

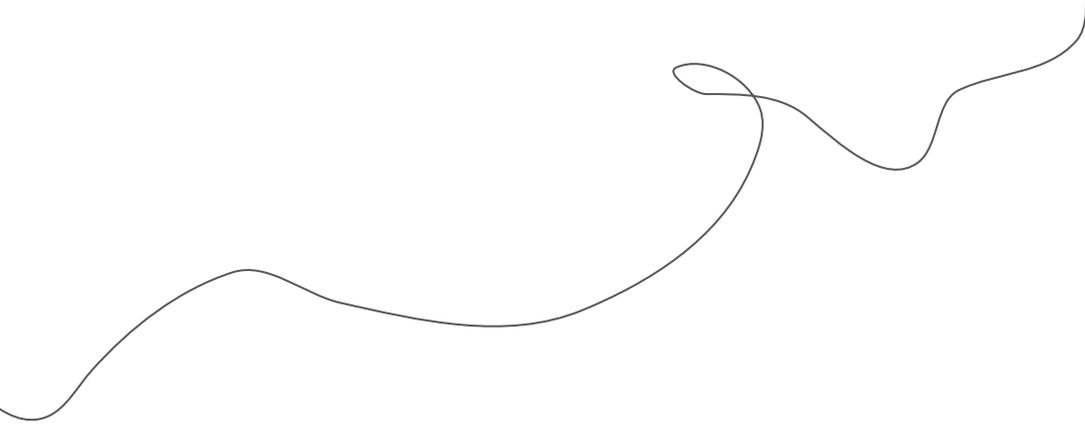


RELATOS DE UMA CAMINHANTE-MEDITANTE

Tatiana Abi Saber Barreto

Trabalho realizado sob a orientação da Profa. Dra. Edith Derdyk, em exigência parcial, para a obtenção do certificado de especialista, como concluinte do curso de Pós-Graduação Lato Sensu "Caminhada como Método para a Arte e a Educação"

São Paulo
2020



RELATOS DE UMA CAMINHANTE-MEDITANTE

Tatiana Abi Saber Barreto



*“A produção de conhecimento nasce das
experiências sensíveis que só acontecem por
que existe um corpo presente”*

Edith Derdyk¹

¹ Fala da coordenadora e prof^a Edith Derdyk durante o curso de Pós-Graduação em *Caminhada como Método para Arte e Educação*, A Casa Tombada, 19 de Outubro de 2018.

RESUMO

O presente trabalho reúne experiências realizadas pela autora, nas quais busca a ativação de presença do corpo e da mente através de caminhadas-meditativas. Cada caminhada foi feita seguindo um enunciado, uma proposta pré-estabelecida, formulada com inspirações em grandes mestres da meditação e em outros textos ou vivências. Em seguida, foram gerados registros visuais e escritos, e, a partir deles, relatos reflexivos sobre cada experiência. Nota-se a potência transformadora que as caminhadas-meditativas podem ter para a construção de novos conhecimentos, possivelmente sobre a vida, o mundo e si mesmo.

PALAVRAS-CHAVE: Caminhada. Meditação. Arte. Experiência.

ABSTRACT

This work brings together experiences carried out by the author, in which she seeks to activate the presence of body and mind through meditative walks. Each walk was made following a statement, a pre-established proposal, formulated with inspiration from great masters of meditation and other texts or life practices. Then, visual and written records were generated, and from them, reflective reports on each experience. It is noted that meditative walks can have a transformative power in building new knowledge, possibly about life, the world and yourself.

KEYWORDS: Walk. Meditation. Art. Experience.

