

O corpo é um boi selvagem e a consciência plena é o pastor

Sabemos que a prática de estar plenamente consciente de todo o corpo é uma prática muito importante. Estar plenamente consciente de todo o corpo e acalmar todo o corpo — ou estar plenamente consciente de toda a formação física e acalmar toda a formação física — é de grande importância.

No Discurso sobre a Plena Consciência da Respiração, relativamente ao corpo, há 4 exercícios de respiração:

- 1) Identificar a inspiração/expiração.
- 2) Identificar o comprimento da respiração (longa/curta).
- 3) Estar consciente de todo o corpo.
- 4) Acalmar todo o corpo.

O termo “todo o corpo”, no texto original em sânscrito, é Sarvakāya, também significa “todos os todos os órgãos e elementos do corpo.”

Portanto, “estar plenamente consciente de todo o corpo” tem dois significados. O primeiro significado é estar plenamente consciente do corpo como um todo integrado. O segundo significado é estar plenamente consciente do corpo com todas as diferentes partes e elementos desse corpo.

Quando estudamos o Sutra sobre os Quatro Fundamentos da Atenção Plena, vemos com mais clareza. Significa que, temos atenção plena de todo o corpo quando caminhamos, quando estamos de pé, quando nos sentamos e quando nos deitamos; quando realizamos ações corporais; quando meditamos e olhamos profundamente para as diferentes partes do corpo; quando conseguimos ver a verdadeira natureza do corpo — os quatro elementos chamados mahābhūta, ou os quatro grandes elementos: terra, água, fogo e ar.

Também meditamos e observamos profundamente a natureza do corpo como algo sujeito à decomposição, ou seja, as 9 fases da decomposição do corpo humano. Depois de conseguirmos estar plenamente conscientes de toda a formação física, podemos abraçá-la, podemos olhar profundamente para ela, e com isso, obter compreensões profundas.

Essas compreensões são: a compreensão da impermanência, a compreensão da não-existência de um eu, a compreensão da interexistência, e a compreensão de que: "Este corpo não é meu. Não devo apegar-me a ele. Não devo identificar-me com ele. Porque, se o fizer, sofrerei."

Uma vez que haja essa compreensão, começará a nascer em nós a noção de que, ao praticarmos atenção plena, caminhando, estando de pé, sentando, ou deitando; ao trabalharmos; ao praticarmos relaxamento profundo e total; estamos, de fato, incorporando o que o Buda ensinou no Sutra sobre os Quatro Fundamentos da Atenção Plena.

Todas as meditações guiadas do livro "O Florescer de um Lótus" têm como propósito incorporar com determinação os ensinamentos do Buda no Sutra sobre os Quatro Fundamentos da Atenção Plena, e no Discurso sobre a Plena Consciência da Respiração.

Assim, em relação aos dois últimos exercícios de respiração relacionados com o corpo, ou seja, o 3º e o 4º exercícios de respiração do Discurso sobre a Plena Consciência da Respiração, que são: estar plenamente consciente de todo o corpo e acalmar todo o corpo, — neste ponto, conseguimos compreendê-los melhor, com mais detalhe, sobre como estar consciente de todo o corpo e como acalmar todo o corpo.

Podemos compreendê-los melhor graças ao Sutra sobre os Quatro Fundamentos da Atenção Plena, isto é, o Discurso sobre os Quatro Estabelecimentos da Atenção Plena. No Discurso sobre a Plena Consciência da Respiração, embora o Buda não tenha entrado em detalhes para nos mostrar exatamente como meditar e observar profundamente cada posição do corpo e os elementos que compõem o corpo, vemos que todas essas práticas estão incluídas, ou seja, estar consciente de todo o corpo, e depois acalmar todo o corpo.

Quando conseguimos acolher o corpo com atenção plena bem, podemos começar a treinar e a domar o corpo, e o corpo começa a tornar-se um conosco. No início, quando a atenção plena ainda é fraca, o nosso corpo é como um boi selvagem. Portanto, a atenção plena é o pastor do boi. Assim, o pastor tem que se aproximar do boi e, graças à prática da atenção plena, ele começa a fazer amizade com o boi, e, pouco a pouco, consegue treiná-lo e domá-lo.

