

CAMINHANDO EM SABEDORIA

Tarchin Hearn

Tradução Verena Reid



CAMINHANDO EM SABEDORIA

Uma jornada pela extraordinária
riqueza do momento presente

Tarchin Hearn

tradução
Verena Reid



Primeira edição 2017
Botucatu

AGRADECIMENTOS

Uma publicação sempre demanda muito trabalho “de bastidores”. É um prazer oferecer um buquê de agradecimentos a Silananda, Mary Jenkins e à ampla rede de amigos que projetaram e produziram a edição original. Agradecimentos especiais a Mary, John McDermott e Alan Dodds pelos seus esforços generosos e dedicados em tornar realidade esta edição.



Reverenciando a arte de caminhar,
tocando a terra com deslumbramento,

sentindo as correntes da vida rodopiando através
de nós enquanto vislumbramos um
grande mistério: uma vasta, ampla,
sábia, compassiva dança de Ser.

Contemplando profundamente,
tudo em mim presente com e para tudo em você,
e tudo em você presente com e para tudo em mim,
universos interpenetrando universos;
deixando ir e deixando ser, esse imenso mundo vivo...

E moldamos uns aos outros,
caminhando lado a lado,
humano com humano,
aspirando juntos sermos mais humanos.

Caminhando o caminho,
compartilhando a alegria,
este livro eu ofereço a você.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

OS QUATRO SUPORTES FUNDAMENTAIS

REFLEXÃO 1

Uma sessão de caminhada

ENFATIZANDO A PRÁTICA

Permanecendo alerta

Continuamente equilibrado

Harmonizando respiração e velocidade

Banhando-se em beleza

Caminhando na chuva

Caminhada microscópica

Explorando os sentidos

Todos os sentidos juntos em igualdade

Tudo o que você sente está sentindo você

REFLEXÃO 2

MAIS TEMAS PARA ENFATIZAR SUA PRÁTICA

Caminhando com amigos

Caminhando no escuro

Caminhando para trás

O cubo de espaço

A esfera de espaço

Olhando diferentemente

REFLEXÃO 3

Mudança irreversível

O espaço aberto do saber

Fazendo surgir um mundo

Cada ser está fazendo surgir um mundo

Variando a velocidade

REFLEXÃO 4

Cura para todos os seres

A flor dente-de-leão

Último pensamento

ANDAR SAGRADO



INTRODUÇÃO

TUDO ESTÁ MUDANDO. Sempre esteve mudando e, enquanto ainda existir algo, sempre estará mudando. Uma flor é uma dança de bioquímica; um mundo se transformando, luz solar e polinizadores, fruta e semente, que logo será alimento para outros. Eu mesmo sou uma tapeçaria multicolorida de movimentos, que, por sua vez, são compostos de movimentos compondo mais movimentos, e assim por diante, infinitamente; substâncias fluindo para dentro como alimento e para fora como excreções; experiências “fluindo para dentro” - vendo, ouvindo, degustando, tocando e cheirando - e “fluindo para fora” como um contínuo surgir de experiência/saber respondendo a um vasto e maravilhoso mundo.

Você, caro amigo e companheiro de jornada, também está em movimento. Cada lampejo nos seus olhos enquanto você examina esta página é o resultado de incontáveis alterações químicas acontecendo em um número incontável de células. É impossível não se mover. Movimento é o que a flor e eu e você somos.

O processo todo não é apenas um mover físico - a dança das transformações -, mas um mover emocional. Borrões de ser interagindo com borrões de ser - vir-a-ser interagindo com vir-a-ser -, colaborando no processo de fazer surgir a miríade cintilante de aparências que agarramos constantemente na chamada vida!

O movimento aparece em toda parte: pessoas, carros, projetos de construção, vento, chuva, plantas crescendo no campo, rios correndo, alianças políticas mudando, mercados de ações flutuando, nascendo, morrendo, curando,

adoecendo. No Budismo, dá-se muita atenção para *anicca*, frequentemente traduzida como impermanência e mudança, mas, para mim e para você, o mais óbvio e íntimo conhecimento sobre isso é por meio da ação do movimento.

Indo, voltando, rápido, lento,
aparecendo e escapulindo, mas
sempre
se movendo.

Pense em sua vida. Quantas horas por dia você gasta dirigindo na ida e na volta do trabalho. Quantas horas você gasta andando de lá para cá, para a cozinha, para o banheiro, para o seu local de trabalho e de volta do trabalho. Exceto quando você está praticando a “yoga de sofá” (e ainda assim a Terra continua a girar), você está sempre em movimento. É estonteante contemplar isso. Você já se sentiu apressado? Você já se sentiu cansado? Você já desejou diminuir o ritmo, fazer uma pausa, parar? Você já se perguntou o significado de tudo isso? Se a sua resposta para qualquer uma dessas perguntas é sim, então este livro foi escrito para você.

Na próxima vez que você for a algum lugar, dirigindo, andando ou de qualquer outro modo, observe o que você está pensando e sentindo enquanto vai. A maioria das pessoas passa o tempo pensando no que vão fazer quando chegarem aonde estão indo. Basicamente, elas estão “planejando” ou, se observarmos mais de perto, elas estão frequentemente imaginando os sentimentos que esse planejamento invoca, como experimentar um casaco novo e pensar em o que os seus amigos irão achar dele. Ou, talvez, elas estejam recordando sobre o lugar de onde vieram, rememorando velhas histórias repetidamente, com mínimas variações, deleitando-se no fluxo das sensações autoinduzidas. Quando, finalmente, chegamos ao nosso destino, nos envolvemos em uma nova jornada (isso nunca termina), e nela estamos novamente planejando o futuro ou vasculhando o passado. Isso soa familiar?

Nossa vida toda parece ser um trajeto, uma jornada. Movimentos dentro de movimentos movendo-se em movimentos. Se o nosso hábito mental é planejar o futuro ou rever o passado, quer dizer que nós passamos a maior parte de nossas vidas sem nunca realmente estarmos em lugar algum. Estamos à deriva pelo mundo como fantasmas; figuras de sonho interagindo com outras figuras de sonho que também estão, por sua vez, planejando suas jornadas. Como é raro ser real! Como é raro estar maravilhosa e solidamente aqui.

Este livreto não pretende ser um tratado filosófico, mas desejo que ele seja significativo. A versão original era pequena o suficiente para ser levada em suas viagens. Talvez esta edição possa acompanhá-lo em suas andanças. Eu espero que ela possa ajudá-lo a se lembrar de algo que todos já sabemos, mas que frequentemente esquecemos: que estar presente, estar desperto, alerta e receptivo para o que estiver acontecendo dentro de nós e à nossa volta é a chave para o repousar tranquilo nos infindáveis movimentos e mudanças que são estar vivo. Pausar ou parar não é uma opção. Se queremos encontrar paz e bem-estar, isso deverá ser feito no meio de todo esse redemoinho de movimentos. É por isso que a meditação caminhando é uma prática tão poderosa.

Para algumas pessoas, a expressão “meditação caminhando” pode fazer algo tão natural soar como uma técnica rígida e formal. Então, que outro nome poderemos usar? Movimento alegre? Belas transformações? Viajando com tranquilidade? Transformando-se em amor? Passeando em êxtase e lucidez? Dando passos com compaixão e cuidado? Caminhando para a paz? Caminhando para o mundo? Caminhando em sabedoria? Isso soa bem. Caminhando, não somente para chegar a algum lugar, mas para estar continuamente em algum lugar, lembrando que

estar em algum lugar significa estar interagindo com outros, plantas e animais, montanhas e riachos, cada um com sua própria inteligência e saber. Nunca estamos sós em nossa viagem. Cada momento é uma jornada dançante de relacionamentos. Até mesmo na morte, os átomos que constituem nossos corpos continuam existindo sem impedimentos, transformando-se em outras formas e outros inter-virem-a-ser. Logo... dançando em sabedoria! Se não fizermos isso agora, se adiarmos constantemente até chegarmos, então quando é que encontraremos tempo para fazê-lo?

Este livro é basicamente um manual de instruções. Conforme você for lendo estas páginas, tenha em mente que ponderar ou pensar sobre um exercício é muito diferente de fazê-lo efetivamente, e fazer uma vez é diferente de fazê-lo com frequência. Por meio da prática contínua, a compreensão surgirá, não apenas em seu intelecto, mas em todos os ossos do seu ser.

Que você caminhe em paz, apreciando cada passo da
jornada,
e que seu caminhar traga benefícios não somente a você,
mas também
para todos os seres que você encontrar no caminho.

OS QUATRO SUPORTES FUNDAMENTAIS



A essência da meditação caminhando envolve mover-se de modo que, em cada um e em todos os passos, sabemos onde estamos, apreciando ricamente o que está acontecendo. Estou aqui! Estou solidamente aqui. Meu

sentir está percebendo aqui. Meu pensar está surgindo aqui. Estou vendo e ouvindo e degustando e tocando e cheirando tudo à minha volta. Momento a momento - vibrantemente desperto, receptivo e expansivamente presente. Para muitas pessoas, esse modo de andar é muito diferente do seu modo habitual de caminhar. Na meditação caminhando nós não estamos caminhando para chegar a algum lugar. Em vez disso, caminhamos para perceber que estamos constante e continuamente aqui - e também ricamente aqui.

Existem quatro suportes que nós podemos usar para aprofundar nossa apreciação do presente em movimento. Devo ao mestre inspirador Thich Nhat Hanh ter sido apresentado a eles. Os quatro suportes são: sorrir, respirar, ter consciência física e compreender que somos sustentados por inúmeros seres vivos.

Durante o tempo que passei no Centro de Estudos e Retiro Wangapeka, situado aos pés dos Alpes do Sul, na Nova Zelândia, tive a oportunidade de explorar e desenvolver todas essas meditações em um lugar agraciado por montanhas e florestas. Talvez por causa disso, passei a pensar nesse tipo de prática do caminhar como “caminhada na natureza”. Se puder, levante-se agora e vá para fora. Leve este livro; ele é pequeno o suficiente para você carregá-lo. Leia um pouco e depois pratique.



