

# THICH NHAT HANH

UM DOS MAIS INFLUENTES LÍDERES ESPIRITUAIS DA HISTÓRIA

---

«Este extraordinário livro torna-se ele próprio  
uma viagem de descoberta e transformação.»

Sogyal Rinpoche

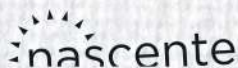
autor de *O Livro Tibetano da Vida e da Morte*

---



# MEDDO

COMO USAR O MINDFULNESS  
PARA ENFRENTAR OS NOSSOS  
MAIORES TEMORES

nascente

## ÍNDICE

Introdução: <i>O medo ausente</i>	7
Antes	15
O medo original	25
A reconciliação com o nosso passado	33
Largar medos acerca do futuro: <i>os cinco memorandos</i>	41
Se nunca vier, nunca partirá	55
O dom da intrepidez	75
O poder do <i>Mindfulness</i>	89
Aprender a parar	99
A calma na tempestade	107
Transformar o medo que nos rodeia	115
Acima das nuvens, o céu azul	127
Transformar o medo em amor: <i>os quatro mantras</i>	137
O oposto do medo	145

Práticas para transformar o medo	159
Libertar o medo do corpo e dos sentimentos: Oito exercícios simples de <i>mindfulness</i>	159
Transformar as raízes do medo na mente: Oito exercícios respiratórios	174
Relaxamento profundo para transformar o medo e o stress	185
Meditação <i>Metta</i> : Que consigamos ver-nos livres do medo	189
Os cinco treinos do <i>mindfulness</i>	194

## INTRODUÇÃO

# O medo ausente

A maior parte das pessoas tem uma experiência de vida repleta de momentos maravilhosos e de momentos difíceis. Mas para muitos de nós, mesmo nos momentos em que estamos mais felizes, o medo espreita por trás da felicidade que sentimos. Temos medo de que aquele momento especial termine, de não conseguirmos obter o que precisamos, de perder o que amamos, de não termos segurança. O nosso maior medo é, amiúde, o facto de sabermos que um dia os nossos corpos deixarão de funcionar. Por isso, mesmo quando em nosso redor existem todas as condições necessárias para sermos felizes, a nossa felicidade nunca é absoluta.

Pensamos que, para sermos mais felizes, temos de afastar ou ignorar os nossos temores. Não nos sentimos em paz quando pensamos naquilo que nos assusta, por isso rejeitamos o medo, afastamo-lo de nós. «Nem pensar, não quero pensar sobre

isto.» Tentamos ignorar o nosso medo, mas ele não desaparece.

O único modo de aliviar o nosso medo e sermos verdadeiramente felizes é reconhecer que ele existe e investigar cuidadosamente a sua origem. Em vez de tentarmos fugir ao medo, podemos convidá-lo a entrar na nossa consciência e olhar para ele clara e profundamente.

Temos medo do que nos é extrínseco e não conseguimos controlar. Preocupamo-nos com a doença, o envelhecimento e a hipótese de perdermos o que mais amamos. Agarramo-nos com unhas e dentes àquilo que mais prezamos — os nossos trabalhos e estatutos, as nossas casas, os nossos entes queridos. Mas agarrarmo-nos de unhas e dentes não alivia o medo. Inevitavelmente, um dia teremos de largar tudo o que nos importa. Não poderemos levar nada disso connosco quando morreremos.

Podemos pensar que se ignorarmos os nossos medos, estes desaparecerão. Mas as preocupações e aflições continuarão a magoar-nos e entristecer-nos mesmo que as enterremos bem fundo na nossa consciência. Temos muito medo de sermos impotentes. Mas há em nós o poder de olhar profunda e atentamente para os nossos medos, o que nos permitirá impedir que o medo nos domine. Podemos transformar o nosso medo. A prática de viver em pleno o momento presente — aquilo a que chamamos *mindfulness* — pode conferir-nos a coragem para

enfrentarmos os nossos medos e assim deixarmos de ser marionetas nas suas mãos. Ter atenção plena é observar atentamente a realidade, tocar a verdadeira natureza do inter-ser e reconhecer que nada nunca se perde.

