidade ou desprendimento,” (Hanh, 2008) *Upa* significa “por cima” e *iksh* “olhar”. Equanimidade significa “olhar de cima”, sem se estar limitado a ver só uma parte, a ver o todo visto de cima, sem apego, sem discriminação, preconceito ou dependência. O verdadeiro amor não é dependente, não discrimina, não é apegado, nem preconceituoso. Equanimidade é igualdade sem discriminação ou preconceito.

*Upeksha* tem uma característica que podemos designar como uma “sabedoria da igualdade”, de ver todos como iguais, sem discriminar entre nós e os outros. Na equanimidade deixa de haver o eu e o outro. Temos de nos colocar no lugar do outro, compreendê-lo e amá-lo verdadeiramente.

“Amor, compaixão, alegria e equanimidade são a própria natureza de uma pessoa iluminada. São os quatro aspetos do verdadeiro amor inerente a nós e inerentes a todos e a tudo”. (Hanh, 2008)

A interligação e a conexão da capacidade de dar amor ao outro, com compaixão e acolhimento, e a intenção de dar alegria e felicidade ao outro, numa perspectiva de igualdade, de não discriminação são a natureza de uma pessoa iluminada. Estes elementos encontram-se presentes em todos os seres e em todas as coisas.

A interligação absoluta de todos os elementos de amor está presente em tudo e em todos, e torna o ser um ser iluminado. O amor assume desta forma um papel de elevada conexão de todos os seres e de todas as coisas.

### **4.3. O Verdadeiro amor**

“Para o amor ser verdadeiro amor, tem de conter compaixão, alegria e equanimidade. Para a compaixão ser verdadeira, tem de ter nela amor, alegria e equanimidade. A verdadeira alegria tem de conter amor, compaixão e equanimidade. E a verdadeira equanimidade tem de ter nela amor, compaixão e alegria” (Hanh, 2008). O que seria o verdadeiro amor sem compaixão? Seria a intenção e a capacidade de providenciar alegria e felicidade ao outro, sem saber acolher a dor e o sofrimento. Seria possível falar em amor sem o acolhimento e a presença perante o sofrimento do outro? O amor inclui a intenção e a capacidade de dar alegria e felicidade, mas também de acolher o sofrimento do outro. O amor tem a intenção de estar presente para o outro de forma plena.

O que seria a compaixão sem a real intenção de fazer o bem e de promover alegria e felicidade ao outro? Se o amor apenas incluísse a presença plena para o outro no seu sofrimento, não seria verdadeiro amor, porque não teria a intenção e a capacidade de dar alegria e felicidade.

Como seriam os seres não discriminados e iguais sem amor, compaixão e alegria? A não discriminação pressupõe igualdade. O amor, a alegria e a compaixão fazem parte do ser que procura a iluminação. Desejar isso para o eu é desejar isso para todos os seres. Este é o verdadeiro amor, aquele que inclui todos os seres de forma igual. Na ausência de qualquer um destes quatro elementos, os

outros ficariam incompletos e não poderíamos designá-los como amor verdadeiro, pois estariam incompletos.

Na verdade, os quatro conceitos de amor na obra de Thich estão relacionados e indissociáveis. O verdadeiro amor não existe sem os quatro no seu todo e na sua completude. Bastava faltar um destes elementos para faltar algo de essencial.

O amor no seu conceito deve incluir os quatro elementos de forma integrada. Poderíamos conceptualizar o amor na visão budista de Thich Nhat Hanh como a “intenção e a capacidade” de dar alegria e felicidade, a “intenção e a capacidade de aliviar e transformar o sofrimento”, a partilha da alegria e a equanimidade, o desapego e a não discriminação.

O conceito de mãe é central e fundamental em muitas teses sobre o amor. Na obra de Thich Nhat Hanh o conceito de “mãe” e o conceito de “amor” assumem um papel importante. A bondade amorosa ilimitada é descrita por Buda como o que uma mãe sente por um filho.

O amor materno é o primeiro contacto com o amor e é a origem de todos os sentimentos de amor. A mãe adquire, nesta perspetiva, o papel da primeira professora que ensina sobre o amor, considerada a disciplina mais importante da vida.

A mãe é a base de todo o amor não só nesta perspetiva budista mas também em muitas tradições religiosas. A mãe é a pessoa que cuida, que nutre e que traz ao coração do homem um “transbordar de amor”.

“A mãe é uma fonte ilimitada de amor” (Hanh, 2008). E a relação de amor entre mãe e filho é uma relação natural, onde não há obrigação e não há dever.

Amar a mãe é suficiente. A mãe ama o filho e o filho ama a mãe. O filho precisa da mãe e a mãe precisa do filho.

“Amar a sua mãe não é uma questão de moralidade ou virtude” (Hanh, 2008). Amar a mãe é uma questão de benefício. Ter uma mãe é ter uma dádiva nesta perspectiva budista.

A mãe assume o exemplo de amor na obra de Thich Nhat Hanh e é ela que promove o amor *maitri*, a intenção e a capacidade de fazer bem ao filho sem expectativa de recompensa. A mãe atua a compreensão e a escuta atentas para tomar conta do seu filho e sabe o que fazer para o ver feliz. A mãe cuida o seu filho e tem a intenção de lhe proporcionar alegria e felicidade.

A mãe tem a capacidade de aliviar e transformar o sofrimento e atenuar a mágoa do seu filho, acolhendo-o em presença plena, tendo compaixão (*karuna*) pelo seu filho. A mãe tem a intenção de promover alegria (*mudita*) ao seu filho, uma alegria altruísta, que fica feliz apenas com a felicidade do seu filho.

A mãe não discrimina (*upeksha*) o seu filho, e o seu amor não é preconceituoso já que deseja para o filho o mesmo que para ela mesma. Coloca-se no lugar do filho e tenta compreendê-lo e amá-lo verdadeiramente.

A mãe assume em Thich Nhat Hanh o amor mais sublime, a referência mais natural ao verdadeiro amor. E tudo isto não envolve uma questão de moralidade ou de virtude, é uma questão natural. Não há dever, nem obrigação. O amor de uma mãe é um ato espontâneo do próprio ser. É uma relação natural.

A mãe é a primeira pessoa a ensinar o amor através dos seus atos, das suas intenções e das suas capacidades. A mãe promove o verdadeiro amor.

## **5. ENQUADRAMENTO PRÁTICO DO AMOR NA PERSPETIVA BUDISTA DE THICH NHAT HANH**

### **5.1. Meditação do amor**

“Que toda a gente possa estar feliz e segura, e os seus corações repletos de alegria.

Que todos os seres humanos possam viver em segurança e paz, sejam eles frágeis ou fortes, altos ou baixos, grandes ou pequenos, visíveis ou invisíveis, estejam perto ou longe, já tenham nascido ou estejam ainda por nascer. Que todos possam residir em perfeita tranquilidade.

Que ninguém faça mal a ninguém. Que nenhuma pessoa ponha a vida da outra em perigo. Que ninguém por raiva ou má vontade deseje mal a ninguém.

Assim como uma mãe ama e protege o seu único filho, pondo em risco a sua própria vida, devemos cultivar o amor sem limites para o oferecer a todos os seres vivos em todo o cosmos. Que o nosso amor sem limites se dissemine por todo o universo, para cima, para baixo e pelo meio. O nosso amor não conhecerá obstáculos, o nosso coração estará completamente livre de ódio e inimizade. Independentemente de estarmos sentados ou a caminhar, sentados ou deitados, desde que estejamos acordados, devemos manter esta plena consciência do amor do nosso coração. Esta é a mais nobre forma de viver.

Libertos das perspectivas erradas, da avidez e dos desejos sensuais, vivendo na beleza e atingindo a compreensão perfeita, aqueles que praticam o amor sem limites transcenderão certamente o nascimento e a morte”<sup>10</sup>

A meditação de amor proposta por Thich na sua obra *Lições sobre o Amor* começa com uma inclusão de “todas” as pessoas. Que todos tenham felicidade, segurança, alegria, paz e tranquilidade. Um desejo do melhor para todos. Para todos os que existem e os que não existem, que tenham corpo ou que não tenham corpo, visíveis e invisíveis. Tudo e todos estão englobados na meditação do amor.

Que “ninguém” ou coisa alguma faça mal a ninguém. Que o amor que se oferece seja igual ao de uma mãe, que dá a sua vida pela do filho e que oferece um amor sem limites. Que o “amor sem limites” se distribua por “todo o universo, para cima, para baixo e pelo meio”, englobando desta forma todo o espaço existente.

Que o amor seja livre, sem obstáculos e que possa manifestar-se em qualquer momento em que o ser esteja acordado, e com plena consciência do amor dentro do coração. “Esta é a mais nobre forma de viver” e a forma de “transcender o nascimento e a morte”.

A meditação de amor promove a intemporalidade, a universalidade, a liberdade, a consciência e a transcendência. Envolve tudo e todos, engloba todo o

---

<sup>10</sup> Citado in Thich Nhat Hanh, *Lições sobre o Amor*, Sextante Editora, Lisboa, 2008, do Buda, *Metta Sutta*.

espaço, todo o tempo, a liberdade, a consciência do amor no coração dos homens e propõe a transcendência da dualidade, elevando o ser.

A proposta da meditação de amor é a proposta da mais nobre forma de viver. A prática da meditação do amor traz benefícios práticos: extinguir emoções negativas, a tristeza, o abatimento, as ansiedades, o ódio, a aversão e o apego. A prática da meditação é uma cura profunda nas sementes negativas da consciência, é a “prescrição” certa para curar a doença.

“Sentamo-nos a sós e olhamos atentamente para dentro de nós mesmo.”, praticar a meditação sentado é apenas um início na meditação. A meditação é uma contemplação consciente do ser dentro de si mesmo.

A meditação não é apenas uma visualização ou um ato de imaginação. Um dos objetivos maiores da meditação de amor é tocar as fontes de amor que existem dentro de cada um. Quando existe o conhecimento das sementes que se tem dentro, podem-se partilhar essas sementes e, através da meditação, visualizar o amor a disseminar-se pelo espaço.

Na meditação deve-se observar se o estado mental do amor está presente no contacto concreto com os outros. Na medida em que se desenvolve o estado mental de amor, a mente vai-se esvaziando de raiva e de ódio.

Quanto mais se pratica a meditação de amor mais se expressa e se partilha amor. Praticar tem o objetivo de ver os efeitos concretos do amor que habita dentro do ser no outro fora dele.

Buda enumera onze vantagens de praticar a meditação de amor. Praticar a meditação de amor traz um sono mais relaxado, ao acordar, um sentir-se bem e

de coração leve, não ter sonhos desagradáveis, e tornar o ser humano querido por todas as pessoas, sentir-se à vontade com todas as pessoas e ter crianças por perto. A meditação torna o ser humano bondoso para a espécie não humanas. Traz amparados dos deuses e deusas e proteção do fogo, do veneno e da espada. Não é necessário fazer nenhum esforço especial para alcançar a concentração meditativa. O rosto torna-se límpido e luminoso e na altura da morte a mente está clara. Renascemos no céu do Brama, onde se pode continuar a praticar.<sup>11</sup>

Buda enumera várias vantagens relativamente à prática da meditação de amor, podemos perceber a sua importância. Inclusive, Buda enfatiza que é mais importante a meditação de amor do que todas as ações virtuosas que se possam praticar no mundo, ou construção de centros de meditação, ou mesmo produzir figuras de buda. “ Praticar a meditação do amor é mais elevado do que todas as outras ações virtuosas juntas”<sup>12</sup>

A meditação “é a arte de usar um tipo de energia para transformar outra” (Hanh, 2008). O medo, a raiva, o sofrimento, são energias. E, como todas as energias podem ser transformadas, a meditação acolhe esses sentimentos e transforma-os através da energia de amor.