Fique de pé, parado por um momento. Feche seus olhos e experiencie seu corpo por dentro, por meio do toque interior. Sinta o seu sutil balançar, enquanto procura o equilíbrio, sem que você precise fazer nada conscientemente. Enquanto permanece assim, sinta sua respiração e, em cada expiração, deixe seu corpo se suavizar e se soltar. Imagine um sorriso amável e caloroso, como uma lua crescente, flutuando serenamente sobre a sua cabeça. Sorria de volta. Movendo-se na textura de sua respiração, uma cascata de sorrisos se derrama pelo topo de sua cabeça - borbulhando, caindo feliz e fluindo -, sorrindo por todo o seu corpo, até que todas as células estejam sorrindo e um fluxo de contentamento inunde a terra, vindo de seus pés.

***Sorrir, com o coração aberto e acolhedor:
esse é o primeiro suporte.***



Repleto da leveza do sorrir, torne-se ainda mais ciente das sensações físicas transitórias de seu corpo inteiro envolvido na respiração. Respirar é muscular; é tátil. Não estamos meditando em um conceito. Você está de pé com os olhos fechados. Sorrindo e respirando, sentindo os movimentos naturais - um corpo vivo respirando. Deixe-o fluir em seu próprio ritmo. Não tente controlar a respiração de forma alguma.

Respirar é quente e úmido e íntimo.
Permeando com abandono nossas membranas e órgãos,
nossos lábios e narinas e pulmões,
abrindo-se totalmente em confiança,
encontrando o mundo, encontrando o outro.

Respiramos em um estado de
vulnerabilidade impensada.
Respiração após respiração, hora pós hora, dia e noite,
continuamente,
por todas as estações do ser
entramos nesse desconhecido outro
profundamente dentro dos tecidos sensíveis de nosso
interior.

Respirar é um ato de comunhão,
um fluido êxtase de vida vivendo o amar, que é o cerne de
todo começar.

***Gentil, suave, aberto e atento - continuamente
consciente da respiração: esse é o segundo suporte.***



Agora, sem abandonar o sorriso ou a consciência da respiração, abra seus olhos e comece a andar. Sinta os músculos do seu corpo flexionando, alongando e relaxando na fluidez integrada dos movimentos que, sem pensar, chamamos caminhar. Explore isso como uma íntima dança de relacionamento, o modo como sua cabeça se relaciona com seu pescoço; o modo como suas costas e estômago e braços e pernas se coordenam, juntos, para sustentar essa maravilha incrível que é um organismo movimentando-se pela terra.

Ter consciência do corpo movendo-se fisicamente no espaço: esse é o terceiro suporte.



Finalmente, enquanto você caminha, sorrindo, respirando e apreciando seus movimentos físicos, note que debaixo de seus pés, sustentando cada passo seu, estão inúmeros seres vivos: grama, flores, micro-organismos e, provavelmente, insetos. Você está, ao mesmo tempo, pisando neles e sendo sustentado por eles.

***Ter consciência do mundo vivo sob seus passos:
esse é o quarto suporte.***

Se essa forma de meditação caminhando é nova para você, então uma boa ideia é explorar esses quatro fundamentos, um de cada vez. Saia para uma caminhada e sorria. Note a diferença entre caminhar sorrindo e caminhar com uma séria determinação, ou com pensamentos inquietantes. Repetidamente, traga o sorriso, o cintilar do bem-estar, de volta ao seu *continuum*. Note como ele muda o seu andar. Você consegue descrever essa mudança? Se encontrar alguém em seu caminhar, você verá que o seu sorriso também vai elevá-lo.

Depois de um tempo, você pode acrescentar a consciência da respiração. Agora, tudo o que fazemos é caminhar com um sorriso e uma rica apreciação da nossa respiração. Essa é uma simples e bela exploração por si mesma, e talvez você queira vivenciá-la por alguns dias. Quando isso começar a soar bem natural, acrescente então a consciência de seus movimentos físicos. Nesse ponto, as pessoas geralmente sentem que a meditação está se tornando mais complexa. Talvez você perca a consciência da respiração quando começar a focar nos movimentos físicos. O sorriso talvez desapareça. No entanto, aos poucos e com a prática, todos eles estarão presentes juntos.

Quando os primeiros três suportes se tornarem mais familiares, você ficará, provavelmente, bastante focado e, por vezes, sentirá um profundo contentamento. Nesse ponto, sem perder a consciência dos três primeiros suportes, comece a apreciar como, em cada passo, você está andando sobre inúmeros seres vivos, ou sendo sustentado por eles. Você pode até ter a sensação de estar rodeado por seres vivos: seres embaixo dos pés e microorganismos flutuando no ar. Nós somos vida se movendo em um oceano de vida. Pisando com cuidado, apoiando os pés com sensibilidade, caminhamos ao longo do caminho.

Nos primeiros estágios da prática, talvez você ache impossível conseguir juntar todos os quatro suportes. Isso é bem normal. Você pode trabalhar com eles um após o outro, como descrito acima, ou pode explorá-los de forma mais aleatória. Tente escolher qualquer um deles, aquele que mais o agrada, e ande com ele. Talvez você consiga sorrir e caminhar. É isso! Sorrir não quer dizer mostrar os dentes continuamente como um lunático, mas sim apreciar a caminhada, sentindo o prazer de andar, o prazer de estar em movimento. Talvez tudo o que você consiga fazer seja respirar e caminhar. Simplesmente ande com a consciência

contínua da sua respiração. Em outro dia, o sorriso poderá não permanecer, e você poderá se esquecer completamente da respiração, mas talvez você perceba os movimentos do seu corpo extremamente atraentes.

Comece cada sessão de caminhada relembrando-se dos quatro suportes. Haverá ocasiões em que os quatro acontecerão juntos sem nenhum esforço. Outras vezes você poderá caminhar com dois, ou com três, ou, de vez em quando, com apenas um. Se você perder todos os quatro suportes, então realmente perdeu a meditação. Se isso acontecer, pare completamente. Talvez fechando os olhos. Lembre-se dos quatro suportes: sorrir, respirar, ter consciência do corpo, apreciar o fato de estar de pé sobre uma miríade de formas de vida, ou sendo sustentado por elas. Então, abra os olhos e continue a caminhar. Contanto que você esteja ativamente envolvido com ao menos um dos quatro suportes, você ainda estará praticando a meditação caminhando.



REFLEXÃO 1

Entre as muitas tradições de Buddhadharmā, existem diversas formas de meditação caminhando. Algumas são bem estruturadas em termos de postura geral do corpo: como posicionar as mãos, como respirar e pisar, e assim por diante. Outras são aparentemente mais casuais, com apenas uma pequena indicação em direção a mais consciência plena. Cada tradição tem seus pontos fortes e pode ser maravilhosa no apoio para o aprofundamento da consciência. Nas meditações caminhando delineadas neste livro, além dos quatro suportes fundamentais, encorajamo-nos a estar soltos, espontâneos e naturais.

Posicione suas mãos onde quiser. Em dias frios, eu as coloco nos bolsos para mantê-las aquecidas. Você pode deixá-las soltas, na lateral do corpo, ou segurar um dos pulsos na sua frente ou nas costas. Faça o que achar mais confortável e adequado. Caminhe em uma velocidade que seja lenta o suficiente para poder observar a riqueza do que está acontecendo, porém rápida o bastante para que ainda seja interessante e para que seus movimentos físicos sejam suaves e equilibrados.

Calce sapatos ou sandálias, ou ande descalço. Escolha o que for mais apropriado em cada situação.

A meditação caminhando pode demandar uma quantidade surpreendente de energia. Se você não estiver acostumado a se concentrar com tanta atenção,

faça, no começo, caminhadas de no máximo meia hora. Se você tentar continuar por mais tempo, será muito fácil perder o foco e cair nos padrões habituais de simplesmente caminhar enquanto planeja, sonha acordado ou pensa.

Embora caminhar com os quatro suportes possa parecer um tanto informal, se comparado com um estilo de andar como o vipassana birmanês, que é muito estruturado e, geralmente, feito bem lentamente, você vai notar que a “caminhada na natureza” requer uma considerável atenção focada.

UMA SESSÃO DE CAMINHADA No começo de cada caminhada, fique parado por alguns instantes e sinta seus pés na terra. Faça algumas respirações completas, inspirando e expirando, enquanto relaxa. Traga à sua mente a sua aspiração de caminhar com presença, com dignidade, com graça, com atenção compassiva ou com o que parecer inspirador no momento. Recorde os quatro suportes fundamentais e comece a andar.

Em Wangapeka, quase todos os lugares oferecem uma bela caminhada na natureza. Se você está na cidade, talvez consiga praticar em um parque ou jardim. Se não for possível, tente caminhar nas calçadas. Observe o céu, note a brisa e aprofunde-se nos quatro suportes. Não é necessário ir longe; caminhar uma pequena distância e depois voltar é suficiente. Continue assim, indo e voltando, durante o tempo de sua prática.

Deixe que a velocidade de sua caminhada esteja em harmonia com a qualidade de sua consciência. Dessa forma, será sempre um prazer. Quando a consciência está sutil e expansiva, existem tantas coisas para observar que parece ser muito natural andar devagar. Na riqueza do momento presente não existe sensação de pressa. Claro que não estamos sempre assim, nesse estado focado. Em alguns dias, nossa consciência está mais rígida e pesada, encolhida por alguma preocupação urgente. Nessas horas, procure andar um pouco mais rápido. Se você andar muito devagar enquanto sua mente e emoções estiverem agitadas, perceberá que é difícil continuar atento aos quatro suportes.

Quando você estiver andando com um grupo de pessoas, é bom que todos se sintam livres para passar na frente, caso precisem andar mais rápido. Dessa forma, cada um encontrará seu próprio ritmo.