Um dia, durante a Guerra do Vietname, dei por mim sentado num aeródromo vazio no Planalto Central do Vietname. Estava à espera de um avião que me levasse para a zona norte do país, para avaliar o estado das inundações nessa região e ajudar as vítimas. Tratava-se de uma urgência, por isso eu teria de viajar num avião militar que habitualmente transportava bens como cobertores e vestuário. Eu estava sentado no piso do aeródromo, sozinho, à espera do próximo avião que chegasse, quando se aproximou de mim um oficial norte-americano. Também ele aguardava pelo seu avião. Isto aconteceu em plena guerra, e estávamos apenas nós dois naquele aeródromo. Olhei para ele e vi um jovem. Senti de imediato muita compaixão por ele. Por que motivo é que ele tinha de ser obrigado a viajar até ao Vietname para matar ou ser morto? Por simpatia, disse-lhe: «Deve ter muito medo dos vietcongues.» Vietcongues era como se chamava à guerrilha comunista do Vietname. Infelizmente, eu não era hábil naquele tipo de diálogos, e o meu comentário fez germinar a semente do medo que estava adormecida naquele oficial. Ele levou de imediato a mão à sua arma e perguntou: «O senhor é vietcongue?»

Antes de virem para o Vietname, os oficiais do Exército dos Estados Unidos tinham aprendido que todas as pessoas no país eram potenciais vietcongues, e esse receio medrava no âmago de cada soldado americano. Uma criança ou um monge podia ser um guerrilheiro. Os soldados tinham recebido essa formação e viam inimigos em todo o lado. Eu apenas tinha tentado expressar a minha solidariedade, porém, assim que ouviu a palavra vietcongue ele foi tomado pelo medo e sentiu a necessidade de agarrar a arma.

Eu sabia que tinha de permanecer muito calmo. Inspirei e expirei profundamente e depois disse: «Não, estou à espera do meu avião. Vou para Da Nang, avaliar o estado das inundações na zona e ver o que posso fazer para ajudar.» A comiseração que sentia por ele transpirou na minha voz. Ao conversarmos, pude dizer-lhe que na minha opinião a guerra tinha gerado muitas vítimas, não apenas no Vietname mas também na população do seu país. O soldado também se acalmou e conseguimos conversar. Se fiquei livre de perigo foi porque tive lucidez e calma. Se eu tivesse reagido a partir do medo, ele ter-me-ia dado um tiro a partir do seu medo. Por isso, nunca pense que os perigos surgem apenas de fora. Também vêm de dentro de nós. Se não reconhecermos e analisarmos profundamente os nossos medos, podemos atrair perigos e acidentes.

Todos sentimos medo, mas se observarmos atentamente aquilo que nos assusta, seremos capazes

de sair das suas garras e encontrar a alegria. O medo mantém-nos focados no passado ou preocupados com o futuro. Se reconhecermos os nossos medos, iremos aperceber-nos de que no presente, no agora, estamos bem. Neste preciso momento, hoje, ainda estamos vivos, e os nossos corpos funcionam maravilhosamente. Os nossos olhos ainda conseguem ver o bonito céu. Os nossos ouvidos ainda escutam as vozes daqueles que amamos.

Quando observarmos o nosso medo, comecemos por convidá-lo à nossa consciência sem julgamentos. Reconhecemos simples e amavelmente que ele existe. Este passo dá-nos de imediato muito alívio. Depois, assim que o nosso medo se apazigua, podemos acolhê-lo com delicadeza e explorar cuidadosamente a sua raiz, a sua fonte. Compreender as origens das nossas preocupações e dos nossos medos ajudar-nos-á a deixá-los partir. Aquilo que nos deixa receosos tem origem em alguma coisa que está a acontecer no momento presente ou é um medo antigo, da nossa infância, que escondemos em nós? Ao praticarmos esse gesto de convidar os medos a emergir na nossa consciência, percebemos que ainda estamos vivos, que ainda temos muito para estimar e do qual desfrutar. Se não estivermos assoberbados a engolir, esconder e tentar ignorar os nossos medos, teremos a hipótese de desfrutar do sol, do nevoeiro, do ar e da água. Se o leitor for capaz de observar profundamente o seu medo e ter dele uma



visão límpida, poderá verdadeiramente ter uma vida que valha a pena ser vivida.