A meditação acalma as atividades da mente, ou seja, qualquer estado emocional ou psicológico, de raiva, tristeza, de dor. A respiração acalma o estado mental. A meditação traz a plena consciência para qualquer estado mental, e

---

<sup>11</sup> Cit. Thich Nhat Hanh, *Lições sobre o Amor*, p.29 de *Anguttara Nikaya*

<sup>12</sup> Cit. Thich Nhat Hanh, *Lições sobre o Amor*, p.13 de *Mettabhavana Sutta, Ituvuttaka, Sutta 27*



através da observação atenta pode-se chegar à raiz do problema. “Inspirando, sei que estou zangado. Expirando, sei que a raiva está dentro de mim” (Hanh, 2008).

A meditação traz primeiro o reconhecimento e acolhimento e depois permite observar atentamente e ver a sua origem. A prática da meditação enfraquece as sementes de sofrimento e transforma-as nas energias de amor e de compreensão.

A prática da meditação permite trazer à consciência formações internas inconscientes. A tomada de consciência é um passo fundamental na compreensão das questões mais profundas do ser. Este exercício pode trazer algumas resistências, mas, ultrapassado o desconforto, possibilita uma abertura a soluções efetivas dos problemas ou das questões.

A meditação pressupõe a unidade com tudo visto que, quando se medita, o ser torna-se uno com o objeto de contemplação e a mente e os fenômenos passam a estar interligados.

O objetivo da meditação é acalmar e possibilitar o olhar atento para a natureza do sofrimento dentro de cada um. O âmago da meditação budista é a plena consciência.

A meditação budista tem como objetivo, em primeiro lugar, restabelecer a comunicação com o eu<sup>13</sup>, a comunicação interna. A meditação é uma via interna e pessoal, que, nesta perspectiva, ajuda muito o mundo. Se cada um tomar bem conta de si mesmo, ajudará muita gente. A meditação ajuda a criar reservatórios

---

<sup>13</sup> A utilização da palavra “eu” na presente tese, em todos os momentos em que é utilizada não designa um eu pessoal, individual, sem singular. A palavra eu é apenas uma referência ao ser, sem qualquer identidade pessoal.

de alegria e rejuvenescimento. Uma pessoa que sabe bem tomar conta de si mesma ajuda e apoia muito melhor os outros.

## **5.2. Amar-se a si próprio**

Que eu possa estar em paz, feliz e leve de corpo e espírito.

Que ele/ela possa estar em paz, feliz e leve de corpo e espírito.

Que eles possam estar em paz, felizes e leves de corpo e espírito.

Que eu possa estar seguro e livre de males.

Que ele/ela possa estar seguro(a) e livre de males.

Que eles possam estar seguros e livres de males.

Que eu possa estar livre de raiva, aflições, medo e ansiedade.

Que ele/ela possa estar livre de raiva, aflições, medo e ansiedade.

Que eles possam estar livres de raiva, aflições, medo e ansiedade.<sup>14</sup>

A meditação de amor começa por ser aplicar ao próprio. Ao eu. O eu manifestado na meditação de amor não é uma identidade pessoal. O eu não é nesta conceção a experiência do corpo e da mente como algo meu, ou algo que pertence a si mesmo por oposição a um outro. Essa seria uma visão dualista, de

---

<sup>14</sup> Cit. Thich Nhat Hanh *Lições sobre o Amor*, p. 32. Meditação de Amor adaptada de *Visuaddhimagga*.

oposição do ser ao não ser. A realidade do eu nesta proposta de meditação não é a de oposto a qualquer outra coisa.

O auto amor é uma expressão de discriminação. Com a prática o pensamento será transformado pouco a pouco para se tornar a sabedoria da não discriminação. Quando a sabedoria da não discriminação está presente, não haverá discriminação ou apego e o amor será ilimitado. O elemento do amor *upeksha* é a não discriminação, o amor que é caracterizado pela não discriminação é o amor de Buda.

Até o eu não ser capaz de tomar conta de si mesmo e de sentir amor por si mesmo, não será de grande ajuda para os outros. O primeiro passo é dado no eu. Depois o eu pode aplicar a quem gosta, mais tarde a todos os que lhe são indiferentes, depois a alguém que ama, e só depois àqueles que o fizeram sofrer.

O amor começa sempre na própria pessoa, antes de se manifestar nos outros à sua volta ou para os outros à sua volta. O ensinamento sobre o amor no budismo é quando a pessoa vai para dentro de si e reconhece o sofrimento dentro de si.

Assim a compreensão do seu próprio sofrimento ajudará a sentir-se e amar-se melhor, porque é aí que se sente a completude, a satisfação dentro de si. Então, não se precisa de outra pessoa para começar a amar. O próprio pode começar consigo mesmo. Quando se tem amor dentro, todos à volta vão beneficiar, não apenas os humanos, mas também animais, plantas e minerais. Isso é o verdadeiro Amor.

Se o fundamento do budismo é a paz e a felicidade, essa paz e essa felicidade começam dentro de cada um. Ninguém poderia amar e cuidar do outro sem se amar e cuidar a si mesmo.

A meditação de amor começa no eu. Que “eu possa” e, de seguida, transcende o nível de aspiração e contempla todas as características positivas do eu. A predisposição para amar ainda não é amor, mas já é um passo de contemplação e de compreensão que levará ao amor. A meditação não é uma repetição de palavras ou mantras, não é uma auto-sugestão. Ela requer passos definidos de contemplação plena.

Segundo Buda, “o ser humano é constituído por cinco *skandhas* (elementos, perceções ou agregados): forma, sentimentos, perceções, disposições mentais e consciência”. (Hanh, 2008).

*Skandhas* é um termo do sânscrito que significa “amontado” ou “agregado”. Os cinco *skandhas* são aquilo que na experiência não iluminada surge como ser, ou como eu, ou como indivíduo.

Formam uma unidade composta por vários elementos que existem em interdependência e em interação e nunca de modo autónomo. Todos se manifestam em simultâneo e a existência de um implica a existência de todos.

Todos se encontram presentes na meditação de amor. O primeiro passo de uma meditação de amor é observar e ouvir atentamente a si mesmo. Perceber quais os elementos que estão em guerra uns com os outros, observar o corpo e verificar se ele está em paz, ou se padece de alguma doença. O *skandha* das

formas (*rupa skandha*) (físicas e mentais, exteriores e interiores) incluindo os órgãos, Thich Nhat Hanh designa como o corpo.

A meditação começa por olhar atentamente para o corpo. Refletir sobre como está o corpo agora, no passado e no futuro. Sentir se está em paz ou se está desequilibrado. “Olhamos para o estado dos nossos pulmões, coração, intestinos, rins e fígado para ver quais são as necessidades do nosso corpo” (Hanh, 2008). Observar os próprios órgãos nesta conceção tem o propósito de tornar o ser presente para o corpo e de tomar mais consciência e mais amor ao utilizar o corpo. Quando comer, beber, ou passear, manifestará mais amor e mais compaixão pelo corpo. Meditar sob o próprio corpo faz o ser tomar maior consciência. Normalmente utiliza-se o corpo por hábito e quase nunca se toma consciência dele. O corpo, na perspectiva de amor de Thich, assume um papel primordial. O corpo vive no aqui e no agora e requer ser cuidado para ser integrado saudavelmente na mente. Tomar consciência do próprio corpo pode trazer maior saúde e vitalidade.

Observar as sensações (*vedana skandha*), os sentimentos e sentir a qualidade deles: se são agradáveis, desagradáveis ou neutros. O *skandha* da sensação constitui a base de todas as emoções e reage às formas com sensações.

Dentro do eu existem elementos reparadores que se tocam nesta contemplação dos sentimentos. Essas sensações podem advir do mundo externo ou por meio de qualquer órgão dos sentidos e da mente.

De seguida, medita-se sobre as perceções (*samjna skandha*) que reconhecem e identificam os objetos da experiência física e mental. Inicia-se aqui

o reconhecimento da forma e das sensações. Neste momento, a mente seleciona algo, uma impressão e foca-se nela.

Buda observou que a maior parte das percepções do ser humano são erradas. É fundamental tomar consciência das percepções que fazem sofrer o eu. A meditação de amor ajuda a aprender e a ver com clareza as percepções erradas.

O passo seguinte é observar as disposições mentais (*samskara skandha*), uma vez que algo foi percebido iniciam-se longas cadeias de associações mentais que determinam a atividade positiva, negativa ou neutra da mente, ou seja, quais as ideias e tendências que nos levam a agir da forma como o fazemos. O que está na base das nossas ações? Que influência domina as nossas ações? Como somos influenciados pela nossa consciência individual e também pela consciência coletiva da família, dos antepassados e da sociedade em que nos inserimos. Neste *skandha* encontramos as ações do corpo, da fala e do pensamento. Ação significa aquilo que leva à realização, onde se pode realizar o bem ou o mal.

Por fim, a meditação contempla a consciência (*vijñana skandha*), a instância não autônoma que efetua a síntese da experiência dos outros agregados. A consciência na perspectiva budista é metaforizada a um campo com todo o tipo de sementes: sementes de amor, de compaixão, de alegria e de equanimidade. E também sementes de raiva, medo e ansiedade e sementes de plena consciência. A consciência é o campo de possibilidades que pode ocorrer dentro da mente do ser humano. É aqui que se produz o conhecimento dos dados produzidos pelos *skandhas* anteriores.

A meditação de amor traz um maior autoconhecimento e um conhecimento das circunstâncias que fizeram de cada um aquilo que cada um é, e desta forma traz uma maior aceitação do eu. “Amar é em primeiro lugar aceitar-se como realmente é. Conhecer-se a si mesmo é a primeira prática do amor” (Hanh, 2008).

A meditação de amor é filosófica. Pressupõe tomada de consciência do corpo que é a dimensão física da realidade do eu e tomada de consciência dos sentimentos e a sua origem e disposição. Pressupõe, também, tomada de consciência das percepções, sobretudo das falsas com a finalidade de abrir espaço para as verdadeiras reflexão sobre as disposições mentais que estão por detrás da ação. E tomar de consciência das sementes que estão na base das ações. Quanto mais se praticar a observação do corpo, dos sentimentos, das disposições mentais e da consciência a aspiração de amar passará a uma profunda intenção.

Quando o amor passa de uma aspiração para uma intenção, manifesta-se nos pensamentos, nas ações e nas palavras. E, quando se manifesta, a paz, a felicidade e a leveza passam a instalar-se no corpo e na alma.

