



Pelos teus próprios pés

AJAHN SUCITTO

Pelos teus próprios pés

UM GUIA PARA A MEDITAÇÃO EM PÉ

AJAHN SUCITTO

PUBLICAÇÕES
SUMEDHARAMA



DEDICADO A GEORGE SHARP (1933-2022) PRESIDENTE DO *ENGLISH SANGHA TRUST*. SOB SUA ORIENTAÇÃO O SANGHA DOS DISCÍPULOS DO VENERÁVEL AJAHN CHAH FORAM CONVIDADOS A VIR PARA A GRÃ-BRETANHA. COM O EMPENHO DE GEORGE SHARP FOI REALIZADA A COMPRA DA PROPRIEDADE QUE SE VEIO A TRANSFORMAR NO MOSTEIRO DE CITTAVIVEKA.

Tome uma Posição



CONSEGUE PARAR POR ALGUNS MINUTOS

PARA SIMPLEMENTE ESTAR AQUI?

‘Pelos teus próprios pés’. Pense nisto: estabilidade, confiança, dignidade pura e simples. A frase é utilizada como uma metáfora, mas, na verdade, é mais do que isso. Para quem queira conseguir fazer uma pausa de uma mente dispersa e de humores stressantes, pode ser tão fácil como literalmente deixar-se estar firme nos seus próprios pés. Se, por outro lado, gostaria de meditar, mas sente-se desafiado pela ideia de ficar sentado, quieto, sem fazer nada por mais de cinco minutos... ficar de pé pode ser uma forma razoável de iniciar o caminho para o seu equilíbrio interior. Vai ajudá-lo a sentir-se enraizado. E, se já gosta de meditar, ficar de pé pode ser uma forma de aliviar algum desconforto físico e ampliar a sua prática de uma forma inesperada, mas eficaz.

Certamente que não sou contra a meditação sentada – mas a forma de meditação sentada, traz consigo algumas particularidades em termos de desconforto e em termos da sua própria passividade. O desconforto que surge nos joelhos e nas costas de corpos que se acostumaram, e até se moldaram, ao hábito de sentar-se em cadeiras, acaba, por vezes, a retirar a atenção do processo de estabelecer e aclarar a mente. Por outro lado, se está demasiado confortável, é fácil distrair-se em pensamentos e devaneios. Assim, a meditação transforma-se no processo entediante de estar, repetidamente, a tentar encontrar um foco. Além disso, na postura sentada, o seu peso fica sobre as glúteos e

as coxas – que não foram desenhadas para ser sensíveis ao chão, nem estão estruturadas para manter o equilíbrio.

Quando está sentado, os pés e os joelhos – as partes do seu corpo que o ajudam a sentir-se conectado à terra e equilibrado – estão desligados. Por outro lado, na posição de pé, o corpo automaticamente foca-se em estabelecer essa conexão com a terra e o equilíbrio: os seus pés e pernas alinham-se com a coluna numa forma descontraída, mas alerta. E isso, claro, afeta a mente, relaxando-a enquanto estimula a atenção para o facto de como o corpo se alinha, tal sistema interconectado. Portanto, a sua mente sai das suas preocupações e também não é facilmente distraída pelo que se está a passar à sua volta. Em consequência, quinze minutos ou mais de meditação em pé podem ser úteis como um prelúdio a um período de meditação sentada, ou uma prática esclarecedora por si só.

Uma vez que ficar de pé acelera o equilíbrio e fomenta a sensação de sermos um todo em conectividade, é útil praticar esta forma de meditação em qualquer ‘momento de pausa’ durante o dia. Está à espera de alguém? Acalme a impaciência ficando de pé de forma consciente e equilibrada. Fica stressado no escritório? Faça uma pausa de três minutos da secretária, levante-se, deixe o stress escoar para o chão. Sente-se nervoso antes de se dirigir a um grupo? Mantenha-se equilibrado, sentindo as plantas dos seus pés por dez segundos. No final

de contas, vai levantar-se a qualquer altura – porque não transformar isso numa aptidão útil?

As instruções abaixo guiá-lo-ão através do processo de estabelecer uma boa posição de pé e cultivar a consciência desta. Ao fazer isso, uma série de restrições padrão serão libertadas e o corpo irá estabelecer-se de forma tranquila e maravilhosa. Em consequência, irá obter o benefício de uma atenção sem constrangimentos e controlo sobre os seus reflexos nervosos e emocionais ('saṅkhāra' nos textos Budistas). Com esta capacidade para acalmar e desenvolver uma visão profunda, a meditação em pé proporciona estabilidade, tranquilidade – e libertação.

Assente os pés no chão



O MUNDO É UM LUGAR VENTOSO.

PRECISAMOS DE RAÍZES FORTES.

TEMPO DE PRÁTICA: 5-10 MINUTOS

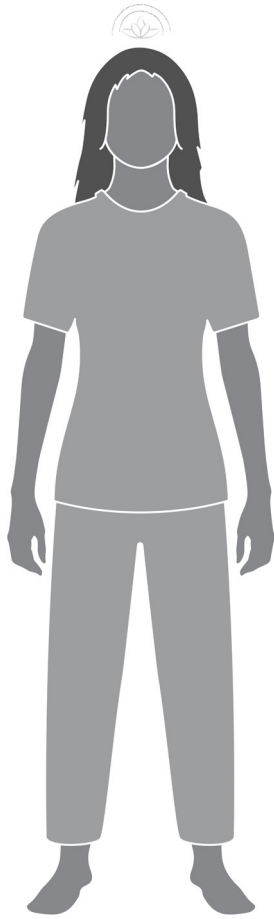
Com prática, ao ficar de pé podemos sentir-nos equilibrados, estáveis e confortáveis; seguidamente, poderemos sentir-nos conectados à terra, mas descontraídos. Isso é essencial quando os ventos do tumulto e das dificuldades começam a soprar, mas também é uma forma tranquila e agradável de nos conhecermos em termos de corpo, coração e mente. Este é o propósito da meditação. E de entre todas as posturas de meditação, ficar de pé é a forma mais simples de nos estabilizarmos, porque estabelece uma conexão firme, mas fácil, ao chão por baixo dos nossos pés.

Eis como: posicione-se com as pernas afastadas, alinhadas com as ancas, de modo que a postura dos membros inferiores fique à largura da parte superior do seu corpo - do seu peito, ou se preferir uma postura mais larga, dos seus ombros. A largura exata não é crucial, desde que tenha a sensação de que está bem implantado no chão. Tal como uma árvore.

Os pés são as suas raízes. Eles estão, geralmente, metidos dentro de sapatos e habituados ao contacto constante com uma superfície lisa. Devido a isto, perdem flexibilidade. Logo, poderão beneficiar

de alguns minutos de exercícios de flexibilidade: colocando o peso sobre uma das pernas, dobre os dedos do pé da outra; ficando sobre os dois pés, levante os calcanhares do chão, impulsionando o seu corpo com os dedos dos pés; fique sobre os dois pés, levante os dedos para cima e para trás. Deverá repetir estes exercícios de flexibilidade algumas vezes. Imagine os dedos dos pés a alongarem-se tanto que parecem pés de macaco, ou os dedos das mãos. Os dedos dos pés não devem carregar peso; os seus pés devem estar vivos e conscientes. Então, assim que encontrar uma postura, incline-se um pouco de um lado para o outro e de frente para trás até encontrar um equilíbrio estável e confortável.

Em seguida, suavize os seus joelhos e ajuste o seu foco de modo a incluir todo o eixo vertical do seu corpo, centrado numa linha imaginária estendida ao longo da coluna até aos pés. Solte os braços deixando-os afastados do corpo – o suficiente para passar uma mão entre o seu braço e as costelas. Mantendo os seus olhos abertos ou semicerrados, liberte a atenção daquilo que não precisa no momento presente. Por exemplo, não precisa de se focar nos seus ombros; descontraia. Não precisa de fazer uma expressão facial, portanto deixe ir. Liberte os seus dedos. Foque-se naquele eixo vertical e à medida que o sente cada vez mais claramente, expanda firmemente a consciência pelo seu corpo em redor desse eixo – aquela matéria



suave e amena. Continue, lentamente, procurando chegar a qualquer tensão ou parte desconfortável e deixe que uma consciência calorosa as abrace. Quando chegar ao final da extensão do seu corpo, expanda a consciência para o espaço, aquela camada envolvente sem pressão que o envolve. Sentido a totalidade do corpo no seu espaço, permaneça aí e disfrute.

LIBERTAR TENSÃO

Uma postura consciente e equilibrada ajuda a libertar a tensão e rigidez da parte superior do corpo – particularmente do abdômen. Esta parte do corpo pode estar tão cronicamente tensa que quase não nos apercebemos; especialmente se não mantemos uma postura bem apoiada no chão. Normalmente as pessoas têm tendência a estar inquietas ou, apoiando-se em algo, sustentam a barriga apertada e as costas fracas numa base instável por alguns minutos – antes de se mexerem novamente. E, claro, se está a conversar enquanto está de pé ou a usar o seu telefone, ou a olhar para um écran, a sua atenção nem sequer está no seu corpo. Com estes hábitos, o peso da parte superior do corpo é desviado para a área envolvente e isto impede a rigidez de ganhar tensão, fazendo com que nunca realmente demos atenção ao que se está a passar no corpo.

Mas a meditação em pé supera isso: ganha suporte através de uma crescente e flexível firmeza nas suas costas e pernas. Isso permite ao corpo libertar tensões e experienciar uma presença aberta e estável.

Por favor, tenha em consideração que ‘firme’ não significa ‘duro’ ou ‘rígido’. Quando se posiciona com consciência com os seus pés bem enraizados no chão, relaxe um pouco os joelhos, de modo a que as pernas fiquem ligeiramente dobradas – apenas o suficiente para que os músculos das coxas e dos gêmeos não fiquem travados. A posição de pé dá-nos, assim, uma sensação flexível e alerta. É como se pudesse saltar a qualquer momento – mas está descontraído. Poderá praticar dobrando os joelhos um pouco para sentir como os tornozelos assumem um papel de apoio; depois, suba e desça um pouco de modo a ficar familiarizado com a flexibilidade da postura.

Para aprofundar o exercício com mais detalhe, sintonize-se com a sensação da postura, e assim que se torne estável na postura, encoraje a parte superior do corpo a afundar-se um pouco, de modo a parecer aninhada no berço das pernas e dos pés. É como se a parte superior do corpo fosse um vaso ou um saco, assente no apoio das pernas, ligadas à base firme dos dois pés ‘plantados’ no chão. Descanse completamente nesse suporte e experiencie alguns simples ciclos de respiração: inspiração e expiração.

Assegure-se de que não está flácido ou a inclinar o abdómen um pouco para a frente – muito suavemente, vire o cóccix para baixo, como que entre as pernas. As nádegas irão descontraírem e a barriga contrair. O peso da parte superior do corpo será suportado pelas pernas e não pela parte inferior do abdómen. O arco entre as pernas, o períneo, deve estar aberto.

A sua mente pensante irá, certamente, tagarelar e querer estar ocupada, mas não lhe dê muita atenção. Em vez disso, descontraia concentrando-se no seu abdómen e, ao expirar, estenda a sua atenção até às plantas dos pés. Quando a expiração se completar por si só, sinta a inspiração a entrar por si mesma. Ao sentir a energia crescente da sua inalação, siga a elevação estendendo a consciência pela sua coluna.

LIBERTAR TENSÃO: 2

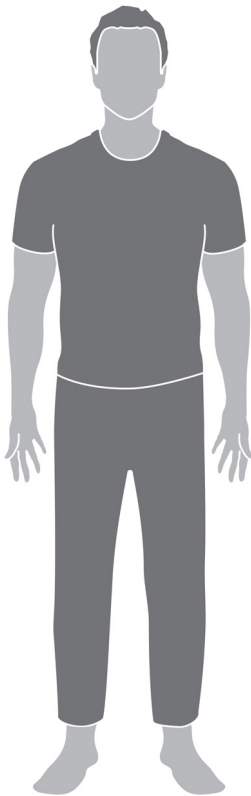
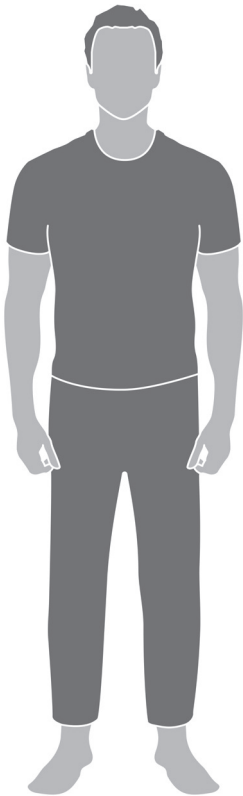
Com o tempo, à medida que se sentir confortável e natural nessa posição, poderá ter vontade de avançar um pouco mais.