Enquanto você anda, perceba para onde sua atenção está indo. Se sua mente divagar para qualquer coisa que não sejam os quatro suportes fundamentais, note o devaneio e volte para um, ou para todos os temas. Como estamos geralmente andando ao ar livre, com pássaros e paisagens e trânsito e outras pessoas, cada um deles pode disparar uma enxurrada de associações e memórias; por isso, precisamos fazer um esforço contínuo para permanecermos focados e não nos perdermos em pensamentos especulativos e associações aleatórias.

No final de sua caminhada, será enriquecedor ficar parado em pé ou sentado por um momento e refletir como foi. Como meditação, note o que foi interessante na caminhada e o que não foi tão bem. Quão engajado na prática você estava? Valeu a pena fazê-la? O que você poderia mudar na próxima vez que praticar?

Termine irradiando mentalmente, estendendo aos outros, o que quer que tenha sido bom na caminhada - compartilhando mentalmente com amigos, desconhecidos e, talvez, até com inimigos: "Que todos os seres venham a andar em paz e felicidade". No Budismo, isso é chamado de "compartilhando o mérito".

Em resumo, cada sessão de caminhada envolve o seguinte: 123. aspiração; lembrar-se dos quatro suportes; 45. caminhada em si; revisar como foi a prática; compartilhar o mérito.

Acaso caprichoso e causalidade constante dois lados do
tempo
- a moeda do vir-a-ser -
fazendo irromper fresco o universo com um novo eu
apreciando, tocando música no salão sem limites com notas
a tocar.

Percorrendo o caminho
vendo pela primeira vez.
Continuamente nascendo novo.
Nunca repetindo
Nunca... repetindo!
Ecos de infinita diferença De sutileza requintada.

Abra seus olhos e desapareça O você que vê é diferente do
de antes.
Caminhando em frente na luz da manhã Novo
Renovado
Renovado!

ENFATIZANDO A PRÁTICA

Nós andamos a vida toda; no entanto, quando umedecemos essa atividade tão familiar com o néctar da consciência, o andar revela-se como algo totalmente novo. Subitamente, o comum transforma-se em extraordinário, e um momento monótono é percebido como lugar de bênçãos e maravilhas. Surpreendente! Uma vez que você realmente comece a conhecer o prazer profundo e enriquecedor que pode surgir com a caminhada consciente usando os quatro suportes amalgamados, de maneira alegre e coesa, você poderá, então, querer enfatizar a sua prática adicionando alguns dos seguintes temas ou contemplações.

Os primeiros temas aumentarão a qualidade geral de sua caminhada e, provavelmente, você acabará integrando-os em sua prática atual. Alguns, como o andar microscópico, o cubo de espaço e a esfera de espaço, são explorações únicas que podem trazer toda uma nova dimensão para a sua prática regular. Alguns dos temas são explorações muito profundas de *insights* que podem levar a despertares significativos e transformadores. A maioria das pessoas considera mais hábil introduzir apenas uma dessas práticas ou temas por sessão. Mais do que isso, e poderemos perder a sensação de presença e simplicidade sem esforço, que é indicativa de estarmos profundamente engajados na prática.

PERMANECENDO ALERTA

Se você perceber que não está colocando sua atenção nos quatro suportes fundamentais, pare de andar. Fique parado por um momento. Respire, sorria e lembre-se dos quatro suportes, mencionando mentalmente cada um deles, individualmente. Agora, nesse estado renovado, continue a caminhar.

CONTINUAMENTE EQUILIBRADO

Ande com tamanha consciência que, se você quiser, poderá pausar a qualquer momento do passo, estando cada momento repleto de consciência rica e expansiva, suspenso, equilibrado e tranquilo, mesmo que você esteja apoiado em apenas um pé. Tente pausar desse modo em pontos aleatórios da caminhada. Com a prática, você descobrirá um fluxo contínuo e equilibrado de consciência, não importando como você está se movendo.

HARMONIZANDO RESPIRAÇÃO E VELOCIDADE

Tente harmonizar o padrão da respiração com o padrão da caminhada. É mais fácil ajustar o ritmo da caminhada ao ritmo da respiração do que fazer a respiração se ajustar ao passo. Entretanto, harmonizar os dois não deve se tornar um exercício militar. “Três passos na inspiração! Quatro passos na expiração!” Quando estou caminhando com atenção plena, percebo que o padrão da respiração e o padrão da caminhada gradualmente alcançam sua própria harmonia. Alguns chamariam isso de uma qualidade do fluxo. Não é necessariamente matemático. Apenas abrindo-

se para a possibilidade, isso tende a acontecer por si só, sem nenhum esforço a mais.

Um amigo que ensinava Tai Chi no Canadá costumava falar sobre “encontrar a linha suave”. Ele descrevia isso como o lugar onde tudo flui sem esforço e sem pensamentos. Quando andamos com nosso sorriso e nossa respiração e nossos movimentos em harmonia com o mundo, às vezes um tipo de mágica acontece, e andar parece, naquele momento, a coisa mais maravilhosa que poderíamos estar fazendo! Você consegue encontrar a linha suave?

BANHANDO-SE EM BELEZA

Quando você estiver andando, de tempos em tempos, especialmente quando estiver calmo, lúcido e focado, pare completamente e aprofunde-se nos quatro suportes. Abra todos os seus sentidos para o que estiver acontecendo ao seu redor. Contemple o jogo de luz e forma. Vibre com os sons dos pássaros e insetos, e o sibilar da brisa no gramado. Abra-se para um oceano de aromas: das flores silvestres, das árvores, da terra, das orelhas-de-pau crescendo no tronco caído. Respire com a beleza de um mundo vivo. Você poderá tentar seguir um *gatha*¹: “Inspirando, banho-me em beleza. Expirando, compartilho profundamente”. Ou então: “Inspirando, a terra me dá suporte. Expirando, compartilho profundamente”.

Não é necessário olhar ativamente ao redor ou procurar algo em particular. Simplesmente fique de pé e permita que seus sentidos registrem o que está acontecendo dentro de você e à sua volta. Sinta seu corpo relaxando profundamente enquanto você se banha na riqueza e na

beleza do mundo vivo. Depois de fazer isso por alguns minutos, reconecte-se conscientemente com cada um dos quatro suportes e continue a andar. No ritmo geralmente frenético da vida moderna, temos uma enorme necessidade de nos banharmos em beleza a fim de nos tornarmos belos para nossa família, amigos e todos que encontrarmos. Esse é um presente para todos.

CAMINHANDO NA CHUVA

As pessoas raramente pensam que podem fazer a prática da caminhada na chuva. Elas se sentam dentro de casa e esperam que o tempo melhore, mas fazer meditação caminhando na chuva pode ser realmente muito bonito. Calce suas galochas. Pegue seu guarda-chuva e saia para uma caminhada na natureza. Pause e ouça a chuva caindo no guarda-chuva. Sinta o chão encharcando-se do néctar que dá vida, as folhas cintilando na luz suave. Sem a chuva não poderíamos estar andando; na verdade, nós nem seríamos. Os pássaros ainda cantam na chuva!

CAMINHADA MICROSCÓPICA

Essa é uma forma muito diferente de andar, que ensino para ajudar as pessoas a encontrar maior foco e apreciação dos detalhes. Se você explorar essa prática de vez em quando, por algumas semanas, ela irá melhorar muito a sua prática usual. É especialmente útil se você estiver andando dentro de casa, pois não demanda muito espaço. Você não irá muito longe. Para aprendê-la, você poderá pedir a um amigo que leia as instruções para você, ou você mesmo

pode ler um pouco e praticar, depois ler mais um pouco, até, finalmente, compreender a ideia.

Este exercício é feito sem sapatos. Fique de pé no chão com os olhos fechados. Imagine um fio muito fino estendendo-se do topo de sua cabeça através do teto, em direção ao céu. O fio está gentilmente puxando você em uma direção superior. Ao mesmo tempo, afunde um pouco os joelhos, para que eles fiquem levemente flexionados, e imagine sua coluna alongando-se como uma mola *slinky*², estendendo e oscilando entre o fio e seus joelhos flexionados.

Sinta seus pés firmes no chão ou na terra. Em pé dessa maneira, explore a possibilidade de respirar pela boca e pelo nariz. Inspire pela boca e pelo nariz ao mesmo tempo, e então expire também pela boca e pelo nariz. Essa é uma forma muito branda, porém focada, de respirar, que ajudará no aprofundamento da calma. Apesar do esforço extra de focar na boca e no nariz, permita que sua respiração encontre seu ritmo natural. Se isso for muito difícil, então simplesmente respire de uma forma que seja fácil e continue o exercício.

Em pé, respirando pela boca e pelo nariz, explore como os músculos do seu corpo tensionam e relaxam enquanto trabalham juntos para mantê-lo em equilíbrio. Traga a sua atenção para as sensações em sua cabeça e busque um profundo relaxamento nessa região. A cada expiração, permita que seus músculos se soltem. Sinta sua face suavizar: olhos, bochechas, lábios e maxilar. Explore todas as sensações em sua face e cabeça, e ao redor, convidando cada parte a tornar-se solta e confortável. De forma semelhante, examine cuidadosamente o seu corpo, descendo por ele, soltando garganta, tórax, ombros e costas, estômago e abdômen, nádegas e coxas, panturrilhas

e pés. Sinta todo o seu corpo suavizando-se, respirando e levemente oscilando até que você fique, gradualmente, mais e mais relaxado e expansivo. Isso pode levar de cinco a dez minutos.

