

Consciência do Corpo

O primeiro estabelecimento da atenção plena é a atenção plena do corpo no corpo. Eu amo o fraseado disso. Não é a atenção plena do corpo a cinco centímetros de distância; é a atenção plena do corpo de dentro do corpo, do próprio âmago de nossa experiência. Para muitos de nós, estamos separados um pouco de nossa fisicalidade, e a prática da atenção plena do corpo de dentro do corpo é uma prática incrivelmente curativa. Nossa prática nos leva de cima de nossas orelhas para o âmago de nossa experiência corporificada. À medida que nossa atenção plena se desenvolve, ela se aprofunda em concentração, o que no budismo significa ser um com o objeto de nossa atenção, o observador e o observado tornando-se um.

Então, como começamos a estabelecer a plena atenção do corpo no corpo? Já descobrimos nossa respiração e estamos desenvolvendo alguma intimidade com ela como um objeto de meditação, tanto na meditação sentada quanto ao longo do dia. Uma maneira de começar a estabelecer nossa atenção plena em nosso corpo é trazer consciência a nosso corpo à medida que nos movemos pelas quatro posições: ficar em pé, andar, sentar e deitar.

Trazemos nossa atenção plena para cada uma dessas posições de nosso corpo, observando, por exemplo, "Estou de pé" e realmente experimentando o que é ficar de pé. Qual é a sensação? Que sensações surgem? Leve essa consciência ampla ao longo do dia. Se formos novos nesta prática, será um desafio manter a consciência constantemente, então podemos começar simplesmente observando sempre que mudamos nossa postura. Quando você passa da posição em pé para a posição sentada, pode notar para si mesmo, "sentado", e levar uma fração de segundo para perceber que está sentado, enraizando-se em seu corpo. Quando você se deitar, apenas observe para si mesmo, "deitado". Ao caminhar, traga consciência para o seu corpo em movimento e para o simples fato de que você está caminhando - que alegria!

Gosto de ver as pessoas praticando a meditação andando pela primeira vez ou pelas primeiras vezes. Achamos que sabemos o que é andar: achamos que aprendemos tudo quando éramos crianças. Nada de novo aqui! Achamos que sabemos como nossos pés se movem, como nosso corpo se move no espaço. Quando as pessoas começam a desacelerar e dar três passos com a inspiração, três passos com a expiração, muitas vezes pode ser uma experiência muito estranha para elas e elas começam a se sentir desequilibradas e cambalear um pouco porque está tão habituado a uma maneira particular de andar inconsciente. Há muito a descobrir mesmo nas ações mais simples e comuns, ou talvez deva dizer especialmente nas ações mais simples e comuns.

Da mesma forma, pensamos que já sabemos o que é sentar e deitar. Achamos que sabemos o que é permanecer. A atenção plena ao corpo é uma prática de descoberta das maneiras habituais com que movemos nossos corpos, de interagir com o espaço; é uma prática de desaprender e reaprender. Há tantas descobertas esperando por você quando você retorna à intimidade com seu corpo, tal como ele é. Existem tantos momentos "aha". Seu corpo é uma maravilha, mesmo com suas dores e sofrimentos e cabelos grisalhos (ou, como já ouvi serem chamados, fios de sabedoria).

À medida que nossa consciência baseada no corpo cresce e se desenvolve, notamos todos os movimentos sutis dos músculos. Até começamos a perceber a intenção de nos mover. Percebemos o surgimento e o desaparecimento das sensações a cada momento. A plena atenção do corpo pode ser muito profunda. Para começar a desenvolver essa primeira base de atenção plena, comece simplesmente observando as diferentes posições de seu corpo à medida que você entra nelas com aquela consciência gentil, relaxada e gentil que chamamos de atenção plena.

Prática sugerida: varredura corporal

Outra prática de atenção plena do corpo no corpo é fazer uma varredura completa do corpo. Podemos fazer isso durante a meditação sentada ou em outros momentos do dia. Podemos estar cientes de todas as diferentes partes de nosso corpo; tradicionalmente são trinta e dois listados: cabelo da cabeça, cabelo do corpo, unhas, dentes, pele, músculos, tendões, ossos, medula

óssea, baço, coração, fígado, membranas, rins, pulmões, intestino grosso, intestino delgado, desfiladeiro, fezes, bilis, catarro, linfa, sangue, suor, gordura, lágrimas, óleo, saliva, muco, óleo nas articulações, urina, cérebro.