Ao ficar de pé, sinta a energia do processo da respiração: como ele desperta e se ilumina na inspiração, descontraírem e suaviza na expiração; e abre e paira nas pausas entre os dois processos. No entanto, não force a atenção na respiração; é mais uma questão de receber esse fluxo rítmico e perceber os seus efeitos no corpo.

Observe como o tronco aumenta e diminui – especialmente à frente, e, em menor grau, nas costas. Com os seus braços caídos livremente ao lado do corpo e ligeiramente afastados do mesmo, estenda a sua consciência em redor de ambos os lados do seu tronco, de modo a englobar toda a área do corpo que aumenta e diminui.

Puxe um pouco o ponto inferior de cada omoplata para as costas, de modo a remover o arco do ombro. À medida que sente o seu peito abrir, relaxe as omoplatas nas costas, tal como se estivesse a deixar deslizar um casaco. Ficarás mais consciente da sua coluna, sendo que esta se fortalecerá e atuará como eixo central da sua postura vertical.

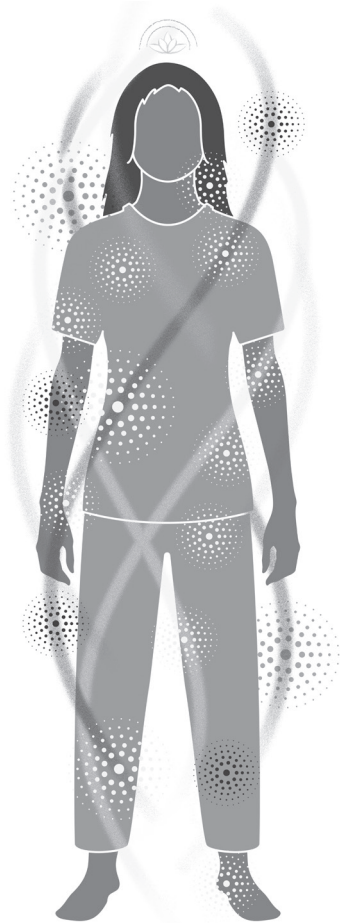
Deixe que alguns ciclos de respiração preencham e integrem essa posição vertical. Em seguida, vá estendendo a sua consciência no sentido descendente, dos braços para as mãos. Relaxe os dedos e concentre-se nas palmas das mãos, imaginando-as a abrirem-se e a escutarem o espaço. Pode manter as mãos abertas ao lado do corpo, ou juntá-las levemente, com as pontas dos dedos tocando-se para maior sensibilidade e sensação de contenção. Pode considerar virar as mãos alguns graus de modo a que as palmas formem um ângulo para a frente, o que ajuda a abrir e a relaxar a faixa que atravessa o topo do seu peito até abaixo da garganta.



Quando sentir as suas mãos abertas e vivas, vá levando, devagar, a sua atenção à coluna, desde a base até ao pescoço e base do crânio, como se estivesse a traçar a linha curva das vértebras com um dedo. É como o tronco de uma árvore, em que a ponta superior suporta o crânio.

Sinta esse suporte. Imagine que a cabeça está assente no topo do eixo da coluna vertebral, como uma bola a repousar sobre uma fonte de água. Sintonizado com o ritmo da respiração, relaxe os músculos do pescoço, o maxilar, a testa, as têmporas e as órbitas oculares. Mantendo os olhos fechados ou semicerrados (libertar a tensão pode deixá-lo um pouco tonto no início), deixe toda a esfera da cabeça descansar sobre essa coluna consciente, de modo a que os músculos do pescoço e do rosto se possam soltar.

Respire algumas vezes, enquanto o seu corpo se ajusta a estas alterações e começa a desfrutar. Sinta a firmeza do eixo da medula espinal e estenda essa consciência da base do crânio até ao cóccix. Pode não ser completa; há muitos bloqueios nessa linha. Contudo, assim como um rio vai desbloqueando o seu percurso, este eixo vertical limpar-se-á com o tempo, à medida que a consciência se expande e se mantém. Portanto, expanda a sua consciência até esta ser como um invólucro que cobre o seu corpo por inteiro em todas as direções.



Permaneça neste estado, deixando a respiração fluir através do corpo no seu espaço envolvente. Se o seu corpo começar a ficar tenso, baloíce levemente para cima e para baixo ou de um lado para o outro. Caso contrário, à medida que se sentir cada vez mais estável, reconheça e deixe de lado o pensamento discursivo e qualquer turbulência emocional.

BANHAR-SE NA ENERGIA

Para levar a um revigoramento ainda mais profundo, percorra com a sua consciência a área desde a coroa da cabeça até aos pés - como se estivesse a derramar óleo, ou algo quente e fluído, sobre a sua cabeça, deixando escorrer por todo o seu corpo. Sinta a suavidade dos tecidos da parte da frente a relaxar; descontraia os braços e as palmas das mãos.

Se se sentir instável, é bom colocar mais ênfase nas costas e percorrer conscientemente a área desde os ombros até às plantas dos pés. Se estiver a sentir-se muito tenso, dobre um pouco os joelhos e encoraje o abdómen a soltar-se e a ser sustentado pelas pernas flexíveis.

À medida que todo o corpo vai despertando para si mesmo, surge uma sensação de bem-estar. Um prazer simples e tranquilo. Habitue-se a isso: o que é o seu corpo agora?

*Equilíbrio:
Corpo Vertical, Mente Vertical*



AO ALINHARMOS O CORPO

ESTAMOS TAMBÉM A ALINHAR A MENTE.

TEMPO DE PRÁTICA: 10-20 MINUTOS

Na meditação, podemos descobrir um ‘fluxo’ do nosso corpo frequentemente negligenciado na nossa vida corrente. Este é um ‘fluxo’ de energia – o que significa vitalidade em vez de velocidade ou força muscular. Esta vitalidade é natural num sistema nervoso limpo. É essencial para o metabolismo, para a saúde, e também afeta as nossas emoções – é através dessa energia que os impulsos e os humores entram em jogo. É essencial perceber que o corpo e o coração estão ligados através de energia; se o corpo está inquieto, tenso ou estagnado, isso afeta como nos sentimos, pensamos e agimos.

Por ‘coração’ quero dizer aquela característica de consciência que sente mágoa e alegria, amargura, culpa e amor. Na meditação, sintonizamo-nos na sua direção, tornando a nossa mente receptiva. Esta atenção meditativa ou ‘consciência’ é como uma escuta – com o ocasional lembrete mental de nos mantermos no caminho certo.

Ao assumimos uma posição confortável de pé, essa postura providencia uma forma na qual as energias corporais podem abrandar, descontraírem-se e iluminarem-se. Isso não depende de muita atividade mental: quando existe consciência, o corpo por ele próprio



negocia muitos dos pontos mais subtis do equilíbrio, luminosidade e libertação. A consciência deixa a própria inteligência do corpo ler os sinais de pressão e rigidez, dormência ou tensão no sistema nervoso e ajustar-se de acordo – se a mente pensante não se sobrepuser impacientemente ou não se desviar para encontrar algo mais estimulante.

Inteligência corporal? O exemplo mais óbvio disto é a habilidade de encontrar e manter o equilíbrio enquanto estamos de pé ou a capacidade de andarmos. Se está consciente do corpo, quando está de pé, não se contrai nem vacila. Não pára ou corre enquanto anda. O corpo modera a sua energia para se adequar. A mente pensante não conseguiria perceber isso – de facto, provavelmente teria dificuldade em colocar comida na boca. ‘Graças a Deus’ ou ao corpo! Portanto, pense nisto: se puder deixar o corpo a realizar a respiração, a meditação na respiração será muito menos stressante.

A mente deve estar empenhada, interessada e recetiva, abstendo-se ao mesmo tempo de imperativos e julgamentos. Podemos consegui-lo aligeirando o foco – isto é, focarmo-nos menos intensamente em certos pontos físicos e sintonizarmo-nos mais com uma consciência geral estável e profunda. Contarmos apenas com o esforço mental produz resultados negativos, porque estamos a deixar de lado a inteligência do corpo e do coração. Na verdade, muito do desequilíbrio, da tensão e da constrição que surge no corpo surge, em grande

parte, devido a energia mental desadequada. O stress e o sentido de urgência ininterruptos deixam os seus efeitos no sistema nervoso do corpo, assim como os seus antídotos entorpecedores – o escape do entretenimento, ou a imersão passiva no que um écran nos apresenta. Há também o desequilíbrio causado por usar apenas uma parte do corpo, enquanto o resto fica inerte. Por exemplo, ficar sentado por horas numa cadeira, desliga o fluxo de energia das pernas e das costas. Em vez disso, a energia acumula-se e intensifica-se na cabeça, pescoço e ombros. O resultado é que a respiração fica limitada, e o fluxo coordenado de energia através do corpo é bloqueado.

Outra condição física negativa acontece quando somos obrigados a funcionar de acordo com o tempo dos sistemas artificiais, em vez de seguirmos o tempo natural do corpo. No mundo automatizado em que vivemos, a energia tem de seguir o tempo do relógio; ela é obrigada a saltar e a direccionar-se para fins fictícios – depois é repentinamente interrompida pelo som de uma campainha ou pelo piscar de uma luz. Se não arranjarmos tempo para retornar a um estado enraizado e presente fisicamente, o sistema nervoso ajusta-se a um estilo de vida apressado, do tipo ‘liga-desliga’. Deste modo, perdemos o contato com o efeito regulador da respiração e com a sua capacidade para ajudar o corpo a relaxar e a revivificar-se naturalmente.

De facto, quando a mente fica emaranhada pelo stress, os sinais de stress do sistema nervoso assumem o controle, com reflexos de pânico ou de dormência, afetando a maneira como respiramos. Isto leva a que seja difícil que possamos sentir a respiração de uma forma confortável. Como resultado, a mente perde a base estável e aberta que a mantém bem orientada e clara. E assim, vai desanimando, enquanto que, ao mesmo tempo, continua a funcionar ainda que num estado de stress ou exaustão. Mesmo que tente meditar a partir desse estado, irá ao encontro de uma energia toda ela emaranhada numa mente desequilibrada que não está em contato com o corpo. Não é bom. Portanto, tome nota: a energia da atividade emocional/mental é baseada no corpo. Portanto, primeiro, coloque o corpo em equilíbrio.

Ficarmos de pé, sentindo os dois pés bem assentes no chão, não exige muita atenção, possibilitando, assim, um acesso fácil ao nosso estado de presença corporal, no qual a inteligência do mesmo vem à tona. Deste modo, as energias do seu corpo regressam a um fluxo mais natural, e esse fluxo impregna os tecidos da fásia que envolvem e ligam todas as partes do corpo. O corpo acorda para um estado de interconexão e equilíbrio.

Este equilíbrio interligado tem lugar ao nível anatómico, mas também ao nível neurológico – e acaba por atingir o nível psicológico. Porque temos um lugar para estar de pé, não temos de estar continuamente

a criar uma individualidade através de opiniões, territórios e crenças. Em vez disso, ganhamos confiança. E essa sensibilidade baseada no coração alinha a mente com a integridade ética, com a boa vontade e com a paz.

Desta forma, o corpo vertical, aberto e estável suporta uma mente verticalizada, aberta e estável. Ambos são necessários e um apoia o outro. Uma mente verticalizada não é obsessiva, está equilibrada, receptiva para si e para os outros; é um belo florescer do potencial humano. Isto é o que significa viver em equilíbrio.

Mas não se trata de manter o equilíbrio como uma ideia na cabeça. Nem pode ser só meio equilibrado, ou equilibrado só do lado esquerdo: tem de ser como um todo. Então o equilíbrio traz totalidade e esta, por sua vez, ajuda o sistema corpo-mente total a integrar-se. Contudo, ponha de lado imperativos e prazos: no cultivo do equilíbrio, a consciência tem de espalhar-se pelo todo de uma forma natural; ao seu próprio ritmo. Praticar desta forma encoraja a paciência e a harmonia.

EQUILÍBRIO E TOTALIDADE

Pode experienciar desequilíbrio em termos do lado esquerdo e direito do corpo. Um dos lados poderá ter imensa energia a percorrê-lo, e o outro lado consideravelmente menos. A resposta contemplativa

para esta situação consiste em percorrer primeiro toda a extensão do seu corpo com consciência e, mantendo esse enquadramento, sintonizar-se com a respiração.

Este passo, por si só, pode permitir que a energia da respiração flua e restaure o equilíbrio. Um passo mais à frente será, primeiro, discernir a extensão dessa energia mais forte – isto é, se está forte na direita, até onde essa área de energia se estende? Qual é o limite? E para além desse limite como está o corpo? De seguida: pode detetar o lado esquerdo? Tente percorrer com a sua atenção do lado direito devagar em direção ao esquerdo, expandindo a sua consciência assim que abrange o limite. Repita estes exercícios cuidadosamente diversas vezes. Depois ligue a expiração com o movimento de atenção: é como se estivesse a respirar através do corpo. Pratique também focar-se no lado esquerdo, e ao inspirar, estender a atenção para o lado direito.