Agora, abra seus olhos e deixe-os repousar no chão, uns dois metros à sua frente. Nesse momento, você começa a se mover, mas ainda não é uma caminhada. Com uma enorme sensibilidade, experimentalmente transfira seu peso para o pé esquerdo, até que você possa começar a levantar o pé direito. Depois, lentamente, desça o pé direito de volta ao chão. Nesse movimento, você desloca o seu peso, mas não levanta de fato o seu pé do chão. Continue deslocando o peso para o pé direito até o ponto em que você quase começa a levantar o esquerdo. Então, coloque-o de volta no chão. Lenta, suave e atentamente, vá e volte dessa forma, investigando como os músculos do seu corpo inteiro trabalham juntos para sustentar o movimento. Suas costas, seus ombros, seu pescoço, sua cabeça: você todo está envolvido. Depois de ter feito isso algumas vezes, então, de fato, levante um pé e mova-o para a frente, a uma distância aproximada de meio pé, e gentilmente coloque-o no chão. Explore todas as sensações do levantar, mover e colocar, o corpo todo envolvido no processo de andar. Com passos minúsculos, devagar e atentamente, comece a andar pela sala.

Enquanto você caminha, ainda respirando pela boca e pelo nariz, perceba os inúmeros deslocamentos e mudanças que estão continuamente acontecendo por todo o seu corpo. Tente dar igual atenção para a frente, a parte de trás e os lados. Além de perceber as sensações físicas, observe também quaisquer sentimentos ou emoções que possam surgir em diferentes momentos desse andar. Explore andar dessa forma por cerca de meia hora. Ao terminar, sente-se em meditação por mais 5 ou 10 minutos, continuando a

respirar pela boca e pelo nariz, enquanto relaxa no entrelaçamento dinâmico de sensações e sentimentos que é o corpo/mente vivo.

Esse exercício pode parecer um pouco como olhar através de um microscópio. Muitos detalhes emergirão, os quais você talvez nunca tenha notado antes. Nesse tipo de caminhada, ande mais devagar do que você jamais pensou que seria possível. De vez em quando, pare completamente e sinta seu corpo em pé. Depois tente andar para trás alguns passos. Pause novamente e então continue a andar para a frente. Você certamente perceberá que essa atenção microscópica aos detalhes enfatizará muito a sua caminhada na natureza com os quatro suportes.



EXPLORANDO OS SENTIDOS

Se você praticar o andar microscópico por algum tempo, inevitavelmente descobrirá que uma qualidade mais refinada de consciência começará a surgir quando você caminhar com os quatro suportes. O seu ser inteiro se sentirá mais expansivo, maleável, agradavelmente desperto e atento. Nesse momento, pode ser muito interessante explorar os sentidos com muito mais detalhes. Comece enfatizando um dos sentidos durante uma caminhada toda. Quando ele estiver bem estabelecido, prossiga, então, com todos os sentidos juntos. É por meio dos sentidos que nos conectamos com os outros. Este é um excelente trabalho:

treinar a si mesmo para estar totalmente presente para o outro sem perder o contato consigo mesmo nem por um momento.



VENDO

Imagine que cada célula do seu corpo é um olho. Trilhões de olhos olhando em todas as direções: para a frente, para trás, para os lados, para cima, para baixo. Olhando uns para os outros. Olhando para fora do corpo. Explore a caminhada com essa percepção enfatizada, o sentido de ver/conhecer em muitas dimensões e direções.



OUVINDO

Enquanto você anda, imagine que cada célula do seu corpo é um ouvido: incontáveis ouvidos escutando inumeráveis sinfonias de melodias e de significados. O poeta sufi Kabir uma vez escreveu: “O tambor não tocado da eternidade soa dentro de mim, mas meus ouvidos surdos não o escutam”.³ Você consegue desensurdecer seus ouvidos andando com tal sensibilidade que possa sentir/ouvir a grama curvando-se sob seus pés, e o som do vento no céu, e os gritos de felicidade e de dor de toda a natureza movendo-se em resposta dentro e em volta de você?

Permita que seu corpo inteiro se torne um instrumento delicado, ouvindo compassiva e sensivelmente os sussurros do outro.



CHEIRANDO

Agora, todas as células do seu corpo têm o formato de um nariz. Zilhões de narizes desde o topo de sua cabeça até a sola dos seus pés, por toda a superfície do seu corpo, e enterrados profundamente nos ossos, pulsando no sangue, dançando nos neurônios. Essa é uma estranha anatomia, mas pode nos convidar para um reino ampliado de experiências. Sorrindo, respirando, tendo a consciência física do movimento, caminhando sobre a vida e sendo sustentado por ela, solidamente enraizado nos quatro suportes fundamentais, explore o vasto e íntimo universo dos aromas.



DEGUSTANDO

Imagine que cada célula do seu corpo é uma língua degustando interna e externamente. Enquanto você anda, explore o mundo químico, o mundo do paladar.



TOCANDO

Você já vem explorando o tato com o segundo e o terceiro suportes fundamentais. Consciência da respiração é consciência do tato: os movimentos físicos e as sensações de um corpo respirando. Consciência do corpo movendo-se no espaço é, também, tato. Até mesmo com o quarto suporte, quando apoiamos o pé cuidadosamente no chão, conscientes de tantas criaturas vivas, isso também é tato.

Abra o seu ser inteiro ao tato. Sinta a brisa em seu rosto, a textura da roupa, o bater do seu coração, o inseto pousando em sua pele.

TODOS OS SENTIDOS JUNTOS EM IGUALDADE

Depois de ter explorado cada sentido individualmente (isso levará mais do que uma sessão de caminhada por sentido), experimente agrupá-los: dois, três, quatro e, finalmente, cinco. Tente combinações diferentes. Isso poderá, algumas vezes, parecer um pouco com uma ginástica mental, como se você estivesse estendendo a sua capacidade de atenção enquanto paira em um espaço aberto de tremenda sensibilidade. No Budismo considera-se que os sentidos são como portas, e que existem, de fato, seis portas: os cinco sentidos externos mais a porta da mente, através da qual vêm pensamentos, memórias, sentimentos, intuições, e assim por diante. Enquanto caminhar com os quatro suportes, explore a possibilidade de dar um grau maior de ampla atenção para os seis sentidos.

TUDO O QUE VOCÊ SENTE ESTÁ SENTINDO VOCÊ

Brinque com a possibilidade de que tudo o que você sente e percebe está sentindo e percebendo você. Tudo o que você

consegue ver está, ao mesmo tempo, vendo você. Não que a árvore esteja “vendo” você como se ela tivesse consciência humana. Digo isso de maneira bastante física. Por exemplo, quando eu vejo a árvore, a luz está simultaneamente refletindo da superfície do meu corpo e chegando à mesma árvore. Isso pode desencadear ajustes microscópicos em seu ritmo de fotossíntese. Dessa forma, a árvore está me “vendo”. Ela está respondendo precisamente à minha presença. Enquanto ando pela natureza e ouço os pássaros e outros animais, eles estão, ao mesmo tempo, me ouvindo. Os sons dos galhos quebrando-se debaixo dos meus pés, o barulho da roupa se movendo ou de uma tosse, tudo isso anuncia a minha presença.

Contemple isso profundamente. Nós não estamos andando por um ambiente inerte. O ambiente é feito de seres vivos que estão, de uma forma ou de outra, cientes de nós e respondendo à nossa presença. Nós somos parte do ambiente deles, assim como eles são parte do nosso! Veja se você consegue decifrar isso com todos os seus sentidos. Tudo o que eu toco está me tocando. Tudo o que eu degusto está me degustando. Isso é um pouco mais difícil de compreender quando é também o caso dos cheiros, mas tente. Esse pode ser um caminho para um mundo extremamente vivo.



REFLEXÃO 2

Essas práticas de caminhada podem ser imensamente prazerosas. Elas podem ajudar a renovar um senso de profundidade e de engajamento em meio ao que, muitas vezes, tomamos por certo. E podem estimular novos *insights* e compreensões sobre o maravilhoso mistério da ecologia viva que existe em nós e à nossa volta.

Apesar de já vir explorando esses exercícios por muitos anos, frequentemente volto aos quatro suportes fundamentais. Enfatizar a prática adicionando vários temas ou questões pode ser bem atraente, mas tem o risco de levar-nos para longe da simplicidade da presença calma, lúcida e focada. Se isso acontecer em sua prática, volte aos suportes fundamentais: Sorrir:

prazer radiante
permeando o seu ser, avivando,
estimulando o brilho nos seus olhos, o deleite em seu
passo.

Agrada
você e todos os seres.

Respirar: a intimidade da
corporificação viva; o ritmo e a pulsação contínuos de
estar vivo;
sustentado e
simultaneamente
sustentando o mundo da fotossíntese das plantas verdes.

Ter consciência do movimento físico: a felicidade do equilíbrio, o prazer da sabedoria corporal movendo-se sem esforço pelo mundo.

Apreciar os outros

inúmeros seres que compartilham seus universos conosco, enquanto compartilhamos o nosso com eles; campos de responsividade, reinos interpenetrando reinos sem fim.

Quando adicionamos um tema para enfatizar os suportes fundamentais, é comum experiencarmos uma onda de entusiasmo. Você poderá sentir a excitação de uma nova compreensão e de possibilidades vislumbradas, mas, depois, imperceptivelmente, essa novidade pode se esgotar, e o que sobra é apenas uma caminhada com muito pensar especulativo. Mesmo que isso possa, algumas vezes, ser interessante e atraente, se você examinar seu estado geral ao final da caminhada, você perceberá, com frequência, que não está calmo nem lúcido. O prazer nutriente parece ter silenciosamente escapulado. É quando a meditação caminhando desliza para a meditação “do pensar” ou “do matutar”. Ela não vai nos sustentar por muito tempo, e, assim, não surpreendentemente, encontraremos todo tipo de desculpas para abandonar a nossa prática da caminhada.

Ouvindo as notícias ou lendo os jornais, a magnitude da cobiça e da ignorância humana fica tristemente evidente; tanto sofrimento, tão pouca compreensão, tanta falsidade e presunção, tanta raiva e disposição para a vingança fluindo por múltiplos níveis da nossa sociedade. Pode ser dolorido simplesmente pensar sobre isso, e muitas pessoas sequer pensam porque, no fim, isso as leva ao desespero. No caminho de Buddhadharmā, aprendemos a

usar as energias fortes que surgem quando sentimos o sofrimento dos outros para impulsionar nossos esforços de trazer mais sanidade ao mundo. Conseguimos andar para o despertar? Conseguimos andar pelo mundo incorporando tudo aquilo que valorizamos e desejamos para os outros?