Índice

Apresentação.....	7
Sobre Experiência.....	9
Sobre Enunciados.....	11
Sobre Registros e Relatos.....	14
Experiência 1 - Contar.....	16
Registros da Experiência 1.....	17
Relato da Experiência 1.....	21
Experiência 2 - Intervivência.....	22
Registros da Experiência 2.....	24
Relato da Experiência 2.....	27

Experiência 3 - Meu velho eu morre, nasce um novo eu.....	29
Registros da Experiência 3.....	30
Relato da Experiência 3.....	33
Experiência 4 - O espaço entre.....	35
Registros da Experiência 4.....	37
Relato da Experiência 4.....	40
Experiência 5 - Encontrando a paz.....	42
Registros da Experiência 5.....	43
Relato da Experiência 5.....	45
Experiência 6 - Reconhecendo áreas naturais e criadas pelo homem.....	46
Registros da Experiência 6.....	47
Relato da Experiência 6.....	50
Experiência 7 - Praticar durante a irritação.....	51
Registros da Experiência 7.....	52
Relato da Experiência 7.....	54

Experiência 8 - Onde está minha mente.....	55
Registros da Experiência 8.....	56
Relato da Experiência 8.....	58
Experiência 9 - Usando imagens.....	59
Registros da Experiência 9.....	60
Relato da Experiência 9.....	62
Experiência 10 - A impermanência.....	63
Registros da Experiência 10.....	65
Relato da Experiência 10.....	67
Considerações finais.....	68
Citações.....	70
Referências Bibliográficas.....	75

Apresentação

Estudar a caminhada como um método pode parecer incomum à maioria das pessoas, porém, com o desenvolvimento de práticas e o aprofundamento em leituras, é possível notar que, o que nos parece estranho, pode na verdade ser algo muito mais natural e de enorme potência transformadora em nossas vidas. Caminhar é um ato que nos permeia desde o nosso primeiro ano de existência. Algo que é tão forte e tão presente pode, facilmente, nos orientar, guiar e estimular em nossas pesquisas e vivências, nos conectar com nós mesmos e nos auxiliar na busca por novos conhecimentos.

O passo rápido da vida atual, na esmagadora maioria das vezes, reduz a caminhada a apenas mais um meio de locomoção, ou a uma modalidade de exercício físico, ambas as opções totalmente utilitárias. Porém, quando me recordo de momentos da minha infância, quando ainda não tinha pressa, e exercitar o corpo era apenas mais uma brincadeira, o ato de caminhar não era um fim para nada, mas sim em inúmeras vezes um momento de introspecção, de autorregulação, de reflexão. São muitas as caminhadas que guardo em minhas lembranças, tempos em que viajava e caminhava na natureza, e meus pensamentos pareciam se encaixar, minha presença aumentar, minhas percepções aguçar.

Essas caminhadas pueris, que muitas vezes me acalmavam, estabilizavam e conectavam, foram acontecendo cada vez mais esparsamente. Me parece que, conforme vamos crescendo, aumenta exponencialmente a quantidade de

“coisas a fazer”, e, com isso, a sensação de “nunca darmos conta”. Cansada dessas sensações de estar constantemente atrasada e em débito com os afazeres diários, descobri a meditação budista na minha adolescência. Desde então, venho me aprofundando cada vez mais sobre essa técnica, tão simples e tão complexa, que nos habilita a pausar, reconectar, estar presente e despertar.

Por anos, sem muita disciplina e continuidade, tenho buscado brechas para me sentar por alguns minutos em silêncio. Talvez, inconscientemente, tentando trazer aqueles respiros que tínhamos em nossas infâncias. Porém, o estudo sobre a caminhada como um método me despertou para um outro tipo de meditação: a meditação andando. Foi então que percebi que muitas das caminhadas realizadas na minha juventude já eram basicamente uma meditação em movimento, e o quanto isso era natural para mim. Apesar de não terem uma intenção pré-estabelecida, como as propostas deste projeto, elas se tornavam poéticas na medida em que refletia sobre elas, as diferenciando de uma caminhada funcional, de um simples andar.

A partir dessas reflexões voltei meus estudos à meditação caminhando. Encontrei, na literatura budista, inúmeras práticas deste tipo, e, experimentando várias delas, fiz diferentes registros. A caminhada pode ser um poderoso método para nos despertarmos, para estarmos presentes e conectados. E, através de registros (escritos, visuais, gráficos), as lembranças que muitas vezes poderiam se perder com o tempo, agora viram uma reflexão contínua, que pode levar a uma produção de conhecimento. Nos relatos que seguem, as caminhadas foram feitas com uma intencionalidade, seguindo enunciados, as diferenciando de um andar físico e funcional, que muitas vezes busca apenas a locomoção, e não a reflexão.