À medida que aprofunda o equilíbrio e a conectividade do corpo, a energia que flui com a respiração pode espalhar-se pelo corpo inteiro. Pode praticar este varrimento em qualquer área restrita ou isolada do seu corpo – como a garganta ou a barriga. Lembre-se: não exija que nada se abra ou seja diferente do que é; apenas mantenha conectividade e consciência empática. Se existir empatia em vez de uma instrução, a consciência encontrará a energia numa área do corpo.

A ampliação e suavização permitirão que as energias discordantes se libertem por todo o corpo, a seu próprio tempo.

Quando isto ocorre, o corpo parece uma única forma homogênea, ao mesmo tempo suave e forte. Nenhuma parte isolada carrega outra parte; nem estamos a carregar inconscientemente o nosso corpo num estado de stress alheado. Assim que o corpo se transforma numa unidade, esteja recetivo a isso e deixe que este modere as suas atitudes e intenções. Através da sintonização a estados de conetividade e atenção, a tranquilidade e a boa vontade vêm à tona. Através do acesso às energias, a consciência consegue encontrar estabilidade e libertação dos conflitos corporais e emocionais, e apoiar qualidades positivas do corpo, coração e mente.

EQUÍLIBRIO DA CABEÇA

A parte mais energizada da nossa cabeça é, obviamente, o rosto. Como nos expressamos através do rosto, existe geralmente aí muita energia, o que suscita o nosso pensamento, mesmo quando tal não é necessário. A maior parte do tempo é como que se a cabeça estivesse separada e até alheada do resto do corpo.

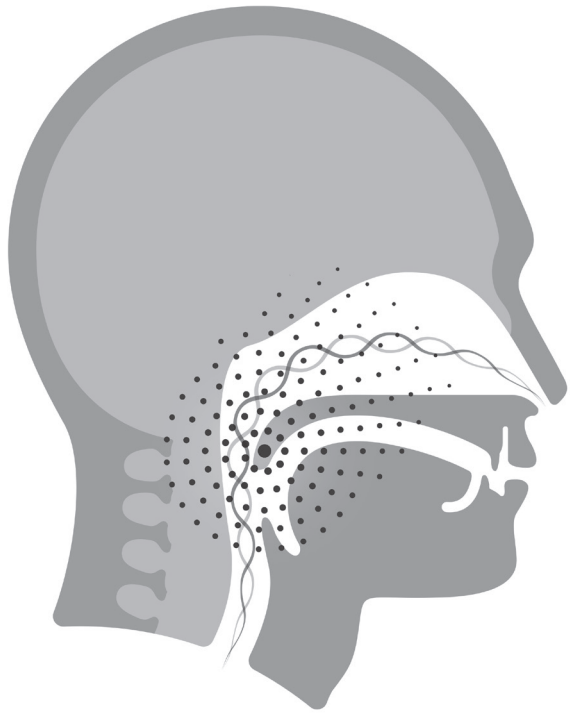
Cultivar a consciência da cabeça como um todo e ligá-la ao resto do corpo permitirá que a energia se liberte da cabeça, dando origem a um sentido mais calmo e leve, no qual o pensamento é mínimo.

No capítulo “**Assente os pés no chão**”, mencionei o apoio da cabeça na coluna vertebral como se fosse uma bola a repousar numa fonte de água, de modo a ajudar os músculos do pescoço e da cabeça a relaxarem. Em seguida, suavize a zona em redor dos olhos, testa e maxilar e percorra suavemente a sua consciência repetidamente em torno das áreas onde as energias ainda se encontram restringidas, até que as energias da cabeça fluam facilmente para o resto do corpo.

Pode ir mais além dando atenção à respiração conforme ela sobe pela garganta e chega ao fundo da boca. Ao detetar o fluxo da respiração, concentre a sua atenção na área onde a boca e as fossas nasais se encontram, a zona de ‘deglutição’ acima da parte posterior da língua. (Não é um ponto, por isso não precisa ser muito preciso).

Descontraia o seu rosto, incluindo as narinas, e sinta o ar a passar pelas cavidades nasais ao ser levemente puxado por estas. A cada inspiração, sinta o ar a ser puxado do topo do nariz e de volta ao topo da garganta. Isto ajudará a descontrair os músculos do rosto.

Quando notar que este fluxo de energia se encontra desobstruído, amplie a sua consciência de todo o interior da cabeça (seios nasais, cavidades oculares, câmaras nasais, ouvido interno e têmporas) para permitir que a energia inunde gradualmente a cabeça. Isso irá



ajudá-lo a abrir os seios nasais. Finalmente, poderá também sentir a ranhura entre o osso superior do pescoço e o crânio.

Imagine todos estes pontos como buracos através dos quais a energia da respiração pode passar.

Não force a sua respiração nem aumente o seu ritmo. Na verdade, se as inspirações e expirações se forem alongando, gradualmente, para cerca de cinco segundos cada, a energia da respiração será mais calma e luminosa.

Este exercício irá reduzir a pressão na cabeça, limpar as suas cavidades interconectadas e acalmará a mente.

Poderá expandir a consciência para baixo através da garganta e à volta do pescoço, de forma a libertar qualquer outro desequilíbrio.

FORTALEÇA O PROPÓSITO

Ficar de pé é uma boa forma através da qual pode aceder e firmar os seus valores, orientações éticas e aspirações. Quando se sente composto e estável, a sua energia fica serena. Mantendo o seu coração e mente conectados com este estado, traga silenciosamente à mente uma breve frase que contenha em si um valor. Considere a não-violência, por exemplo: ‘Comprometo-me a evitar causar danos a

criaturas, humanas ou não humanas – incluindo a mim mesmo.’ Deixe essa frase ressoar no seu coração até se aperceber da força paciente que pode surgir e restringir o impulso de atacar, procurar vingança, ou livrar-se de criaturas e pessoas indesejadas. Sinta o impulso da energia da não-violência. À medida que o seu significado for incorporado e sentido mais profundamente, permaneça nessa sensação; pode até visualizar: a energia do coração tem uma qualidade real e palpável. Com o tempo, se der total atenção a essa característica sentida da não-violência, ela dar-lhe-á orientação, significado e propósito. Não precisa de a conquistar, pois ela irá estabelecer-se através da sensação cada vez mais instalada em si, oferecendo-lhe apoio. Desta forma, pode determinar qualidades como a honestidade e a paciência – requisitos para uma vida saudável. Utilizar a energia incorporada cria reservas e fortifica as suas aspirações, de modo a poder assim aspirar e praticar. E quando a vida o atirar para fora de pé, volte, tome uma posição e equilibre-se novamente.

Vitalidade



UM CORPO COM VIDA SENTE-SE VIVO:

INVESTIGUE.

TEMPO DE PRÁTICA: 15-20 MINUTOS

Se já chegou até aqui, e sente que uns breves minutos em pé têm o seu efeito benéfico, pode seguir em frente e aplicar a intenção consciente. Nesta prática, a intenção não é fazer algo acontecer, mas sim interessar-se, investigar. Outros hábitos mentais – tais como resolver problemas, afastar dificuldades ou ficar ocupado com qualquer outro assunto – têm tendência a sobrepor-se à inteligência do corpo e do coração e minar a sua vitalidade. A prática de ficar em pé, contudo, com foco e atitude vinda do coração, irá desfazer essas energias compulsivas e restaurar a vitalidade. Isso implica um interesse amável, e não uma observação passiva ou a intenção de ‘consertar’ o que seja. A intenção tem de passar por uma receptividade amável; de coração aberto e sem ideias fixas sobre o que deveria acontecer e quando. Nesse estado, as energias do corpo estarão livres para ajustarem-se por si próprias; a mente apenas tem de convidar, inquirir – e ouvir.

Como mencionei antes, todo o corpo é coberto, abaixo da pele, por uma membrana de tecidos conetivos pela qual a inteligência do sistema nervoso automático ativa os reflexos do corpo. Tudo isto está interligado às energias da mente e do coração: neste sistema

de interconexão, a vitalidade ou a tensão em qualquer uma das partes tem um efeito no todo. Consequentemente, é essencial que a consciência esteja baseada na qualidade da simpatia do coração de modo a sintonizar-se com a inteligência do corpo. Isto encorajará a energia a espalhar-se através do corpo numa forma confortável. Cultivada adequadamente, a energia pode dissolver os limites sentidos entre as diferentes áreas do corpo, de modo que áreas hiperativas, stressadas ou entorpecidas beneficiem da vitalidade do sistema no seu todo. Logo o seu sistema operacional, a mente pensante, modera-se e regenera-se.

LOCALIZE, VALIDE, APRECIE

Para facilitar este processo, irei indicar como experienciar o corpo. Podemos experienciar características duras (como os ossos), características suaves (carne e músculos descontraídos) e características abertas (passagens como a garganta, mas também como a palma das mãos). Existe também uma vitalidade de fundo que aquece as áreas suaves e passa através das passagens abertas. Apesar de não sentirmos sempre, nem darmos muita atenção, essa vitalidade é uma energia que alimenta o sistema no seu todo.

A prática consiste em trazer consciência para todas estas particularidades; localizando, validando e apreciando as características particulares que o duro, o suave, o aberto e o vital trazem à mente.

Quando tiver estabelecido a sua posição base, volte de novo aos pés. Despertos pela posição de pé, os pés oferecem uma abertura para o sistema de energia de todo o corpo. Cada pé é uma área internamente organizada de contrastes de zonas duras/de apoio e macias/recetivas. Existe também uma zona de abertura – o arco inferior do pé – que pode passar despercebida. A consciência precisa de cobrir todas estas zonas de igual forma.

Comece por localizar, validar e apreciar as zonas duras dos pés. Verifique se está em pé de uma forma em que a pressão nas zonas de sustentação do peso nos calcanhares e nas bolas dos pés esteja uniformemente distribuída. Mantenha o peso fora dos dedos dos pés; eles negociam o equilíbrio do pé como um todo e devem ser flexíveis. Confirme o suporte das zonas duras dos pés, e quando elas chamarem a sua atenção, aprecie como elas estão a carregar todo o seu corpo. Incentive o seu corpo a descansar sobre elas.

Amplie a sua consciência de modo a incluir os dedos dos pés e as áreas mais macias dos pés, com a compreensão de que a sua função é estarem

alerta para qualquer desequilíbrio e firmar, relaxar ou flexionar de modo a inclinar o seu peso para as áreas duras. As zonas moles são os negociadores e, à medida que despertam, há um aumento na vitalidade. Isto é porque, embora os tecidos moles percam a sensibilidade e vitalidade ao carregarem pesos ou ao serem comprimidos (como pode acontecer com os sapatos), quando retornam à sua verdadeira função, eles ganham vida novamente.

Depois localize a zona do arco inferior – a zona que não toca o chão, mas que é o centro de sensibilidade de cada pé. O arco inferior é recetivo, como a palma da mão. A sua função é a de receber energia e oferecer passagem. Esta abertura suportará o fluxo de energia dos pés até às pernas. Portanto, assim que se focar nessa zona de abertura, afirme e aprecie a sua função; depois alargue a sua atenção de modo a incluir o resto do pé. Poderá imaginar que os seus pés estão a escutar a Terra.

Quando colocar e focar a atenção, a consciência é estabelecida. E quando leva a consciência ao estado de abertura das plantas dos seus pés, ocorre um formigueiro subtil. Escute-o: é a energia dentro desse estado de abertura. Assim que sentir essa vitalidade dentro desse estado de equilíbrio aberto, coloque aí toda a sua atenção. A consciência também se tornará mais aberta e recetiva.



A vitalidade é geralmente detetada em termos de uma área mais presente, ou mais viva; poderá ser um formigueiro, um calor ou uma fluidez. Assim que sentir algum desses sinais nos seus pés, estenda vagarosamente a sua atenção aos tornozelos e suba pelas pernas. Sentirá que uma energia recetiva segue esse percurso. Desta forma, locais tensos irão gradualmente relaxar, e pontos que se sentem cansados, recebem energia de zonas ou áreas adjacentes. Dê particular atenção às articulações – que atuam como cruzamentos e podem estar bloqueadas, tensas ou abertas. Lembre-se que o aspeto mais importante de uma articulação é o seu espaço. Imagine se todas as articulações entre os dedos dos pés e da cabeça se pudessem abrir, quão leve e equilibrado o seu corpo se sentiria!

