

Meditação caminhando

A meditação caminhando não serve apenas para esticar as pernas. É uma técnica tão poderosa como a meditação sentada. Dentro do mundo budista existem muitos estilos de meditação caminhando: o *kinhin* formal do Zen, o *kaihogyo* do Monte Hiei, o *rlung-sgom* do Tibet, etc.

Caminhe devagar, mas naturalmente. Tente registrar todas as informações possíveis sobre a sensação em cada pé enquanto se movem. Separe os movimentos em componentes distintos e note cada um deles. Diferencie o levantar, o balanço e o baixar do pé ao chão. Sinta cada mudança na sensação tátil com o chão quando levanta e baixa o pé. Tente sentir as muitas contrações musculares minúsculas envolvidas no movimento aparentemente suave do pé. Tente perceber que cada componente e subcomponente do movimento do pé tem seu próprio começo, meio e fim distinto.

No início pode ser útil fazer anotações mentais dos componentes, descrevendo para si mesmo os atos que seguem um depois do outro. Por exemplo “Começando a levantar o pé, o pé sendo levantado, o fim do levantar do pé. Começando a balançar o pé, balançando o pé, o fim do balançar do pé. Começando a baixar o pé, baixando o pé, o fim do baixar do pé. Começando a tocar o chão, tocando... etc” A medida que você se torna mais consciente dos eventos cada vez mais sutis, não vai ter tempo para fazer as anotações mentais de cada um desses eventos minúsculos. Em qualquer caso, mantenha um fluxo ininterrupto de consciência no pé. Lembre-se que é muito importante manter o resto do corpo relaxado.

O nosso sentido de solidez e separação ocorre porque nos habituamos a captar e a coagular cada momento sensorial. O exercício vipassana de caminhar é concebido para inundar completamente a sua consciência com momentos de realidade, de maneira que simplesmente não haja tempo sobrando para fazer essa captação e coagulação dos momentos sensoriais. A medida que um evento é percebido, passe direto para o próximo evento, sem permitir que a memória do evento anterior coagule.

Em outras palavras, este exercício toma como seu objeto o evento emocionalmente neutro e facilmente controlado de simplesmente caminhar. Ele nos ensina a ficar totalmente presentes com o ato, sem deixar tempo para fantasiar, sem tempo para criar distância separadora, sem tempo para criar um objeto mental congelado da atividade do pé, sem tempo para criar um “eu” separado.

Aqui estamos aprendendo a escapar para dentro da realidade. Qualquer compreensão que você obtenha deste exercício simples pode ser aplicada para escapar para dentro da realidade complexa e exigente da vida cotidiana.