

Quatro Facetas das Sensações no Corpo

Sabor (Qualidade sensorial intrínseca)

Medo, tristeza, embaraço, impaciência, fascinação, cansaço, calor, frio, alegria, amor, etc. representam diferentes “qualia” ou “sabores” de sensação. A qualidade de uma sensação é análoga à tonalidade de uma cor.

Intensidade (Nível de atividade em determinado instante)

Uma qualidade em particular pode, em um lugar determinado do corpo, estar ausente ou ser moderada, média ou forte em termos de intensidade.

Geometria (Distribuição espacial dentro do corpo ou fora dele)

- A. Distribuição Espacial Geral
 - 1. Um único lugar
 - 2. Vários lugares sem ligação entre si
 - 3. Distribuída uniformemente pelo corpo
- B. Detalhes Locais de Formato
- C. Tamanho, forma, lugar, orientação, grãos (caroços), buracos, conectores, etc.
- D. Tendências Expansivas Globais

Cápsulas aninhadas de sensação ou zonas de disseminação secundária espalhando-se a partir de um núcleo primário de sensação. Nem sempre se dá disseminação, mas é importante detectá-la quando ocorra. Um exemplo de quatro cápsulas aninhadas: Ao praticar atletismo, uma pessoa pode sentir uma dor intensa de “fome de oxigênio” no coração, que daí se propaga aos seis lados do torso e, a partir destes, (sutilmente) se estende aos quatro membros; finalmente, (de forma incrivelmente sutil) ela se propaga dos membros ao espaço circundante.

Impermanência (Graus de mudança e padrões de força)

A qualidade, intensidade e geometria das sensações habitualmente mudam, mesmo que de forma sutil, instante após instante. Estas acelerações e desacelerações representam o campo de força subjacente que molda a consciência. Esse campo é conhecido por nomes diferentes como *Ki*, *Qi*, *Prana*, Espírito Criador ou *Anicca* (impermanência).

A seguinte lista só pretende ter caráter de sugestão. Uma dada sensação pode apresentar vários aspectos de impermanência simultaneamente. Por exemplo, uma sensação pode ser “principalmente expansiva, com uma leve contração e muita vibração sutil” ou caracterizar-se por “vibrações sutis ocorrendo em erupções abruptas”.

Alguns Aspectos de Impermanência

1. A sensação não muda, mas apresenta uma força de pressão para fora detectável.
2. A sensação não muda, mas apresenta uma força de pressão para dentro detectável.
3. A sensação não muda, mas apresenta forças de pressão para fora e para dentro detectáveis simultaneamente.
4. A sensação é estável, com uma leve qualidade de tranqüilidade.
5. Apresenta vibrações de alta frequência (*anicca* sutil, bolhas de champanhe, borrifo de atomizador, centelhas, névoa cintilante, etc.).
6. Apresenta uma rápida e constante oscilação.
7. Apresenta um lento movimento ondulatório (lava, água-viva, ameba, etc.).
8. Apresenta mudanças ocasionais.
9. Apresenta súbitas pontadas (erupção, ataque, sensação de disparo, etc.).
10. A sensação não muda, não sendo detectáveis movimentos nem forças de pressão (isto é, o grau de variação é zero).

Estratégias para Trabalhar com Aspectos de Impermanência

Aspecto	Estratégia
1. Sem mudanças, com força de pressão p/ fora.	Entregue-se continuamente à força para fora. Permaneça continuamente alerta a qualquer oscilação em sua intensidade. Observe se esta entrega não acaba por tornar a pressão menos incômoda (torna o prazer mais satisfatório, torna a sensação neutra agradável).
2. Sem mudanças, com força de pressão para dentro.	Entregue-se continuamente à força para dentro. Permaneça continuamente alerta a qualquer oscilação em sua intensidade. Observe se esta entrega não acaba por tornar a pressão menos incômoda (torna o prazer mais satisfatório, torna a sensação neutra agradável).
3. Sem mudanças, com forças de pressão simultâneas para fora e para dentro.	Entregue-se simultaneamente a ambas forças permaneça continuamente alerta a qualquer possível oscilação na intensidade relativa das forças. Observe se essa entrega não acaba por tornar a pressão menos incômoda (torna o prazer mais satisfatório, torna a sensação neutra agradável).
4. Estável, com leve qualidade de tranqüilidade.	Mantenha-se concentrado continuamente na leve qualidade de tranqüilidade e desfrute. Se possível, deixe que ela se expanda e influencie o resto da consciência.

Aspecto**Estratégia**

- | | |
|--|---|
| 5. Vibrações de alta frequência. | Deixe que a vibração o massageie e suavize como uma cadeira vibratória. O nível vibratório permanece sempre o mesmo ou apresenta erupções que depois se dissolvem? Se há erupções detecte cada uma delas e enfoque sua atenção na Profunda Paz que pode ser sentida depois que as vibrações se dissipam. |
| 6. Constante e rápida oscilação. | Deixe que ela o massageie, suavize e energize. Fique tão fascinado com o seu movimento que esquece sua materialidade. |
| 7. Lento movimento ondulatório. | Deixe seu relógio interno andar mais devagar para igualar a escala temporal do movimento. Deixe-se embalar como um bebê. Deixe que o movimento o massageie suavemente, o relaxe e nutra. Fique tão fascinado com seu movimento que esquece sua materialidade. |
| 8. Mudanças ocasionais. | Deixe seu relógio interno andar mais devagar. Permaneça continuamente focado na área. Detecte qualquer alteração. Esteja atento a possíveis qualidades de tranquilidade entre as mudanças sucessivas. Fique tão fascinado com seu movimento que esquece sua materialidade. |
| 9. Pontada. | A pontada pode ser demasiado rápida para poder enfocá-la com clareza, mas seus efeitos a posteriori podem ser contactados e trabalhados. Cada nova pontada vai acrescentar-se, então, ao crescente fluxo residual sutil que percorre o corpo. Preservar o impulso deste fluxo cria uma sensação mais fluida do corpo, e assim as pontadas se tornam menos “dissonantes” para seu ser. |
| 10. Sem mudança nem forças de pressão detectáveis. | Infunda a sensação com atenção consciente e equanimidade. Entre em um mundo sem tempo de uniformidade e aceitação. Se se tornarem evidentes movimentos ou forças, implemente uma estratégia apropriada, selecionada da lista anterior de 1 a 9. |