Ao abranger a zona dos joelhos, perceba se existe alguma tensão ou stress neles. Faça uma pausa e escute. Inclua a flexão e os tecidos macios de suporte atrás de cada joelho e conecte-os à zona macia da parte interna da barriga das pernas e das coxas. Esteja disponível para soltar um pouco os joelhos ou ajustar ligeiramente a sua postura, se isso lhe der uma sensação mais clara dessas zonas. Alongue o foco de modo a incluir os lados internos das pernas, trazendo mais tecidos moles para o jogo, o que ajudará a aliviar o stress da articulação do joelho. Ajustar a postura de modo a que as rótulas fiquem posicionadas sobre o centro de cada pé, dar-lhes-á mais apoio a partir dos lados

externos, mais duros, das pernas. Os joelhos abrirão um pouco, e isso permite um fluxo maior de energia, fortalecendo os próprios joelhos.

Na parte superior das pernas, poderá detetar a zona macia e sensível da parte superior interna da coxa e a zona mais resistente e resiliente da parte externa da coxa. A parte externa da coxa atua como um suporte rígido e, se for reforçada, permite que a parte interna da coxa relaxe e se distenda. Depois de algum tempo, poderá sentir a qualidade aberta e vibrante da parte superior das pernas.

Se encontrar bloqueios ou resistências, faça uma pausa e redirecione a sua atenção para o último local desbloqueado e estável e expanda novamente a partir de lá.

A zona onde as pernas se unem ao tronco e às ancas, é zona de ligação à estrutura pélvica. Esta zona faz a ligação da parte superior do corpo às pernas (que dão o apoio) e melhora tanto a verticalidade quanto a mobilidade. Sinta a força da estrutura óssea.

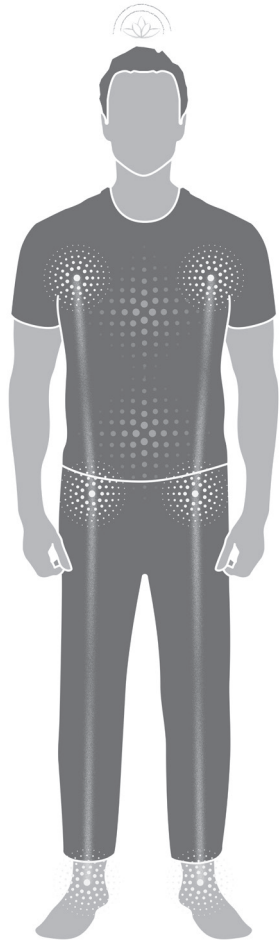
Assim que dá atenção ao cruzamento entre a parte superior da perna e a parte inferior do abdómen, sinta os longos sulcos entre cada parte superior da perna e do abdómen. Aqui muitos músculos e tecidos ligam a parte inferior com a parte superior do corpo; é também uma interseção importante para os canais de energia. Interesse-se por esses sulcos e imagine cada um a abrir-se, mais ou menos até

metade do sulco. Colocando sua atenção nesses dois pontos, espalhe a consciência por toda a área entre eles – a parte inferior do abdómen e a parte interna superior da coxa. Sustenha-se, como anteriormente, para permitir que a energia se espalhe lentamente.

Sentindo completamente o berço de apoio das pernas, pélvis e parte inferior da coluna, permita que o abdómen macio se estabeleça e relaxe. Assim que tal acontecer, a energia da expiração pode mover-se pelas pernas. Isto proporcionará compostura e firmeza.

Dentro dessa área como um todo, explore as características do abdómen. É bastante flexível, aumentando e diminuindo de volume para cima, para baixo, para a frente e para trás. Assim que esta ‘bola’ flexível do abdómen é mantida em consciência aberta, também ela é experienciada como cheia e enriquecida com energia. Consegue sentir os efeitos, leves pressões e descompressões, em diversas direções que não somente de frente e para cima? Deixe a energia da respiração mover-se através do arco entre as pernas para aprofundar a ligação ao chão. Repare em algumas alterações em termos de estado mental ou humor. Vibre no bem-estar.

O diafragma, a área acima do umbigo e abaixo das costelas, é uma área flexível. Ele torna-se rígido pela tensão e torna-se confortável e descontraído quando conectado à coluna que sustenta o peso. Portanto,



comece por concentrar-se nas vértebras dessa parte do corpo. Deixe os músculos se ajustarem para que todo o peso do seu abdómen seja retirado e direcionado para a coluna, para ser transferido para o chão. Quando as partes moles suavizam, dá-se uma abertura: a respiração flui facilmente e traz vitalidade ao peito.

Se existe tensão nesta área pode dever-se a estarmos a conter a nossa força de vontade (seja ela relacionada com o trabalho ou com uma insegurança pessoal) de forma a nos aguentarmos. Ao ficar de pé, estamos a cultivar a totalidade do equilíbrio que nos trará esse suporte – sem stress.

À medida que abrangemos a zona do peito, é absolutamente necessário termos boa vontade pois a parte superior do corpo sabe muito sobre defesa contra os sinais da má vontade – presente e em potencial – no mundo à sua volta. Este sentido dá origem à blindagem; até o facto de asseverarmos uma aparência ‘correta’ pode ser um sinal de potencial para a hostilidade dos outros. Portanto, é provável que haja um certo grau de retensão e tensão presentes, e o peito pode estar inconscientemente fechado.

Primeiro, estabeleça uma completa ligação com a coluna e, por meio desse eixo, com a pélvis, as pernas e o chão. Isso desperta o sinal de ‘protegido’. Mantenha essa ligação. Sinta a flexão suave da barriga que

se liga ao peito. Reflita que o espaço agora imediatamente à sua frente é não intrusivo, não obstrutivo e recetivo. Atrás de si, é o mesmo: seguro, acolhedor e livre. Deixe este tema ressoar uma e outra vez até que o corpo o sinta. É necessário paciência; desfazer sinais e padrões que foram incorporados por décadas pode levar algum tempo.

À medida que o peito se liga à coluna, ao abdômen e ao espaço ao seu redor, torna-se flexível como um balão, abrindo-se lentamente em todas as direções. Consegue sentir isso nas suas costas e nas laterais do seu corpo? Se sim, a energia da respiração fluirá através da abertura natural desta área.

Em seguida, traga a sua consciência para a parte superior do peito – a faixa que vai do topo dos braços lateralmente e atravessa as clavículas e a garganta. Localize e firme as pequenas cavidades na orla do peito, onde este se liga ao braço. Elas são semelhantes aos sulcos da perna/abdômen. À medida que a sua consciência cobre toda esta faixa (os limites ósseos, os tecidos macios e flexíveis e as cavidades abertas) imagine essas cavidades a abrir-se. Novamente, esta é uma das áreas em que emoções bloqueadas podem estar armazenadas no sistema nervoso do corpo, portanto mantenha a consciência extensível de modo a incluir a estrutura do corpo e deixe a respiração passar por ela para integrar esse estado mais aberto.

Com o tempo, pode estender a consciência para as mãos. Ossos duros, superfícies moles. Ao validar a firmeza dos ossos da mão, os dedos irão relaxar e as palmas abrir-se-ão. Em seguida, amplie a consciência para sentir o canal aberto entre as palmas das mãos, o peito e a garganta.

Com o tempo, pode passar para essa região do pescoço e garganta. Sustentada pela parte superior da coluna, e mediada por músculos macios, a função natural da garganta é permitir a passagem. Portanto, amplie a consciência ao redor e depois pelo interior da garganta, apercebendo-se de quaisquer mudanças de humor. Sustenha essa consciência de forma a permitir que os sentimentos surjam e se estabeleçam.

Conforme for continuando a subir pela garganta, siga para o interior da cabeça, a partir da base, de acordo com o apoio da coluna e da energia da respiração. Se fixar a sua atenção no ponto onde as cavidades nasais e a boca se encontram, o seu consciente não fluirá para fora através dos olhos para os mil detalhes do mundo sensorial exterior. Assim, estará a direcionar a sua atenção de forma mais proveitosa. Aqui pode repousar na respiração enquanto essa energia se espalha por toda a cabeça. Mantenha essa situação, descontraindo as narinas, olhos, testa e têmporas. Pode sentir uma variedade de energias nesta área altamente sensível; fique com a respiração para moderá-las. À medida que tudo se adapta e integra, expanda a consciência para os

seios nasais e por toda a cabeça. Abra a consciência a partir do interior da cabeça para o espaço ao seu redor.

OCUPE TOTALMENTE O SEU ESPAÇO

Essencialmente, treinamos para ser apoiados pelas estruturas duras do corpo, regulados pelas estruturas suaves e revigorados pela vitalidade que flui através dos canais abertos. Assim, o nosso coração e mente são alimentados com energia e consciência, em vez de serem empurrados por vontades próprias e impulsos.

É claro que algum tipo de pressão psicológica, como impaciência, tédio ou tentar fazer algo acontecer, podem muito bem surgir – mas observe qualquer um deles em termos de mudança de energia. Em vez de seguir esses hábitos, ou reagir a eles, amplie constantemente a consciência de todo o corpo. Desta forma, a energia pode ser observada e podemos permitirmo-nos libertá-la dentro de um campo mais amplo. Ao ser abordada com total consciência e paciência, a energia dos nossos altos e baixos, e dos lugares estagnados, transforma-se em vitalidade física pura, uma energia que apoia em vez de deturpar.

Sintonize-se com os sinais do processo à medida que eles se desenvolvem ao longo do tempo. Uma das qualidades que surge é a sensação de fortalecimento. Esse fortalecimento não é difícil; é uma

sensação de presença silenciosa e inabalável. É acompanhado de abertura. As suas costas tornam-se uma presença que fica consigo como um guardião.

Aprenda também a apreciar o espaço aberto. Não é um vazio dormente. Podemos sentir este espaço como ausência de pressão, lugar de retiro ou de permanência – mas essa espaciosidade está viva, plena de liberdade e potencial de movimento. Pratique perguntando-se a si mesmo: ‘Quão alto quer este corpo ser? Quão largo?’ Pode surpreender-se ao descobrir que o seu corpo ocupa mais plenamente o seu espaço, ou até mesmo que se abre a partir de um estado em que se encontrava contraído sem se aperceber. Que dádiva! Portanto, demore o tempo que for necessário para verificar o espaço ao seu redor - acima, atrás, à frente – encontra aí alguma resistência? À medida que leva constantemente a consciência pelos contornos e superfícies do corpo, reconheça e lembre-se: ‘Aqui estou livre de invasões, livre de obstruções, aberto, seguro.’

Isso pode ser um bom sinal para se deixar estar e só depois tomar a posição de sentado.

Estabilidade Aberta



NÃO PRECISA DE PODER PARA SE SENTIR FORTE.
AQUILO QUE É VERDADEIRAMENTE INABALÁVEL
SUSTENTA-SE A SI PRÓPRIO ATRAVÉS DO DESAPEGO.

TEMPO DE PRÁTICA: 20 MINUTOS (OU MAIS)

Um tema importante no cultivo da mente e na vida em geral, é a tranquilidade, o alívio do stress. Por ‘stress’, quero dizer o cenário onde as emoções e os estados mentais são agitados, limitadores, causando uma sobrecarga sobre a pessoa. Como resultado, o coração e a mente endurecem e lutam para ultrapassarem a pressão, ou procuram uma saída através da distração. A reatividade instala-se - é natural: quando perdemos a estabilidade ou ficamos sobrecarregados, a reatividade acontece. E se for atrás das suas reações, elas podem colocar em movimento uma cascata de efeitos turbulentos; efeitos estes que se voltam contra si, sobrecarregando-o com remorsos. Claro que podemos suprimir as nossas reações, mas isso aumenta o tumulto emocional e a sua intensidade. E se não houver resolução do conflito interno, sobrecarregamos tanto o coração como a mente. Se for demasiado em algum momento, colapsamos. Podemos sentir-nos presos e sem esperança e depois distrairmo-nos com entretenimento, compulsão e assim por diante. Isto pode tornar-se viciante: a TV, as redes sociais, a comida, os jogos de computador, o álcool, etc., etc., começam a sugar-nos. Isto pode tornar-se bastante desmotivador.

Como uma reflexão adicional: o padrão da pressão, da reação, do escape e do colapso parece-lhe familiar? Parece-se com o ‘eu’, certo? Sim, o processo estabelece-se e é interiorizado – e o que quer que seja que se estabeleça ou seja interiorizado programa-se como ‘eu’, ‘meu’. Logo, a nossa identidade começa a depender disso; começamos a sentir-nos desorientados e agitados sem as nossas compulsões familiares. E essas reações e reflexos surgem quando uma onda de depressão ou ansiedade, ou qualquer outro desafio emocional, começa a vir à superfície. Essas reações formam uma estratégia para lidar contra a pressão que ameaça dominar a mente. Pode ser assustador só de pensar em não ter uma estratégia. Então, como libertar esse peso do stress, sem entorpecer ou ficarmos neuróticos?