O eu utilizado na meditação não é mais do que efeito e causa da projeção da mente no domínio da ação dualista, condicionada por experiências internas e externas, de separação e relação entre sujeito e objeto. A ideia de que os cinco *skandhas* constituem um indivíduo independente reforça a ideia de separação, logo trazem consigo a ideia de aversão e indiferença, e, visto desta forma, originariam estados dolorosos para a existência.

No amor-próprio, no amor a si mesmo, importa prestar uma plena atenção às *skandhas* e interligar-se a elas como um só, no próprio instante em que surgem e consciencializá-las apenas, sem qualquer dualidade, indiferença, apego ou aversão e sem rejeitar nada. Neste espaço de interligação com a percepção, com o corpo, com as sensações, formações mentais e consciência, existe um espaço livre e absoluto onde não existe ideia de eu ou não eu. Neste espaço livre, na verdade, não existe eu mas também não existe não eu. O eu é algo que é apenas referido, não é algo que tenha presença isolada, ou que seja afirmado.

### **5.3. O Sofrimento**

O sofrimento é um dos grandes temas da perspectiva budista. Nesta tese vou apenas desenvolvê-lo na perspectiva do amor.

“Aqueles que se prejudicam através dos seus pensamentos, palavras ou ações são de facto o seu pior inimigo. Só trazem sofrimento a si próprios”<sup>15</sup>. As palavras, os pensamentos e as ações estão na base de todo o sofrimento e muitas vezes este sofrimento começa no eu. É mais fácil culpabilizar o exterior (os pais, a família, os amigos, os inimigos) de todo o nosso sofrimento, mas a verdade é que todo o sofrimento começa no eu.

---

<sup>15</sup> *Piya Sutta, Samyutta Nikaya, Vol. I, p.71*



A raiva, as aflições, o medo e ansiedade trazem sofrimento ao eu. Mas serão motivadas pelas ações do outro ou pelas sementes de raiva, aflições, medo e ansiedade em cada um? É fundamental observar as sementes de raiva dentro do eu, observar o outro que se pensa que agiu contra o eu, e podemos contemplar o outro e verificar que ele também sofre. Contemplar o sofrimento do outro traz compreensão e amor. Quando se abre o coração, o sofrimento diminui imediatamente.

Como libertar o eu do sofrimento? A meditação de amor é uma metodologia essencial, fazendo-nos sentar confortável e acalmar o corpo e a respiração. A meditação de amor começa no eu. E implica desde logo uma consciência de “mim”, um olhar para dentro, e, desta forma, já está a movimentar um amor por mim e de sentir e determinar a melhor maneira de levar esse amor ao mundo.

Praticar a observação atenta e aperfeiçoar-se ajudam ao autocontrolo das sementes que trazem sofrimento. “Quando sentir a raiva a ferver, lembre-se de regressar à sua respiração e siga-a” (Hanh, 2008).

A respiração consciente é importante. O ideal seria não ter que lidar com a raiva, mas, se se manifestar desta forma, o eu saberá como lidar com ela.

A causa primordial da raiva é a semente de raiva que está dentro de cada um. Várias pessoas podem ouvir as mesmas palavras e ver as mesmas coisas e ter reações diferentes. “As palavras e os acontecimentos só estimulam o que está dentro de nós” (Hanh, 2008). É necessário tomar consciência e dominar a raiva antes de ajudar os outros a fazer o mesmo.

Quando somos tocados nas sementes de raiva, temos tendência a atacar aqueles que tocaram nas nossas sementes de raiva. Quando atacamos ou discutimos com esses que tocaram a semente da raiva, só se alimenta a semente de raiva dentro de cada um.

Quando a raiva vem ao de cima, deve-se aplicar a energia da plena consciência, para a receber, aparar e iluminar.

Regressar a si mesmo e prestar atenção à origem da raiva dentro de si. A raiva é uma energia e todas as energias podem ser transformadas. Através da meditação pode-se utilizar um tipo de energia para transformar outra. A meditação transforma energias.

A meditação permite um reconhecimento da raiva e através de uma observação plena permite compreender a origem dessa raiva no eu.

Desta forma pode-se perceber que a origem de todo o sofrimento do eu encontra-se no reservatório da sua consciência, em sementes que estão na consciência, sementes de raiva e de sofrimento. A outra pessoa não passa de uma causa secundária. A outra pessoa também tem nela sementes de sofrimento. E, por isso, também sofre.

Quando o eu toma consciência disso, abre-se à compreensão e percebe que é o sofrimento que está dentro do outro que o faz sofrer e que o outro precisa de ajuda. Só se pode ajudar o outro com compreensão que é a chave que abre o amor.

Olhar o sofrimento do outro e compreender a sua dor abre a porta do amor e da compreensão. “Sofremos devido à indiferença e à falta de amor, mas sofremos

muito mais devido ao apego” (Hanh, 2008). O apego é a causa de maior sofrimento na perspectiva budista, porque obstrui o fluxo da vida e, sem plena consciência dele, torna-se aversão. É fundamental olhar para a natureza do amor que sentimos e vivemos e perceber o apego que está inserido nele.

#### **5.4. O estado de Plena Consciência**

O estado de plena consciência “é a energia que nos permite olhar atentamente para o nosso corpo, sentimentos, percepções, disposições mentais e consciência e ver claramente quais são as nossas necessidades reais, para que não nos afogemos no mar do sofrimento” (Hanh, 2008). A consciência plena é a energia que nos possibilita estar abertos e acordados para o presente. É a prática contínua de tocar a vida profundamente em cada momento. Propõe a realização consciente de todas as tarefas e ações da vida cotidiana e a colocação em cada ação de uma consciência plena do que está a ser feito.

A prática da consciência plena (*smṛti* em sânscrito) leva à concentração (*samadhi*), que, por sua vez, leva ao *insight* (*prajñā*).

A observação consciente é uma observação atenta à prática do amor, da compaixão, da alegria e da equanimidade. A consciência plena preserva a alegria interior, que permite uma atitude diferente perante os desafios da vida, uma atitude mais positiva e criar alicerces de amor dentro de cada um. A observação consciente traz um maior entendimento do eu e do outro.

Praticar a plena consciência ajuda a observar o desejo, a raiva e a ilusão. “Plena consciência é sempre plena consciência de algo, tal como a raiva é sempre raiva de algo” (Hanh, 2008). O estado de plena consciência envolve sempre a consciência de algo e uma atitude de acolhimento perante esse algo. A plena consciência de algo não é combater esse algo, pelo contrário, é acolhê-lo, tratar dele. Ter plena consciência da raiva é tratar dela, acolhê-la e não combatê-la.

“Este método é não-dualista e não-violento” (Hanh, 2008). A não dualidade deriva do facto da plena consciência e da raiva fazem parte do eu, uma faz parte da outra, uma envolve a outra. Este método é não-violento, não pressupõe exclusão, nem zanga, nem raiva, mas pressupõe acolhimento.

Respiração consciente. A respiração é a conexão entre o corpo e a mente. A respiração consciente é a chave para unir corpo e mente e trazer a energia da consciência plena para cada momento da vida.

Independentemente do que acontece no interior do ser, independentemente de pensamentos, emoções e percepções, a respiração acompanha sempre o ser humano vivo. A forma da mente sossegar é reunir-se com o corpo através da respiração. Tomar consciência do ar que entra e sai do corpo e prestar atenção à respiração, que vai acalmando.

“Ao inspirar sei que estou a inspirar. Ao expirar, sei que estou a expirar”. A respiração atenta é o modo de conexão com o corpo. A respiração é um ato físico e assenta a mente no corpo.

A atenção consciente acalma e permite que a plena consciência penetre na situação. A prática traz um maior discernimento entre a atenção mental

apropriada (*yoniso manasikara*) que veicula a felicidade, paz, lucidez e amor e a prática mental inapropriada (*ayoniso manasikara*) que transporta à mente a mágoa, a raiva e o preconceito. A atenção plena ajuda a escolher e aumentar as sementes de paz, alegria e liberdade.

A escuta atenta é outro aspeto fundamental da consciência plena. Quando se pratica a escuta atenta, entende-se e liberta-se o sofrimento. É importante escutar o sofrimento. Escutar permite desenvolver a sabedoria e desenvolver a compaixão.

Antes de aprender a escutar os outros, é importante cada um saber ouvir a si mesmo, e, para que isso aconteça, cada um terá de escutar o seu próprio sofrimento e admiti-lo. Só se pode transformar aquilo que se assume como existente. É necessário olhar atentamente o sofrimento que está na parte interna, escutá-lo e acolhê-lo, para entender a sua natureza. Quando se aceita entender o sofrimento, este transforma-se.

A prática ilumina a mente através do estado de plena consciência e ajuda a tomar consciência das sementes para depois se manifestar no discurso do eu. Em plena consciência, podemos escolher o melhor para o eu e, por consequência, o melhor para os outros. A prática da plena consciência é fundamental para um relacionamento saudável com o mundo e com o outro. A prática da consciência plena é a prática do amor. É a prática de perceber o eu no seu melhor e no seu pior, e de entender o outro e os outros na sua verdade.

“O mais importante de tudo é regar a semente da plena consciência e permitir emergir na mente consciente” (Hanh, 2008) porque a mente consciente está

interligada aos fenómenos e ao todo. A mente é indissociável dos fenómenos, logo trazer à mente consciente um estado de atenção plena beneficia a tudo e a todos os seres.

## 6. O VERDADEIRO AMOR LEVA À FELICIDADE

“Que eu possa saber como alimentar as sementes de alegria em mim todos os dias.

Que ele/ela possa saber como alimentar as sementes de alegria nele(a) todos os dias.

Que eles possam saber como alimentar as sementes de alegria neles todos os dias.

Que eu possa ser capaz de viver revigorado, sólido e livre.

Que ele/ela possa ser capaz de viver revigorado(a), sólido(a) e livre.

Que eles possam ser capazes de viver revigorados, sólidos e livres.

Que eu possa estar desprovido de apego e aversão, mas sem ser indiferente.

Que ele/ela possa estar desprovido(a) de apego e aversão, mas sem ser indiferente.

Que eles possa estar desprovidos de apego e aversão, mas sem serem indiferentes.”<sup>16</sup>

O que é alegria na perspectiva budista? A alegria budista é a alegria meditativa vinda da prática da plena consciência, compreensão e amor.

A felicidade não passa de uma ideia e essa ideia pode ser enganosa, pode até impedir a verdadeira felicidade. Quando se assume a felicidade com uma

---

<sup>16</sup> Thich Nhat Hanh, *Lições sobre o Amor*, p.65, exercícios transcritos de *Visuddhimagga*

determinada forma, pode-se estar a impedir de viver a alegria. A alegria e a felicidade devem habitar no momento presente, senão serão meras ideias.

Viver profundamente no momento presente é estar liberto do tempo e viver agora o momento. Viver fora do presente, compreendendo a felicidade como um estado a alcançar no futuro, é deixar de viver o verdadeiro momento de felicidade do agora.

A felicidade envolve sempre o outro e o pensamento de superioridade em relação aos outros vem da ideia de separação, sendo nós unos. A felicidade construída sobre a noção de um eu separado é fraca. A verdadeira felicidade apoia-se no *dharma* e contempla a interligação e a interdependência de todas as coisas.

