

CÉLINE CHADELAT este jurnalistă, autoare, lector și mamă a doi copii. Absolventă a Université Sciences Po, a scris articole pentru reviste de specialitate din domenii precum religie, spiritualitate și yoga. Activitatea sa online este ilustrată în special de blogul dedicat informării femeilor asupra postpartumului (lemoisdor.fr), iar proiectele sale în acest sens includ acțiuni civice precum petiții către Ministerul francez al Sănătății pentru îmbunătățirea condițiilor de viață pentru femei după naștere.

BERNARD BAUDOIN se ocupă de mulți ani de mișcările ideologice și este autorul a numeroase cărți despre spiritualitate și religie. Absolvent al Lee Strasberg Theatre Institute din Los Angeles, se pregătește să devină comediant și scrie piese de teatru, o parte dintre acestea fiind puse în scenă în Franța. După ce publică primele sale cărți, devine autorul a numeroase scenarii de film pentru televiziune și cinematografie. În presa scrisă se remarcă în calitate de redactor-șef al mai multor reviste, etapă în care începe să se orienteze către cărțile de ficțiune, spiritualitate și dezvoltare personală. Ulterior, încetează orice activitate, pentru a se dedica exclusiv scrierii cărților.

SILVIA NĂSTASIE a absolvit Teatrologia la U.N.A.T.C. și a lucrat ca secretar literar la Teatrul „Ion Creangă”, Teatrul Nottara și Teatrul Național „I.L. Caragiale” din București. Pasiunea ei pentru traducerea literară a început cu P.G. Wodehouse, iar până în prezent a tradus cărți scrise de Stacey Halls, C Pam Zhang și Trevor Noah. Pentru Curtea Veche Publishing a mai tradus, din limba franceză, *Francisc. Gândurile Papei selectate de Caroline Pigozzi și Volodimir Zelenski. În mintea unui erou.*

CÉLINE CHADELAT  
BERNARD BAUDOIN

# Thich Nhat Hanh

O viață trăită conștient

Prefață de  
DANIEL ODIER

Traducere din franceză de  
SILVIA NĂSTASIE

**Thich Nhat Hanh : o viață trăită conștient** / Céline Chadelat,  
Bernard Baudouin ; pref. de Daniel Odier ; trad. din franceză de  
Silvia Năstasie. - București : Curtea Veche Publishing, 2022

ISBN 978-606-44-1269-0

I. Baudouin, Bernard  
II. Odier, Daniel (pref.)  
III. Năstasie, Silvia (trad.)

929

-ISBN epub: 978-606-44-1278-2  
Carte publicată și în ediție digitală

Redactor: Bianca Vlad  
Corector: Silvia Năstasie  
Tehnoredactor: Nitsch-Petioky Loránd  
Copertă: Dora Marian  
Coordonarea ediției: Ludovic-Ștefan Skultéry

#### CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091  
redacție: 0744 55 47 63  
distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21  
fax: 021 223 16 88  
redactie@curteaveche.ro  
comenzi@curteaveche.ro  
curteaveche.ro

CÉLINE CHADELAT, BERNARD BAUDOUIN

*Thich Nhat Hanh. Une vie en pleine conscience*

Copyright © Presses du Châtelet, 2016

Tous droits réservés.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2022  
pentru prezenta versiune în limba română

Cu toate că autorii au depus toate eforturile pentru a oferi adrese de internet valide la data publicării, nici ei și nici editorul nu își asumă responsabilitatea pentru schimbări sau pagini devenite inactice ulterior datei publicării. În plus, editorul nu deține niciun control și, în consecință, nu își asumă nicio responsabilitate față de site-urile folosite de autori sau de terți și față de conținutul lor.