Sobre experiência

Para se ter uma experiência deve-se estar disponível, com o corpo e mente presentes. Dificilmente conseguiremos fazer uma caminhada não utilitária se estivermos imersos em nossas preocupações, em nossa lista de afazeres. Precisamos nos treinar para pausar, e para resgatar a qualidade do olhar da infância, sem julgar tudo que vemos, mas apenas percebendo as coisas como elas são. Essa caminhada com uma intenção, não acontece somente se ou quando nos prepararmos a ela, mas diferentemente de um andar funcional, que não requer a reflexão, a caminhada poética requer um corpo e mente despertos, uma disponibilidade que hoje em dia nem sempre temos, e que está diretamente ligada à qualidade da experiência.

Para o professor de filosofia e escritor Jorge Larrosa Bondía, *“experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca”*, no entanto, *“nunca se passaram tantas coisas, mas a experiência é cada vez mais rara”* (1). Para o autor, alguns fatores que contribuem para isso são: o excesso de informação, *“a informação não é experiência. E mais, a informação não deixa lugar pela experiência, ela é quase o contrário da experiência, quase uma antiexperiência”* (2), o excesso de opinião, a falta de tempo, *“tudo que se passa passa demasiadamente depressa, cada vez mais depressa. E com isso se reduz o estímulo fugaz e instantâneo, imediatamente substituído por outro estímulo ou por outra excitação igualmente fugaz e efêmera”*(3), e o excesso de trabalho, para quem o *“sujeito moderno pretende conformar o mundo, segundo seu saber, seu poder e sua vontade”*(4).

No entanto, de acordo com Bondía (2002), a experiência requer interrupção. A pausa para olhar, pensar, escutar, sentir,... sendo o sujeito da experiência definido não por sua atividade, mas por sua passividade, receptividade, disponibilidade, abertura.

A palavra experiência vem do latim *experientia*, e significa teste de possibilidades, participação em eventos, habilidade adquirida pela prática, derivado de *experient-*, *experiens*, *experīrī*, “testar, tentar, passar por”, sendo a partícula *ex-* “fora” e *perīrī*, de uma base verbal presumida por “teste, risco” (EXPERIENCE, 2020).

Refletindo sobre a origem da palavra e as reflexões de Larrosa, penso que a experiência vai ocorrer mais facilmente quando nos prepararmos para ela, ou pelo menos treinarmos nossa disponibilidade e presença cotidianamente, quando colocarmos nosso corpo para fora, abertos, vulneráveis, sem pressa, para testarmos e atravessarmos coisas fora de nós mesmos, ainda que o aprendizado seja interno.

Sobre enunciados

Para nos abriremos à possibilidade de vivenciarmos experiências, podemos utilizar enunciados que nos encaminhem a um tipo de prática. É possível encontrar em diferentes livros inúmeros enunciados de práticas de meditação caminhando, dos mais variados tipos. Os enunciados são propostas que podemos seguir, são uma unidade de comunicação que gera um sentido ao sujeito que se disponibiliza a ele, e, no caso de caminhantes-meditantes, o uso de enunciados pode ser muito enriquecedor para a ativação de presença de corpo e mente, e para transformar o ato de andar em uma caminhada poética.

Os enunciados são propícios para darmos uma pausa no que estivermos fazendo, para nos concentrarmos em uma quantidade pequena de informação por vez, para não nos focarmos em nenhuma opinião, mas sim no direcionamento dado, e para nos movimentarmos para fora (de nossos limites, de nossas casas, de nossas barreiras) e nos descobrirmos.

No entanto, não somente para orientar práticas meditativas enunciados têm sido criados, mas para diversos fins ao longo da história, como por exemplo para a produção de arte contemporânea, especialmente na prática de artistas caminhantes.

