

ÍNDEX

Prefaci de la traductora Mobi Ho	9
U	
La disciplina essencial.....	15
Dos	
El miracle és caminar sobre la terra	21
Tres	
Un dia d'atenció plena.....	33
Quatre	
La pedra.....	37
Cinc	
Un és tot, tot és un: els cinc agregats.....	45
Sis	
L'ametller del teu jardí.....	51
Set	
Tres respostes meravelloses.....	61
Exercicis d'atenció plena.....	67
Nhat Hanh: veure amb els ulls de la compassió, per <i>James Forest</i>	81
Selecció de <i>Sutres</i> budistes	87

PREFACI DE LA TRADUCTORA

EL MIRACLE DE L'ATENCIÓ PLENA es va escriure originàriament en vietnamita en forma de carta extensa al germà Quang, un membre de la direcció de l'Escola de Joves per al Servei Social al Vietnam del Sud el 1974. El seu autor, el monjo budista Thich Nhat Hanh, havia fundat aquest centre la dècada de 1960 com una extensió del «budisme compromès». Atreia joves profundament compromesos a actuar amb un esperit compassiu. Després de graduar-se, els alumnes feien servir la formació que havien rebut per respondre a les necessitats dels pagesos atrapats en el tumult de la guerra. Ajudaven a reconstruir aldees bombardejades, a ensenyar als infants, a establir serveis mèdics i a organitzar cooperatives agrícoles.

Els mètodes de reconciliació dels treballadors eren sovint mal entesos en l'atmosfera de por i desconfiança engendrada per la guerra. Es negaven constantment a donar suport a cap de les parts armades i creien que ambdós bàndols no eren sinó el reflex d'una sola realitat, i que els veritables enemics no eren persones sinó la ideologia, l'odi i la ignorància. La seva postura amenaçava els implicats en el conflicte, i durant els primers anys de l'escola es va produir una sèrie d'atacs contra els alumnes. Alguns van ser segrestats i assassinats. A mesura que la guerra s'allargava, fins i tot després que se signessin els acords de pau de París el 1973, de vegades semblava impossible no sucumbir a l'esgotament i a l'amargura. Continuar treballant amb un esperit d'amor i comprensió exigia un gran valor.

Des del seu exili a França, Thich Nhat Hanh va escriure al germà Quang per encoratjar els treballadors durant aquella època fosca. Thay Nhat Hanh («Thay», la forma de tractament per als monjos vietnamites, significa 'mestre') desitjava recordar-los la disciplina fonamental de seguir la pròpia respiració per alimentar i mantenir una atenció plena i serena, fins i tot enmig de les circumstàncies més difícils. Per tal com el germà Quang i els alumnes eren els seus col·legues i amics, l'esperit d'aquesta llarga carta que va esdevenir *El miracle de l'atenció plena* és personal i directe. Quan Thay parla aquí dels camins de les aldees, parla dels camins que ha recorregut veritablement amb el germà Quang. Quan esmenta els ulls lluents d'un infant, esmenta el nom del fill del germà Quang.

Jo vivia a París com a voluntària nord-americana amb la delegació de pau budista vietnamita quan Thay escrivia aquesta carta. Thay dirigia la delegació, que servia com a oficina d'enllaç a l'estranger per als esforços de pau i de reconstrucció dels budistes vietnamites, inclosa l'Escola de Joves per al Servei Social. Recordo vespres prenent el te en què Thay explicava parts de la seva carta als membres de la delegació i a uns quants amics íntims. D'una manera natural, vam començar a pensar en altres persones d'altres països que es podrien beneficiar també de les pràctiques que es descriuen en aquest llibre.

Thay acabava de conèixer uns joves budistes de Tailàndia que havien estat inspirats pels testimonis del budisme compromès al Vietnam. També ells desitjaven actuar amb un esperit de consciència i de reconciliació per ajudar a impedir el conflicte armat que esclatava a Tailàndia, i volien saber com treballar sense deixar-se dominar per la ira i pel desànim. Uns quants parlaven anglès, i ens vam plantejar la traducció de la carta al germà Quang. La idea de traduir-la va adquirir una intensitat especial quan la confiscació de les editorials budistes al Vietnam va impossibilitar el projecte de publicar la carta en forma de llibret en aquell país.