CONTORNE O ASSUNTO, CONHEÇA A SUA ENERGIA

Vamos abordar este tópico com calma. Primeiro que tudo, precisamos de cultivar um estado livre de pressão, assim como das emoções desestabilizadoras que a provocam. Uma vida sã e saudável depende disso. E na meditação, esta libertação ocorre por meios hábeis, e não por meio de escapes. Acontece através do cultivo de uma presença corporal clara e de um coração empático. Através deles surge um estado a que chamarei ‘estabilidade aberta’.

O primeiro ponto é **estabilizar**; experienciar uma estabilidade que não seja uma sobrecarga. Poderá entrar em contacto com essa sensação mantendo-se de pé e sentindo-se enraizado. Isto permite que alguns ‘sinais’ surjam (como explicarei adiante): são experiências diretas da presença física às quais pode recorrer quando a vida é desnorteante e tensa.

O segundo ponto é **referir-se à energia** da corrente do pensamento ou da emoção. Encontre a sensação de pressão, peso ou agitação, em vez de fazer referência à história e às imagens do ‘eu’ e outras que ela carregue. Por exemplo, reveja pequenas ocorrências de pressão psicológica: como a experiência de ter demasiadas coisas para fazer; ou de ser confrontado com pessoas difíceis com as quais tem de lidar; ou de estar atrasado. O primeiro passo é não seguir a narrativa, mas em vez disso sentir a situação de uma forma direta e sumariada – neste caso ‘pressão’. Embora a energia que sente possa ser desconfortável, se se mantiver consciente da postura de pé, disposto a estar presente com o que surgir, esta simples simpatia abrirá a porta para a energia e para a emoção de mudança que a acompanha.

Faça uma pausa nas reações, como as de estar sempre ocupado ou a fugir, e em vez disso sinta a energia incorporada dessa pressão psicológica.

Poderá sentir aperto à volta dos olhos e na testa, a cabeça a zumbir, o peito fechado, aperto do abdómen e tensão nas mãos e pés. Mas por um momento, abandone o assunto e as reações sobre quem, porquê e como superar isso – e perceba de que forma o corpo recebe melhor a pressão. O corpo recebe-a ao ficar de pé; desta forma, tiramos a pressão da parte superior do corpo ao deixá-la descer até à planta dos pés. Então, sinta a planta dos pés, e da mesma forma que abriria a palma das mãos, relaxe a zona de contato com o chão. Deixe o chão aguentar a pressão; e deixe o seu corpo vertical sentir o suporte. Assim que fizer isto, a pressão começa a ser libertada do seu coração: é sinal de que tem uma base de apoio.

O terceiro ponto é o **equilíbrio**. Ao sentir alguma libertação da pressão, e mais confiança, foque a sua atenção no sentido de conseguir um refinamento gradual do equilíbrio – relaxe os joelhos, solte a barriga e relaxe a cabeça de modo a que ela fique equilibrada no pescoço. Através desta postura bem equilibrada, são os ossos a carregarem o peso, em vez dos músculos ou da mente. Em vez de aguentar-se através da força de vontade, ou da resistência, liberte a pressão com o seu corpo. E eis que surgirá o sinal: a sensação de *espaço*.

À medida que for mantendo a sua estabilidade, ficará mais consciente de outro sinal, o *ritmo* – enquanto este se manifesta na rítmica característica da respiração do corpo. Ao inspirar, há uma expansão

relaxada que alivia qualquer tensão ou urgência. Expirando, vai, gentilmente, descarregando o stress. Existe, também, uma importante pausa repousante entre as inspirações e as expirações. Assim, respirar passa por quatro fases – inspiração e clareza; pausa e abertura; expiração e relaxamento; pausa e deixar ir. Reconheça que quando não está a forçar, estagnado ou rígido, a respiração flui de acordo com o ritmo natural do corpo consciente. Aprecie isso. Isto não é um ritmo que possa forçar, mas limpa os emaranhados e as estagnações do sistema nervoso autónomo.

À medida que sente um certo grau dessa limpeza e tranquilidade, sintonize aí todo o seu corpo. Sinta a abertura nas plantas dos pés e nas palmas das mãos; descontrai o rosto. Permaneça nessa abertura. Depois, quando o coração se sentir preparado, espalhe o sentido de abertura através do corpo. À medida que o corpo se desbloqueia, este respira mais facilmente e de forma mais refrescante. Corpo e coração sentem-se leves, mas estáveis. Permaneça nessa sensação. Isto é estabilidade aberta.

Com a conseqüente redução da energia de um estado aflitivo, poderá rever a situação que o desencadeou, sem entrar num emaranhado emocional.

À medida que ganha familiaridade com este processo, pode lidar com outras sensações, tais como ‘nervosismo’ ou ‘incerteza’ (entre outros). Observe como é recordar-se e manter-se com algo ‘confiável’, ou outro sinal estabilizador.

Quando tudo parece apaziguado é bom manter-se nessa estabilidade aberta, saboreando a qualidade da sua consciência, até decidir sentar-se em silêncio ou mover-se.

REDEFINA O SEU AMBIENTE INTÍMO

De seguida apresentamos uma sinopse de como o processo decorre. Obviamente que é simplista, pois as restrições que prendem o coração são complexas, crónicas e uma questão de reflexos. Ninguém decide criá-las e, portanto, também ninguém pode libertá-las ou soltá-las. Mas a consciência do corpo pode. Isto porque esses reflexos, reações e estratégias são estabelecidos não por uma pessoa, mas por um ambiente; isto é, pelas mensagens (ou interpretações) do ambiente social que ficam impressas no sistema nervoso reflexo. Este ‘ambiente íntimo’ não é o mesmo que o ambiente físico ou sensorial no qual o corpo está parado, a andar ou sentado a cada momento. É um ambiente que se tece a partir dos sinais de acolhimento ou de inadequação (etc.) que foram recebidos e integrados. Conforme opera de acordo com esse

ambiente em termos da sua percepção de si próprio e dos outros, o seu mundo pessoal de interesses, fobias, amigos e hábitos ganha forma.

Não pode argumentar com o seu ambiente íntimo. Limpá-lo e redefiní-lo depende da sua habilidade natural do coração consciente de escolher e espelhar a presença de um estado equilibrado. Portanto, comece por estabelecer uma firme, mas descontraída verticalidade de todo o corpo e permaneça assim até que o coração capte esse estado. Faça disso uma base para a consciência. Em seguida, reconheça a sensação corpórea da energia de qualquer estado que surja. Suavize a atitude, amplie a consciência para incluir toda a forma e deixe a energia fluir por meio da prática que descrevi.

Usamos estes exercícios de consciência do corpo para estabelecer sinais que possam redefinir o seu ambiente íntimo para um ambiente de estabilidade aberta. Repare que não pode criar diretamente os três sinais – **enraizamento, espaço e ritmo** – pois estes dependem do descontrair da vontade pessoal. Portanto, a sua vontade pessoal não pode acedê-los, mas o seu corpo pode. Isto é significativo porque a vontade pessoal é geralmente o que usamos, mas esta é por natureza uma forma que se restringe a objetivos individuais de curto prazo e estes são estabelecidos pela maneira como interpretamos a situação em que estamos. Essa interpretação é moderada pelo ambiente íntimo.

Esse ambiente não pode integrar-se em algo mais abrangente sem que tornemos a nossa vontade pessoal receptiva para a vida de uma forma aberta, mas firme. Mas, quando acedemos a esta postura bem enraizada no solo e ao espaço, o ritmo da vida respira naturalmente através de nós – e nós somos parte de algo ilimitado e brilhante. Ficamos abertos e presentes: disponíveis, mas sem estarmos obrigados a fazer com que as coisas sigam de uma maneira ou de outra. Em vez disso, as ações passam a ser guiadas pela sabedoria.

Parece-lhe muito? Sim, mas é a totalidade da consciência do corpo que faz o trabalho. Muito do seu empenho pessoal tem de ser colocado de lado; como poderá provavelmente reconhecer, ele é parte do problema.

CAMINHAR COM ABERTURA

Ficar de pé convida naturalmente a andar. Depois de cerca de vinte minutos em pé, poderá querer levar a essência deste exercício para uma forma de movimento. Para tal, mantenha-se centrado no eixo da coluna, enquanto permite que a sua consciência se estenda pelo seu corpo e encontre o espaço no qual está a caminhar. Quaisquer que sejam as cores, formas ou movimentos que surjam nesse espaço, mantenha-se centrado. Como um empregado de mesa que se

movimenta através das mesas lotadas de um restaurante enquanto carrega uma pilha de pratos, a pessoa percebe o que está a acontecer, mas não se envolve. Detete sinais que possam surgir, como ‘deleite’, ‘nervoso’ ou ‘ocupa-te’, e liberte-os usando como referência os sinais do corpo: enraizamento, espaço e ritmo.

Harmonia



QUANDO HÁ HARMONIA,
EXPERIENCIAMOS UMA ENERGIA VIBRANTE,
MAS QUE NÃO SE ESVAI.
É COMO UMA QUIETUDE QUE FLUI.

TEMPO DE PRÁTICA: 30 MINUTOS (OU MAIS)

A harmonia é um princípio orientador e um objetivo na meditação. Ela fica mais evidenciada ao estarmos conscientes, desapaixonadamente atentos, aguentando uma sensação ou estado mental com o fim de deixá-la surgir e passar. No caso dos estados mentais, isto ajuda a que se libertem, em vez de ficarem presos ou obsessivos. Como? Bem, se estivermos conscientemente ancorados no corpo, o corpo entrará em harmonia; então, a energia do corpo começará a trabalhar na energia que sustenta o estado mental e fará com que ela se acalme ou se ilumine e se estabeleça. Desta forma, um corpo harmonioso traz uma mente harmoniosa, e assim que as energias do corpo e mente se encontram e emergem, surge o *samādhi* – ‘unificação’, ou ‘concentração meditativa’. O efeito é por um lado nutritivo e por outro esclarecedor.

Como trabalhamos em harmonia? Frequentemente, vivemos em estados de desarmonia – com os nossos corpos, com as outras pessoas e, como é dolorosamente evidente, com o resto da vida planetária. À medida que esta discórdia percorre as nossas vidas, as pessoas ficam sobrecarregadas com ansiedade, depressão e emoções aflitivas. Como é por fora, assim é por dentro. Portanto, neste guia, estou a

abordar a raiz deste tópico complexo – o domínio íntimo da presença consciente. Aqui percebemos que a harmonia não se dá pelo ‘império da lei’, mas por um desfazer de reações emocionais aflitivas e reflexos psicológicos, tais como a frustração, o controle, o desejo e a ansiedade. É este desfazer que traz harmonia, ao invés de impor um ideal, aprendemos a ter paz através de desfazer qualquer desequilíbrio em termos do nosso corpo e mente.

ELEMENTOS

Existe um caminho minuciosamente detalhado que pode seguir para atingir este estado de harmonia, que se baseia nas qualidades mais básicas que determinam como as coisas, interna e externamente, surgem. São os chamados ‘elementos’ (*dhātu*). Existem quatro elementos primários e dois secundários ou mediadores.

Os elementos primários são **terra, água, fogo e ar**. Terra refere-se a tudo que seja sólido, que detém uma forma e resiste à pressão. Água é o elemento experimentado como fluído e mutável, não tem fronteiras definidas e funde-se com tudo o que entra em contacto. Dissolve as diferenças. Fogo é a qualidade do calor e da vitalidade; ilumina o mundo. Ar é o elemento associado ao movimento; penetra e empurra. Pode experienciar estas qualidades na terra, nos rios, na luz do sol e

no vento. E pode também experienciá-las na firmeza, na fluidez, na vitalidade e na respiração do seu corpo.

Ao nível psicológico, temos as mesmas características: podemos ser firmes, flexíveis, brilhantes e alegres. Idealmente, estes elementos equilibram-se uns aos outros, então, temos harmonia. Por outro lado, quando a harmonia é perdida, a nossa terra firme torna-se rígida, ou tornamo-nos dispersos e indecisos, de cabeça quente ou tempestuosos. Neste caso, um elemento domina e não é contrabalançado pelos outros três. O ar perde contacto com a terra e somos levados pelo vento. O fogo do nosso entusiasmo não é moderado pelo frescor da água com a sua perspectiva mais abrangente (e que inclui as outras pessoas); e assim por diante. Pior ainda, os hábitos de personalidade desenvolvem-se em torno destes desequilíbrios; podemos errar sendo impetuosos e justiceiros ou enfadonhos e inflexíveis. Poderá conhecer pessoas em que o elemento água é tão dominante que a sua tomada de decisões é difícil; e há aqueles que vão com o vento de um lado para o outro e nunca assentam. Uma pessoa equilibrada, contudo, não se manifesta em nenhuma delas: nesta, os elementos fundem-se na unidade.