## Cuprins

Prefață. <i>Thich Nhat Hanh, sufletul și mintea</i> .....	9
Prolog .....	13

### PARTEA ÎNTÂI

#### Realitatea suferinței în budism

Întoarcerea călugărului iluminat .....	21
Să crești într-o țară în căutare de sine .....	29
Cultivarea răspunsului personal la suferință .....	41
Călugărul rebel .....	47
Să te schimbi pe tine ca să schimbi lumea .....	63
Paranteza fermecată: două primăveri în America .....	77
Lumea are nevoie de eroi adevărați .....	81

### PARTEA A DOUA

#### O voce pentru pace în războiul din Vietnam

Lotusul din marea de foc .....	95
O a treia cale .....	121

Mobilizarea oamenilor și inimilor .....	129
Reverendul Martin Luther King Jr. ....	139
Anul 1967, sub semnul focului .....	145
O nouă conștiință pentru Occident .....	161
Vremea exilului, privirea spre absolut .....	169
Un apel pentru natură .....	181
Din Vietnam la Dordogne. Povestea unei comunități budiste .....	199
Suferința soldaților americani .....	209
Să inspire liderii .....	225
În ajutorul planetei .....	241

PARTEA A TREIA  
**Și lotusul înflorește**

Calea păcii, calea vindecării .....	253
Uneltele grădinarului .....	265
Pacea în mișcare .....	275
Nu există nici moarte, nici frică .....	285
Anexa 1 .....	299
Anexa 2 .....	303
Anexa 3 .....	305
Cărțile lui Thich Nhat Hanh .....	307
Mulțumiri .....	317

*Ai întâlnire cu viața ta în prezent.*

*Dacă ratezi această întâlnire,  
s-ar putea să-ți ratezi și viața.*

Thich Nhat Hanh

**LBRIS**

We know  
books

PARTEA ÎNTÂI

**Realitatea suferinței  
în budism**

## Întoarcerea călugărului iluminat

Anul 2005 avea să fie cel de-al treizeci și nouălea an de exil al călugărului Zen Thich Nhat Hanh în afara granițelor Vietnamului. După mai multe încercări fără sorți de izbândă, Hanoi i-a acordat în cele din urmă autorizația de a păși pe pământul străbunilor săi pe o perioadă de trei luni, între 12 ianuarie și 11 aprilie 2005.

Dacă scopul exilului a fost să-l condamne la uitare pe călugărul care a plecat în Statele Unite pentru a-și transmite mesajul de pace, anii care s-au scurs l-au făcut mai prezent ca niciodată. S-a reîntors ca maestru iluminat, aureolat de recunoștință.

De-a lungul anilor de separare de țărâmul său natal, Thich Nhat Hanh a plantat neobosit semințele păcii în solul spiritual și mental, prin tehnicile de conștientizare deplină. În vreme ce violența era zugrăvită ca stare de fapt, mii de oameni, din Paris până în New York, se înghesuiau să-i asculte învățăturile despre pace. Ca

maestru spiritual, renumele său îl plasează astăzi imediat după Dalai Lama. Premii prestigioase au venit să certifice implicarea lui sinceră în slujirea celor mai vulnerabili, curajul său excepțional, precum și încăpățânarea lui de a face să înflorească iubirea și respectul pentru toate formele de viață. Președintele Băncii Mondiale Jim Yong Kim a declarat că învățăturile lui ne îngăduie „să fim într-o stare de compasiune profundă față de cei care suferă”<sup>1</sup>.

Călugăr care meditează, apărător al păcii, poet, scriitor și artist, creația lui îmbrățișează toate fațetele vieții: după cum stă mărturie legătura cu pământul său drag, nu există nicio diferență între iubirea pentru oameni și iubirea pentru natură și viață. Celor 39 de ani de exil ai săi petrecuți în perioada Războiului Rece, Thich Nhat Hanh le-a asociat înțelepciunea „privirii profunde”, înțelegând că pacea nu e de găsit în declarații spectaculoase. Ea stă ascunsă adânc în inimile oamenilor, iar lor le revine misiunea de a o dezvălui. A înțeles că schimbarea nu vine de la sine, ci începe în sine și că în conflictele majore sunt în joc forțe care adesea îi depășesc pe oameni, dar că într-un final ține de ei, de profunzimea ființei lor, să-și aleagă modul de participare la jocul vieții și să-l pună în mișcare. Înțelepții le indică direcția, cu smerenie.