A felicidade não é individual. Na perspectiva de Thich Nhat Hanh, tem a natureza da entre existência. Partilhar felicidade e fazer o outro feliz faz parte da própria felicidade do eu. Encontrar caminhos de felicidade para os outros ou para o mundo faz parte da felicidade do eu. Dialogar com os outros de perspectivas de felicidade e alegria é importante para a felicidade do eu. E, desta forma, também se transformam as disposições mentais dolorosas. “O discurso e as ações são fruto da vontade, por isso, quando a nossa vontade está impregnada de amor, as nossas palavras e ações também transbordam amor.” (Hanh, 2008) beneficiam o eu, os outros e o mundo.

As experiências de felicidade que deixam o ser humano mais pleno são aquelas que, por ventura de um grande amor, ou de uma contemplação estética



positiva, o ser se esquece daquilo que ele julga ser e se envolve numa dimensão mais ampla de relação com o objeto de amor ou de contemplação.

Uma das meditações da felicidade que é proposta na perspectiva budista e que apresentei acima refere a importância de alimentar o eu de alegria, mas também de alimentar o outro e os outros dessa mesma alegria. Alimentar a semente de alegria do outro é aliviar a sua dor, é ajudar a pessoa a ser leve, e essa leveza do outro também o beneficia, me beneficia e beneficia o mundo.

A intenção da meditação da alegria e da felicidade é que “eu possa” alimentar as sementes de alegria no “eu” no “tu” e no “eles”. A felicidade do eu engloba a felicidade dos outros. Quem são os outros? Em qualquer meditação budista os outros são tudo o que existe. Todos os que o eu gosta, todos os que lhe são indiferentes, todos os que ama e todos aqueles de quem não gosta. Alimentar as sementes de alegria em todos engloba até os inimigos e os adversários.

A prática da meditação budista sugere começar-se com as pessoas que se gosta, depois com os que são indiferentes, de seguida com os que se ama e só depois com os que não se gosta. Quando a meditação da felicidade engloba estes últimos, atinge a sua plenitude. Alimentar a alegria naqueles que não se gosta abre o amor, o verdadeiro amor e, por consequência, o amor a si próprio. Dá origem a um estado mental de verdadeira paz e alegria, transformando tudo o que antes era raiva e ódio.

Enquanto houver algum nível de ódio e de raiva no ser humano, não encontrará a paz e a alegria. Na perspectiva budista, amar o inimigo é o mesmo que amar a si mesmo. Amar alguém que causa desconforto é abrir uma boa

sensação dentro do ser e ele é o primeiro a beneficiar desta expansão de consciência e de coração. Nesta meditação e neste resultado, o ser atinge a verdadeira equanimidade, igualdade de todos os seres sem discriminação.

“Que eu possa ser capaz de viver revigorado, sólido e firme”: a alegria pressupõe vitalidade, bem-estar. É importante olhar, observar e alimentar as sementes de alegria na consciência para viver revigorado, com saúde e vitalidade. É importante ser sólido e estável. Dar passos firmes para alcançar objetivos. “Que eu possa ser capaz de viver revigorado, sólido e livre”: a liberdade neste contexto significa livre de desejos perniciosos. Liberdade neste contexto significa sem apego.

E, por isso, a terceira intenção desta meditação é: “que eu possa estar desprovido de apego e aversão, mas sem ser indiferente”. O amor promovido pelo budismo não é um amor apegado ou possessivo. A tendência ao apego é enorme logo quando se nasce. A possessividade é uma tendência quando se ama o outro, é querer ser-se o único objeto da atenção e do amor da pessoa que se ama. A possessividade traz o controlo e a ditadura. Thich assume haver em todas as relações de amor ciúme e possessividade, mas defende que não pode ser excessiva. Se o for, vai trazer sofrimento. Quando a possessividade e o apego estão bastante presentes nas relações seja com maridos, amigos ou filhos, o sofrimento instala-se nas relações.

É importante o observar atentamente para a natureza da forma como se ama e identificar os elementos negativos do apego e da possessividade e compreender qual a mudança de olhar, de falar e agir que deve ser feita para se

tornar um verdadeiro amor. Este movimento implica consciência e atenção, que são contrárias à indiferença. Ignorar a natureza dos elementos negativos de apego e de possessividade é aumentar o sofrimento. O exercício da meditação da felicidade manifesta a intenção do eu não ser indiferente a estes processos negativos, porque, se o eu manifestar indiferença a estes processos, também não poderá experimentar o amor e a compreensão. E, sem experimentar o amor e a compreensão, não terá alegria e significado.

Deve -se preservar um amor que traga liberdade e a individualidade ao ser. Este é o amor que buda ensinava.

A prática da meditação traz esta integração de forma mais efetiva sendo a meditação a prática do amor e o verdadeiro amor conduz sempre à felicidade. “A felicidade só é possível com verdadeiro amor. O verdadeiro amor tem o poder de sarar e transformar a situação à nossa volta e trazer um profundo significado às nossas vidas” (Hanh, 2008).

A prática das *Brahmaviharas* , que são os quatro elementos do verdadeiro amor: *maitri* (amor), *Karuna* (compaixão), *mudita* (alegria) e *upeksha* (Equanimidade), levam à felicidade. Quanto mais se praticarem, crescerão todos os dias de forma ilimitada e tornarão o homem mais feliz e todos os que o rodeiam.

Amar alguém significa trazer-lhe alegria e felicidade de forma concreta. O verdadeiro amor tem uma linguagem verdadeira, uma escuta atenta e um discurso afetuoso. “A alegria contém felicidade e a Felicidade contém alegria” (Hanh, 2008). A relação entre o conceito de alegria e de felicidade é uma relação de

interligação, num nível meditativo onde ambos os conceitos se interligam e completam.

“O seguinte exemplo é frequentemente invocado: alguém a viajar pelo deserto vê um curso de água fresca e experimenta uma sensação de alegria; ao bebê-la experimenta uma sensação de felicidade” (Hanh, 2008). Trata-se de uma felicidade ligada ao momento presente, à conexão entre corpo e mente, sensações e consciência. A felicidade está conectada ao ser e a todas as coisas através da alegria. *Mudita* é um elemento essencial do verdadeiro amor e, daí, podemos afirmar que o verdadeiro amor leva à felicidade.

## **7. O AMOR NA RELAÇÃO AFETIVA**

A relação afetiva também é apresentada na obra de Thich Nhat Hanh como um caminho de prática para o verdadeiro amor. É desenvolvida numa vertente de potencialidade de evolução do amor e do ser humano. É vista como uma oportunidade de evolução. Mas apenas como uma das várias possibilidades de evolução. A relação afetiva coloca o ser em frente a um outro objeto de amor e traz uma grande oportunidade de abertura ao verdadeiro amor. O outro que está em relação com o eu representa o todo, o mundo e os outros. E, a partir dele, podem-se desenvolver todos os elementos do amor.

No verdadeiro amor existe um compromisso a longo prazo que ajuda a entender a palavra amor, embora a expressão “compromisso a longo prazo” não exprima a profundidade do amor. A importância do longo prazo é enorme na perspectiva de amor verdadeiro tal como da responsabilidade de aceitar a outra pessoa tal como é, com os seus aspetos positivos e com os seus aspetos negativos. Só gostar das coisas boas não é amor, pois a aceitação deve estar presente para acolher as fraquezas e sofrimento do outro e ajudá-lo a transformar-se.

A compreensão faz parte do verdadeiro amor. “Onde existe compreensão, existe amor”. A compreensão do sofrimento do outro desencadeia amor e compaixão. O ser humano inserido neste espírito de compreensão facilita a felicidade e a libertação do outro. “Quando as pessoas não se compreendem, é impossível amarem-se”. A compreensão é a própria base do amor.

“Se ama alguém intensamente, tem de se estar presente para ele ou para ela” (Hanh, 2008). A relação afetiva na perspectiva budista deve ser uma relação de plena consciência e de atenção plena. Quando se está num estado de consciência plena, a mente e o corpo são um só. Quando o corpo e a mente são um só, tudo o que se diz tem uma intensidade maior.

Na obra de Thich Nhat Hanh encontramos propostas de mantras para a relação eu e tu. “Querido, eu estou aqui para ti”<sup>17</sup>. O presente mantra, proferido com a unidade do corpo e da mente e com a intensidade da plena consciência, oferece a presença do eu ao outro. Este é o maior presente que podemos oferecer ao outro, na perspectiva budista. Dar a quem se ama a presença em qualidade, em intensidade e em unidade. A presença do eu traz felicidade a ele e ao outro. Amar é estar presente.

“Sei que estás aí, e estou muito feliz!”<sup>18</sup> é o segundo mantra. Praticar a inspiração e a expiração conscientes torna o ser presente, e, no presente, o ser pode tomar consciência em plenitude das coisas ao seu redor e do outro. E quando o eu toma consciência que o outro está presente, surge felicidade no eu e no outro. E surge a felicidade em simultâneo.

Para se ser um “bom amante” e se amar genuinamente, é fundamental praticar o estado de plena consciência, a respiração consciente dá origem à verdadeira presença, que é o fator essencial dos relacionamentos.

---

<sup>17</sup> Thich Nhat Hanh, *Lições sobre o Amor*, p.83

<sup>18</sup> Thich Nhat Hanh, *Lições sobre o Amor*, p.83

“Meu amor, sei que estás a sofrer. É por isso que eu estou aqui para ti”<sup>19</sup>. Este é o terceiro mantra. Quando o ser se encontra em plena consciência, consegue sentir e perceber o sofrimento do outro. O mantra proposto verbalizado ao outro em consciência plena traz alívio do sofrimento do outro.

“Meu amor, estou a sofrer. Por favor, ajuda-me!”<sup>20</sup> Este é o quarto mantra. O presente mantra propõe um pedido de ajuda ao outro. Propõe uma quebra do orgulho pessoal para uma abertura ao outro que nos magoou. No verdadeiro amor, na perspectiva budista, não há lugar para o orgulho.

A linguagem verbal e o discurso assumem um papel relevante no conceito de amor e nas relações de amor. A comunicação é um tema central nesta filosofia. A qualidade da escuta e o discurso presente e afetuoso fazem parte do amor e da felicidade. Escolher as palavras e oferecer aos outros uma escuta presente é contribuir para a felicidade do outro. “O discurso e as ações são fruto da vontade, por isso, quando a nossa vontade está impregnada de amor, as nossas palavras e ações também transbordam amor.” (Hanh, 2008)

A falta de comunicação traz sofrimento. Quando o ser não consegue comunicar os seus sofrimentos, acaba por os descarregar em cima das outras pessoas. O emissor precisa de cuidar da sua comunicação interna através da meditação para partilhar adequadamente o seu sofrimento com o recetor. De outra forma, quando o eu não tem consigo mesmo uma boa linguagem, não consegue exprimir a sua dor ao outro e acaba por lhe transmitir todo o seu

---

<sup>19</sup> Thich Nhat Hanh, *Lições sobre o Amor*, p.84

<sup>20</sup> Thich Nhat Hanh, *Lições sobre o Amor*, p. 84

sofrimento. Quanto mais falta de diálogo existe na relação, mais difícil se torna a resolução.