Como tinha sugerido, em termos de energia, corpo, coração e mente não estão separados: um coração agitado inflama o corpo; um estado mental deprimido turva e contrai a energia corporal. Quando os

elementos estão em equilíbrio, eles corrigem naturalmente estas condições. Na mesma linha, na meditação de pé, podemos detetar e trabalhar sobre esses elementos, ao meditarmos sobre eles na presença dos elementos secundários do **espaço** e da **consciência**.

Já mencionei o espaço antes; é uma característica que, embora essencial, é facilmente menosprezada. Quando estamos plenamente conscientes disso, é a abertura que permite a experiência. O espaço reduz a pressão e permite à energia que está presa assentar e fluir. Se notarmos esta abertura desprovida de pressão e estendermos a consciência daí até algum dos outros elementos, o espaço modera o desequilíbrio que torna a terra rígida, a água abismal, o fogo escaldante e o ar agitado. Quando este efeito é sentido e transferido para o coração, os reflexos de defesa, apatia, agressividade/frustração e agitação são transmutados em formas emocionais mais equilibradas.

A consciência é igualmente crucial. A este respeito, ‘consciência’ é a localização do ‘reconhecer’ a qualquer dado momento. Por defeito, esta localiza a ‘reconhecer’ dentro dum campo de imagens, sons, cheiros, paladares, toques e ideias, onde este aspeto mental vai costurando as várias impressões sensoriais para formar um objeto conhecido. Obviamente, ver uma maçã em nada tem a ver com provar uma maçã (e talvez não seja exatamente como imaginamos que seria), mas a consciência mental abrange e combina estas impressões

para formar a conhecida ‘maçã’ e, em seguida pressiona o botão ‘agradável/desagradável’ no coração. Assim desperta, a energia do coração muda, recua ou (raramente) inunda a consciência – e nós experienciamos uma maçã da qual gostamos e comemos (ou não)*. Embora existam muitos momentos em que somos enganados pela aparência, é assim que funciona: tentativa, erro e uma curva de aprendizagem.

A consciência mental pode ser treinada para refletir neste processo de sensação e resposta. Esta função reflexiva não acrescenta nenhuma sensação ou resposta, mas em vez disso permite que o coração se abra, perceba como está a ser afetado e incentive uma mudança. Isto significa que o coração aprende a ter mais cuidado com aquilo a que se agarra – e, melhor que tudo, a não se agarrar. Refletindo neste processo, percebemos as energias que surgem com a sensação e o impulso; percebemos que essas energias não surgem regularmente da mesma maneira e que a sensação perde o seu brilho. Então podemos voltar a mente reflexiva para o coração com algum questionamento: *Como surge a sensação? Quanta satisfação proporciona? Do que é que, realmente, preciso?*

* A única sensação que ocorre independentemente dessa atividade mental é baseada no corpo, embora a mente geralmente adicione também uma sensação mental.

Este tipo de questionamento oferece uma aprendizagem profunda. São os impulsos do coração que direcionam a mente e visam tudo o que achamos interessante, importante ou irritante. Então, conforme a energia do coração muda, os fenômenos são rotulados e interiorizados – ou seja, as micro memórias, imagens ou impressões dos fenômenos são retidas. Então, mantemos em mente essa impressão agradável ou desagradável e recorremos a ela para decidir como agir.

Infelizmente, o coração nem sempre é muito sábio – não percebe que a sensação agradável ou desagradável não é realmente sobre o que está ‘lá fora’, mas que está ligada à mudança das suas energias e às impressões que conseqüentemente retém. Por não perceber isso, as impressões do coração sobre o mundo são transformadas em realidade fixa. Então, as paixões, as fobias e os hábitos assumem o controle – juntamente com a confusão e a excitação, e reações tais como agarrar, resistir ou fugir noutra direção.

Assim, na meditação, fazemos uma pausa desse processo e reestabelecemos a consciência mental para responder às impressões que atingem o coração em termos de elementos físicos do corpo. O coração pode parecer aceso e em chamas, ou sem ação como uma pedra. Estas impressões elementares podem ser controladas pela energia estável do corpo – em vez das diversas impressões e reações

dos sentidos. Realizada com empatia e paciência, esta prática sintoniza o coração com a energia estável do corpo. O coração descobre que a harmonia resultante é mais agradável do que a estimulação do contato sensorial. A consciência pode assim descansar com mais calma e equilíbrio. Esta consciência é capaz de reflexão: ela tem conhecimento direto e contempla os hábitos dos impulsos em vez de reagir a estes.

O conhecimento direto é não conceptual; é como um espelho que pode refletir a experiência em vez de comentá-la. É particularmente útil direcioná-lo para os reflexos do corpo, porque o problema das emoções aflitivas baseia-se ao nível dos reflexos. A pessoa não pode simplesmente decidir não ficar irritada. Não pode abandonar a depressão por meio de um ato de vontade. Fobias e traumas estão além do alcance das palavras. Mas através do acesso aos reflexos não racionais do corpo, as energias que mantêm estes estados e outros podem ser detetadas, acalmadas e libertadas.

O conhecimento direto expõe os nossos pensamentos, emoções e reflexos como condições e não como 'eu' e 'meu'. Também muda a nossa consciência de estarmos num estado incorporado envolto em carne e ossos, para uma noção de um fluxo subtil de energias.

APOIANDO A HARMONIA

Aqui estão alguns pontos práticos a ter em conta:

- 1** Estabilize-se e detete. Entre em contacto com o seu corpo e detete os elementos. Isto pode ser tudo o que é necessário para estabilizar e clarificar o coração recetivo. Mas certifique-se que percorre o corpo por completo.
- 2** Equilibre e cure. Onde encontrar irregularidade ou desequilíbrio – uma área pode por exemplo parecer hiperativa, entorpecida ou desconectada – percorra conscientemente essa área e sinta o tom mental em termos de elementos. Consciente da respiração, dê atenção a essa área com boa vontade e interesse. Amplie o foco para entrar em contacto com uma área equilibrada próxima. Mantenha-se enraizado e ofereça espaço.
- 3** Liberte e abandone todos os julgamentos e pressões mentais. Deixe qualquer discórdia falar consigo. Simplesmente oiça. Quando houver harmonia, oiça-a também. De pé, reconheça e aceite a sua condição corporal atual. Pode não parecer muito boa ou forte. Comece então por dar tempo ao corpo para se fortalecer em torno do equilíbrio. Este equilíbrio significa que os músculos ganham vida, mas são macios, sem agarrar ou empurrar. Dê tempo e atenção para sentir a vitalidade do corpo e as ligações: tendões,

ligamentos e espaços nas articulações; as energias que correm ou que se espalham pelos tecidos. Pode sentir aspetos de uma rede conectada de energias por toda a anatomia que formam um ‘corpo interno’ subtil. Reconheça, confirme e aprecie isso. Ao manter-se interessado, mas não demasiado intenso, a sua condição corporal sentir-se-á energizada. Comece por localizar os elementos nos pés, trazendo consciência para as estruturas de cada pé até aos tornozelos. Ao direccionar a consciência, dê nome ao que surge (como ‘osso’, ‘firme’, ‘terra’) e permaneça nessa parte. (Poderá também nomear a experiência como ‘dedo do pé’ ou ‘peito do pé’ – isto é útil para verificar se não está a deixar nenhuma parte de fora!). Continue a mover-se pelo corpo desta forma, detetando a experiência em termos de elementos: ‘duro’ / ‘suporta peso’; ‘quente’ / ‘sente-se vivo’; ‘fluído’ / ‘flexível’; ‘semelhante à respiração’ / ‘deslizante’. Repare também no ‘espaço’ – onde existe abertura e ausência de pressão: como as cavidades da sua boca ou as axilas, ou onde a pressão termina no limiar da sua pele.

Em vez de ficar demasiado preocupado com cada ponto, ao dar atenção, explore uma área do corpo – isto é, uma área que tenha muitas ligações internas. Tome a mão como exemplo: ela estende-se até ao pulso, mas é organizada internamente em torno dos dedos, da palma e dos ossos. Os dedos podem tocar ao de leve ou dedilhar, os

nós dos dedos podem esmurrar – mas como uma totalidade que traz todas essas características em harmonia, a mão orienta-se em torno do espaço da palma da mão. Então, sinta o elemento do espaço na palma e sintonize-se com ele.

Da mesma forma, a parte inferior do abdómen pode endurecer numa parede de músculos, mas no seu estado harmonioso é fluída de uma forma rítmica. A água é o seu elemento básico, então sinta como é experienciada. Desta forma, contemple o que há de mais natural numa área de acordo com a sua qualidade primária e verifique se é assim que você a experiencia. Além disso, quando uma área se encontra em harmonia, tem sempre uma abertura que permite ser atravessada pelo fluxo de energia.

Não se esforce nem pense demasiado sobre isto; por vezes basta apenas supor como será a sensação. Mais útil é perceber quando alguma parte do corpo parece diferente da sua função natural. Por exemplo, a parte inferior do abdómen deve parecer flexível, não como uma pedra. As palmas das mãos devem estar quentes e dispostas como se estivessem a amparar uma bola feita de espaço. O peito deve abrir-se facilmente ao respirar. O rosto deve estar luminoso, como um suave fogo. Se não, não há equilíbrio. Isto é visto dentro de um gradiente: o rosto deve estar brilhante, mas não ardente; assim como as costas devem estar firmes, mas não como uma pedra.

EXPLORE, AMPLIE E LIGUE-SE

A prática é explorar calmamente os elementos e o seu equilíbrio – por exemplo, em termos da terra: esta área é firme, ou sinto-a muito sólida, rígida ou bloqueada? Fogo: isto é vibrante e ameno – ou escaldante e intenso?

Quando é discrepante, uma área pode parecer ‘morta’, ‘dolorida’ ou ‘hiperativa’. Aquilo que nos diz mais claramente que as coisas não estão bem é a tonalidade do coração: pode sentir uma agitação ou humor intenso quando repousa a sua consciência sobre uma das áreas do seu corpo. Se assim for, reveja quaisquer tonalidades do coração mais no sentido elemental do que abstrato. Por exemplo: ‘quente’, em vez de ‘zangado’; ‘pressionado’, em vez de ‘tenso’; ‘em movimento’, em vez de ‘inquieto’. Isto ocorre porque as palavras abstratas transportam uma nuance emocional negativa que atrapalha o processo.

A harmonia surge através da conexão e da escuta. Poderá ampliar a empatia ‘perguntando’ silenciosamente o que é necessário ou como isso acontece. Incline o foco para uma ampliação e suavização: não está a tentar consertar, compreender ou mesmo libertar nada. Abranja uma área na totalidade em vez de se focar apenas numa zona específica. Se se fixar só numa zona específica – seja por fascínio,

por estar determinado a compreender como lidar com ela ou por resistência – irá somente intensificar a propriedade dos elementos. Portanto, liberte e descontraia a pressão do tempo para que a energia incorporada possa surgir e ajustar-se a seu tempo.

O conselho geral é manter a sua atenção ampla e respirar em qualquer área em que se esteja a concentrar. A respiração é o moderador natural do processo. A energia-respiração viaja em ondas mais subtis e extensas do que somente através do trato respiratório. Pode ser sentido estendendo-se por todo o corpo e para além deste. Movimenta-se pelo interior do corpo como o ar, é brilhante como o fogo, dissolve as fronteiras como a água e tem um rastro firme e profundo. Como contém todos os elementos e pode transportar a energia de um coração positivo, respirar através corpo todo será geralmente suficiente para harmonizar o sistema.

Contudo, poderá também beneficiar ao entrar em contacto com um elemento que atue como contrapeso. Como regra geral, o espaço é geralmente o elemento mais subtil para contacto; ele liberta a pressão e, portanto, a intensidade dos outros elementos. Mas pode também referir-se à água (como na fluidez de todo o corpo – como o braço flui para o peito, por exemplo) ou a terra (como na estrutura do esqueleto ou numa postura firme) para contrapor e assim por diante.

Se, por outro lado, as coisas parecem muito difusas ou nebulosas, estabilize-se através da consciência do eixo vertical. Pode até mesmo percorrer deliberadamente a coluna sentindo a sua firmeza; desde as costas até aos pés. Conecte-se à Terra e ao elemento terra. Essa conexão, então, torna-se o eixo em torno do qual o resto do corpo pode entrar em harmonia. À medida que o eixo se firma, a periferia suaviza-se e torna-se mais unificada em torno dele. A energia é sentida de forma vibrante, mas não se esgota: é como a quietude fluindo.

Algumas energias e tonalidades podem fluir livremente, libertando-se e resultando em harmonia. Outras encerram-se num 'eu' ou 'mim' e carregam um 'forçar', uma resistência e um sentido de discórdia. Esse aperto torna-se no 'eu' como fazedor. Este 'eu' poderá ser um lutador, uma vítima ou alguém entorpecido diante da turbulência. Portanto, reveja o sentido do eu em termos das tonalidades no coração; isto será refletido por energias somáticas. A sua prática, então, deve ser incorporada, equânime e clara.