1 „Deeply passionate and compassionate toward those who are suffering”, în Jo Confino, „Thich Nhat Hanh: is mindfulness being corrupted by business and finance?”, *The Guardian*, 18 martie 2014. (N. a.)

Dincolo de granițele țărâmului său natal, viața lui Thich Nhat Hanh a fost închinată, grație forței conștientizării depline, alinării unei lumi care se zbate în chinurile oceanului care reprezintă *samsara*<sup>1</sup> și în valurile sale de furie, ură și suferință. I-a învățat pe alții despre conștientizare deplină, iar conștientizarea deplină a fost învățătorul său. Ce înseamnă conștientizare deplină? „Energia de a fi conștient de ceea ce se întâmplă în momentul prezent. Când ești prezent pe deplin, ești viu pe deplin. Este un mod de a trăi profund fiecare clipă din viața ta de zi cu zi. Această energie te protejează și îți iluminează toate acțiunile. Conștientizarea deplină este capacitatea de a recunoaște lucrurile așa cum sunt”<sup>2</sup>, spunea el.

## Stigmatetele

Deceniile de exil nu l-au șters din memoria Vietnamului pe călugărul său carismatic, cu trăsături armonioase, cu gesturi blânde și vorbă domoală. Comunitatea budistă aștepta cu o fervoare reținută sosirea lui „Thay”. Thay este un diminutiv care simbolizează afecțiunea și respectul, însemnând „maestru” în vietnameză și fiind adresat în general tuturor celor care poartă rasa de călugăr, numiți *bhikshu*<sup>3</sup>.

1 Ciclul existențelor condiționate marcate de pecetea suferinței, iluziei și impermanenței. (N. a.)

2 Thich Nhat Hanh, *L'art du pouvoir*, Guy Trédaniel, Paris, 2009. (N. a.)

3 Termen sanscrit care desemnează un călugăr budist sau hindus. (N. a.)

**LIBRIS** | We know books.

Comunitatea, din care făceau parte și mulți tineri, avea așteptări mari de la vizita maestrului Zen. În realitate, țara beneficia de libertăți religioase extrem de restrânse.

În 2005, la 40 de ani de la finalul conflictului cu Statele Unite, Vietnamul încă purta pecetea diviziunilor sale. Biserica Budistă Unificată din Vietnam, care a fost înființată de Thay, nu mai era îngăduită. Unii dintre conducătorii săi erau de 20 de ani în închisoare. Oficial, partidul comunist vietnamez a interzis practicarea budismului în afara cadrului legal. Oamenii nu puteau merge la templu și nu puteau practica ritualuri sau arde tămâie.

Aprobând venirea unui călugăr Zen atât de popular, puterea știa că joacă o carte importantă în fața lumii. Autorizația acordată lui Thay de a reveni în țara sa după un exil atât de îndelungat era prezentată de guvernul vietnamez ca o politică a deschiderii. Guvernul avea nevoie, de fapt, să-și consolideze economia, însă clasificarea Vietnamului în categoria „țărilor care încalcă libertățile religioase“ îi împiedica integrarea în Organizația Mondială a Comerțului (OMC)<sup>1</sup>.

## Templul din Hue

Profitând din plin de durata vizitei aprobate de guvern, Thich Nhat Hanh pornește într-o călătorie, însoțit de o sută

de călugări și nouăzeci de laici din ordinul Interbeing, întărindându-se cu prilejul discursurilor și al taberelor spirituale cu zeci de mii de vietnamezi veniți să-i mărturisească admirația lor. Mulți tineri sunt atrași de viața simplă și plină de bucurie a călugărilor și călugărițelor comunității, într-o asemenea măsură că multe dintre cereri nu pot fi onorate, din lipsă de spațiu. Câteva sute de tineri își doresc să beneficieze de învățăturile lui monastice în tradiționalul Plum Village.