Numa relação amorosa podem-se trabalhar as sementes de dor e de sofrimento em conjunto através de uma escuta atenta e de um discurso afetuoso. A comunicação, nesta perspectiva budista, pressupõe a verdade, falar a verdade num discurso afetuoso, num discurso que seja fácil de a outra pessoa aceitar e perceber. Uma escuta em qualidade alivia o sofrimento de quem está a falar.

“As palavras podem ser construtivas ou destrutivas” (Hanh, 2008). A plena consciência ajuda a restabelecer a comunicação consigo mesmo. E, a partir desse primeiro passo, ajuda a restabelecer a comunicação com os outros. Escolher as palavras pode ser entendido como uma atitude consciente que resulta da atenção plena e do amor. “Quando alguém diz “Amo-te” pode ser mentira.” (Hanh, 2008). A atenção plena permite escutar a verdade do que é dito e permite falar a verdade.

As relações na perspectiva budista devem ter como base o viver com o outro num estado de plena consciência. “A prática da plena consciência é a prática do Amor” (Hanh, 2008). Saber praticar a consciência plena é fundamental para a relação do eu e do tu, sobretudo no casamento. Sem esta capacidade de perceber as sementes de amor e de sofrimento quer individuais, quer do parceiro, a convivência será difícil.

O verdadeiro amor mantém-se quando há consciência plena, atenção plena. A atenção plena percebe o sofrimento do outro, compreende o outro. A falta de compreensão é a base de todos os nós internos do ser.



A verdadeira comunicação é essencial na relação com o tu. Se não existir a verdadeira comunicação, não existe verdade na relação. Por conseguinte, cada um levará ao outro as sementes do seu sofrimento e, assim, o parceiro será o depósito das sementes de sofrimento.

A verdadeira comunicação traz a verdade, a integração com o tu que é igual ao eu, com sementes de amor e com sementes de dor. É a aceitação.

Na relação com o tu, o eu tem o dever de regar no tu as suas melhores sementes e não lhe levar sofrimento.

“Na tradição budista, falamos de unidade de corpo e mente. O que quer que aconteça ao corpo também acontece à mente. A saúde do corpo é a saúde da mente; a violação do corpo é a violação da mente.” (Hanh, 2008) A integração do corpo e da mente nesta perspetiva traz ao corpo aquilo que a mente vive e simultaneamente. Ou seja, quando se está zangado na mente, também se está zangado no corpo.

Na relação eu e tu, quando a mente está magoada, o corpo está magoado e o afastamento físico acontece. O corpo e a mente não estão separados. Quando um está em dor, simultaneamente o outro também está. Sem a verdadeira compreensão do outro o sofrimento surge e os corpos separam-se.

Quando a relação é baseada na aceitação, no respeito e na profunda comunicação, a mente e o corpo estão unidos em bem-estar.

A relação sexual deve ter como base este verdadeiro amor e compromisso de compreender o outro, que está em unidade comigo. O ato sexual é um ato de comunhão entre corpo e espírito que só se deve abrir com o verdadeiro amor. Nas

relações sexuais o respeito pelo outro é um fator essencial e deve ser praticado em plena consciência.

“Através do meu amor por ti, quero expressar o meu amor pelo cosmos inteiro, pela humanidade inteira, por todos os seres. Vivendo contigo, quero aprender a amar toda a gente e todas as espécies da terra.” (Hanh, 2008) Esta é a verdadeira mensagem de amor. Na perspectiva budista, começa-se na relação eu e tu a construir o verdadeiro amor maior por todos, pelo mundo e por tudo o que existe.

## 8. O AMOR E A COMUNIDADE

“É difícil, senão impossível, praticar o caminho da compreensão e do amor sem uma *Sangha*, uma comunidade de amigos que pratiquem da mesma forma” (Hanh, 2008). A *Sangha* é um grupo de pessoas que pratica o *dharma* em conjunto. A relação do ser com os outros numa *sangha*, uma comunidade de prática, é a grande oportunidade na perspectiva de Thich Nhat Hanh de praticar o verdadeiro amor.

No mais profundo do conceito e da formulação de uma *sangha* está a interligação física a outros seres que tem como base a partilha do *dharma* e a prática. A *sangha* é uma comunidade de membros que se juntam de forma sólida e que fazem juntos a prática consciente.

“Cada pessoa da *sangha* precisa de se perguntar: «Estou preso na minha própria teia de desejos prejudiciais? Estou preso nos meus padrões de comportamento?»”. (Hanh, 2008) Na *sangha* o ser interliga-se com os “outros” seres que, tal como ele, escolheram percorrer o caminho da iluminação. Juntos praticam a forma de viver de Buda e interligam-se de forma a evoluírem juntos.

Cada pessoa da *sangha* deve ser cuidada em todos os seus processos, e isso implica uma grande entrega, tempo e concentração. A *sangha* protege e ajuda em todo o processo.

A prática conjunta é a manifestação no plano real e dos fenómenos de todos os processos internos de interligação presente em tudo o que há no mundo. O apoio da *sangha*, de um grupo que pratica junto, fortalece cada elemento constituinte da *sangha*.

A *sangha* é uma comunidade que se forma a partir de uma motivação comum: a prática conjunta do *dharma* ou da via de Buda, que é a mesma coisa. É uma comunidade baseada nos mesmos princípios, no respeito pelos mesmos valores, orientada pelos mesmos métodos e com o mesmo objetivo.

Na sua base está a base de solidez de uma comunidade, a participação ativa de todos os seres que a integram, em cooperação, igualdade e liberdade.

Na *sangha* os seres são absolutamente livres e iguais, a solidariedade envolvida no objetivo comum traz a cada um a sua própria responsabilidade e a responsabilidade e acolhimento ao outro.

A grande diferença entre a comunidade social e a *sangha* baseia-se fundamentalmente na “entrada” para a comunidade e na definição específica e profunda do objetivo último da comunidade.

A construção de uma *sangha* é a “arte mais importante que podemos aprender” (Hanh, 2008). Envolve uma comunicação aberta, envolve um cuidado com cada ser que pertencerá à *sangha*. Construir uma *sangha* é estar preparado para ser um “bom elemento” de uma comunidade.

A *sangha* pressupõe uma entrada em liberdade, provocada por princípios comuns, sentimentos comuns, percepções comuns. A entrada numa *sangha* é feita livremente e de forma espontânea quando se percebe que o apoio de outro ou a outros reforça e reafirma o eu.

O amor e a prática são o elo de ligação na *sangha*. A *sangha* é a comunidade onde se exercita o exercício do amor. Aprender a amar a si mesmo e

simultaneamente aos outros. Na comunidade *sanghas*, o amor é algo palpável que se transmite em gestos, em atitudes.

Quando o ser se ama a si mesmo, está preparado para entrar para uma *sangha* para aperfeiçoar o seu amor no outro e nos outros. As *sanghas* são pequenas comunidades de prática de amor, em gestos e em atitudes.

Na *sangha* pode exercitar-se o verdadeiro amor *maitrí* e a intenção e a capacidade de promover alegria e felicidade bem como praticar a escuta atenta para acolher o outro e o ajudar, compreender os outros, as suas necessidades e os seus sofrimentos.

Na *sangha* pode-se desenvolver a compaixão (*karuna*), a intenção e a capacidade de aliviar as mágoas e transformar o sofrimento dos outros. Pratica-se a respiração consciente, a escuta e a observação atenta.

Na *sangha* vive-se a alegria (*mudita*), uma alegria repleta de paz e de satisfação, a verdadeira partilha da alegria, uma alegria de todos.

Na *sangha* encontra-se a verdadeira equanimidade, a não discriminação de qualquer dos seus membros. Na *sangha* cria-se um ambiente de compreensão do sofrimento do outro e transforma-se em amor, e, nesse momento, deixa de haver o eu e o outro. Todos são um.

“O nosso sorriso também é o sorriso dos outros. O nosso sofrimento é o sofrimento de outros. Ver isto é a concretização do não-eu. Precisamos desta revelação para sermos capazes de dar passos firmes no caminho da vida.” (Hanh, 2008). A conceção de não-eu referida por Thich, não é mais do que a necessidade do eu sair do eu e perceber-se fora de si.

No contexto da *sangha*, o eu vê-se fora do eu no outro e percebe-se como não eu. Este passo é essencial nesta perspectiva da Sangha, pois é ver o eu fora do espaço do eu no outro. Esta conceção traz ao eu uma maior conexão com a verdade de interligação e a sua conexão com o mundo e com os outros. Só desta forma o ser poderá evoluir.

## **9. UMA PROPOSTA DE ÉTICA GLOBAL: OS CINCO TREINAMENTOS DE CONSCIÊNCIA PLENA**

Os cinco treinamentos da consciência plena são práticas de amor muito concretas. A tradição budista empenha-se a aplicar os treinamentos na vida diária. São treinamentos para ação e não para especulação. Não é apenas a assinatura de uma petição, pelo contrário propõe a transformação na vida de cada um e no seu caminho de forma concreta. Apresenta um caminho de compreensão e amor.

A moralidade é o ponto de partida e baseia-se no reconhecimento de que o indivíduo deve aprender a respeitar os direitos, os sentimentos e as necessidades dos outros seres.

É um caminho que pode ser partilhado, cultivando também a compreensão e amor com pessoas de outras tradições. E, no âmbito geral, todas as tradições têm em si implícitas as bases dos treinamentos de consciência plena. A sua natureza é universal.

O propósito de uma ética prática no budismo não é converter pessoas ao budismo. O propósito é viver o budismo enquanto um caminho de compreensão e amor.

Cada pessoa pode continuar a ser judeu, cristão ou um muçulmano, e pode fazer exatamente as mesmas coisas que fazem na tradição budista. Uma pessoa pode usar a linguagem e prática budista e outra usar a linguagem e prática

muçulmana, mas ambos podem chegar ao mesmo resultado. Por isso é que se pode falar de ética global ligada ao budismo.

São apresentados no budismo cinco treinamentos de atenção plena. Passo a transcrevê-los e a compreender a intenção e ação que está implícita em cada um.

1. “Consciente do sofrimento causado pela destruição da vida, comprometo-me a cultivar a compaixão e a aprender formas de proteger a vida de pessoas, animais, plantas e minerais. Estou determinado a não matar, a não deixar passar nenhum ato de assassinio no mundo, no meu pensamento e no meu modo de vida”<sup>21</sup>.

O primeiro treinamento visa uma reverência pela vida. Uma reverência concreta na ação positiva de promover o melhor a todas as coisas existentes e na ação de limitação de atos destrutivos da própria vida. É uma ética de proteção da vida e de proteção de todos os envolvidos nela. É um treinamento de consciência plena para um bem maior que envolve o amor nos seus quatro elementos essenciais, sendo uma atitude amorosa, sem interesse pessoal, com uma prática de compaixão e de acolhimento do mundo, sem discriminação e com a participação implícita da alegria de promover atitudes corretas que beneficiem o mundo e o todo.

Matar intencionalmente um ser humano é um modo muito grave de prejudicar alguém. O budismo é centrado na vida humana e a vida humana é particularmente preciosa.

O segundo treinamento:

---

<sup>21</sup> Thich Nhat Hanh, *Lições sobre o Amor*, p 139.