O nosso maior medo é que ao morrer não nos tornemos nada, não sejamos nenhum outro ser. Para nos livrarmos efetivamente do temor, temos de perscrutar a dimensão final, última, para vermos a nossa verdadeira natureza de não-nascimento e não-morte.

Precisamos de ser livres das ideias de que somos apenas um corpo, o qual morre. Ao compreendermos que somos mais do que os nossos corpos físicos, que não viemos do nada e que não iremos desaparecer no nada, libertamo-nos do medo.

O Buda era um ser humano, e também ele tinha medo. Contudo, porque passava cada dia a praticar o *mindfulness* e a observar atentamente os seus medos, quando se via confrontado pelo desconhecido era capaz de o encarar serenamente e em paz. Há uma história sobre um passeio que o Buda fez no qual Angulimala, um conhecido assassino em série, o confrontou. Angulimala gritou ao Buda que parasse, mas o Buda continuou a caminhar devagar e calmamente. Angulimala estugou o passo e alcançou-o, exigindo saber porque é que não tinha parado. O Buda respondeu: «Angulimala, eu parei há muito tempo. O senhor é que não parou.» Prosseguiu com a explicação: «Deixei de fazer atos que causem sofrimento a outros seres vivos. Todos os seres vivos desejam viver. Todos têm medo da morte. Devemos

nutrir a bondade no nosso coração e proteger as vidas de todos os seres.» Sobressaltado, Angulimala pediu ao Buda que lhe dissesse mais sobre o assunto. No fim da conversa, Angulimala jurou abdicar da violência e decidiu tornar-se monge.

Como é que o Buda conseguiu permanecer tão calmo e relaxado ante um assassino? Este é um exemplo extremo, mas, de uma ou de outra forma, cada um de nós enfrenta os nossos medos todos os dias. A prática diária do *mindfulness* pode ajudar imensamente. Tendo como ponto de partida a nossa respiração, a nossa atenção, somos capazes de enfrentar tudo o que nos surja no caminho.

A ausência do medo não é unicamente uma possibilidade, é o cúmulo da alegria. Quando nos vemos inteiramente livres do medo, somos livres. Se algum dia estiver a viajar num avião e o piloto anunciar que nos iremos despenhar, praticarei a respiração de atenção plena. Espero que o leitor faça o mesmo caso receba más notícias. Mas não espere pelo momento crítico para começar a praticar para transformar o medo e viver em atenção plena. Ninguém lhe poderá oferecer a ausência do medo. Mesmo o Buda, caso estivesse sentado a seu lado, não o conseguiria fazer. Tem de o praticar e alcançar por si só. Se tornar a prática do *mindfulness* um hábito seu, assim que as dificuldades surgirem já saberá o que deve fazer.

# Antes

Muitos de nós não se recordam, mas há muito tempo, vivíamos nos úteros das nossas mães. Éramos seres humanos minúsculos e repletos de vida. Dentro do corpo da nossa mãe havia dois corações: o dela e o nosso. Durante este período, a nossa mãe fez tudo por nós; respirou por nós, comeu por nós, bebeu por nós. Estávamos ligados a ela através do cordão umbilical. O oxigénio e o alimento eram-nos disponibilizados através do cordão umbilical e sentíamos-nos seguros e felizes dentro das nossas mães. Nunca estávamos demasiado quentes ou frios. O conforto era absoluto. Descansávamos numa almofada macia feita de água. Na China e no Vietname chamamos ao útero o *palácio da criança*. Passamos, normalmente, nove meses nesse palácio.

