A ARTE DE CAMINHAR

Material com direitos autorais

Copyright © 2015 by Unified Buddhist Church. All rights reserved.
Copyright da tradução © 2021 by Casa dos Livros Editora LTDA
Título original: *How to Walk*

Todos os direitos desta publicação são reservados à Casa dos Livros Editora LTDA. Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de banco de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação etc., sem a permissão do detentor do copyright.

Diretora editorial: *Raquel Cozer*

Gerente editorial: *Alice Mello*

Editora: *Lara Berruezo*

Copidesque: *Anna Clara Gonçalves*

Revisão: *Camila Carneiro*

Capa: *Osmane Garcia Filho*

Diagramação: *Abreu's System*

Produção de ebook: *S2 Books*

CIP-Brasil. Catalogação na Publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

Hanh, Thich Nhat, 1926-
A arte de caminhar / Thich Nhat Hanh; ilustração Jason DeAntonis ; tradução Edmundo Barreiros. – 1. ed. – Rio de Janeiro: Harper Collins Brasil, 2021.

Título original: How to walk
ISBN 9786555111767

1. Autoajuda 2. Depressão 3. Espiritualidade 4. Mindfulness I. DeAntonis, Jason. II. Título.

21-65657 CDD: 158

Os pontos de vista desta obra são de responsabilidade de seu autor, não refletindo necessariamente a posição da HarperCollins Brasil, da HarperCollins Publishers ou de sua equipe editorial.

HarperCollins Brasil é uma marca licenciada à Casa dos Livros Editora LTDA.
Todos os direitos reservados à Casa dos Livros Editora LTDA.
Rua da Quitanda, 86, sala 218 – Centro
Rio de Janeiro, RJ – CEP 20091-005
Tel.: (21) 3175-1030
www.harpercollins.com.br

Material com direitos autorais

SUMÁRIO

Capa

Folha de rosto

Créditos

Notas sobre caminhar

Meditação caminhando

Copyrighted image

Material com direitos autorais

Copyrighted image

Material com direitos autorais

A primeira coisa a fazer é levantar o pé. Inspire. Baixe o pé e o ponha na sua frente, primeiro o calcanhar, depois os dedos. Expire. Sinta o seu pé firme na Terra. Você já chegou.

Material com direitos autorais

Frequentemente caminhamos com o único propósito de ir de um lugar para o outro. Mas onde nos encontramos entre os dois? A cada passo podemos sentir o milagre de caminhar em solo firme. Nós podemos chegar ao momento presente a cada passo.

Material com direitos autorais

Quando aprendemos a andar, andávamos apenas pelo prazer de andar. Andávamos e descobríamos cada momento à medida que chegávamos até ele. Nós podemos aprender a andar desse jeito outra vez.

Material com direitos autorais

NOTAS SOBRE CAMINHAR

Material com direitos autorais

VOCÊ CHEGOU

Quando você caminhar, chegue com cada passo. Isso é meditar caminhando. Não é preciso mais nada.

Copyrighted image

Material com direitos autorais

POR QUE CAMINHAR?

As pessoas me perguntam: "Por que você pratica a meditação caminhando?". A melhor resposta que posso dar é: "Porque eu gosto". Cada passo me deixa feliz. Não adianta meditar caminhando se você não vai aproveitar cada passo que der; seria perda de tempo. O mesmo serve para a meditação sentada. Se alguém perguntasse: "De que adianta ficar sentado por horas e horas?". A melhor resposta seria: "Porque gosto de sentar". Sentar e caminhar podem trazer paz e alegria. Precisamos aprender a arte de sentar e caminhar para podermos gerar paz e alegria quando estivermos sentados ou andando. É preciso que conheçamos a arte de caminhar para aproveitarmos cada passo. O mindfulness e a concentração podem aumentar a qualidade da nossa respiração, do nosso sentar e dos nossos passos.

Material com direitos autorais

CHEGAR

Um dos ensinamentos mais profundos é também o mais curto: "Eu cheguei". Quando retornamos à nossa respiração, voltamos ao momento presente, nossa verdadeira casa. Não há necessidade de se esforçar para chegar a outro lugar. Sabemos que o nosso destino final é o cemitério. Por que estamos com pressa para chegar lá? Por que não andar na direção da vida, que existe no momento presente? Se praticarmos a meditação caminhando apenas por alguns dias, vamos passar por uma transformação profunda e aprender a desfrutar da paz em cada momento. Nós sorrimos, e inúmeros seres através do cosmo sorriem de volta para nós — nossa paz é muito profunda. Tudo o que sentimos, pensamos e fazemos tem um efeito em nossos ancestrais e nas gerações futuras, e reverbera através do cosmo.