Existem duas qualidades de ser/experienciar/conhecer que cada vez mais se tornam unidas com o aprofundamento da maturidade. Uma é chamada *samatha* e a outra é chamada *vipassana*.

Samatha é a qualidade da experiência que é tranquila, calma, que aceita, permite, acomoda e é amorosa. Quando profundamente estabelecida, é temperada com prazer, felicidade e uma tremenda sensação de bem-estar. O sentido de quietude interior é uma faceta de *samatha*.

Vipassana é usualmente traduzido como “*insight*”.⁴ Geralmente pensamos nisso como um substantivo – você tem um *insight* –, mas podemos também pensar nisso como um verbo, “ver por dentro”, “ver profundamente por dentro”. É a qualidade da experiência que é clara, alerta e curiosa, ativamente indagando ou investigando com uma crescente compreensão, um sentido de ver/experienciar mais profunda ou amplamente. O movimento é uma faceta de *vipassana*.

Quando você terminar uma sessão de caminhada, reveja a sua experiência. Você está encontrando quietude em seu movimento? Consegue apreciar o movimento na quietude? Para o despertar, ambos os aspectos, *samatha* e *vipassana*, precisam ser desenvolvidos e harmonizados.

Rever sua prática à luz de quatro perguntas pode ajudar: **1** - Quanta calma e tranquilidade, sossego e serenidade estavam presentes?

2 - Quanta clareza, interesse inquisitivo e investigação curiosa?

3 - A quantidade de verbalização, conversa interior e criação de histórias diminuiu em termos gerais?

4 - Existe um maior sentido de união, absorção ou não separação entre você, o meditante, e as coisas que você está percebendo ou sobre as quais está meditando?

Por toda a sua caminhada, mantenha uma atenção contínua, gentil e conciliadora sobre como essas pegadas de *samatha* e *vipassana* estão agraciando a sua experiência. Isso o ajudará a manter sua prática renovada e a não se perder em especulações filosóficas, especialmente quando estiver trabalhando com alguns dos temas que enfatizam a prática. Mesmo se você se distrair, pode simplificar voltando aos quatro suportes fundamentais e novamente começar a trazer mais calma e presença, a cada precioso passo, para o mundo. Assim, seu caminhar torna-se caminhar para todos!

MAIS TEMAS PARA ENFATIZAR SUA PRÁTICA

CAMINHANDO COM AMIGOS

A meditação é vista, muitas vezes, como uma atividade solitária. Experimente sair para uma caminhada na natureza com um amigo ou um grupo de amigos. Na prática em grupo, nós geralmente começamos formando um círculo, todos em pé, e refletindo sobre a nossa aspiração comum. Às vezes, colocamos as mãos juntas em prece e dizemos algo simples como “Para o bem de todos os seres, sabedoria, compaixão e consciência sem apego”. E, em seguida, saímos andando.

Quando caminhar com amigos, continue com os quatro suportes, mas, ao mesmo tempo, permita-se apreciar a presença dos outros, que também estão andando conscientemente para o bem de todos os seres.

Alguns anos atrás, sofri com uma dor muito intensa no nervo ciático por um período de dois meses. Como eu não podia me sentar ou ficar em pé, parado, por quase nenhum tempo, passei grande parte dos dias andando, rapidamente, de um lado para o outro. Todos os dias, Mary, minha esposa/companheira, fazia uma sessão de meditação andando comigo. Dávamos as mãos gentilmente enquanto caminhávamos e focávamos cuidadosamente. Com dor, cada passo é uma nova vida, momento presente, momento

presente, momento presente. Andávamos de um lado para o outro atrás de nossas cabanas. No final do trecho em linha reta, soltávamos as mãos, dávamos a volta, juntávamos as mãos novamente e continuávamos a andar. Apesar da grande dor, foi uma prática muito bonita para nós dois.



CAMINHANDO NO ESCURO

Durante o dia, usamos, frequentemente, os nossos olhos para nos ajudar a manter o equilíbrio, por mais que os órgãos internos do ouvido existam para fazer esse trabalho. Para enfatizar nossa dependência da visão e encorajar confiança e novos poderes sensoriais, experimente andar no escuro, sob a luz das estrelas e da lua. Se você estiver andando em um território conhecido, não precisará levar uma lanterna. Deixe que seus pés e a inteligência tátil do seu corpo todo tornem-se seus olhos, e descubra novas profundezas de conhecimento sensorial.

No centro Wangapeka, estamos longe das luzes da cidade, e a eletricidade chega só até as casas principais. Em noites nubladas, pode ficar totalmente escuro. De vez em quando, eu estava no salão principal e lembrava que não havia levado a lanterna. Então eu andava de volta pelo caminho, tocando as laterais da trilha com meus pés, como um cego com sua bengala. Eu notava como, às vezes, ficava tenso, sem saber ao certo para onde o caminho seguia. Nesses momentos, eu me lembrava de relaxar e respirar; ao fazer isso, era como se, de alguma forma, eu conseguisse “ver” ou sentir um pouco melhor, e então eu continuava. Os muitos anos andando à noite em Wangapeka alimentaram uma maior consciência corporal que se estendeu ao dia também.

CAMINHANDO PARA TRÁS

Durante o dia, de vez em quando, experimente andar para trás. Como o exercício anterior, de caminhar no escuro, este aumentará muito a sua consciência. É uma maneira tão diferente de andar que você não terá muitos padrões de hábitos para te guiar. Você só dependerá da consciência! Escolha um lugar que seja bastante plano e com poucos obstáculos. Tente andar para a frente por uma pequena distância e depois pare. Fique em pé por alguns instantes: sorrindo, respirando e suavizando-se em um tremendo senso de presença física. Comece, então, devagar e experimentalmente, a andar para trás, até retornar ao lugar de onde começou. Vá para a frente e para trás assim algumas vezes.

Variações dessa prática podem acontecer em qualquer ambiente com o qual você sinta grande familiaridade. Por exemplo, você pode experimentar andar para trás (sem virar a cabeça para olhar) do seu quarto para a cozinha.

Depois de ter andado para trás por algum tempo, ande agora na direção habitual, para a frente. Algo está diferente?

O CUBO DE ESPAÇO

Este é um exercício de imaginação criativa e movimento que você pode fazer antes de andar e que irá abrir o seu sentido espacial. Comece relaxando, em pé, com a consciência na respiração. Então imagine que você está dentro de um grande cubo. Usando várias partes do seu corpo – mãos, ombros, quadril, testa, glúteos, e assim por diante –, como na mímica, explore fisicamente as paredes, o chão e o teto imaginários do cubo. Dê especial atenção aos cantos. O cubo é feito de uma substância incomum. Você consegue sentir a textura?

Uma vez que você tenha um sentido cinestésico muito claro do cubo, novamente fique em pé no centro, de frente para uma das paredes. Levante a mão direita e aponte para o canto superior direito frontal. Imagine que um feixe de luz dourada emerge desse canto. Ele passa diagonalmente pelo cubo, atravessando seu corpo e encontrando-se com o canto inferior esquerdo traseiro. Se ajudar, você pode apontar para esse canto. Agora, aponte para o canto inferior direito frontal. Novamente, um feixe de luz dourada emerge, passando pelo seu corpo por cima e encontrando-se com o canto superior esquerdo traseiro.

Com a mão esquerda, aponte para o canto superior esquerdo frontal. Imagine um feixe de luz dourada emergindo e atravessando seu corpo diagonalmente, para ir encontrar-se com o canto inferior direito traseiro. Finalmente, do canto inferior esquerdo frontal, um outro

feixe de luz dourada passa diagonalmente pelo seu corpo para encontrar-se com o canto superior direito traseiro.

Agora você está em pé, no centro do cubo, com quatro feixes de luz dourada passando diagonalmente por você. Experimente caminhar, levando o cubo com você. Ande para a frente, para trás e para os lados, variando a velocidade. Continue a se mover até sentir que o cubo e os feixes dourados permanecem com você, não importa o que você faça. Rápido, devagar, para cima, para baixo, para os lados - por mais que se mova -, você estará sempre no centro do cubo.

Agora imagine o cubo dobrando de tamanho. As paredes e o teto movem-se para longe de você, o piso também desce abaixo do nível do chão, e você se encontra, de certa forma, suspenso no espaço pelo cruzamento de feixes dourados. Continue a andar. Pouco a pouco, permita que o cubo se expanda até ficar enorme, talvez maior do que a Terra. Não importa o quão grande ele fique, ele permanece centrado em torno de você, por mais que você se mova.

Continuando a andar, depois de um tempo, o cubo começa a encolher de volta ao tamanho original. Depois fica menor, de modo que sua cabeça saia pelo topo e suas pernas por baixo do cubo! Ele continua a encolher até que se torna um minúsculo cubo em seu coração, ainda com os feixes dourados claramente no lugar. Explore isso por um tempo. Em seguida, o cubo retorna ao tamanho original. Agora, escolha o cubo grande ou o pequenino, aquele que você achar mais interessante, e explore-o um pouco mais. Termine voltando ao tamanho original.

Repentinamente, as paredes do cubo desaparecem completamente. Você ainda está andando, mas agora existem somente os feixes de luz dourada, que

permanecem com você por mais que você se mova. Talvez agora eles pareçam estar irradiando de dentro do seu coração. Os feixes começam a encolher até que, finalmente, exista apenas um minúsculo ponto de luz dourada em seu coração - que, depois, também desaparece. Continue a andar. Sinta a qualidade geral presente nesse momento e compare-a com o modo como você estava antes de começar o exercício.

Muitas pessoas acham que essa exploração aumenta muito seu sentido de consciência do todo ao redor. O vasto espaço à sua volta e o vasto espaço dentro delas. Agora saia para uma caminhada na natureza com essa nova sensação descoberta.