2. “Consciente do sofrimento causado pela exploração, injustiça social, roubo e opressão, comprometo-me a cultivar a bondade de alma e a aprender formas e trabalhar para o bem-estar de pessoas, animais, plantas e minerais. Praticarei a generosidade partilhando o meu tempo, a minha energia e os meus recursos materiais com aqueles que estão verdadeiramente necessitados. Estou determinado a não roubar a não possuir alguma coisa que deveria pertencer a outros. Respeitarei a propriedade dos outros, mas impedi-los-ei de lucrarem com o sofrimento humano ou com o sofrimento de outras espécies da terra.”<sup>22</sup>

Assim, este treinamento visa a verdadeira felicidade, a prática da justiça social e da generosidade, envolvendo todos os elementos do verdadeiro amor, *maitri*, *karuna*, *mudita* e *upskesa*, sobretudo de forma muito incisiva a compaixão, a consciência do sofrimento do outro e de tudo o que posso fazer para não causar esse sofrimento e aliviar o sofrimento do outro.

Não prejudicar os outros de nenhuma forma. “Roubar” é o ato de se apropriar de qualquer coisa que não seja sua. Quem rouba lesa porque viola o direito de propriedade e a confiança na integridade do mundo em redor.

O terceiro treinamento:

3. “Consciente do sofrimento causado pela má conduta sexual, comprometo-me a cultivar a responsabilidade e a aprender formas de proteger a segurança e a integridade dos indivíduos, casais, família e da sociedade. Estou determinado a não praticar relações sexuais sem amor e sem um

---

<sup>22</sup> Thich Nhat Hanh, *Lições sobre o Amor*, p.139

compromisso a longo prazo. Para preservar a minha felicidade e a dos outros, estou determinado a respeitar os meus compromissos e os dos outros. Farei tudo o que estiver ao meu alcance para proteger as crianças de abusos sexuais e para impedir que casais e famílias se desfaçam por causa da conduta sexual imprópria”<sup>23</sup>.

Este terceiro treinamento visa o verdadeiro amor, a prática consciente em ações concretas do verdadeiro amor, a responsabilidade de praticar o amor de forma ética e a prática do comportamento sexual responsável com o fim de proteger os indivíduos, os casais, as famílias e as crianças.

O quarto treinamento:

4. “Consciente do sofrimento causado pelo discurso inconsciente e pela incapacidade de ouvir os outros, comprometo-me a cultivar o discurso afetuoso e a escuta atenta para trazer alegria e felicidade aos outros e aliviar-lhes o sofrimento. Sabendo que as palavras podem criar felicidade ou sofrimento, estou determinado a falar francamente, com palavras que inspiram autoconfiança, alegria e esperança. Não divulgarei notícias sobre as quais não estou certo de serem verdadeiras e não criticarei nem condenarei coisas sobre as quais não tenho a certeza. Abster-me-ei de proferir palavras que podem causar divisões ou discórdias, ou que podem separar a família ou a comunidade. Estou determinado a esforçar-me por reconciliar e resolver todos os conflitos, por muito pequenos que sejam”<sup>24</sup>.

---

<sup>23</sup> Thich Nhat Hanh, *Lições sobre o Amor*, p. 139 e 140

<sup>24</sup> Thich Nhat Hanh, *Lições sobre o Amor*, p.140

O quinto visa a fala amorosa e a escuta profunda aplicada a ações concretas: não divulgar notícias sem fundamento de verdade confirmado, e não aplicar palavras que possam trazer sofrimento ao outro. Propõe, também, tomar uma atitude consciente aplicada à comunicação e aplicar os quatro elementos do amor, na escuta amorosa (*maitri*), na proteção do sofrimento do outro, que a linguagem não consciente pode provocar ao outro (*karuna*), na inspiração de “autoconfiança, alegria e esperança” (*mudita*) e na determinação de igualdade “esforçar-me” pelo outro, como por mim mesmo. É a prática de ouvir profundamente e falar amorosamente para restaurar a verdadeira comunicação.

O quinto treinamento:

5. “Consciente do sofrimento causado pelo consumo inconsciente, comprometo-me a cultivar a boa saúde, tanto física como mental, por mim, pela minha família e pela sociedade, praticando a comida, a bebida e o consumo plenamente consciente. Ingerirei conteúdos que preservem a paz, o bem-estar, a alegria no meu corpo, na minha consciência e no corpo e consciência coletivos da minha família e sociedade. Estou determinado a não consumir álcool ou outras substâncias tóxicas ou a ingerir alimentos ou outros artigos que contenham toxinas, como por exemplo alguns programas de televisão, revistas, livros, filmes e conversas. Tenho noção de que danificar o meu corpo ou a minha consciência com estes venenos é trair os meus antepassados, os meus pais, a minha sociedade e as gerações futuras. Trabalharei para transformar a violência, o medo, a raiva e a confusão dentro de mim e na sociedade praticando uma dieta para mim e

para a sociedade. É meu entender que uma dieta adequada é crucial para a autotransformação e para a transformação da sociedade”<sup>25</sup>.

O quinto treinamento visa a nutrição e a cura. O corpo assume nesta perspectiva um papel fundamental do todo o ser. O corpo é parte essencial e inclusiva do ser humano. Nesta perspectiva, o presente treinamento centra-se no corpo, sendo uma prática de ação que pretende uma nutrição adequada e equilibrada em respeito pelo corpo que é parte essencial do todo e da autotransformação. O quinto treinamento visa, por um lado, o amor pelo corpo, a atenção plena e a alimentação consciente para nutrir o corpo, a compaixão pelo sofrimento que causam certos alimentos e pela doença e, por outro, a alegria de poder usar uma dieta adequada que possibilite uma transformação positiva e a equanimidade de poder transformar a sociedade com esta atitude consciente de nutrição.

“Os cinco Exercícios da plena consciência são o próprio amor. Amar é compreender, proteger e trazer bem-estar ao objeto do nosso amor. A prática dos Exercícios de plena consciência consegue atingir isto. Protegemo-nos a nós mesmos e protegemo-nos uns aos outros” (Hanh, 2008). A consciência plena e o amor estão na base de todos os treinamentos. Quando se aplica a consciência plena ao corpo, aos sentidos, à mente e ao mundo, está a agir-se de forma ética, para um bem maior de todos.

No *dharma* partilhada pelo mestre Thich Nhat Hanh, todos os seres, incluindo animais, plantas e minerais, estão incluídos e integrados no “eu”. O

---

<sup>25</sup> Thich Nhat Hanh, *Lições sobre o Amor*, p.140 e 141

planeta terra também está integrado no “eu”. “A terra está, neste mesmo instante, fora de ti, dentro de ti e também debaixo de ti”. (Thich Nhat Hanh, *Un canto de amor a la Tierra*, p.9). A Terra está integrada no ser, e, tal como o ser está vivo, a Terra também está viva. O ser é uma manifestação viva e palpitante da Terra, do planeta Terra. Quando o ser toma consciência que a Terra não é algo diferente dele, a Terra é ele, todo o ser começa a mudar a perspectiva em relação à Terra.

Na tomada de consciência de que a Terra e o ser são a mesma coisa, a relação com a Terra passa a ser a mesma do que com a pessoa amada e desvanece-se toda a separação. Quando se percebe o planeta Terra como algo que rodeia o ser ou no local onde o ser habita, a Terra é vista como entidade separada.

No seu recurso a metáforas, Thich traz o exemplo da árvore da qual percebemos que não é simples matéria, que a árvore possui a sua própria inteligência e que de uma semente cresce uma árvore perfeita. Toda a natureza possui a sua própria inteligência.

Este conhecimento da natureza profunda das coisas denomina-se em sânscrito *advaiata jhana*, o que significa “sabedoria da não discriminação”, que é uma sabedoria de ver as coisas que vai além dos conceitos.

Se se observar a Terra e o ser experimentar a conexão que o une à Terra, envolve-se na admiração, no amor e no respeito. E, quando se percebe que a Terra não é só o entorno que envolve o ser humano e no qual ele habita, isso desperta no ser humano a motivação a proteger a Terra como se protege a si mesmo.

“Só o amor pode ensinar a viver em harmonia com os outros e com a natureza”<sup>26</sup> O significado do amor é ser Uno. O Amor é uma energia que unifica. Quando se ama alguém o ser quer viver com essa pessoa como se fosse ela mesma.

A atenção plena é uma atenção sem juízo em tudo o que sucede dentro do ser e ao redor dele. A atenção plena baseia-se sempre em prestar atenção a algo, que pode ser: respiração, o caminhar, os pensamentos, as ações ou a tudo o que existe.

A sugestão de ética global apresentada nos treinamentos traz consigo o caminho prático do agir e do verdadeiro amor.

---

<sup>26</sup> Thich Nhat Hanh, *Un canto de Amor a la Tierra*, p.27.

## **10. APLICABILIDADE PRÁTICA DOS CONCEITOS TEÓRICOS DO AMOR NA NOSSA SOCIEDADE**

“O amor, a compaixão, a alegria e a equanimidade são a forma como os santos amam. Como não sou santo, não posso de maneira alguma amar assim” (Hanh, 2008). Esta frase eleva o amor budista para a transcendência. Essa transcendência não tem nada que ver com o amor que Buda ensinou. Buda foi um homem como todos os outros, com sofrimento, apego e aversão. E, ao longo da sua vida, foi praticando os conceitos e teorias de amor que ensinou. Diz-nos a experiência empírica que, se um ser igual a mim conseguiu, em termos empíricos, eu também consigo. Buda era um ser humano, tão humano como os outros e praticou o amor e todos os conceitos que nos transmitiu. O amor, na perspectiva, budista é um conceito aplicável e claro.

O budismo é muitas vezes criticado pelas suas aspirações interiores que habitam apenas na mente e pouco concretas no exterior. A sabedoria de amor de Thich Nhat Hanh, tal como todo o budismo em geral, visa a prática de forma a integrar todos estes conceitos na mente, mas tem, como fundamento último, trazê-los ao mundo através de palavras e ações.

Sobretudo na vida e obra de Thich Nhat Hanh, encontramos uma preocupação pela aplicabilidade e simplicidade dos conceitos. O próprio budismo comprometido é um budismo de ação prática, consciente e ética aplicada à sociedade.

O trabalho social e de ajuda realizado sem a prática da plena consciência não podem ser descritos como budismo comprometido. Todos os que fazem esse

trabalho correm o risco de se perder no desespero, na raiva ou na frustração. A importância da prática da meditação é relevante para se atingir os fins últimos descritos por Thich Nhat Hanh.

Se se quiser realmente praticar o budismo comprometido, o indivíduo necessita de se preservar como praticante, ao mesmo tempo em que ajuda as pessoas no mundo. Budismo verdadeiramente comprometido é, antes de tudo, a prática da plena consciência em tudo o que se faz.

Praticar é preciso para amar verdadeiramente e para ser capaz de dar felicidade e alegria. Assim, deve-se praticar o olhar profundamente em direção à outra pessoa que se ama porque só se compreende essa pessoa se for possível amá-la verdadeiramente e o mesmo se aplica aos outros e ao mundo.