Sendo o ato criativo uma capacidade de deslocarmos nossos pontos de vista, de nos desapegarmos de nossas certezas e até mesmo da nossa ideia de “eu”, não seria a caminhada, o deslocamento físico do corpo, uma forma de mexermos com essas visões de mundo as quais somos tão apegados, e que, inconscientemente, nos regem? Talvez esse seja um dos motivos os quais os enunciados estejam presentes nas vivências de artistas caminhantes.

Não há como separar o corpo do ato criativo. Já os enunciados, ainda que estabelecidos de antemão, podem fazer nossos corpos reagirem de formas inesperadas, despertando nossa presença e nossas personas, e possibilitando a construção de novas narrativas.

Um artista contemporâneo que fazia enunciados para criar suas obras, foi o americano Vito Acconci, cujo os trabalhos *Following Pieces*, produzidos no fim da década de 1960, “*consistiam em relatos escritos das ações realizadas em Nova York, ao longo de vinte e três dias, durante os quais Acconci escolheu ao acaso na rua e seguiu uma pessoa diferente (e desconhecida) a cada dia, até ela desaparecer. A ação podia se encerrar em poucos minutos, caso a pessoa entrasse, por exemplo, num carro, ou durar várias horas, caso ela fosse ao cinema ou comer em um restaurante. Os registros das ações eram enviados por Acconci para vários membros da comunidade artística local. Concebidos com o propósito de criar material para seu trabalho poético e literário, os Following Pieces instauram imediatamente uma rede de relações com o universo artístico*”(5).

Inúmeros outros artistas também criaram enunciados para fazer suas obras, como o fotógrafo italiano Francesco Jodice, que seguia pessoas em cidades que nunca havia ido, para compreender a dinâmica da metrópole como um

residente; Francis Alÿs e sua obra *Doppelgänger*, durante a qual segue pessoas parecidas com ele; Sophie Calle, artista francesa que também seguia estranhos, anotando seus movimentos; já Janett Cardiff, em sua obra *Drogan's Nightmare*, conduzia o espectador, através de um texto gravado em áudio, a uma caminhada pela Bienal, até sair do prédio (VISCONTI, 2012), criando um enunciado dentro da obra.

Considerando enunciados como ativadores de experiências, e partindo da premissa que mexer o corpo é um ótimo jeito de trabalhar o estado de presença e despertar o sensível, busquei inspirações em obras de grandes autores, como o monge budista Thich Nhat Hanh, um grande pacifista e mestre zen, também escritor e poeta Vietnamita. Hanh fundou o movimento do Budismo Engajado, e desde então dedicou sua vida ao trabalho de transformação interior em prol dos indivíduos e da sociedade (PLUM VILLAGE, 2020). Seu livro “Meditação Andando” foi uma grande inspiração para este trabalho, trata-se um livro prático, de enunciados formulados, que qualquer um pode colocar no bolso e executar.

Além de Thich Nhat Hanh, adaptei alguns textos diversos lidos para formular enunciados, e criei, também, meus próprios. Os enunciados, neste projeto, tratam-se de pequenas propostas escritas com o intuito de se praticar uma caminhada-meditativa. Neles, podemos encontrar sugestões de como conduzir o andar, ou de onde focar a atenção, ou no que concentrar a mente, entre outras propostas de ativação de presença. O leitor perceberá que são sugestões simples a princípio, e convido-os a as experimentarem para que tenham suas próprias experiências.

Sobre registros e relatos

Após a seleção e criação de enunciados, os mesmos foram postos em prática e, em seguida, para que as caminhadas-meditativas não virassem apenas lembranças, ou mesmo fossem esquecidas, registros verbais e/ou visuais foram feitos para cada uma das experiências vividas.

Criar uma pausa no dia e se disponibilizar para um enunciado, para se movimentar e para ser receptivo sobre algo pré-determinado, tem um grande potencial para aguçar nossas percepções e, através do ato de registrar, é possível agarrar estas sensações, imagens, memórias, ideias.