Material com direitos autorais

PRATICANDO ALEGRIA

Podemos achar que a alegria é algo que acontece espontaneamente. Poucas pessoas percebem que ela precisa ser cultivada e praticada para crescer. O mindfulness é a prática contínua de viver profundamente cada momento da vida diária. Ter atenção plena é estar realmente presente com seu corpo e sua mente, trazer harmonia para suas intenções e ações e estar em sintonia com aqueles ao seu redor. Não precisamos separar tempo para isso fora de nossas atividades diárias. Podemos praticar o mindfulness em cada momento do dia enquanto andamos de um lugar para o outro. Quando passamos por uma porta, sabemos que estamos atravessando uma porta. Nossas mentes estão com as nossas ações.

Material com direitos autorais

Material com direitos autorais

Copyrighted image

ANDANDO NO PLANETA TERRA

Andar neste planeta é uma coisa muito maravilhosa de se fazer. Quando astronautas voltam à Terra, uma das coisas que eles ficam mais felizes em fazer é uma caminhada. Ao retornarem para casa, podem desfrutar da grama, das plantas, das flores, dos animais e dos pássaros a cada passo. Por quanto tempo você acha que eles desfrutam de andar sobre a Terra depois de voltar do espaço? Acredito que os primeiros dez dias sejam maravilhosos. Mas, com o tempo, eles se acostumam, e talvez um ano depois não se sintam mais tão felizes como nos primeiros meses depois de voltar para casa. Toda vez que damos um passo nesta Terra, podemos apreciar o solo firme sob nós.

Material com direitos autorais

EU CAMINHO POR VOCÊ

Muitos de meus ancestrais e de amigos da minha geração já se foram. Um grande amigo meu está em uma cadeira de rodas e não pode andar. Outro amigo tem tanta dor nos joelhos que não pode subir e descer escadas. Então eu caminho por eles. Quando inspiro, digo para mim mesmo: "É maravilhoso que eu ainda consiga andar assim". Com essa consciência, posso aproveitar cada passo. Eu digo: "Estou vivo!". A atenção plena me lembra de perceber e desfrutar que meu corpo está vivo e forte o suficiente para caminhar.

Material com direitos autorais

SONAMBULISMO

Vivemos em uma correria tão grande, procurando felicidade em um lugar e depois em outro. Nós andamos como sonâmbulos, sem desfrutar do que fazemos. Estamos andando, mas em nossas mentes já estamos fazendo outra coisa: planejando, organizando, nos preocupando. Não há mais necessidade de correr. Toda vez que voltamos a atenção para a nossa respiração e para os nossos passos, é como se acordássemos. Cada passo nos traz de volta para o aqui e agora. Podemos tocar a Terra, ver o céu e perceber todas as maravilhas entre eles. Em cada passo há a possibilidade de mindfulness, concentração e introspecção.

Material com direitos autorais

ESCLARECIMENTO

Desfrutar da meditação caminhando não é difícil. Você não precisa praticar andar com atenção plena por dez anos para se tornar uma pessoa iluminada. Você só precisa de alguns segundos. É necessário apenas se tornar consciente de que está caminhando. Consciência já é esclarecimento. Cada um de nós é capaz de ter atenção plena em nossa inspiração e nossa expiração. Quando você inspirar, tenha consciência de que está inspirando. Tenha consciência de que tem um corpo, de que você está inspirando e nutrindo esse corpo. Tenha consciência de que seus pés são fortes o bastante para que você desfrute caminhar. Isso também é se tornar iluminado. Quando você expirar, tenha consciência do ar que sai de seu corpo. Tenha consciência de que você está vivo. Isso pode lhe trazer muita felicidade.

Material com direitos autorais

CAMINHANDO NO AEROPORTO

Quando vou ao aeroporto, gosto de chegar cedo para meditar caminhando antes do voo. Há cerca de trinta anos, eu estava andando no aeroporto de Honolulu. Alguém se aproximou e me perguntou: "Quem é você? Qual sua tradição espiritual?". Eu disse: "Por que você pergunta?". E ele respondeu: "Porque vejo que a sua maneira de andar é muito diferente dos outros. É muito pacífica e relaxada". Ele havia me abordado apenas pelo jeito como eu andava. Eu não havia feito um discurso nem dado uma palestra. A cada passo que você dá, você pode criar paz dentro de si mesmo e transmitir alegria para as outras pessoas.