Na sua obra, Thich Nhat Hanh fala-nos também das dificuldades práticas do amor. Levar o amor a pessoas necessitadas, crianças famintas, incapacitadas ou abusadas é difícil. Este tipo de ações faz parte dos projetos de muitas pessoas, no entanto, requer uma preparação maior quando se lida com aqueles que são difíceis. As pessoas que mais precisam podem não ser fáceis de amar. No entanto, o verdadeiro amor tem de incluir aqueles que são difíceis. No amor não pode haver ingenuidade nem exclusão. Se a dor do outro tocar na dor do eu, é desafiante continuar a amar.

Na perspectiva budista do amor, o ponto de vista teórico e prático estão integrados. Falar de amor e não aplicar e viver em amor é oposto e contraditório. Deve-se colocar em prática tudo o que se fala. Deve-se praticar a harmonia dos pontos de vista e a harmonia do discurso.



Antes de ajudar os mais difíceis, deve-se praticar a respiração consciente para restabelecer a comunicação interna com o eu, desatar os nós internos e ultrapassar o próprio sofrimento. Quando se fala de *dharma*, as palavras precisam de ter energia, e isso não é possível se as palavras vierem de ideias ou teorias. Só se pode ensinar aquilo que se experimenta.

Desta forma, concluo que a aplicabilidade da visão budista de amor na sociedade não tem como dificuldade os conceitos envolvidos. O amor é algo praticável. Não é uma teoria é um conceito simples e aplicável. No entanto, a compreensão e a manifestação prática do amor na sociedade requer não apenas a percepção mental do conceito, mas sim o envolvimento na prática.

A prática na visão budista é essencial para a compreensão da energia de amor. Sem a prática da contemplação e da meditação, o conceito de amor não é apreendido e, dessa forma, numa poderá ser aplicado numa sociedade.

Nas várias obras de Thich Nhat Hanh são ensinados caminhos de prática do amor, sobretudo na obra a que este trabalho se refere: *Lições sobre o amor*. São lições simples que conduzem à vivência do amor, implicando um assumir, uma decisão consciente por parte do ser de querer viver nessa energia de amor.

Concluo, assim, que existe aplicabilidade do conceito de amor à sociedade onde hoje vivemos. Mas essa aplicabilidade resulta da decisão consciente de cada ser escolher viver em consciência plena, em autotransformação e querer participar de uma melhoria construtiva do eu e do mundo.

O caminho proposto por Thich Nhat Hanh começa no eu, para o eu perceber que não existe fora do mundo. E, quando essa consciência se manifesta, o eu percebe-se como parte integrante e responsável por tudo o que existe.

Mas, antes de tudo isto ser possível, é necessária uma abertura a esta compreensão, é necessária uma decisão prévia de querer confirmar e verificar este caminho.

Uma vez tomada essa decisão, a prática contemplativa e atenção plena trarão uma absoluta contribuição para a sociedade, quer seja vivida em termos de relação ou em termos de *sangha*. O sujeito desperto contribuirá sempre de forma plena para a melhoria do mundo e da sociedade porque ele é esse mundo e essa sociedade. O caminho do amor é um caminho simples, aplicável e de grande contributo para o todo.

## 11. CONCLUSÕES

O budismo é o caminho do meio. Visa uma proposta de praticar a vida experienciar a realidade e um envolvimento direto com a realidade. Não simplesmente pensar, especular, teorizar mas sim discutir acerca dela e praticar. O budismo não é uma filosofia teórica, mas uma filosofia prática. Não é uma ciência teórica mas sim uma ciência prática.

O budismo é um caminho de autoconsciência, de reencontro com as sementes pessoais de cada ser, com o reencontro da semente de amor que todo o Ser humano tem dentro.

O budismo é uma consciência, uma abertura, um espírito de investigação. Uma das maiores críticas ao budismo é que os budistas só tomam conta de si mesmos. E, na verdade, o budismo tem um enorme fundamento no próprio ser, e coloca-o no centro de toda a ajuda. “Ao tomarmos bem conta de nós, tomamos conta de todas as pessoas. A pessoa deixa de ser fonte de sofrimento para o mundo e torna-se um reservatório de alegria e de felicidade” (Hanh, 2008), e de amor. Nesta medida, se cada um tomar bem conta de si, se viver em alegria e felicidade, será fonte de apoio para os outros.

Desta forma, se cada um tomar bem conta de si, será o maior contributo que poderá dar a todos. E, em última análise, esta é a meditação de amor. “Não existe maior virtude do que praticar a meditação do amor todos os dias” (Hanh, 2008). Este é um ponto essencial do budismo: curando o eu, transformando o eu, cura-se e transforma-se o mundo, porque está tudo interligado, pois o eu e o mundo não são separados.

A escolha do autor Thich Nhat Hanh para a presente tese, tem diretamente a ver com esta crítica feita ao budismo. Thich Nhat Hanh inseriu-se na sociedade e levou o budismo comprometido para a sociedade. Não ficou fechado num mosteiro, ele aplicou cada conceito e cada teoria na vida quotidiana. Esta sua vivência vem reformular algumas críticas ao budismo, porque não existe nesta perspectiva apenas a contemplação isolada do mundo, pelo contrário é uma prática possível no mundo e o presente autor é testemunha dessa aplicabilidade pela sua vida e pela sua obra. Thich Nhat Hanh traz para fora dos mosteiros a aplicabilidade do budismo, inserindo a interligação de tudo aplicada em ações concretas.

Os seres humanos vivem frequentemente, por questões de sobrevivência, em círculos limitados de consciência e de afetos. Quando o ser humano aumenta o seu nível de consciência, e o conceito e aplicabilidade do amor genuíno, abarca todos os seres e todas as realidades, isto é um passo fundamental para a autorrealização e a criação de novos paradigmas civilizacionais, e novas soluções para as crises globais.

Todas as grandes filosofias de amor serão úteis na medida em que forem práticas. O amor é um conceito universal amplamente discutido e trabalhado, mas, se ficar apenas no plano mental, nunca se chegará à sua verdade. Assim, são todas as grandes teorias e os grandes ensinamentos. Um grande mestre será sempre um grande mestre, mas será muito maior quanto ele fique no coração dos homens e na prática da vida.

Não importam as religiões, as filosofias ou as teses e teorias acerca do amor, se ele não poder ser sentido, vivido ou experienciado.

A vida quotidiana é cheia de desafios. O sofrimento está inerente ao próprio ser humano. É preciso reconhecê-lo e superá-lo. Não nos devemos deixar cair na raiva ou no desespero ao refletir sobre o estado atual do mundo ou quando nos cruzamos com aqueles que desperdiçam os seus melhores recursos. A escuta profunda e a fala amorosa podem ajudar a apoiar a transformação os indivíduos e a sociedade e ajudar a despertar o coletivo que pode salvar a nossa sociedade.

Para praticarmos a fala amorosa, precisamos saber como lidar com as emoções quando elas chegam à superfície. Antes de ser ativistas na sociedade, o indivíduo deve saber lidar com a sua própria raiva, frustração, tristeza ou sofrimento e ter a capacidade de lidar com a nossa própria sombra. Isso não significa lutar contra elas, suprimi-las ou expulsá-las.

A raiva e a dor fazem parte de todos os seres. Quando se esconde a dor de si mesmo, está-se a cometer a violência sobre o próprio ser. Deve-se praticar o respirar conscientemente, criar um ambiente de verdadeira presença e estar cada vez mais presentes no aqui e no agora.

A meditação de amor cultiva uma posição filosófica aplicada diariamente no eu, nos outros e no mundo. Implica um questionamento profundo acerca da verdade do eu, que melhora quando aplicada diariamente, porque o questionamento traz sabedoria. A filosofia é o estudo da sabedoria e, na perspectiva budista, poderíamos colocar a meditação como uma atitude prática de filosofia aplicada ao “eu” com a finalidade de compreender, integrar e modificar

o mundo. A prática da meditação alinhada com a filosofia traria benefícios consideráveis.

A meditação pode também ser considerada como um cuidado de saúde preventivo. Estar consciente do que está na base das ações e dos sentimentos que impedem a paz e a alegria permite mudar essa base para que as ações e sentimentos também possam ser alterados, não apenas no eu mas também no tu e no outro.

Quando a meditação de amor se torna uma prática, ela passa da simples contemplação para a atitude consciente de amor. E, nesta perspectiva, manifesta-se em ações, palavras e pensamentos que serão de grande contributo para o eu e para o mundo, podendo tornar cada ser um ativo da sua saúde e da dos outros.

O medo, a raiva, o desejo, as ansiedades, a avidez e a ignorância são as grandes doenças da nova era. A concepção de amor na visão de Thich Nhat Hanh traz uma abordagem preventiva, apelando à vivência plenamente consciente para lidar com todos os estados de alma negativos e nocivos que habitam dentro do eu.

Enquadrar a perspectiva budista de amor de Thich Nhat Hanh num contexto de ciência é possível e pertinente. No entanto, o amor só é verificável nesta perspectiva do budismo como ciência verificável se o observador utilizar a metodologia correta: atitude e postura ética, meditação e sabedoria.

E se o observador não utilizar esta metodologia? Ou se não tiver desenvolvido nele mesmo estes recursos? Será possível testar e verificar o amor na perspectiva budista de modo científico?

Concluo que só os que atingirem ou se propõem atingir a iluminação poderão verificar a verdade simples e científica do amor na perspectiva budista. O amor é assim um ensinamento só ao alcance daqueles que escolhem fazer o caminho proferido e feito por Buda. E este caminho é escolha de cada um. Nesta perspectiva, esta conceção simples e científica só poderá ser testada e validada por aqueles que se disponibilizem a percorrê-la.

E, deste modo, considero que poderemos assumir o amor numa perspectiva científica verificada por todos como uma possibilidade de ser testada por todos os que a quiserem alcançar. No budismo o “compromisso” e a interligação profunda da mente com os fenómenos implicam uma ligação profunda entre o ser e os conhecimentos ou a realidade.

Para todo o ser que vive em separação, e em busca de verdades fora de si, sem o compromisso e a interligação profunda com todas as coisas, a verdade não se apresenta para ser testada.

A interligação das coisas e do mundo na perspectiva budista só pode ser verificada por um ser que decide conhecer essa interligação. No entanto, há processos de consciência e decisões que o ser deve tomar e praticar para alcançar tais verdades. E, como todas as coisas estão interligadas, o próprio ser tem de se interligar. E isso implica do ser uma entrega maior, a entrega profunda dele mesmo à verdade e ao caminho da verdade.

Vivemos contextos históricos onde a realidade foi sobejamente conhecida sem qualquer “esforço” do ser humano dito individual, vivemos épocas de grandes investigações e realidades a ser manifestadas por seres que se entregaram

ao encontro da verdade, mas, como todos somos um, nesta perspectiva, todos poderemos alcançar esses estados de iluminação de acesso à verdade internamente a partir do próprio ser.

Se todos os seres se disponibilizarem eticamente, praticando a meditação e através da sabedoria ou da inteligência própria de todas as coisas, todos poderão aceder ao amor, e, se todos alcançarem essa conexão, a energia do amor poderá ser traduzida em conhecimento.

Mas poderá esse dito “estado de conhecimento” de integração dos fenómenos de amor com a mente de amor, essa integração e conexão partilhar-se em Linguagem? Poderá o amor caber numa definição linguística? Mesmo o amor alcançado por via do *dharma* ou da “Ciência da Mente”?