Como você começou a descobrir neste livro, o budismo é muito importante nas listas. Existem listas de tudo, principalmente porque o budismo foi uma tradição oral por aproximadamente quinhentos anos após a morte do Buda. Portanto, foi uma ótima maneira de as pessoas memorizarem. Há uma linhagem oral profunda nos ensinamentos budistas.

Concretamente, quando praticamos a varredura corporal, nossa atenção plena flui através das diferentes partes do nosso corpo: cabelo na cabeça, cabelo no corpo, unhas, nossos dentes, nossa pele, nosso coração, nosso sangue, nossos pulmões, nosso intestinos, nossos ossos, nossa medula óssea, todas as diferentes partes do nosso corpo, e reconhecê-los pelo que são, trazendo a energia da consciência plena para lá. Quando levamos a energia da atenção plena a um órgão, tecido ou parte do nosso corpo - pelo menos para mim - surge a gratidão.

Falando em cabelo na cabeça, como monge não tenho tanto. No ano passado, eu estava sentado no trem em Brisbane na frente de dois jovens que conversavam a caminho do trabalho. Um dos caras reclamou para o outro: "Cara, estou tendo um dia com o cabelo tão ruim, simplesmente não consigo fazer com que fique bem hoje." Sentei-me lá e percebi que uma das grandes alegrias da vida monástica é que nunca tenho dias de cabelo feio. Eu, no entanto, tenho que ser completamente honesto e compartilhar que todos os dias da minha vida eu tenho um dia sem cabelo!

Prática Sugerida: Relaxamento Total

Uma maneira de praticar a varredura de nosso corpo em nossa tradição de Plum Village é o relaxamento total - reservar algum tempo durante nosso dia de trabalho ou no final do dia para deitar e fazer uma varredura de corpo inteiro, reconhecendo, relaxando e liberando todas as diferentes partes do corpo.

O Buda deu uma imagem muito impressionante no Discurso sobre os Quatro Estabelecimentos da Atenção Plena ao falar sobre o estabelecimento da atenção plena do corpo no corpo. Ele disse: "Examine seu corpo assim como um fazendeiro examina um saco de sementes misturadas e diz: 'Esta é uma semente de gergelim, isto é um grão de arroz, estes são feijões-mungo.'" Reconheça todas as diferentes partes do seu corpo nisto forma, assim como o agricultor do exemplo separa os diferentes tipos de sementes. À medida que examinamos nosso corpo, enviamos muito amor aos diferentes órgãos em diferentes partes do nosso corpo. Temos a tendência de nos julgarmos com severidade. Acreditamos que fomos alimentados pela mídia, pela sociedade ou, às vezes, por nossos entes queridos, de que não somos bonitos como somos.

Você vai se permitir voltar para o seu corpo e enviar bondade amorosa para cada célula, cada tecido, cada órgão e cada parte de você incondicionalmente?

Uma história que um praticante me contou em 1998 continua viva em mim todos esses anos depois. Ela contou como uma professora entrou na sala de aula certa manhã e cumprimentou a turma: "Bom dia, turma", e a turma disse: "Bom dia, senhorita". Então, um garotinho gritou: "Senhorita, senhorita, você está muito feia hoje!" A professora inspirou e expirou por um momento e, graças à sua prática de enviar bondade amorosa a todas as diferentes partes de seu corpo, em vez de raiva, ela sentiu uma sensação de amplitude emergir de dentro dela. Ela se virou para ele e disse: "Sabe, quando me olhei no espelho esta manhã e vi meu rosto me encarando, também pensei, mas no geral, estou muito feliz do jeito que sou."

*(Do livro "Nothing To It: Ten Ways to Be at Home with Yourself")
Phap Hai é professor de Dharma e o monge sênior da tradição de Plum Village)
(Traduzido por Leonardo Dobbins)*