Material com direitos autorais

SUBINDO A MONTANHA

Uma vez viajei com uma delegação para a China e subi o Monte Wutai, um lugar famoso no país. A trilha até o cume é muito íngreme e normalmente as pessoas chegam exaustas. Há 1.080 degraus para subir. Antes de começar, sugeri à nossa delegação respirar, dar um passo, relaxar; respirar, dar mais um passo e relaxar. Nossa intenção era subir a montanha de um jeito que pudéssemos desfrutar de cada momento da subida. A cada dez degraus aproximadamente, nós nos sentávamos, olhávamos ao redor, respirávamos e sorríamos. Nós não precisávamos chegar. Nós chegávamos em cada passo, com paz, tranquilidade, solidez e liberdade. Quando chegamos ao topo, todo mundo estava muito feliz e cheio de energia. Cada passo, mesmo monte acima, pode trazer mindfulness, concentração, alegria e compreensão.

Material com direitos autorais

Copyrighted image

Material com direitos autorais

CAMINHANDO COM DANIEL BERRIGAN

Um dia, em Nova York, convidei Daniel Berrigan, padre católico, poeta e ativista da paz, para dar uma caminhada no Central Park. Eu disse a ele: "Sem conversa, vamos apenas caminhar". O padre Berrigan era muito mais alto que eu e suas pernas eram muito compridas; um passo seu era igual a dois dos meus. Nós começamos juntos, mas depois de alguns passos ele já estava bem à frente. Quando ele se virou e viu que eu não estava ao seu lado, ele parou e esperou. Eu não corri. Estava determinado a andar devagar e com atenção plena, no meu próprio ritmo. Eu estava determinado a prestar muita atenção aos meus passos e à minha respiração, do contrário sabia que ia me perder e me deixar levar pela ideia de que havia pressa. Cada vez que eu o alcançava, andávamos juntos por algum tempo, depois ele ficava na frente novamente. Eu sempre mantinha meu próprio ritmo. Depois, ele foi me visitar na França e teve uma chance de aprender e praticar a meditação caminhando. Ele conseguiu caminhar sem se apressar mesmo quando voltou para Nova York.

Material com direitos autorais

Copyrighted image

Material com direitos autorais

CAMINHANDO NA BELEZA

Você pode caminhar com atenção plena até mesmo na rua mais movimentada. Às vezes, porém, pode ser útil praticar em um parque ou outro lugar bonito e tranquilo. Ande devagar, mas não devagar demais de forma a atrair atenção para si mesmo. Esse é um tipo de prática invisível. Desfrute da natureza e de sua própria serenidade sem deixar os outros desconfortáveis nem se exibir com isso. Se você vir algo que o faça querer parar e apreciar — o céu azul, as montanhas, uma árvore ou um pássaro —, simplesmente pare e continue inspirando e expirando com atenção plena. Se não continuarmos a respirar com consciência, cedo ou tarde nosso pensamento voltará a se perder, e o pássaro e a árvore desaparecerão.

Material com direitos autorais

CORRER

Há uma tendência a correr em todos nós. Existe uma crença de que a felicidade não é possível aqui e agora, então estamos propensos a correr para o futuro em busca de felicidade. Esse hábito enérgico pode ter sido transmitido para nós por nosso pai, nossa mãe ou nossos ancestrais. Correr se tornou um hábito. Mesmo em nossos sonhos continuamos a correr e a procurar alguma coisa. A prática do mindfulness nos ajuda a parar de correr e a ver que tudo o que temos procurado está aqui. Muitos de nós têm corrido a vida inteira. Um passo com atenção plena pode nos ajudar a parar de correr. Quando a mente está concentrada na respiração e no andar, estamos unificando corpo, discurso e mente, e já estamos em casa.

Material com direitos autorais

DE UM LUGAR PARA O OUTRO

É possível aproveitar cada passo que damos, não apenas enquanto meditamos caminhando, mas a qualquer momento, sempre que você precisar ir de um lugar para o outro, não importa o quão curta seja a distância. Se você está dando cinco passos, então dê esses passos com atenção plena, sentindo sua estabilidade a cada passo. Quando você subir uma escada, suba cada degrau com alegria. A cada passo, você pode gerar sua melhor energia e transferi-la para o mundo.

Material com direitos autorais

SILÊNCIO

No Plum Village, centro de meditação onde moro no sudoeste da França, não falamos enquanto caminhamos. Isso nos ajuda a desfrutar 100% da caminhada. Se você falar bastante, será difícil vivenciar seus passos profundamente, e você não irá aproveitá-los muito. O mesmo acontece quando você bebe uma xícara de chá: se está concentrado e focar a atenção na bebida, a ação se transformará em uma grande alegria. O mindfulness e a concentração trazem prazer e compreensão.

Material com direitos autorais