Acredito que, fazendo o registro após esses momentos, essas percepções captadas podem, muitas vezes, se tornar algo a mais, e nos trazer novas informações sobre o que foi vivido e sobre a vida, nos fazendo nos surpreender com nós mesmos. A reflexão feita a partir dos registros muitas vezes se tornaram novas meditações, novas caminhadas, novos deslocamentos de conhecimento, novas narrativas construídas. Essas novas narrativas chamamos de relatos.

Os relatos se diferenciam dos registros por serem uma reflexão a partir da caminhada-meditativa, da experiência e dos registros em si, portanto o relato, na maioria das vezes, viria depois. Já os registros são capturas de pensamentos, imagens, ideias, de coisas que surgiram durante a caminhada. O ato de registrar pode se misturar com o relato, e vice e versa, pois dos registros surgem relatos, e o ato de relatar pode levar a novos registros.

Ademais, o registro pode ter caráter performativo, já o relato, também sendo um ato, pode virar uma nova meditação ou experiência.

A partir da minha experiência como meditante, das reflexões sobre o ato de caminhar de uma maneira poética, dos estudos realizados nesta Pós-Graduação, “Caminhada como Método para Arte e Educação”, e inspirada por Thich Nhat Hanh e outros escritores, busquei neste trabalho formular e praticar enunciados, e, na sequência, criar registros (escritos e ou visuais) e relatos para cada uma das experiências, como documentado nas páginas que se seguem. Porém, antes de prosseguirem com a leitura, segue uma fala do crítico e curador de artes Jacopo Crivelli para reflexão:

“qualquer relato ou registro de uma ação é, por sua própria natureza, parcial, já que condensa algo muito maior: uma ação com uma determinada duração no tempo e extensão no espaço, um desenvolvimento, um acúmulo de experiências.” (6)

Por mais que tentemos registrar e relatar experiências, sabemos que serão apenas sínteses do que de fato aconteceu. A proposta deste trabalho é essa tentativa de trazer ao leitor alguns extratos das minhas experiências pessoais, na forma de registros e relatos, e, quem sabe, inspirá-lo a seguir alguns dos enunciados também, e praticar a caminhada-meditativa.

EXPERIÊNCIA 1 - CONTAR

O enunciado posto em prática nesta primeira experiência foi extraído do livro *Meditação Andando*, de Thich Nhat Hanh:

Enunciado: *“Ao caminhar, pratique a respiração consciente, contando os passos. Observe cada respiração e o número de passos que dá ao inspirar e ao expirar. Se der três passos durante uma inspiração, diga baixinho ‘um, dois, três’, ou ‘dentro, dentro, dentro’, uma palavra a cada passo. Se der três passos enquanto expira, diga ‘fora, fora, fora’ a cada passo.” (7)*

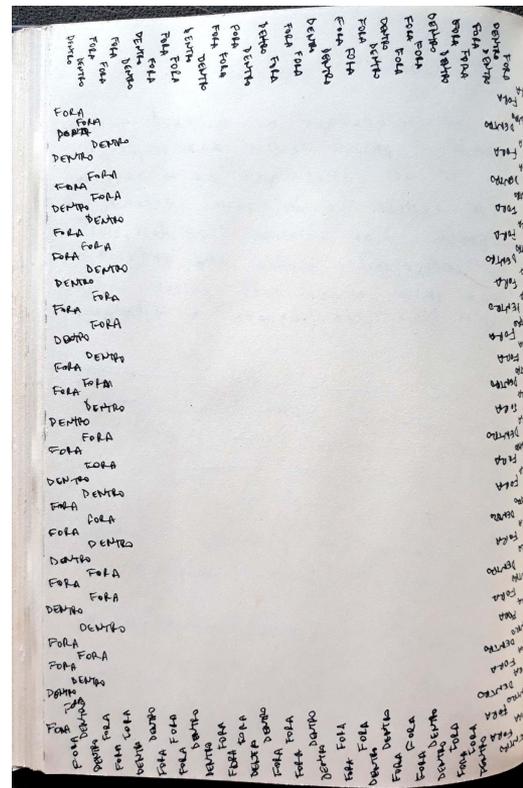
Registros da experiência 1

Caminhar andando e contando é um pouco mais difícil do que parece. Encontrar um ritmo, não apressar, não querer chegar a lugar nenhum.