No geral, a prática consiste em encorajar o conhecimento direto e a consciência total. A qualidade dessa consciência é, então, sentida. Tem uma energia aberta. Aberta, mas não invadida por nada; enraizada e estável, mas vibrante como o fogo sutil; abundante como a respiração e fluída como a água. Apenas a luz branca inclui todas as cores do

espectro, e, então, a energia aberta da consciência inclui todos os elementos em harmonia.

Antes de sair da meditação, nos momentos finais, detenha-se conscientemente na fisicalidade do corpo, distinta das energias. Localize o eixo da coluna vertebral e dos pés, depois a cabeça apoiada nesse eixo. Permaneça aí. Expand a consciência para as periferias da forma física, dos limites da pele e do espaço ao seu redor. Respire aí. Permaneça como uma presença física, contendo elementos mutáveis, mas essencialmente imóvel. Sem agarrar nem resistir. Quando esse equilíbrio estiver estabelecido, abra lentamente os olhos e faça alguns pequenos movimentos. Movimente-se de uma forma que não tenha função ou prazo: brinque lenta e silenciosamente. Sinta a energia disso.

Pode então passar para a meditação a andar ou sentada. Quando sabiamente abordados, os estados psicológicos e as energias corporais harmonizam-se.



Um Corpo de Sabedoria



O AMBIENTE QUE APOIA A SUA ASPIRAÇÃO,
BOA VONTADE E INTELIGÊNCIA,
É A VIDA DO SEU PRÓPRIO CORPO.

Se cultivar a postura de ‘em pé’, pode optar por manter essa postura por meia hora ou mesmo uma hora. Contudo, o que ficar de pé traz à tona são temas como o da meditação integrada no corpo que, uma vez estabelecidos, podem ser acedidos nas outras posturas corporais. Eu acrescentaria que, mesmo tendo dado muita atenção aos aspetos da parte corporal e energética da meditação (bens essenciais para a saúde e bem-estar), o objetivo final da prática é libertar o coração. A este respeito, cultivamos energia para libertar reflexos emotivos que estão presos, sobre os quais proliferamos, agindo segundo estes através da mente conceptual. Consequentemente, não importa como meditamos, o padrão é sempre ganhar perspetiva, moderar e direcionar habilmente a mente pensante. Esse processo é facilitado por um coração atento.

Por sua vez, o corpo sensível é mais que uma oficina, pois devido à ligação das suas sensações e reflexos com os do coração, ele torna-se um companheiro. Portanto, se meditarmos guiados por essa conectividade, a prática pode dissolver os apegos psicológicos e o stress neurológico que prejudicam as nossas vidas. Então, o corpo sente-se espaçoso e equilibrado, e o coração repousa em pura consciência.

Ao comentar o valor desta prática integrada no espaço, o Buda disse:

“Assim como qualquer pessoa que estenda a sua consciência sobre o grande oceano incluindo nela todos os rios que aí desaguam; também qualquer um que tenha desenvolvido e cultivado a consciência do corpo, inclui nela todos os estados sábios que conduzem à realização.”

DISCURSOS DE DURAÇÃO MÉDIA: 119.22

Nesta seção, gostaria de desenvolver algumas ideias sobre alguns pontos-chave desta prática.

AMBIENTE

O primeiro tema que gostaria de abordar é o do ambiente da prática de meditação. Embora um local tranquilo seja o local padrão, por ‘ambiente’, quero dizer algo mais inclusivo.

Ao cultivar estar consciente do corpo, o ambiente completo é o corpo numa conexão viva com o solo abaixo e o espaço à volta. A razão óbvia para isto é que quer esteja alguém numa sala ou numa floresta, essa conexão mantém-no estável, calmo e aberto. Na meditação, esta base dá-lhe uma perspectiva do seu ambiente íntimo e interior. Além disso, depois de um período de meditação, emergimos dentro desse ambiente vívido, e, por isso, é bom termos estabelecido uma orientação que esteja mais verdadeiramente ligada ao nosso coração, mais do que um ponto no mapa ou do que o contínuo leque de imagens

e sons possam alguma vez vir a estar. E, finalmente, à medida que a prática limpa as turbulências e pontos cegos do ambiente interior, energias, atitudes e comportamentos benevolentes podem surgir para beneficiar o mundo maior onde vivemos. Assim, para o bem ou para o mal, os ambientes interiores e exteriores estão conectados. Saber isso diretamente oferece uma vida consciente e adequada.

O primeiro fator do seu ambiente é o chão, e este fala por si próprio. Sem um chão firme, não há base nem maneira de estabilizar e contemplar as energias e humores. Esta necessidade de ‘chão’ é tão fundamental que as pessoas tentarão encontrar ‘chão’ numa crença, numa ideologia, numa opinião ou até mesmo numa equipa de futebol, de modo a terem uma orientação para as suas vidas. Contudo, na meditação integrada no corpo, pode encontrar uma base estável para orientação de uma forma que não entra em conflito com a dos outros, não precisando ser sustentada por desejo ou por uma crença, e está mesmo debaixo dos seus pés.

Este também é o caso relativamente à meditação sentada, embora nesta postura seja possível desconectar e vaguear pelos corredores da mente. Em pé, está definitivamente nalgum lugar, mas ainda assim é universal: onde quer que esteja, há algo firme debaixo de si. É um dado adquirido, e é essencial. Quando entra em contacto com isso, a sua necessidade de se agarrar a distrações agitadas (ou a ideias sobre

si e os outros) desaparece. E com reflexão profunda, tornar-se-á cada vez mais interessado em harmonizar o seu mundo pessoal com a Terra em que vive.

Quanto ao espaço, mais do que ter espaço físico, é uma consciência física, um sinal de não intrusão e não obstrução. Esta é uma necessidade fundamental. É devido a esta necessidade que as pessoas compram casas grandes rodeadas de vedações e portões. Outras vivem em grutas. Contudo, é preciso espaço corporificado para remover a pressão do tempo, da necessidade de estar ocupado, e das suas próprias dúvidas e preocupações. Não se foga de tudo isto por se morar numa mansão – e uma caverna só lhe dá uma pausa, na melhor das hipóteses.

O espaço corporificado está sempre aqui; sem ele, seríamos esmagados e incapazes de sentir. Tal como o chão, é um presente. Mas os nossos corações e mentes desconectam-se disso, e na ausência de espaço ficamos sobrecarregados, tensos, pouco recetivos e recorreremos a opiniões, rotinas e planos para nos sentirmos seguros. Depois, sempre que há um humor aflitivo, o reflexo comum é agir de acordo com este, eliminar o sentimento, pensar obsessivamente ou atulharmo-nos de coisas para fazer. Nenhuma destas estratégias reflexas nos permite ganhar perspetiva sobre os nossos estados mentais, libertar a sua pressão e considerar um curso de ação adequado, pois não há espaço para operar.

O que é preciso então é ter consciência do espaço como uma sensação de ausência de pressões e compulsões. O espaço nem sequer se segura a si mesmo; conteúdos podem surgir e mover-se através dele, e ele é refrescado pelos ritmos naturais como a respiração. Isto é o espaço conectado; não é o espaço desconectado de não sentir nada.

No espaço conectado, todo o nosso corpo sente essa abertura e pode abandonar qualquer sensação de ficar na defensiva ou sensações indesejadas. A conexão ocorre ao responder a esse reflexo de ‘preso, oprimido, compelido’ com foco na experiência incorporada do espaço e abertura. Quando sentir o espaço, permaneça nele e deixe o coração captar esse sinal. Um coração espaçoso sente que tem algum chão: há confiança e permissão para cometer erros e resolver as coisas à medida que progride. Assim, a mente sente que há tempo para refletir profundamente e não tirar conclusões precipitadas. Trazer isso ao mundo é uma bênção para qualquer ser vivo que encontre.

Porque apagamos esse sentido de conectividade? Em suma, abrimos mão do nosso chão e do nosso espaço. O nosso condicionamento emocional pode muito bem carregar o aspeto de um dinamismo social não recetivo, insensível ou mesmo abusivo. Nem sempre nos sentimos encorajados a sentir o nosso próprio chão e a estarmos abertos – às vezes, é exatamente o oposto. Se crescemos envolvidos nestas dinâmicas, inclinamo-nos para uma ou duas coisas: uma é desenvolver

um escudo e a outra é conformarmo-nos, compulsivamente, aos desejos dos outros.

A estratégia do escudo desenvolve uma camada de energia constricta ao redor do corpo e coração, como defesa e como forma de não sentir. Adeus, espaço! Torna-se, então, natural compensar essa perda de sensibilidade e alegria gastando a maior parte do tempo preenchendo a cabeça com a saturação dos *media*, com planeamento, teorias, fantasias e assim por diante.

A conformidade compulsiva, ou condescendência contínua, leva o coração a orientar-se em torno do que imagina que as outras pessoas gostariam que fizesse ou fosse. O sentido de valor de uma pessoa depende da aprovação das outras. Na maior parte do tempo, imaginamos o que eles poderiam desaprovar ou desaprovam mesmo! Então, abandonamos o chão e o espaço e tornamo-nos compulsivamente ativos para ganhar essa aprovação. Sem isso, sentimo-nos perdidos, vazios e desenraizados. Imaginamos que esse estado de desconexão seja o nosso estado básico, até mesmo o nosso eu, e então criticamo-nos por sermos assim. Sentimo-nos agitados e distraímos-nos, e criticamo-nos por isso.

Este estado de isolamento pode ser tão habitual que nega termos ou merecermos a dádiva do chão. Em vez disso, achamos que temos de o ganhar ou de aguentar firmemente. O coração pode também resistir à largueza de abertura porque isso revela o desconforto que o estado

fechado estava a tentar apagar. A abertura, portanto, precisa de apoio; o apoio de estar enraizado. Claro, a abertura tem de ser moderada: uma situação específica pode não ser segura, e devemos proteger as nossas fronteiras. Mas as fronteiras ou os limites precisam ser definidos e negociados com cuidadosa atenção, não como uma resolução padrão, dia e noite, que corta a conectividade viva.

Este processo de estabelecer uma conexão viva com o chão e o espaço é, portanto, crucial. Obviamente que há uma necessidade contínua de uma consciência não crítica baseada no coração – mas despertar o coração e trazê-lo para o jogo requer alguma habilidade. O que encoraja este processo e ajuda a pessoa a mover-se através desses limites é um ritmo tranquilizante estabelecido no corpo: o ritmo de respirar ou de caminhar (ou uma voz bem presente no corpo, isto é, cantar). O ritmo é o que mantém a conexão com o solo e com o espaço viva e íntima. A respiração, em particular, pode levar-nos através das fronteiras da defesa, ou da suposta falta de valor e de acolhimento que instigaram essas fronteiras em primeiro lugar. Sintonizados com isto, podemos espalhar a consciência através do corpo e do coração até uma estabilidade calorosa e aberta. À medida que integramos isto, lembremo-nos que não estamos dentro de um corpo, mesmo que possamos detetar aí a energia, como consciência. Essa energia calorosa pode espalhar-se pelo mundo ao seu redor e dentro de si.

Faça questão de enriquecer o ambiente!

Inquire, Aprenda e Integre



NÃO ENCONTRARÁ PAZ NO MUNDO,
MAS SE PRATICAR PAZ,
CONSEGUIRÁ TRAZÊ-LA PARA TUDO O QUE ENCONTRA.

A VIDA FUNCIONA MELHOR COMO DÁDIVA

A prática de meditação requer que as inteligências corporais, conceptuais e do coração trabalhem juntas. Como padrão, o conselho é simplificar a atividade da inteligência conceptual até ao escutar cuidadoso de determinados aspetos do corpo ou do coração. E então observar como isso o faz sentir, ou que resposta surge.

Alguns pormenores a considerar são:

Com que atitude e energia?

Onde a coloca?

Com que cuidado permanece e escuta?

O que faz com o sentimento ou resposta que surge?

Estes pontos, abordados com cuidado, levarão à realização da sabedoria e à libertação do coração. Enquanto isso, eles instigam o desenvolvimento da sabedoria em termos da prática: ter compreensões profundas ao verificarmos para onde estas questões estão a apontar. Estes dois aspetos da sabedoria trabalham em conjunto: cada compreensão promove ou revela o Caminho.