Os nove meses que passámos dentro do útero foram dos períodos mais agradáveis das nossas vidas. Depois, chegou o dia do nascimento. Tudo

nos pareceu diferente, fomos projetados para um novo ambiente. Pela primeira vez, sentimos frio e fome. Os sons eram demasiado intensos; as luzes, demasiado brilhantes. Pela primeira vez, sentimos medo. Eis o medo original.

Dentro do palácio da criança não tínhamos de usar os pulmões. Mas assim que nascemos alguém nos cortou o cordão umbilical e deixámos de estar fisicamente ligados às nossas mães. Elas já não podiam respirar por nós. Tivemos de aprender a respirar por nós próprios pela primeira vez. Se não o fizéssemos, morreríamos. O nascimento foi um momento extremamente penoso. Fomos empurrados para fora do palácio, demos de caras com o sofrimento. Tentámos inspirar, mas era-nos difícil. Havia líquido nos nossos pulmões e, antes de inspirarmos tínhamos de expulsar esse líquido. Ao nascermos, connosco nasceu o nosso medo, de mãos dadas com o desejo de sobreviver. Eis, portanto, o desejo original.

Enquanto crianças todos sabíamos que, para sobrevivermos, precisávamos da ajuda de alguém. Mesmo após o cordão umbilical ter sido cortado, dependíamos inteiramente dos adultos. A dependência de alguém ou de alguma coisa para sobreviver é sinal de que entre nós e essa entidade ainda existe um elo, uma espécie de cordão umbilical invisível.

Quando crescemos, o medo original e o desejo original permanecem em nós. Embora já não sejamos bebés, ainda receamos pela nossa sobrevivência,

temos medo de que ninguém tome conta de nós. Todos os desejos que venhamos a sentir ao longo da vida têm origem neste desejo fundamental e primordial de sobreviver. Enquanto bebês, todos encontramos modos de sobreviver. Talvez nos tenhamos sentido extremamente impotentes. Tínhamos pernas, mas não conseguíamos caminhar. Tínhamos mãos, mas não conseguíamos agarrar nada. Precisávamos de encontrar um modo de que alguém nos protegesse, tomasse conta de nós e assegurasse a nossa sobrevivência.

Todas as pessoas sentem medo em diversos momentos da vida. Receamos a solidão, o abandono, o envelhecimento, a morte, a doença, entre muitas outras coisas. Por vezes sentimos medo sem saber bem porquê. Se praticarmos a capacidade de observar profunda e intensamente quem somos, perceberemos que este receio é o resultado desse medo original, que nasceu quando éramos recém-nascidos, indefesos e incapazes de fazer fosse o que fosse por nós próprios. Apesar de termos crescido, de sermos hoje adultos, o medo original e o desejo original ainda estão vivos. A nossa vontade indómita de encontrar um parceiro de vida é, em parte, uma continuação do nosso desejo de ter alguém que tome conta de nós.

Na vida adulta temos muitas vezes medo de nos lembrarmos ou reencontrarmos esse medo e desejo originais, porque a criança indefesa que fomos ainda existe. Não tivemos oportunidade de conversar com

ela. Não disponibilizámos tempo para cuidar dessa criança ferida, a criança indefesa que vive dentro de nós.

Para muitos de nós, o medo original permanece vivo de algum modo. Talvez tenhamos, por vezes, medo de estar sós. Talvez sintamos que «não consigo viver sozinho; preciso de ter alguém». Isto é uma continuação do nosso medo original. Se olharmos profundamente, contudo, descobriremos que possuímos a capacidade de acalmar os medos e encontrar a felicidade.

Temos de analisar atentamente os nossos relacionamentos para perceber se se fundam primariamente na necessidade mútua ou na felicidade mútua. É comum pensarmos que os nossos parceiros têm a capacidade de nos fazer sentir bem e de que não estaremos bem a não ser que tenhamos essa outra pessoa junto a nós. Pensamos: «Preciso desta pessoa para que ela tome conta de mim, de outro modo não irei sobreviver.»