Vaig acceptar de grat la missió de traduir el llibre en anglès. Feia gairebé tres anys que vivia amb la delegació de pau budista vietnamita, durant els quals estava immersa dia i nit en el so líric de la llengua vietnamita. Thay havia estat el meu professor de vietnamita «oficial»; havíem llegit a poc a poc alguns dels seus llibres anteriors, frase per frase. D'aquesta manera havia adquirit un vocabulari ben poc comú de termes budistes vietnamites. Thay, per descomptat, m'havia estat ensenyant molt més que l'idioma durant aquells tres anys. La seva presència va ser un recordatori amable i constant de tornar al meu veritable Jo, de mantenir-me desperta amb atenció plena.

Quan em vaig posar a traduir *El miracle de l'atenció plena*, vaig recordar els episodis durant els anys anteriors que havien alimentat la meva pràctica del *mindfulness*. Com aquella vegada que cuinava aferrissadament i no trobava una cullera que havia deixat entre una pila desordenada d'atuells i ingredients. Mentre buscava aquí i allà, Thay va entrar a la cuina i va somriure. Va preguntar: «Què busca Mobi?» Naturalment, vaig contestar: «La cullera! Busco una cullera!» Thay va respondre, novament amb un somriure: «No, Mobi busca Mobi.»

Thay va suggerir que fes la traducció d'una manera lenta i contínua, per tal de mantenir l'atenció plena. Traduïa només dues pàgines al dia. Els vespres, Thay i jo revisàvem aquelles pàgines, tot canviant i corregint paraules i frases. Altres amics van proporcionar ajut editorial. Costa de descriure la veritable experiència de traduir les seves paraules, però la meva percepció del tacte del bolígraf i el paper, la consciència de la posició del meu cos i de la meva respiració em permetien veure més clarament l'atenció plena amb què Thay havia escrit cada mot. Mentre em fixava en la meva respiració, podia veure el germà Quang i els treballadors de l'Escola de Joves per al Servei Social. Més que això, vaig començar a entendre que aquelles paraules contenien la mateixa franquesa personal i alegre per a qualsevol lector perquè s'havien escrit amb atenció plena i s'adreçaven afectuosament a

persones reals. Mentre continuava traduint, vaig poder veure una comunitat en creixement: els treballadors de l'escola, els joves budistes tailandesos i molts altres amics arreu del món.

Un cop enllestida la traducció la vam escriure a màquina, i Thy en va fer cent còpies amb la minúscula màquina òfset encabida a la cambra de bany de la delegació. Enviar amb atenció plena cada còpia als amics de molts països va ser una tasca alegre per als membres de la delegació.

D'ençà d'aleshores, com les ondulacions de l'aigua d'un estany, *El miracle de l'atenció plena* ha viatjat lluny. S'ha traduït en unes quantes llengües més i s'ha editat, o distribuït en tots els continents del món. Una de les joies de ser-ne la traductora ha consistit a rebre notícies de molta gent que ha descobert el llibre. Una vegada em vaig trobar en una llibreria algú que coneixia un estudiant que n'havia portat un exemplar a uns amics seus de la Unió Soviètica. I, fa poc, vaig conèixer un jove estudiant iraquia en risc de ser deportat a la seva pàtria, on afronta la mort per haver-se negat a lluitar en una guerra que considera cruel i insensata; tant ell com la seva mare han llegit *El miracle de l'atenció plena* i practiquen la respiració conscient. També m'he assabentat que els ingressos de l'edició en portuguès es fan servir per ajudar infants pobres al Brasil. Presos, refugiats, assistents sanitaris, educadors i artistes figuren entre aquells les vides dels quals han estat afectades per aquest llibret. Sovint penso que *El miracle de l'atenció plena* és per si mateix una mena de miracle, un vehicle que continua connectant vides arreu del món.

Els budistes nord-americans han quedat impressionats per la barreja natural i única de les tradicions Theravada i Mahayana, característiques del budisme vietnamita, que expressa el llibre. Com a text sobre el camí budista, *El miracle de l'atenció plena* és especial perquè el seu èmfasi clar i simple en la pràctica bàsica permet a qualsevol lector començar a practicar-la pel seu compte de manera immediata. Però l'interès per aquest llibre no es limita

només als budistes. També ha tingut acolliment entre gent de tradicions religioses molt diverses. Al capdavant, no es pot dir que la respiració d'un mateix estigui lligada a cap credo concret.