A ESFERA DE ESPAÇO

Este exercício é semelhante ao do cubo; contudo, no final, ele se abre em algumas dimensões diferentes. Ele tem três partes. Entre cada uma dessas partes, faça um pouco de meditação caminhando.

PRIMEIRA PARTE

Em pé ou sentado, olhe diretamente em frente e observe quaisquer objetos que estejam ali: criaturas vivas, pessoas, árvores, grama, prédios, montanhas, rios, barcos e bicicletas – um vasto espaço de vidas interagindo. Em sua mente, como se você tivesse visão de raios-X, imagine que essas formas se tornam translúcidas, de modo que você possa enxergar através delas, revelando mundos mais distantes, de pessoas translúcidas e de objetos por trás delas. Observando longe o suficiente, a superfície do planeta parecerá curvar-se para baixo, e à sua frente você verá inúmeras estrelas. Repouse nessa forma de percepção por alguns momentos e sinta a vasta expansão de espaço à sua frente, espaço repleto de inúmeros objetos e seres vivos inter-relacionados.

Agora vire-se fisicamente e note o que está atrás de você. Retornando à sua posição sentado, em sua mente, como se você tivesse olhos na parte de trás da cabeça, olhe através de qualquer objeto que esteja atrás de você. Vá até onde conseguir, descobrindo o vasto espaço atrás.

Fisicamente, balance seu corpo para a frente e para trás e sinta como é real esse espaço. Você pode, de fato, mover-

se nele.

Agora imagine que você tem olhos no lado direito de sua cabeça e olhe da mesma maneira pelo lado direito. Vasto espaço à direita. Faça o mesmo para o lado esquerdo. Vasto espaço à esquerda. Agora você está sentado ou em pé no centro de uma infinita roda de espaço.

Imagine que você tem olhos no topo de sua cabeça. Olhe para cima, através do teto ou das nuvens. Mesmo durante o dia, se você olhar longe o suficiente, o céu irá escurecer e você perceberá que acima de si há um vasto espaço repleto de uma infinidade de estrelas.

Em sua mente, olhe abaixo dos seus pés ou do assento. Olhe, através do chão, para dentro da terra. Através de estratos de rochas, aquíferos e magma derretido – se você continuar –, você chegará do outro lado do planeta e, seguindo para “baixo”, verá milhões de estrelas abaixo de si.

Então aqui está você, sentado ou em pé, no centro de uma vasta, talvez infinita, esfera de espaço repleta de seres sencientes. Explore isso por alguns momentos, até que se torne cinestesticamente real. Em seguida, experimente caminhar com os quatro suportes fundamentais e com a sensação do vasto espaço de senciência por toda a sua volta. Depois de ter explorado isso até ficar satisfeito, passe para a segunda parte.

SEGUNDA PARTE

Novamente, sentado ou em pé, permita que sua mente se torne um microscópio e olhe para dentro do seu corpo. Debaixo de sua pele estão músculos e ossos e órgãos. Em sua imaginação, tente ver essa anatomia com o máximo de clareza. Se aumentar a potência de seu microscópio mental,

você começará a notar os detalhes dos tecidos e de algumas células maiores.

No final, você poderá ver seu corpo como uma vasta cidade de células, órgãos e tecidos em interação. Essa não é uma visão estática como um desenho em um livro de anatomia ou os detalhes de um modelo de plástico. Em um corpo vivo tudo está se movendo: há fluxos de transformação constante. Se você aumentar a ampliação um pouco mais, verá a estrutura molecular que compõe as células, uma dança de milhares de ciclos de reações químicas tecendo o processo que experienciamos como vida. Vendo em ainda mais detalhamento, você começa a perceber os átomos que compõem cada molécula e, mais além, para dentro do espaço subatômico, seu corpo abre-se para uma quase infinita vastidão, com ondas de probabilidade agitando-se pelo oceano do vir-a-ser.

Tente andar com os quatro suportes fundamentais e com um sentido de vasto espaço interno.

TERCEIRA PARTE

Finalmente, faça uma caminhada na natureza enquanto explora um sentido de espaço ao mesmo tempo externo e interno. Não se trata de um tipo de vácuo místico. Esse espaço dá suporte e manifesta todos os objetos que fazem o universo externo e todas as várias dimensões do ser que formam a estrutura do seu corpo. Espaço externo e espaço interno, volumes de senciência dançando entre si e através do outro, gerando esse espaço aberto de saber multidimensional - a sua vida. Explore isso por alguns momentos. Quem está andando? O que está andando? Como esse andar acontece? Isso pode ser o começo de uma imensa investigação.

OLHANDO DIFERENTEMENTE

No meio da caminhada, enquanto você experimenta maior quietude e firmeza no foco, junto de um senso vívido de expansividade interna e externa, comece a explorar a possibilidade de um olhar diferente. Normalmente, temos a sensação de nos mover por um ambiente razoavelmente estático. Você está se movendo, mas o ambiente está parado. Em momentos de profunda sensibilidade, andando devagar e suavemente, examine com cuidado o que você está realmente vendo. Talvez você descubra que o ambiente parece estar visualmente “fluindo” à sua volta. À distância, as coisas parecem fixas, mas, quanto mais próximo delas você chega, mais elas parecem estar vindo apressadas em sua direção, como um rio, dividindo e fluindo em ambos os lados. Ande com isso por alguns momentos. Note o que você realmente vê, em vez das paisagens fixas que os seus conceitos constroem.

Cada vez que você virar a cabeça, observe como o mundo gira e maravilhe-se com a habilidade da mente em construir uma sensação estável de realidade a partir de algo que é uma dança contínua de relatividade e mudança.

Você sabia, meu amigo,
que a cada respiração você muda o mundo?
Você já percebeu
que a cada passo transforma uma miríade de vidas?



REFLEXÃO 3

Atualmente, o universo das experiências humanas está, cada vez mais, sendo moldado por sentimentos de insegurança, aprisionamento, conflito e medo. Sentimo-nos presos em diversas situações e circunstâncias: obrigações familiares, restrições econômicas, clima, trânsito, burocracia ineficiente, e por aí vai. Travamos intermináveis batalhas com outras pessoas, criaturas, espécies invasoras, ervas daninhas, sistemas de crenças, expectativas e medos. Em nome da paz, declaramos guerras e construímos mais prisões e sistemas de vigilância. Para muitas pessoas, parece ser totalmente certo e natural defender-se contra inimigos da bondade e da sensatez usando quaisquer meios disponíveis, sem levar em conta a moral e a decência. Ao tentar desesperadamente escapar da dor e das limitações, afundamos em uma confusão turbulenta de ainda mais dor e limitação.

Nesses primeiros anos do século XXI, o mundo político e econômico parece ter sido dominado pelo que podemos chamar de lado escuro do sonho americano de liberdade e prosperidade individuais. O que era claramente um “demônio” psicológico do inconsciente coletivo agora tomou forma no mundo de experiências cotidianas, e encontramos-nos enredados em uma batalha contra o terrorismo que é, na realidade, uma batalha contra o terror da insegurança que surge de nossas próprias profundezas. Esse é o terror de sentirmos que não

podemos controlar o mundo, o perturbador reconhecimento de que um estilo de vida movido pelo consumismo e pelo desejo de recompensa imediata não pode ir muito além sem que algo entre em colapso, seja a economia, a ecologia ou nosso sistema imunológico.

O orçamento militar mundial tem aumentado astronomicamente, enquanto o padrão de vida médio continua a cair, e o apoio político e financeiro para o bem-estar ecológico e ambiental, a educação, o sistema de saúde e a justiça social é cada vez mais negligenciado. Para despertarmos de uma forma verdadeiramente significativa, precisaremos olhar muito mais profundamente para o que está acontecendo e perceber que mais armamentos e controle não irão jamais curar o sentimento doloroso e assustador de desconexão que passou a existir entre nós e a natureza, e entre nós e outros seres humanos. Quando separatismo e sectarismo ganham o controle, “o outro” é muitas vezes visto como perigoso e indigno de confiança, e espiralamos ainda mais profundamente em fortalezas de fundamentalismo e fanatismo intolerante. Correndo o risco de dizer o óbvio, sabedoria e compaixão raramente são discutidas nos parlamentos e salas de reuniões multinacionais. A saúde física e o bem-estar mental cedem cada vez mais espaço a fatores movidos pelo mercado e por resultados financeiros. É compreensível que tantas pessoas sintam que estamos cambaleando na beira de um abismo.

No Budismo existem dois temas contemplativos ou explorações que podem apoiar poderosamente o despertar da sabedoria e da compaixão. O primeiro nos leva a uma profunda compreensão empírica da ecologia.

Nada existe de forma independente, por si só. Tudo e todos estão interconectados. Cada um de nós é um

entrelaçamento dinâmico de uma miríade de relacionamentos acontecendo simultaneamente em múltiplos níveis do ser, desde os reinos microscópicos de átomos e moléculas, ao nível de organismo das criaturas e da sociedade, até os níveis macroscópicos de ecossistemas, planetas, sistemas solares e processos cósmicos. O que eu faço afeta você. O que você faz me afeta. O que os humanos fazem afeta o mundo não humano. E o que acontece no mundo não humano afeta os humanos. Atividades no mundo microscópico afetam o que acontece no mundo macroscópico e vice-versa. Isso é muito mais do que simplesmente um tema. É uma vasta investigação e exploração para a vida toda, que pode ampliar nossa compreensão e compaixão e mudar nossa relação com tudo.

A segunda exploração contemplativa envolve investigar a mente e o conhecimento.

O mundo das suas experiências atuais torna-se conhecido para você por meio da inter-relação de átomos, moléculas, células e órgãos; por meio da dança comunal dos sentidos, memórias e associações; por meio das condições físicas, da educação, de atitudes, funções cerebrais, e assim por diante. Ao mesmo tempo, todos esses processos que ocorrem “dentro de você” estão respondendo ao mistério de tudo o mais “lá fora” – outros seres vivendo a vida ao seu redor. Apesar de muitas vezes descrito como uma colagem de partes transitórias, o seu viver momento a momento parece ser um todo coeso – um “holomovimento” dinâmico. No Budismo, esse campo colaborativo de conhecimentos em múltiplos níveis é coletivamente chamado de “mente”. Em outras tradições é, às vezes, chamado de “*self*” ou até mesmo de “*self* verdadeiro” ou “eu verdadeiro”.