Se o seu relacionamento for fundado no medo, e não na compreensão e felicidade mútuas, não possui alicerces sólidos. Poderá sentir que necessita dessa pessoa para ser feliz. Todavia, num dado momento talvez sinta que a presença dessa pessoa se tornou um incómodo; talvez sinta que terá de se ver livre dela. Nesse momento saberá que os seus sentimentos de paz e segurança não advinham verdadeiramente dessa pessoa.

À semelhança disto, se gosta de passar muito do seu tempo num café, talvez não seja porque esse café em particular seja assim tão interessante. Talvez seja porque tem medo de ficar só; sente que precisa de estar sempre acompanhado. Quando liga a televisão, talvez não seja porque está a dar um programa interessante e pretende assistir à emissão; talvez seja porque tem medo de estar a sós com os seus pensamentos.

Se tem receio da opinião que os outros têm de si, saiba que esse medo tem a mesma origem do que referi antes. Receia que se as outras pessoas tiverem uma impressão negativa sobre si, elas o rejeitem e ficará inevitavelmente sozinho, em perigo. Por isso, se precisa que os outros pensem sempre o melhor sobre si, tal necessidade é uma continuação do seu medo original. Se compra regularmente roupa nova, o motivo é também esse desejo; pretende ser aceite pelos outros. Tem medo da rejeição. Tem medo de ser abandonado e deixado a sós, sem ninguém que possa cuidar de si.

Temos de observar profundamente quem somos para identificar o medo e o desejo originais e primordiais que estão subjacentes a muitos dos nossos comportamentos. Cada um dos medos e desejos que temos hoje é uma continuação do medo e do desejo original.

Um dia, enquanto caminhava, senti uma espécie de cordão umbilical que me ligava ao sol no firmamento. Vi claramente que se o sol não existisse,

eu morreria de imediato. Depois vi um cordão umbilical que me ligava ao rio. Sabia que se o rio não existisse, eu também morreria, porque não teria água para beber. E vi um cordão umbilical que me ligava à floresta. As árvores criavam oxigénio para que eu pudesse respirar. Sem a floresta, eu morreria. E vi um cordão umbilical que me ligava ao agricultor que produz os vegetais, o trigo e o arroz que cozinho e que como.

Quando meditamos, começamos a ver coisas que as outras pessoas não veem. Embora não vejamos todos estes cordões umbilicais, eles existem, ligam-nos à nossa mãe, ao nosso pai, ao agricultor, ao sol, ao rio, às flores, e assim sucessivamente. A meditação pode incluir a visualização. Se desenhássemos um retrato de nós próprios que incluísse todos estes cordões umbilicais, descobriríamos que não existem apenas cinco ou dez, mas talvez centenas deles, e que estamos ligados a todos.

Na Plum Village\*, onde vivo, no sudoeste de França, gostamos de usar *gathas*, pequenos poemas para práticas que recitamos em silêncio ou em voz alta ao longo do dia, e que nos ajudam a viver profundamente cada ação do quotidiano. Temos uma *gatha* para o despertar, a cada manhã, outra para lavar os dentes e até para quando conduzimos ou usamos

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



o computador. Eis a *gatha* que recitamos enquanto servimos a comida às refeições:

*Nesta comida  
vejo claramente  
a presença de todo o universo  
a dar apoio à minha existência.*

Ao observamos profundamente os vegetais, vemos que dentro deles está o brilho do sol, a terra; e vemos também que estamos perante muito trabalho difícil e de amor. Ao vermos a comida deste modo, mesmo que ninguém nos faça companhia a essa refeição, sabemos que naquele momento, dentro de nós e conosco, a cada instante, estão a nossa comunidade, os nossos antepassados, a Mãe Natureza e todo o cosmos. Não temos de nos sentir sós.

Uma das primeiras coisas que podemos fazer para suavizar o nosso medo é conversar com ele. Podemos sentar-nos com a criança receosa que vive em nós e dedicar-lhe palavras afáveis. Dizer-lhe qualquer coisa como isto: «Querida criança, sou a tua versão adulta. Quero dizer-te que já não és um bebé, indefeso e vulnerável. Temos mãos e pés fortes; conseguimos defender-nos sozinhos. Por isso, não há nenhuma razão para que continuemos a sentir-nos receosos.»