Eventualmente, o pastor pode sentar-se nas costas do boi, ou deitar-se sobre ele, e o boi seguirá na direção em que o pastor desejar. Essa é a imagem dos Dez Quadros do Pastoreio do Boi. Ao início, parece que o boi é uma entidade separada, e o pastor é outra entidade separada. Os dois não caminham juntos. Mas, pouco a pouco, o pastor começa a fazer amizade com o boi, e o boi começa a familiarizar-se cada vez mais com o pastor. Eventualmente, o pastor e o boi tornam-se um só.

Vemos que, no final, o pastor pode sentar-se nas costas do boi e cantar. Não importa para onde o boi vá, porque, aonde quer que vá, irá sempre exatamente para onde o pastor quiser que vá. Depois de se deitar nas costas do boi, o boi apenas o leva para casa.

Se não conseguirmos treinar e domar o nosso corpo, será difícil para nós treinar e domar a mente. Assim, a prática dos Quatro Fundamentos da Atenção Plena começa com a observação do corpo no corpo:

- Tomar consciência da respiração;
- Tomar consciência do corpo em cada posição: ao caminhar, estar de pé, sentar e deitar;
- Tomar consciência de todas as ações corporais, como abaixar-se, levantar-se, entrar ou sair;
- Ser capaz de ver as diferentes partes do corpo e sorrir para elas, fazer amizade com elas, ser um com elas e cuidar delas genuinamente;
- Ver os diferentes elementos que constituem o corpo.

Estas são formas de prática muito importantes. Alguém pode dizer: “Quando pratico, quero apenas praticar com a mente.” Ao dizer isso, essa pessoa não compreende verdadeiramente o que significa “praticar com a mente”. É necessário também praticar com o corpo. O corpo é o objeto da nossa prática e transformação.

Temos de praticar e transformar as nossas posturas e a forma como conduzimos o nosso corpo, primeiro. Devemos saber que, quando não conseguimos tomar consciência dos nossos passos e da nossa respiração, não conseguimos tomar

consciência das nossas formações mentais. Só quando conseguimos tomar consciência dos nossos passos e da nossa respiração, só quando conseguimos tomar consciência das nossas ações corporais no nosso dia a dia, é que conseguimos tomar consciência das formações mentais e compreendê-las. Só então, nós e o boi nos tornamos verdadeiros amigos. Só então, o boi torna-se nós, e nós tornamo-nos o nosso boi.

Por isso é que o Buda dizia sempre que os seus ensinamentos são para treinar e domar o corpo e a mente. Só quando alguém consegue seguir essas formas de treinar e domar o seu corpo e a sua mente, é que pode fazer as pazes e reconciliar-se com o seu corpo e com a sua mente.

Certa vez, havia um treinador de cavalos que veio visitar e treinar com o Buda. Pois bem, depois que esse treinador praticou algum tempo com o Buda, um dia, durante uma meditação do chá, o Buda perguntou: "Caro amigo, como você treina e doma os seus cavalos? Quer partilhar conosco?"

O treinador respondeu: "Alguns cavalos gostam de doçura, então uso métodos suaves, e consigo treiná-los e domá-los com facilidade. No entanto, há outros cavalos que gostam de firmeza, gostam de medidas rígidas. Então uso métodos rigorosos. Com isso, também consigo treiná-los com sucesso. Há ainda outros cavalos em quem tenho que aplicar tanto suavidade como firmeza para conseguir treiná-los." Assim, há 3 tipos de caso.

Então, o Buda sorriu gentilmente e perguntou: "Vamos imaginar que há um cavalo que, mesmo depois de você aplicar esses três métodos, não consegue ser treinado. Ser gentil não funciona. Ser firme não funciona. Ser os dois também não funciona. O que você faz nesse caso?" O treinador respondeu: "Nessa situação, tenho que matar o cavalo. Tenho que isolar e matá-lo. Porque não é seguro deixá-lo no rebanho. Dá um mau exemplo ao resto do grupo. E com isso, só traz prejuízo."

O treinador então voltou-se para o Buda e perguntou: "E você? Como treina os seus discípulos? Porque vejo que, na sua comunidade, também há elementos difíceis de treinar." O Buda apenas se sentou em silêncio e sorriu, sem dizer uma palavra. O treinador insistiu: "Por favor, Venerável Buda, me diz como você faz."

E o Buda respondeu: "Bem, basicamente faço o mesmo. Alguns discípulos precisam de doçura para serem treinados com sucesso. Outros só conseguem ser treinados com medidas rigorosas. E há ainda outros que precisam de ambos: doçura e firmeza."