Probablement aquells als quals els agradi aquest llibre estaran interessats en altres llibres de Thich Nhat Hanh que s'han traduït en anglès. Les seves obres en vietnamita, inclosos relats breus, novel·les, assajos, tractats històrics sobre el budisme i poesia, es compten per dotzenes. Si bé alguns dels seus primers llibres en anglès han deixat d'editar-se, entre les obres més recents traduïdes figuren *A Guide to Walking Meditation*, *Being Peace* i *The Sun My Heart*.

D'ençà que li han denegat el permís per tornar al Vietnam, Thich Nhat Hanh es passa la major part de l'any vivint a Plum Village, una comunitat que va ajudar a fundar a França. Allà, sota l'orientació del mateix germà Quang al qual es va adreçar originàriament *El miracle de l'atenció plena* fa anys, els membres de la comunitat cuiden centenars de pruneres. Els beneficis de la venda dels seus fruits es destinen a ajudar infants amb fam del Vietnam. A més, Plum Village roman obert cada estiu a visitants d'arreu del món que desitgen passar un mes de *mindfulness* i meditació. Els darrers anys, Thich Nhat Hanh també ha fet visites anuals als Estats Units i al Canadà per dirigir retirs d'una setmana organitzats per la Buddhist Peace Fellowship.

M'agradaria expressar un agraïment especial a Beacon Press per haver tingut la perspiciàcia de publicar aquesta nova edició d'*El miracle de l'atenció plena*. Espero que totes les persones noves a les quals els arribi percebin que aquest llibre va tan personalment adreçat a elles com hi va anar al seu moment al germà Quang i als treballadors de l'Escola de Joves per al Servei Social.

Mobi Ho
Agost del 1987

U

LA DISCIPLINA ESSENCIAL

AHIR VA VENIR A VEURE'M ALLEN AMB EL SEU FILL JOEY. Joey ha crescut molt de pressa! Ja té set anys i parla bé francès i anglès. Fins i tot fa servir una mica d'argot que ha après al carrer. Criar fills aquí és molt diferent de com ho fem al nostre país. Aquí els pares creuen que «la llibertat és necessària per al desenvolupament d'un infant». Durant les dues hores que Allen i jo vam parlar, Allen havia de vigilar Joey contínuament. El nen jugava, xerrava i ens interrompia, la qual cosa impossibilitava de mantenir una conversa com cal. Li vaig passar uns quants llibres infantils amb il·lustracions, però amb prou feines els va fer un cop d'ull abans de deixar-los de banda i tornar a interrompre. Exigeix l'atenció constant dels adults.

Més tard, Joey es va posar la jaqueta i va sortir a jugar amb el fill d'un veí. Vaig preguntar a Allen: «Trobes fàcil la vida de família?» Allen no va contestar directament. Va dir que durant les últimes setmanes, des del naixement d'Ana, havia estat incapaç de dormir estones seguides. Durant la nit, Sue el desperta i, com que ella està cansada, li demana que comprovi que Ana encara respira. «Em llevo a mirar el nadó, després torno i m'adormo un altre cop. De vegades aquest ritual es repeteix dues o tres vegades cada nit.»

«És més fàcil la vida de família que la de solter?», vaig preguntar. Allen no va contestar directament. Però ho vaig entendre.

Vaig fer una altra pregunta: «Hi ha qui diu que si tens una família estàs menys sol i tens més seguretat. És veritat això?» Allen va fer que sí amb el cap i va murmurar en veu baixa. Però ho vaig entendre.

Llavors Allen va dir: «He descobert una manera de disposar de molt més temps. Abans considerava el meu temps com si estigués dividit en parts. Una part la reservava per a Joey, una altra part era per a Sue, una altra per ajudar-la amb Ana, una altra per a les feines de casa. El temps que quedava el considerava meu. Podia llegir, escriure, investigar, sortir a passejar...

»Però ara ja no intento dividir el temps en parts. Considero el temps que passo amb Joey i amb Sue com el meu propi temps. Quan ajudo Joey amb els seus deures, tracto de trobar maneres d'entendre el seu temps com a meu. Repasso la lliçó amb ell, tot compartint la seva presència i trobant maneres d'estar interessat en el que fem durant aquella estona. El temps per a ell esdevé el meu propi temps. El mateix passa amb Sue. El més singular és que ara dispo de temps il·limitat per a mi mateix!»

Allen va somriure després de dir això. Vaig quedar sorprès. Sabia que Allen no havia après això llegint cap llibre. Era una cosa que havia descobert per si mateix en la seva vida quotidiana.