Acredito que conversar com a criança deste modo pode ajudar-nos muito, porque a nossa criança interior pode estar profundamente ferida e ter estado à espera

que regressássemos e a ajudássemos. Todas as feridas da sua infância ainda estão presentes, e temos estado tão ocupados que não tivemos tempo de a reencontrar e ajudar a que recuperasse. É por isso que é tão importante encontrar tempo para regressar a quem fomos, reconhecer a presença, em nós, da criança ferida, conversar com ela e tentar ajudá-la a curar-se. Podemos lembrar-lhe repetidamente que já não é vulnerável, que crescemos e nos tornámos adultos, que conseguimos tomar conta de nós próprios.

### Prática: Conversar com a sua criança interior

Disponha lado a lado, no chão, duas almofadas. Sente-se numa delas e finja que é a criança indefesa e vulnerável. Expresse o que sente: «Meu querido, sinto-me desprotegida. Não sou capaz de fazer nada por mim. É uma situação muito perigosa. Vou morrer; ninguém está a tomar conta de mim.» Tem de se expressar como se fosse, de facto, essa criança. E enquanto o faz, se os sentimentos de medo, desespero, stress e desamparo surgirem, dê-lhes espaço e reconheça a sua presença. Permita que a criança desprotegida tenha tempo suficiente para exprimir inteiramente o que sente. Isto é muito importante.

Quando ela tiver terminado, passe para a almofada do lado e assuma a sua pele de adulto. Olhe para

a outra almofada, imagine que a criança vulnerável está sentada a seu lado e converse com ela: «Ouve o que tenho para te dizer. Eu sou a tua versão adulta. Já não és uma criança indefesa; crescemos e tornámo-nos adultos. Temos inteligência suficiente para nos protegermos e sobrevivermos por nós próprios. Já não precisamos que outras pessoas tomem conta de nós.»

Quando experimentar esta prática, verá que os sentimentos de segurança e defesa que precisa de sentir não têm de ser resultado da relação com outra pessoa ou de uma estratégia de distração constante da realidade. Reconhecer e mitigar o medo que existe em nós é o primeiro passo para o deixar partir.

Compreender que estamos a salvo no momento presente é essencial para todos os que sofreram maus-tratos, medo ou dor no seu passado. Por vezes poderemos precisar de um amigo, de um irmão, de uma irmã, de um professor, que nos ajude a não resvalar para os tempos idos. Crescemos. Somos agora capazes não só de nos defendermos como de vivermos plenamente no momento presente e darmos aos outros um pouco de nós.

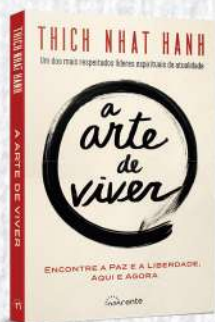
«Sem medo, conseguimos ver mais claramente as nossas conexões com os outros. Sem medo, temos em nós mais espaço para a compreensão e a compaixão. Sem medo, somos verdadeiramente livres.»

**THICH NHAT HANH**

Muitos de nós vivemos num estado permanente de medo. Mesmo quando as condições para sermos felizes estão reunidas, a felicidade poderá parecer incompleta quando o medo nos mantém focados no passado e preocupados com o futuro. Este poderoso e prático guia explica-nos como reconhecer o medo e como transformá-lo em vez de o ignorar. Esse é o caminho para alcançar a verdadeira felicidade e a liberdade.

A partir das suas histórias de vida e da sua experiência como monge budista, Thich Nhat Hanh ensina-nos a utilizar o *mindfulness* para nos mantermos firmemente no presente e a encontrar a coragem para enfrentar o que nos assusta e abraçar a vida com alegria. Um livro admirável, repleto de ensinamentos destinados a iluminar o nosso caminho na busca da paz interior.

Leia também,  
do mesmo autor:



**nascente**  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-736-1



9 789895 647361

Saúde e Bem-Estar