Ca punct culminant al călătoriei sale, merge la Templul Tu Hieu, din orașul imperial Hue. În acest templu, în 1942, pe când avea 16 ani, și-a mărturisit vocația spirituală, urmând calea formidabilă a *bodhisattva*. Lumea noastră are o nevoie profundă de *bodhisattva*, acele ființe ale căror cuvinte exprimă iubire, compasiune și devotament profund față de toate. Potrivit tradiției budiste, *bodhisattva* sunt ființe care și-au purificat karma și au atins iluminarea, dar care continuă, datorită jurământului lor de ajutorare a altor ființe, să se manifeste în planul *samsara*.

Grație energiei lor de comuniune și de pace profundă, aceste ființe mențin echilibrul forțelor subtile ale planetei și le transmit celor care au nevoie semințele dragostei, păcii și compasiunii. Potrivit maestrului Zen, toți cei care urmează calea înțelegerii și compasiunii sunt *bodhisattva*. „*Bodhisattva* nu obolesc niciodată din pricina suferinței din jurul lor și nu renunță niciodată. Ne dau curajul de a trăi“<sup>1</sup>, explică

1 Până la urmă, această opțiune va fi favorabilă guvernului, deoarece Vietnamul se va integra în OMC în 2007. (N. a.)

1 Thich Nhat Hanh, *Il n'y a ni mort ni peur*, La Table Ronde, Paris, 2003. (N. a.)

Thich Nhat Hanh. Această abordare dovedește măsura în care călugărul Zen nu se sfia să actualizeze textele budiste, făcându-le accesibile tuturor. Aceasta este forța mesajului său: chiar și cel mai rău dintre oameni are valoare și este un potențial *bodhisattva*. Un adevăr pe care nu se temea niciodată să-l afirme, indiferent de consecințe.

Din acea zi a lui 1942, dedicarea lui Thay a inspirat mii de oameni și mii de *bodhisattva* s-au dezvoltat!

Din perspectivă politică și socială, Thay își manifestă disponibilitatea de a asculta pe oricine și de a înțelege realitatea țării care, din nou, se înfățișează ochilor săi. Moștenirea colonială franceză și războiul din Indochina, apoi manipularea ideologică a marilor puteri, Rusia și Statele Unite, au prins țara în ghearele lor, adâncind divizarea internă și lăsând într-un final un Vietnam zdruncinat, paralizat, unde puterea pare să nu știe altă cale decât pe cea a represiunii brutale. Înțelege cât de complicat este să reconciliezi nemulțumirile budiștilor cu politicile guvernamentale. Dar credința sa în puterea de a asculta și de a împărtăși rămâne infailibilă. Această capacitate de ascultare profundă, curățată de vălurile judecății și ale presupunerilor, reprezintă cu siguranță unul dintre elementele smereniei care l-a caracterizat.

Credința budistă a tânărului călugăr este cea care nu a încetat niciodată să-l confrunte în mod onest cu dificultățile care au marcat istoria Vietnamului. Și-a însușit suferința teribilă a țării sale. Le-a oferit semenilor săi comoara înțelepciunii budiste și a compasiunii

universale. În locul zgomotelor furibunde ale mitralierelor, Thich Nhat Hanh a preferat partitura prea neglijată a păcii. Dacă e să existe un câștigător în tragedia care s-a petrecut în colțurile îndepărtate ale Extremului Orient, atunci călugărul Zen a fost cel victorios. Pentru că pacea se câștigă în fiecare clipă. În 2003, în cadrul unui discurs susținut în fața Congresului American, a declarat: „Nu există o cale către pace. Pacea este calea.“

## Să crești într-o țară în căutare de sine

„Eu sunt din neamul dragonilor, tu din neamul nemuritorilor. Apa și focul se distrug reciproc: noi vom trăi cu greu împreună. Acum trebuie să ne despărțim.“ Acestea spunând, legendarul rege Lac Long Quan, protector și erou al Vietnamului, și-a alungat soția, pe frumoasa nemuritoare Au Co. Obârșiile țării sunt ascunse în această poveste din negura vremurilor, care împreunează adâncurile pământului cu abisurile apei. Vietnamezii cred că s-au născut din uniunea dintre pământ și apă, din acest om cu puteri fabuloase, din neamul dragonilor, apărut din apă, și din frumoasa Au Co, zâna munților.