Ninguém experienciou o mundo exatamente da mesma forma como você está experienciando agora, e, no futuro, ninguém irá experienciá-lo de novo exatamente assim. A experiência que você tem está surgindo no seu saber e como seu saber! Ela não surge no saber de mais ninguém. Isso se aplica não apenas a mim e a você, mas também aos animais e às plantas e - se você estender a sua compreensão imaginativa - a todas as formas existentes. Em um sentido profundo, o que conhece e o que é conhecido não se separam. Eles são perfeitamente interdependentes. Cada ser senciente é um mundo de experiências vivas, e interagimos com cada um - mundos inter-entrelaçando com e inter-respondendo a outros mundos.

Muitas pessoas ficam tentadas a se apegar a esses dois temas - tudo existe de forma interdependente e tudo que você experiencia surge em seu próprio saber - como se eles fossem verdades fundamentais. Entretanto, para caminhar na trilha do despertar, seria mais hábil, mesmo que talvez incomum, abrandar essa tendência. Em vez disso, considere esses temas como ricas avenidas para a investigação contemplativa, que podem nos levar à cura das cisões devastadoras entre humanos e natureza, homens e mulheres, o eu e o outro, nós e eles, mente e matéria. Esses dois temas são caminhos nos quais todos nós podemos andar, então... Vamos continuar a caminhada.

MUDANÇA IRREVERSÍVEL

Caminhe com o reconhecimento de que cada passo que você dá muda o mundo irreversivelmente. Para alguns, isso soa um pouco exagerado, mas, de fato, é verdade. No domínio da interconexão e do interser, cada passo é como o começo de uma infundável cascata de dominós. Uma folha de grama se curva, permitindo que gotas de água caiam em sua sombra, onde elas não irão evaporar tão rápido. Um mosquito vem e deposita suas larvas na umidade. Os pequenos mosquitos tornam-se alimento para o sapo, que depois pula pela grama atraindo a atenção de uma criança pequena. Ela sai correndo atrás dele e tem uma forte experiência formativa. Mais tarde, ela vai para a universidade e forma-se em Bioquímica. Ela sempre falou que sentia uma estreita conexão com a natureza. Não existe, de forma alguma, começo ou fim para essa história.

Considere como toda experiência é uma soma coesa de uma miríade de interações conscientes e inconscientes que ocorrem simultaneamente em muitos níveis e dimensões do ser. Transformações agitando-se por todo o seu organismo – corpo, fala e mente –, células respondendo para células, o interior respondendo ao exterior, o exterior respondendo ao interior, você respondendo aos outros, os outros respondendo a você. Cada passo que damos muda o mundo irreversivelmente. Não há volta. Não existem apagadores cósmicos para remover “erros”. Estamos nisso juntos! Explore a caminhada com essa consciência profunda.

O ESPAÇO ABERTO DO SABER

Quando você estiver bem calmo e centrado durante a caminhada, poderá ter a percepção de que tudo o que experiencia está aparecendo e desaparecendo em uma ampla expansão, sem dimensões, do saber. Isso é a sua mente em ação. Momentos efêmeros de ver - surgindo e passando. Ouvir - surgindo e passando. Tocar - surgindo e passando. Cheirar e degustar - surgindo e passando. Pensar - surgindo e passando. Fenômenos de todo tipo respondendo para uma miríade de outros surgimentos e desaparecimentos e se inter-entrelaçando com eles. Juntos, eles abrangem o todo coeso desse momento vivo. A experiência é como uma nuvem com textura única continuamente aparecendo e se dissolvendo no claro céu do saber/da experiência.

As nuvens não estão separadas do céu. Elas não flutuam no céu. As nuvens são, na verdade, volumes úmidos de céu. Da mesma forma, manifestações em constante mudança, cada qual uma matriz dinâmica de saber colaborativo, entrelaçam-se para formar nossa atual paisagem de experiências. Tudo é um aspecto do saber. Onde o saber está acontecendo? Onde o saber repousa? No meio desses questionamentos, será que há alguém andando em algum lugar?

Toda percepção é um borrão Tudo se move, movimentos
dentro de movimentos Não importa quão rápido seja o
nosso vislumbre, quão rápida seja a velocidade do
obturador, o momento ainda mancha a retina
fingindo ser sólido
através das limitações dos fótons.

Vivemos em um borrão
Sentidos em movimento passando mensagens cambiantes
para um cérebro que nunca descansa.

Discriminação fazendo a média.

Probabilidades calculando.

Nós “vemos” com nossas esperanças e memórias encontros
gélidos
esculpidos habilmente para apoiar nossas histórias.

Ah, mas espere

Talvez não estejamos “vendo”

Isto é - vendo algo que está esperando para ser visto.

Talvez o mundo esteja nascendo Nunca antes visto

O que vê - o que é visto, O que conhece - o que é
conhecido

Mutuamente dando forma a infinitas causas, fazem a
causalidade perder o sentido

e assim tudo é tanto mãe quanto filho

e a escolha misteriosa é o pai.

O eu e os dólares e os endereços e os negócios Tudo parece
tão diminuto

Tão cego para a plenitude.

Criação infinita, ampla, contínua!

Alegria e gratidão jorram do meu coração.

*Sarva Mangala, Sarva Mangala, Sarva Mangala*⁵

FAZENDO SURGIR UM MUNDO

É comum pensarmos em nossos sentidos como “instrumentos” fisiológicos para perceber o mundo que existe concreta e objetivamente “lá fora”, para além de nossa pele. Embora pareça óbvio que o processo de sentir/perceber pode filtrar e distorcer a visão clara do que está “de fato” lá fora, é raro considerar a percepção como uma atividade colaborativa continuamente criativa que envolve o eu e o outro, fisiologia e ambiente, experiências passadas, sentimentos, esperanças e expectativas. Os biólogos chilenos Humberto Maturana e Francisco Varela escreveram extensivamente sobre isso em seu livro *A árvore do conhecimento*⁶. Eles sugerem que em todo momento de percepção, todo momento de saber, não estamos vendo um mundo objetivo, mas participando de “gerar um mundo”: inter-relações de substância e energia, neurônios e sistemas, organismos e ambientes funcionando juntos para gerar o mundo do nosso atual conhecimento/experiência. Tente andar com essa apreciação, de que cada momento de conhecimento está fazendo surgir um mundo.

CADA SER ESTÁ FAZENDO SURGIR UM MUNDO

Se você for capaz de trabalhar com o tema anterior a ponto de ele se tornar uma experiência real e significativa, então estenda-a para reconhecer que os seus companheiros de caminhada – os pássaros e insetos e, de certa forma, até árvores e montanhas, cada um deles, em colaboração com os outros – estão gerando um mundo. O mundo que surge como meu saber está interagindo com o mundo que surge como o seu saber – e o mundo do saber de muitos outros. Nós verdadeiramente inter-somos.

Considere por um momento como esse mundo que você está atualmente gerando não é apenas uma combinação de objetos sem valor. Em vez disso, ele é vasto e espaçoso e repleto de seres e coisas, cada um deles trazendo significado para você. Mais do que simplesmente montes de matéria interagindo, é um mundo de memórias e associações, sentimentos e expectativas; na verdade, todas as qualidades que contribuem para o seu ser estar vivo e responsivo. Thomas Berry escreveu uma vez que vivemos como “uma comunhão de sujeitos”.⁷ O campo de sua experiência vivida estende-se para além do horizonte do seu aqui e agora pessoal, abarcando o passado e o futuro de todos.

Olhe para os seus companheiros de caminhada e criaturas. Embora eles sejam pequenas partes da plenitude de sua experiência, ao mesmo tempo, você é apenas uma pequena parte da plenitude da experiência deles. Caminhe com isso, reconhecendo que eles também estão fazendo

surgir um mundo vasto e profundo, repleto de significado, tal como o seu mundo; mundos interpenetrando mundos sem obstruções.

VARIANDO A VELOCIDADE

Conforme a nossa consciência se aguça, existe, com frequência, uma tendência natural de andar cada vez mais lentamente. Isso pode parecer muito prazeroso e focado, mas, ao se tornar um hábito, pode dar suporte a uma forte distinção entre o que consideramos meditação caminhando e andar com o objetivo de ir a algum lugar.

Fora da meditação, andar é uma atividade regular cotidiana. Andamos a toda hora para chegar até o carro, ir para a cozinha, ir às compras ou para visitar um amigo. Será que podemos encontrar maneiras de estender nossa prática de caminhada para todas as situações?

Ao tornar-se mais familiarizado com o sabor da clareza e do bem-estar que vem com um andar mais lento e focado, comece a explorar a variação de velocidade. De tempos em tempos, aumente a velocidade gradualmente. O que acontece com a qualidade da sua consciência? Você nunca conseguirá trazer a mesma qualidade de consciência que acompanha um andar rápido - aquele em que seu coração acelera e você chega a ofegar - para uma situação de andar muito lentamente. Afinal, são situações diferentes. Cada uma tem suas próprias características e qualidades.

Tente explorar a possibilidade de uma qualidade ou textura de consciência diferente, mas igualmente interessante, em uma velocidade mais rápida. Devagar, aumente a velocidade e veja o que acontece. Descubra uma maneira de permanecer com os quatro suportes

fundamentais, não importa qual seja a velocidade. Se você perder a qualidade, diminua a velocidade novamente até reconhecer o sabor da presença luminosa. Vá ainda mais devagar. O que acontece agora? Mude o ritmo de tempos em tempos até que você seja capaz de reconhecer o rico *continuum* de consciência/interesse em várias velocidades diferentes. No final, você será capaz de levar essa presença luminosa, alerta e engajada para mais e mais atividades cotidianas. Procure praticar isso aonde quer que você vá, andando pelo escritório, atravessando a rua, fazendo compras no supermercado ou andando na natureza em recolhimento profundo.