Precisamos da atitude e energia correta para direcionar e sustentar a sabedoria. Aqui, a atitude é examinar profundamente como as coisas são sem outro objetivo que não esse – não ‘Como consigo isto?’ ou ‘E depois?’. Se essas atitudes surgirem, examine profundamente

como as sente e como afetam. Sem julgamento, apenas deixe a sua consciência perscrutar e pousar nas energias dessas atitudes. Para fazer isso, a energia deve ser sustentada de forma moderada. Ou seja, qualquer impulso mental deve ser moderado pelo efeito estabilizador da respiração corporal. Este processo também aumenta a habilidade de escuta do coração e dá-lhe tempo de aprender e integrar.

DICAS PARA O PROCESSO DE APRENDIZAGEM

No que se refere a onde colocar a atenção, a resposta é simples: deve colocá-la onde consegue obter um foco estável, que produza destreza. Aqui, outra vez, o corpo providencia muitos pontos de fácil acesso – infelizmente, alguns desses são sensações dolorosas! Lutar contra a dor não vai estimular a persistência; o conselho pragmático é ampliar a atenção por todo o corpo, pois assim as partes desconfortáveis ocuparão apenas uma percentagem do total. É provável que ao fazer isto sinta o corpo físico firme e equilibrado a estabelecer-se, primeiro aliviando o desconforto e, subsequentemente, permitindo que a atenção se detenha nas energias interligadas que percorrem o corpo.

Quando o coração sente essa rede, liga-se a ela – porque esta é a sua casa mãe. Então, tal como quando estamos absortos num filme, não nos apercebemos da rigidez nas pernas, também quando o coração

está absorvido na energia presente no corpo, não se apercebe do desconforto físico. Ou isso, ou começa a espalhar energia confortável pelas áreas desconfortáveis.

Permaneça e escute. Isto implica uma receptividade estável e aberta – a energia pode ser acalmada e rastreada pela consciência plena. À medida que sente a energia numa área, isto é, o pé, a perna, a mão ou a garganta (etc.) esta parece ser mais plena e viva – dê atenção a isso e abranja a área com consciência, detetando o seu limiar. Esse limiar pode ampliar-se. Se tal acontecer, siga e perceba onde a energia vai. Pode não corresponder à sua ideia de para onde gostaria que ela fosse ou mesmo à sua ideia da anatomia do seu corpo. Ou seja, pode detetar a energia na perna a mudar e a descer para o pé – ao mesmo tempo que há um aquecimento, um efeito de alívio no seu abdómen. Pode descobrir que alguma libertação no seu maxilar envia energia pelo braço até aos dedos. Essas mudanças não são vulcânicas, podem ser como sussurros e ecos, pequenas contrações ou um lento gotejar. Elas podem ter efeitos de aquecimento ou arrefecimento, podem mover-se em torno de um ponto ou podem espalhar-se e abranger uma área. Com o tempo, os limites sentidos dentro do corpo dissolvem-se e toda a forma se torna subtil e ampla; o seu corpo torna-se um fluxo de características que surgem e cessam.

No decorrer disto, podem surgir emoções aflitivas, dúvidas, preocupações e estados difíceis. Estes podem ser libertados ao irmos ao encontro das suas energias, conectando-as a áreas mais amplas. Aqui, uma consciência plena e compassiva deve presidir à sua resposta. A princípio, nem todos os estados querem ser libertados: eles precisam ser sentidos e aceites.

O que sustenta todo este processo é a renúncia ao sentido de identidade que se opõe ou interfere com o que está a acontecer. Esta identidade sentida – aquela que não quer, ou tem vergonha e está cansada do estado negativo – pode ser detetada pelas atitudes. Estas podem ser: ‘Eu não deveria estar desta maneira’, ou, ‘Estou preso a isto; é por causa disto...’. As tonalidades emocionais destas atitudes carregam intensidade e pressão. O primeiro passo, é sentir essas formas psicológicas e enfrentar as energias que elas alimentam, de forma aberta e interessada. Então, a consciência do indivíduo entrará no estado aflitivo com uma atitude correta e com uma energia aberta. Assim, escute as vozes da mente e encontre as energias; de seguida, amplie essa consciência de escuta de forma a incluir o corpo e o coração.

O que alimenta memórias difíceis, estados de humor inquietos e pensamentos obsessivos é um estado de consciência restrito. Contudo, se essa consciência restrita, ou resistente, for direta e abertamente

enfrentada como uma energia tensa, em vez de debatida ou refletida, encontrará libertação.

Então sucede a compreensão: todo esta aflição era um emaranhado, não uma identidade. O anseio é libertado no estado de abertura.

INTEGRE

O que acontece depois não é realmente uma questão de fazer, mas sim de desfazer. Ocorre, contudo, uma transformação. Onde, antes, éramos tomados pela ansiedade, existe agora confiança; onde havia pressão para atuar, há alegria na ação; onde havia necessidade de reprimir a raiva e a irritação, há espaço para deixar passar as experiências decepcionantes.

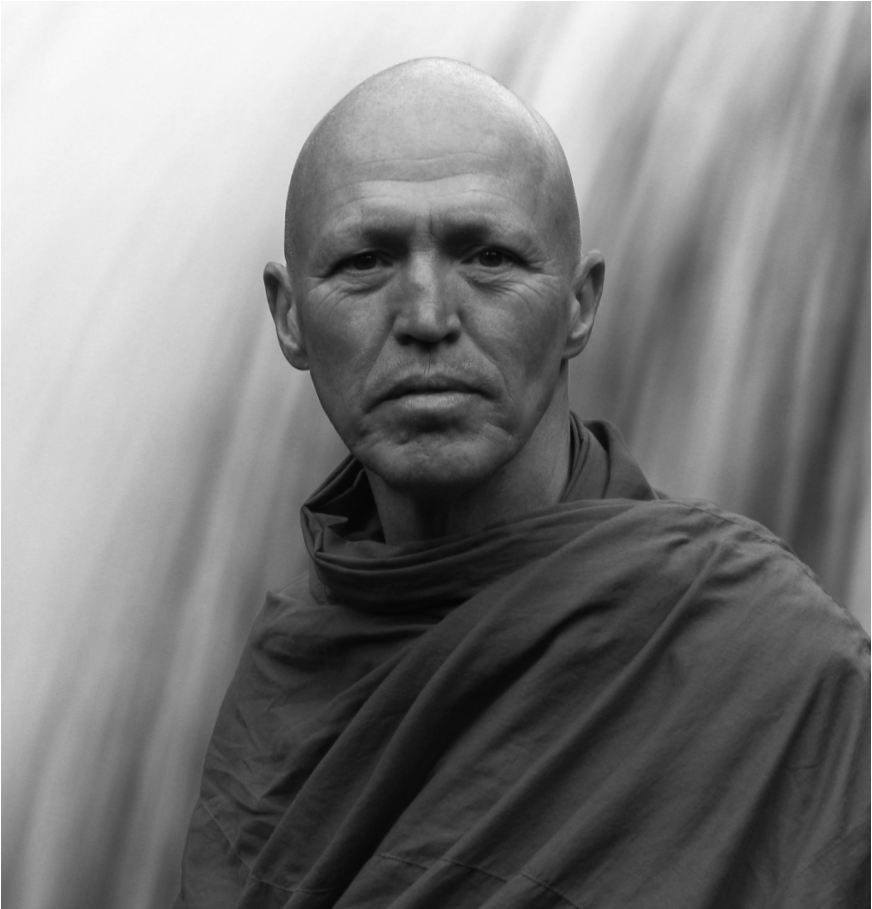
Isto permite viver com integridade. Aprendemos também a nos consciencializar do mundo, da forma como ele se nos apresenta, transformando a nossa presença consciente numa dádiva, ao invés de uma necessidade de encontrar algo. Então, agimos e falamos (ou abtemo-nos) com o coração cheio.

Ao contrário do 'eu', a grande presença consciente/de coração é uma experiência viva, não um objeto retido na mente. Desta forma, as nossas ações e palavras serão libertadas da sombra da preocupação egóica. Assim, a presença consciente torna-se o suporte para uma benevolência, que nunca nos abandonará.

Notas e Agradecimentos

É altura de me sentar e de expressar os meus agradecimentos. O material original no qual este livro se baseou foi transcrito de vários retiros pela upasikā Jotakā. O livro foi escrito no Mosteiro de Cittaviveka e desenhado e composto por Nicholas Halliday. O texto, as falhas e tudo o resto, é da minha inteira responsabilidade.

Pode obter cópias deste livro nos vários mosteiros da tradição da Floresta (veja forestsangha.org), do qual Cittaviveka (cittaviveka.org) faz parte. Estes sites também providenciam informação sobre como visitar os mosteiros e sobre recursos que são gratuitamente oferecidos.



Uma nota sobre o Autor

Ajahn Sucitto nasceu em Londres, Inglaterra, em 1949 e ordenou-se como bhikkhu na Tailândia em 1976. Voltou para a Grã-Bretanha em 1978 e treinou com Ajahn Sumedho nos Mosteiros de Cittaviveka e Amaravati. Foi abade de Cittaviveka entre 1992 e 2014, continuando aí a residir. A sua página da internet ajahnsucitto.org, tem links para os seus livros, artigos e palestras de distribuição gratuita, assim como notícias sobre os seus próximos ensinamentos.

PELOS TEUS PRÓPRIOS PÉS
AJAHN SUCITTO

CITTAVIVEKA
CHITHURST • PETERSFIELD • GU31 5EU • UK

CITTAVIVEKA.ORG

ESTE LIVRO É OFERECIDO PARA DISTRIBUIÇÃO GRATUITA.
POR FAVOR, NÃO VENDA ESTE LIVRO.

ISBN: 978-989-8994-72-1

2025 © PUBLICAÇÕES SUMEDHARAMA
TRADUÇÃO: VANDA VIVEKA
EDIÇÃO: APPAMADO BHIKKHU

PRIMEIRA EDIÇÃO IMPRESSA EM PORTUGAL, 2025

TAMBÉM DISPONÍVEL GRATUITAMENTE COMO EBOOK EM FSBOOKS.ORG

PÁGINA 82 ILUSTRAÇÃO POR AJAHN SUCITTO
CAPA, ILUSTRAÇÕES, DESIGN E FORMATAÇÃO DE TEXTO POR:
NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

SE DESEJAR TRADUZIR ESTE LIVRO DEVERÁ FAZÊ-LO DO ORIGINAL EM INGLÊS. PARA
PEDIR PERMISSÃO PARA REIMPRIMIR, TRADUZIR OU PUBLICAR ESTE CONTEÚDO EM
QUALQUER FORMATO OU MEDIA POR FAVOR CONTACTAR AMARAVATI PUBLICATIONS EM
PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

ESTE TRABALHO ESTÁ LICENCIADO SOBRE CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION-
NONCOMMERCIAL-NODERIVATIVES 4.0 INTERNATIONAL LICENSE

PARA VER UMA CÓPIA DESTA LICENÇA VISISTE VISIT [HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/
LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

UM GUIA PARA A MEDITAÇÃO DE PÉ

Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt>



- Compartilhar — copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato
- licenciante não pode revogar estes direitos desde que respeite os termos da licença.
De acordo com os termos seguintes:
- Atribuição — Deve atribuir o devido crédito, fornecer um link para a licença, e indicar se foram feitas alterações. Pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de uma forma que sugira que o licenciante o apoia ou aprova o seu uso.
- NãoComercial — Não pode usar o material para fins comerciais.
- SemDerivações — Se reestruturar, transformar, ou criar a partir do material, não pode distribuir o material modificado.

Sem restrições adicionais — Não pode aplicar termos jurídicos ou medidas de caráter tecnológico que restrinjam legalmente outros de fazerem algo que a licença permita.

AVISOS:

Não tem de cumprir com os termos da licença relativamente a elementos do material que estejam no domínio público ou cuja utilização seja permitida por uma exceção ou limitação que seja aplicável. Não são dadas quaisquer garantias. A licença pode não lhe dar todas as autorizações necessárias para o uso pretendido. Por exemplo, outros direitos, tais como direitos de imagem, de privacidade ou direitos morais, podem limitar o uso do material.

As Publicações Sumedhārāma são parte do “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, uma Pessoa Coletiva Religiosa registada em Portugal com o NIPC 592010040.

- “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, atuando como Publicações Sumedhārāma, reclama o direito moral de ser identificado como o autor deste livro.
- “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, requer que seja atribuída a autoria deste trabalho às Publicações Sumedhārāma sempre que este for reproduzido, distribuído, apresentado ou representado.

UM GUIA PARA A MEDITAÇÃO DE PÉ

Uma vez que estar de pé é algo que fazemos, porque não fazê-lo com total consciência? Afinal, estar de pé foi uma das posições que o Buda recomendou como uma base adequada para se estar consciente. Cultivada com sabedoria, ela retira a tensão do corpo, estimula o equilíbrio e a estabilidade interior – e é um suporte para a libertação total.

Este guia, onde Ajahn Sucitto junta detalhes práticos para o estabelecimento e desenvolvimento desta prática, destina-se tanto a meditadores experientes como a iniciantes.