Rentar els plats per rentar els plats

Fa trenta anys, quan encara era novici a la pagoda de Tu Hieu, rentar els plats no era precisament una tasca agradable. Durant la temporada de retir, quan tots els monjos tornaven al monestir, dos novicis havien de cuinar i rentar els plats per a una comunitat que de vegades depassava els cent monjos. No hi havia sabó. Només teníem cendra, clofolles d'arròs i closques de coco, res més. Rentar tota aquella pila de bols era una feinada, sobretot durant l'hivern, quan l'aigua era gèlida. Llavors havies de bullir l'aigua dins d'una olla gran abans de poder fregar. Avui dia un

s'està en una cuina equipada amb sabó líquid, fregalls especials i fins i tot aigua corrent calenta, la qual cosa fa que tot sigui més agradable. Ara és més fàcil gaudir de rentar els plats. Qualsevol els pot rentar d'una revolada i després seure a prendre una tassa de te. Puc entendre una màquina per rentar roba, encara que jo me la rento a mà, però una màquina de rentar plats és una mica excessiu!

Mentre es renta els plats, un només hauria de rentar els plats, la qual cosa implica que mentre renta els plats un hauria de ser del tot conscient que està rentant plats. A primera vista, això pot semblar una mica ximple: per què posar tant d'èmfasi en una cosa tan senzilla? Però precisament es tracta d'això. El fet que estic allà dret rentant aquells bols és una realitat meravellosa. Sóc completament jo mateix, seguint la meva respiració, conscient de la meva presència i conscient dels meus pensaments i dels meus actes. No se'm pot fer anar amunt i avall sense solta ni volta com una ampolla arrossegada per les onades.

La tassa a les teves mans

Als Estats Units, tinc un amic íntim que es diu Jim Forest. Quan el vaig conèixer fa vuit anys, treballava amb la Catholic Peace Fellowship. Jim va venir a veure'm l'hivern passat. Normalment rento els plats havent sopat, abans de seure a prendre el te amb algú. Una nit, Jim va preguntar si podia rentar els plats. Vaig dir: «Endavant, però si rentes els plats has de saber com rentar-los.» Jim va respondre: «Au, va, et penses que no sé com es renten els plats?» Vaig contestar: «Hi ha dues maneres de rentar els plats. La primera és rentar-los per tal de tenir-los nets i la segona és rentar els plats per tal de rentar els plats.» Jim va quedar encantat i va dir: «Trio la segona manera: rentar els plats per rentar els plats.» Des d'aleshores, Jim va saber com rentar els plats. Li vaig transferir aquella «responsabilitat» durant una setmana sencera.

Si, mentre rentem els plats, pensem només en la tassa de te que ens espera després, afanyant-nos així a treure'ns els plats del mig com si fessin nosa, aleshores no «rentem els plats per rentar els plats». Encara més, no estem vius durant l'estona que rentem els plats. De fet, som del tot incapaços d'adonar-nos del prodigi de la vida mentre estem drets davant la pica. Si no sabem rentar els plats, els més probable és que tampoc no puguem prendre el te. Mentre prenem el te, pensarem només en altres coses, amb prou feines conscients de la tassa que tenim a les mans. Així som absorbits cap al futur... i som incapaços de viure realment un minut de la vida.

Menjar una mandarina

Recordo uns anys enrere, quan Jim i jo viatjàvem junts pels Estats Units, quan ens vam asseure al peu d'un arbre i vam compartir una mandarina. Ell va començar a parlar del que faríem en el futur. Cada vegada que pensàvem en un projecte que semblava atractiu o inspirador, Jim s'hi submergia tant que literalment oblidava el que feia en el present. Es ficava un grill de mandarina a la boca i, abans de començar a mastegar-lo, ja en tenia un altre a punt de ficar-se'l a la boca. Amb prou feines era conscient que es menjava una mandarina. L'únic que li vaig dir va ser: «Hauries de menjar-te el tros de mandarina que ja t'has posat a la boca.» Jim es va sobresaltar en adonar-se del que feia.

Era com si no hagués estat menjant la mandarina. Si es menjava res, es «menjava» els seus projectes de futur.

Una mandarina té parts. Si te'n pots menjar només un tros, segurament et pots menjar la mandarina sencera. Però si no te'n pots menjar un sol tros, no et pots menjar la mandarina. Jim ho va entendre. Va abaixar la mà a poc a poc i es va concentrar en la presència del grill que ja tenia a la boca. El va mastegar conscienciosament abans d'abaixar el braç i agafar-ne un altre tros.