Inevitavelmente, o treinador acabou por fazer ao Buda a mesma pergunta que o Buda lhe tinha feito: "Então, venerável Buda, e no caso em que nenhum dos três métodos funciona, como você lida com esse discípulo?" O Buda disse: "Faço o mesmo que você." "O que quer dizer com 'fazer o mesmo que eu'?" perguntou o homem. "Quero dizer que também 'mato' esse discípulo." Com os olhos bem abertos, o treinador de cavalos exclamou: "Mas você não observa o preceito de 'não matar'? Como pode matar os seus discípulos?"

O Buda respondeu: "Quando digo 'matar', não me refiro a matar com uma espada ou com uma arma. 'Matar', aqui, significa 'não permitir mais que essa pessoa continue a viver na comunidade de prática'. Quando alguém deixa de ser autorizado a viver e a treinar na comunidade de prática, isso é considerado o fim da sua vida. É uma morte."

"Para aqueles que não conseguem ser treinados após a aplicação do primeiro método, do segundo método, e do terceiro método, existe apenas um caminho: não permitir que

continuem a viver e a praticar na comunidade.” Nesse momento, o treinador de cavalos começou a compreender o significado da palavra “matar” utilizada pelo Buda. Porque o Buda disse de forma muito clara, significa “não permitir que a pessoa continue a viver na comunidade, tendo que se afastar da comunidade.”

Portanto, se a nossa vida — a nossa vida monástica, o nosso ideal monástico — falha. Isso equivale a uma morte. Claro que, numa comunidade de prática, numa sangha, há compaixão, há proteção, há abraço amoroso. E a comunidade de prática aplica a inclusividade, ou seja, “abraçar sem excluir ninguém, sem empurrar ninguém para fora.”

Contudo, se todos na comunidade de prática fizeram o melhor que podiam, mas esse elemento não fez o seu melhor, então a comunidade fica sem outra escolha. Foi isso que o Buda quis dizer. Mas a energia do Buda e da comunidade de prática é muito poderosa.

Pela experiência do Buda, se os cavalos mais agressivos e teimosos puderem ser treinados e domados, se tornarão os melhores cavalos. O mesmo se passa com os elefantes. Se os elefantes mais violentos e difíceis forem treinados e domados, se tornarão os melhores elefantes de guerra.

Os treinadores de cavalos capazes e os treinadores de elefantes capazes sabem isto muito bem. Às vezes usam correntes de ferro. Às vezes usam até martelos. Mas o uso destas ferramentas não é para punir os cavalos ou os elefantes. É para incentivar os cavalos a quebrar os hábitos agressivos de comportamento que adquiriram vivendo na floresta.

Com sabedoria e destreza, com doçura suficiente, e com firmeza suficiente, esse treinador de cavalos ou de elefantes pode treinar e domar esse cavalo ou esse elefante. E esse cavalo e esse elefante se tornarão talentos cruciais. Se o treinador de cavalos tiver determinação suficiente, terá também paciência suficiente, e usará todos os meios ao seu dispor para treinar e domar este cavalo indomável.

Mas treinar e domar não significa punir. Treinar e domar significa ajudar este cavalo a quebrar os hábitos de comportamento que adquiriu na floresta, para que possa cultivar hábitos benéficos. Por isso, por vezes é necessário usar um poste, uma corrente de ferro, um alicate ou um martelo.

Mas o uso dessas coisas não significa que o treinador seja uma pessoa cruel. O que mais importa não é a disciplina. O que mais importa é a bondade amorosa e a compaixão, e a sabedoria do treinador de cavalos. Essa compaixão tem de ser expressa de muitas formas.

Mas a verdadeira essência da bondade amorosa e da compaixão é a paciência. Onde há paciência, há amor e compaixão. Se nos falta paciência, isso significa que o nosso amor e compaixão ainda não são fortes nem sólidos. Por isso, lidar com um cavalo malcriado ou um cavalo hostil exige ainda mais tempo, e ainda mais amor e compaixão. Se conseguirmos, será uma realização profunda. Segundo o Buda, se essa qualidade existir — a qualidade da paciência, ou seja, a essência da compaixão — estamos destinados a ter sucesso, em quase todos os casos.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em 19 de fevereiro de 1998– transcrito do vídeo do YouTube
https://youtu.be/5_Px4STmN8Y)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*