Será que, ao se alcançar a iluminação e traduzir a energia de amor por palavras, não estamos já a criar separação? Colocar o amor como algo independente de nós? Materializar a energia e “traduzi-la” envolve por si só uma certa separação.

Por isso, o processo de escrita é sofredor, porque se torna difícil escrever em palavras aquilo que é difícil de conceptualizar. O que na verdade é uno com tudo e por isso difícil de conceptual (como o conceito de amor). O conceito restringe por si só a verdade incondicional do amor.

É difícil para o ser humano conceptualizar, sobretudo para o ser humano que atinge a verdade da iluminação ou que toca na sua essência. Por isso, a minha mais profunda admiração por todos os que se debruçam pelo estudo da



sabedoria e das causas primeiras, os que problematizam, os que filosofam, porque a tarefa mais difícil é ultrapassar a dualidade.

Afastar o sujeito e o objeto é um enorme esforço porque tudo está interligado e conectado numa simultaneidade difícil de separar. A separação, a dualidade, é um esforço. É *dukkha* nas palavras do próprio Buda.

Por isso, a prática da meditação de amor é a prática sugerida no budismo de Thich Nhat Hanh, não requer palavras, nem conceitos, nem pensamentos, nem separações, propõe alcançar o estado de iluminação e de unidade.

A proposta da meditação budista é um retorno à postura simples e fácil do homem e à contemplação. No entanto, o homem vive décadas de separação e a mente do homem tem dificuldade em ser simples, em ser ela mesma, sem dificuldades. A atitude contemplativa é simples e fácil, percebe tudo interligado e perfeito.

A iluminação é simples e de fácil acesso ao homem. Só precisaríamos de problematizar menos as nossas vidas e sermos simples, perceber a “vacuidade” existente em todas as coisas e vivenciá-la no mais profundo do ser e da vida, respeitar profundamente os outros e o mundo, o mundo que sou eu mesmo e viver numa ética integrada de amor parecida à proposta pela *sangha* onde todo o ser faz parte essencial do todo, onde todos somos indissociáveis e simultaneamente cooperantes, livres e iguais e onde o amor é vivido como uma fluxo que liga o ser aos outros e ao mundo. Quem entende e entra na dimensão do verdadeiro amor entra e vive numa dimensão ética absoluta, com igualdade, cooperação e liberdade.

A corresponsabilidade envolvida no ser interligasse com o amor e desta forma alcança a verdade, a iluminação e a paz.

Concluo que, apesar de todo o esforço de grandes mestres budistas como é o exemplo de Thich Nhat Hanh, de traduzir em palavras e conceitos a essência do amor, as palavras não podem ser percebidas sem a prática da meditação. A prática é que traz a verdade.

Conceptualizar o amor é reduzir o amor a uma parte do seu expoente máximo, no entanto, a consciência dualista do homem precisa de conceitos e explicações. É importante saber a verdade, embora, no contexto prático da vida, a tenhamos de traduzir e ensinar a partir de conceitos. Fundamental é nunca esquecer a verdade que se esconde por detrás de cada conceito. A verdade e o conhecimento só serão alcançados por iluminação.

Por isso, a verdade e o conhecimento são duas procuras incessantes do ser humano e de todas as ciências e sabedorias. Cada uma apresenta o seu caminho para acesso a essa verdade e a esse conhecimento. Por isso se diz do budismo que é o caminho do meio entre a teoria e prática. Só se atinge a verdade do amor quando se vive eticamente na aplicabilidade da sua verdade e na prática regular da meditação e sabedoria.

O conceito de meditação também não é mais do que uma prática que nos separa da sua verdade, que é outra coisa: um silêncio sem definição. A meditação é uma atitude contemplativa da vida. Nela surge o conceito de vacuidade, que nada mais é do que esse espaço onde cabe a verdade que não pode ser

conceptualizada, mas que, na dualidade da matéria, conceptualizamos como vacuidade.

Os conceitos são necessários para trazer para a matéria o caminho certo a percorrer para atingir a verdade, mas a verdade é outra coisa, mas igualmente atingível porque cabe e habita dentro de todos os seres.

A vivência de Buda é a verdadeira manifestação desta verdade, um ser humano igual a tantos outros que atingiu a iluminação em vida. No entanto, verifico que os grandes “iluminados” como Buda e Jesus Cristo não deixaram palavras escritas, conceitos. A sua obra foi a sua vida. A verdade estava dentro deles e pode-se manifestar em ações e vivências, sem escrita.

A verdade e o conhecimento na perspectiva budista podem ser alcançados no aqui e no agora, não num futuro longínquo. É um caminho simples e de fácil acesso para todos os que o queiram percorrer. Implica prática e conexão.

Neste caminho não existe o eu como identidade pessoal uma vez que tudo está em conexão, a mente e os objetos da mente, e os cinco *skandhas* são inseparáveis.

O próprio amor é algo em conexão com o ser e com todas as coisas. O amor é o próprio ser, o amor é o outro, o amor é os outros, o amor é o próprio mundo é o planeta. O amor é e está em todas as coisas e ligado a elas.

O amor, na perspectiva de Thich Nhat Hanh, é uma energia que unifica, que liga, que conecta todas as coisas. Numa perspectiva de iluminação, perceber o amor é tomar conhecimento que o amor habita o ser, habita o outro, habita os outros, habita o mundo e tudo, interligando tudo o que existe.

Na presente tese, o tema estudado que visava o conhecimento foi o amor. E fico amplamente satisfeita com as conclusões retiradas do presente estudo. Jamais pude escrever sequer uma linha sem antes ler todas as obras de Thich Nhat Hanh e percorrer o caminho que ele traça na sua obra. Só depois da entrega, da postura ética, da meditação, da vivência de toda a sabedoria transcrita por este mestre na sua obra, pude escrever algo acerca do amor.

Este trabalho ficará sempre incompleto, porque as palavras e os conceitos nem sempre alcançam a verdade. Mas esta é a realidade onde habitamos e as palavras e a comunicação são o veículo que utilizei para partilhar ideias e conhecimentos.

Espero ter atingido com as palavras, conceitos e ideias defendidas e concebidas na via do *dharma*, no caminho de Buda, o conceito de amor, embora a verdade do amor só se alcançará com a prática, na liberdade, na verdade da interligação e conexão da consciência a todas as outras coisas que existem e que com ela se relacionam.

E fico com uma curiosidade. Se o tema do presente trabalho fosse outro, outro estudo, outra verdade a ser alcançada? Certamente chegaríamos a conclusões muito semelhantes. Dentro desta perspectiva integrada do budismo, todas as coisas, sentimentos, percepções, consciências já somos nós, tudo está interligado. Todas as coisas estão em interligação com o sujeito, com o “ele”, com os “eles” e com o mundo.

Certamente o que seria diferente do presente estudo do amor na perspectiva budista, para outro conceito é a vibração, a energia contida no corpo, na

sensação, na percepção, na consciência do amor. Cada coisa tem uma vibração específica dentro da vibração total do mundo onde todos somos um. Cada vibração específica não vive por si só, não vive independentemente das outras, está interligada ao todo. Por isso, todas as vibrações positivas e negativas em últimas análises estão interligadas fazem parte do todo que é o ser.

O conceito de amor foi o conceito escolhido pela “minha” consciência para percorrer este maravilhoso caminho do *dharma*. O “meu” ser escolheu comprometer-se a partir de uma palavra que me traz uma vibração positiva.

Uma vez que não existe “a minha” ou o “meu”, na verdade, a palavra amor é também um acesso à Iluminação que a consciência coletiva escolheu. Seguir o amor quer num plano de estudo, quer num plano prático de vivência é sempre um caminho que leva à iluminação.

A palavra amor faz a diferença, porque há nela uma conexão positiva que nos liga de forma simples a todos e a tudo. Querer alcançar o amor é um caminho para a via da iluminação.

Acerca da positividade da palavra amor, num contexto de integração profunda entre todos os seres e todas as coisas, deixarei em aberto a reflexão: Porquê a vibração de amor é universalmente positiva e a de dor é universalmente negativa? São conceitos que separam a mente dos fenómenos.

No contexto da iluminação onde todos somos um, acredito que cada vibração/energia também faz parte do todo das vibrações/energias. E, desta forma, todas estão interligadas, e, nesta amplitude, todas fazem parte.

Sem conceptualização, em última análise, o sofrimento e o amor são manifestações diferentes da energia, mas indissociáveis, já que ambos se manifestam no ser e no mundo de forma indissociável.

Não fosse a nossa mente sentir-se separada dos objetos e perceberíamos que quer o amor quer o sofrimento nos levarão à iluminação. E não há nisto nada de positivo ou negativo, apenas uma verdade. Deixarei esta formulação para um trabalho futuro.

Termino com elevado sentimento de gratidão e amor. Com elevado respeito e admiração profunda pelo grande mestre budista Thich Nhat Hanh que traduz de forma simples os grandes e imensos ensinamentos do *dharma*.

O caminho que Thich nos propõe é uma viagem de caminhar ao nosso lado de forma integrada, passo a passo, consolidando a prática e o discurso, a compreensão que levará mais seres a grandes ensinamentos.

Thich Nhat Hanh apanha-nos pela mão e percorre ao nosso lado um caminho muito simples e profundo que abarca todas as ciências, todos os ensinamentos, mas de uma forma simples. Foi também este o caminho decidi percorrer nesta tese, um caminho simples.

O caminho da iluminação é um caminho intenso e simples. Não creio tê-lo atingido na sua plenitude, mas “pelas mãos” de Thich Nhat Hanh toquei essa luz. Agora é uma questão de entrega e de prática.

## 12. BIBLIOGRAFIA

ANTUNES, Manuel et al. *Enciclopédia luso-brasileira de Filosofia - LOGOS I*. Lisboa: Verbo Editora. 1997.

BORGES, Paulo. *Descobrir Buda*. Lisboa: Âncora Editora. 2010.

HANH, Thich Nhat. *Corpo e Mente em Harmonia*. Petrópolis: Editora Vozes. 2007a.

HANH, Thich Nhat. *Cultivando a Mente de amor*. São Paulo: Editora Palas Athenas. 2005.

HANH, Thich Nhat. *Felicidade*. Petrópolis: Editora Vozes. 2013.

HANH, Thich Nhat. *La Esencia del Amor*. Barcelona: Espasa Libro. 1999.

HANH, Thich Nhat. *Lições Sobre o Amor*. Lisboa: Sextante Editora. 2008.

HANH, Thich Nhat. *O Verdadeiro Amor*. Editora Oniro. 2007b.

HANH, Thich Nhat. *Un canto de amor a la Tierra*. Barcelona: Editorial Kairós. 2014.

KELLY, Cristina Ferreira Alvim. *Thich Nhat Hanh e os princípios para o diálogo inter-religioso e vivência planetária*. Anais do IV Encontro Nacional do GT História das Religiões e das Religiosidades – ANPUH - Memória e Narrativas nas Religiões e nas Religiosidades. Maringá: Revista Brasileira de História das Religiões. 2013.

SILVA, Georges e HOMENKO, Rita. *Budismo – Psicologia do Auto Conhecimento*. São Paulo: Editora Pensamento. 2001.