REFLEXÃO 4

A meditação caminhando pode ser vista como um modelo de como nós viajamos pela vida. Podemos viajar perdidos em padrões repetitivos de pensamentos negativos ou com o grande vício de conspirar e planejar. Ou podemos andar pesadamente, ignorantes de que afetamos a vida de um incontável número de seres em uma miríade de dimensões. Alternativamente, poderemos andar pela vida com uma vívida curiosidade e um espírito de generosidade espontânea que chega livremente a tudo e a todos que encontramos. Poderemos andar com compaixão e carinho - um esplendor de beleza e bem-estar florescendo em cada passo.

Hoje em dia, com tanto sofrimento no mundo, há uma enorme necessidade de todos nós andarmos com amor e compaixão e apreciação. Isto será certamente uma grande aspiração: andar cada passo da jornada de nossas vidas com compreensão aprofundada, com sensibilidade e até mesmo com ternura. Vamos andar dessa maneira.

CURA PARA TODOS OS SERES

Enquanto você caminha com os quatro suportes, imagine que seus pés são tão sensíveis quanto suas mãos, de modo que a cada passo você pode tocar a terra com profundo cuidado, com amor, com compaixão, alegria e serenidade.

Cada passo é uma semente da qual nasce uma flor de paz. Eu lembro que, nos anos 1960 e 1970, houve muitas “marchas de protesto”. O “protesto” parecia apoiar o confronto e parte da “marcha” assemelhava-se a um exército. Estávamos lá fora para confrontar o inimigo. Mais tarde vieram as caminhadas pela paz, em que as pessoas mostravam sua solidariedade e desejo de paz movendo-se juntas em uma demonstração em massa. Hoje em dia, precisamos levar isso ainda mais adiante: não apenas caminhar pela paz, não apenas caminhar contra a guerra, mas caminhar de modo que a nossa caminhada em si mesma esteja produzindo paz, seja pacífica para cada caminhante, para a terra e, através de nossa interconectividade, para todos os seres.

A FLOR DENTE-DE-LEÃO

Quando você estiver andando em paz e com profunda apreciação, perceba que existem pessoas por todo o mundo que também estão andando assim. Ao pousar o pé, imagine que a terra é como um grande sino ou tambor; a cada passo você envia um grande som, um toque de sino ou uma batida de tambor como recordação, vibrando pela terra e chamando todos para andar no caminho da compreensão e do amor. Ao mesmo tempo, imagine seus pés como ouvidos, sentindo/escutando o som de outras pessoas que chamam você para florescer das mais maravilhosas formas que você conseguir.

O mundo é uma única e bela esfera, girando ao redor de uma estrela. Ao andar, imagine outros caminhantes andando juntos pelo mundo inteiro, fazendo esse trabalho de despertar para o bem dos seres que vieram antes de nós, os que ainda virão e os que estão se movendo juntos,

hoje. Imagine um dente-de-leão cujas sementes estão se soltando em todas as direções. Agora nós temos um planeta com pessoas movendo-se em todas as direções, sementes de sabedoria e compaixão crescendo para o benefício de todos.

ÚLTIMO PENSAMENTO

Às vezes não somos capazes de andar. Talvez estejamos fracos, doentes ou com dor. No entanto, mesmo quando estamos sentados ou deitados, ainda estamos em movimento. Muitos anos atrás, eu fiz o seguinte cálculo aproximado. Eu estava sentado em uma casa, em um planeta rotatório. O planeta gira ao redor do seu sol. O sol está circulando em um agrupamento local de estrelas. O agrupamento, parte de um braço da galáxia, está rodando em volta do centro da galáxia. A galáxia está rodando como parte do agrupamento local de galáxias, e esse agrupamento galáctico está se expandindo para além do ponto inicial do “Big Bang”. Então, sentado em minha cadeira, somando tudo, eu estava me movendo a aproximadamente 2,5 milhões de milhas por hora, em seis direções diferentes. Por brincadeira, eu me levantei e andei conscientemente pela sala, adicionando, assim, mais 2 km/h e uma sétima direção!



ANDAR SAGRADO

um poema de amor para a Terra

Venha, minha amiga
Minha queridíssima amiga Venha andar comigo por um
tempo.

Meu pé, minha alma
Gentilmente tocando o seu ombro.
Seus tiritantes sons de pássaros penetrando o meu ser.
Um frescor de respiração pelo nariz e pela boca Abrindo-se –
sim, convidando meu coração A beijar o mundo renovado,
Com o riso rompendo-se ao redor, Cascatas de cintilantes
alegrias e significado.

Venha, querida amiga
Vamos nos abraçar gentilmente Você em mim e eu em você
E deixar os caminhos da vida passarem.
Irmão sol e irmão som do rio Mãe, pai,
Nós somos os caminhos,
Estendendo-se para abençoar todos os pés ternos, Tão
hesitante
Querendo tão profundamente conhecer seu pisar seguro.

Andando esse caminho criando.
Caminhando isso... Uma passarela.
Criação,
Dançando por tudo.

Venha, minha abençoada,
Respire comigo o mistério da quietude.
Andando por entre clareiras de luz e sombra Nós
oferecemos beleza
Jorrando continuamente
Alimentando o mundo.



SOBRE O AUTOR

Tarchin Hearn é um respeitado professor e praticante de Ciências Contemplativas e Despertar Natural. Tem ensinado em muitos países nos últimos 40 anos, ajudando a fundar diversos centros de retiros e cura. Seu trabalho, alicerçado nos princípios budistas, vincula a cura pessoal e coletiva a uma perspectiva ecológica profunda e tem inspirado uma vasta gama de pessoas das mais diversas origens e tradições. Tarchin vive na Nova Zelândia, com sua parceira e companheira de longa data, Mary Jenkins. Mais informações sobre Tarchin e seu trabalho podem ser encontradas no site www.greendharmatresury.org.

Conheça também o livro
Respirando - o modo natural de meditar,



de Tarchin Hearn, no site
www.assertivamindfulness.com.br/livros

1 Gathas (pronuncia-se ga-tas) são versos curtos que podemos recitar de memória, mentalmente, para ajudar a colocar nossa atenção em uma contemplação específica. São particularmente eficazes quando combinados com a consciência da respiração.

2 Slinky é um brinquedo na forma de uma mola de metal ou de plástico, às vezes multicolorida, que pode “descer e subir” escadas, entre outros feitos (nota do editor).

3 “Songs of Kabir”, traduzido por Rabindranath Tagore.

4 Insight: literalmente, intuição, ou seja, visão interior (nota da tradutora).

5 Sarva Mangala, em sânscrito, significa “tudo é bênção”.

6 The Tree of Knowledge: The Biological Roots of Human Understanding (A árvore do conhecimento: as raízes biológicas da compreensão humana), de Humberto Maturana e Francisco Varela. Shambala Publications.

7 Thomas Berry, The Great Work: Our Way into the Future, Bell Tower, 1999.

Título do original: Walking in Wisdom Primeira edição 2003, Wangapeka Books
ISBN 0-9597962-3-1

Segunda edição (revisada), formato ePub, Green Dharma Treasury, 2017 ©
Tarchin Hearn Copyright da tradução 2017 AME - Assertiva Mindfulness Editora
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou
reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito da
editora.

O texto deste livro respeita o acordo ortográfico da língua portuguesa vigente no
Brasil desde 2009.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Hearn, Tarchin, 1949-

Caminhando em sabedoria: uma jornada pela extraordinária riqueza do
momento presente / Tarchin Hearn; tradução Verena Reid. – Botucatu, SP:
AME, 2017.

Título original: Walking in wisdom: a journey into the extraordinary richness
of the present moment ISBN: 978-85-94004-00-0

1. Budismo **2.** Cura espiritual **3.** Dharma (Budismo)
4. Filosofia oriental **5.** Meditação (Budismo) **6.** Vida espiritual **I.** Título.

17-05651

CDD-294.392

Índice para catálogo sistemático:

1. Meditação: Budismo 294.392

Orientação editorial: Jangchub Reid e Verena Reid Edição: Luiz Ribeiro e Rita
Kawamata Preparação de originais: Rita Kawamata Tradução: Verena Reid

Capa: Caroline Lopes

Foto capa: Rita Kawamata

Revisão: Luiz Ribeiro

Projeto Gráfico e Design: Bernardo Borges Ilustrações: Gabriele Lorusso, do The
Noun Project (págs. 38, 39, 40 e 41) Impressão e acabamento: Viena Gráfica e
Editora

1ª edição, 2017

Assertiva Mindfulness Editora



e-mail: contato@assertivamindfulness.com.br

www.assertivamindfulness.com.br

Edição digital: agosto 2018

Arquivo ePub produzido pela **Simplíssimo Livros**

Conteúdos deste livro

Capa

Sumário

Introducción

OS QUATRO SUPORTES FUNDAMENTAIS

REFLEXÃO 1

Uma sessão de caminhada

ENFATIZANDO A PRÁTICA

Permanecendo alerta

Continuamente equilibrado

Harmonizando respiração e velocidade

Banhando-se em beleza

Caminhando na chuva

Caminhada microscópica

Explorando os sentidos

Todos os sentidos juntos em igualdade

Tudo o que você sente está sentindo você

REFLEXÃO 2

MAIS TEMAS PARA ENFATIZAR SUA PRÁTICA

Caminhando com amigos

Caminhando no escuro

Caminhando para trás

O cubo de espaço

A esfera de espaço

Olhando diferentemente

REFLEXÃO 3

Mudança irreversível

O espaço aberto do saber

Fazendo surgir um mundo

Cada ser está fazendo surgir um mundo

Variando a velocidade

REFLEXÃO 4

Cura para todos os seres
A flor dente-de-leão
Último pensamento
ANDAR SAGRADO
Créditos

Guide

Capa
Sumário

Page-List

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56

57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80