Potrivit legendei, peisajele din Vietnam, precum golful Along, ar fi fost create în urma bătăliilor care i-au pus față în față pe monștrii teribili cu ființe pe jumătate zei, pe jumătate oameni, iar împreună ar fi avut o sută de copii. Vietnamezii ar fi descendenții acestor părinți comuni, prin venele lor curgând puțin sânge de dragon și de frumoasă

nemuritoare. Jumătate dintre copii aveau să ajungă în munți, sub protecția mamei lor, iar cealaltă jumătate pe câmpii, alături de tatăl lor, pentru a fonda dinastia Hung. Istoria dezvăluie că populația instalată la început la poalele munților nu a pornit să cucerească delta fluviului Roșu decât mai târziu, când a devenit suficient de numeroasă cât să înalțe diguri de-a lungul afluenților și brațelor sale.

### Sub semnul Tigrului de Foc

Ziua de 11 octombrie 1926, un an sub influența Tigrului de Foc. În Vietnamul central se naște un copil într-o familie modestă, dintr-un sat numit Qu'ng Ngai, din provincia Thua Thien Hue, revendicat de majoritatea etnică a țării, cunoscută ca *viet*, ființe considerate rafinate, muncitoare și perseverente. Este botezat Nguyen Xuan Bao. În acea perioadă secetoasă de la începutul iernii tropicale, luna era în creștere. Existau auspicii bune care dădeau speranțe pentru un temperament binevoitor și optimist.

Înainte ca el să se nască, mama lui a pierdut o sarcină. Primul semn de înțelepciune venit din partea băiatului va fi dilema profundă inspirată din acest eveniment:

„M-am întrebat adesea [...] dacă acest bebeluș a fost fratele meu sau dacă am fost tot eu. Cine a încercat să se arate atunci? Dacă acel bebeluș nu a venit pe lume, asta înseamnă că nu au fost întrunite condițiile pentru ca el să se arate și că decizia copilului a fost de a se

retrage în așteptarea unor condiții mai bune. [...] Pe fratele meu l-a pierdut mama prima dată? Sau am fost eu, pregătit să vin, dar m-am retras când am observat că nu era încă momentul?<sup>1</sup>

Învățătura predată ani mai târziu de Thich Nhat Hanh, potrivit căreia fiecare eveniment se manifestă la vremea sa, doar atunci când condițiile sunt întrunite, este însăși legea naturii.

Chipul copilului e descris ca fiind grav și senin. Crește sub protecția unei naturi ocrotite și luxuriante. În conștiința colectivă a locuitorilor, natura, arborii, vegetația și elementele naturii au propria lor sensibilitate: focul care purifică, apa care alină și care inundă pământul și plantațiile sale de orez. Vântul împrășteie mirosurile puternice și proaspete ale pământului.

Apa joacă un rol special în istoria Vietnamului. Are o mie de chipuri și la fel de multe culori și arome. Tumultoasă, imprevizibilă în fluviul Roșu, cu aluviuni de culoare cărămizie, verde marin și turcoaz de-a lungul coastelor. Puterea de distrugere, cu revărsările și inundațiile sale, precum și puterea binefăcătoare și hrănitoare au clădit identitatea locuitorilor. Poporul vietnamez a încercat să o îmblânzească, îndrumând-o prin canale spre baraje și orezării. Nu se numește oare Vietnamul „țara apelor și a legendei“?

1 Thich Nhat Hanh, *Il n'y a ni mort ni peur*, ed. cit. (N. a.)