Para essa caminhada optei por fazê-la dentro de casa. No meu quarto. Tudo pareceu ter mais presença. O silêncio ficou maior. As sombras mais vivas. O tempo se estendeu.

Dei várias voltas no cômodo, com meio passos bem lentos. Meu ritmo foi “dentro, dentro, fora, fora, fora”, com a expiração um pouco maior que a inspiração.

Terminada a prática, comecei este registro escrito e gráfico em meu caderno. Nele, é possível ver os passos dados, o ritmo e a rota seguida no cômodo retangular.



DENTRO
FORA
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
DENTRO
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
FORA
DENTRO

DENTRO
FORA
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
DENTRO
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
FORA
DENTRO

DENTRO
FORA
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
FORA
DENTRO

DENTRO
FORA
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
FORA
DENTRO

DENTRO
FORA
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
DENTRO
DENTRO
FORA
FORA
FORA
DENTRO

FORA FORA
FORA FORA
DENTRO DENTRO
DENTRO DENTRO

Relato da experiência 1

Conforme fazia o registro visual, me peguei entrando no mesmo fluxo de respiração enquanto escrevia as palavras. Até um pouco mais concentrada do que na caminhada em si. O corpo, dessa vez, permanecia parado, e apenas a mão se movimentava para que as palavras caminhassem. O caminhar das palavras acabou se tornando também uma forma de meditação.

Percebo que estados de presença podem ser ativados de inúmeros jeitos. No entanto, precisamos de uma interrupção para que possamos parar para olhar, pensar, escutar, sentir. Praticar o enunciado caminhando talvez tenha sido ótimo para despertar o corpo, já fazer os registros sentada em uma cadeira, talvez tenha sido uma nova oportunidade para focar ainda mais na respiração.

Em ambos os casos, caminhando e focando na respiração, ou sentada e registrando graficamente os passos, sinto que este enunciado auxiliou para que tivesse experiências, como proposto por Thich Nhat Hahn e por este projeto, ativando presenças de corpo e mente.

EXPERIÊNCIA 2 - INTERVIVÊNCIA

Para formular este enunciado reuni alguns trechos de textos e falas que traziam princípios comuns, como uma fala da jornalista Eliane Brum citando o filósofo Peter Pál Pelbart, sobre alteridade, e um enunciado já formulado de Thich Nhat Hanh.

Brum cita o filósofo e traz a seguinte fala de Pelbart sobre o comum: *“talvez o desafio seja abandonar a dialética do outro, da identidade e da alteridade, e resgatar a lógica da multiplicidade. Não se trata mais, apenas, do meu direito de ser diferente do outro ou o direito do outro ser diferente de mim, preservando em todo caso entre nós uma oposição. Nem mesmo se trata de uma relação de apaziguada coexistência entre nós, onde cada um está preso à sua identidade feito um cachorro ao poste, e portanto nela encastelado. Trata-se de algo mais radical, nesses encontros, de também embarcar e assumir traços do outro, e com isso às vezes até diferir de si mesmo, descolar-se de si, desprender-se da identidade própria e construir sua deriva inusitada.”* (8)

E segue em seu texto opinando *“o quanto é necessário deixar de ser esse cachorro amarrado ao poste de que fala o filósofo, para se arriscar a outras identidades possíveis num mundo bafejado pelo impossível. O quanto é preciso se deslocar de si para experimentar outra experiência de ser - e de ser junto. Começando por compreender que meu arcabouço de experiências não dá conta do mundo. É também por isso que preciso do outro, para que ele possa me ensinar a ver, e ao ver com ele assumo seus traços sem perder os meus.”* (9)

Esse texto de Eliane me recordou muito o seguinte escrito de Thich Nhat Hanh sobre intervivência: *“Sempre que vejo alguém andando conscientemente, ela ou ele são um toque de alerta para mim. Vendo seu andar consciente experimento a paz, a alegria, e a misteriosa presença de seu ser; e a paz, alegria e a misteriosa presença de mim mesmo”* (10).

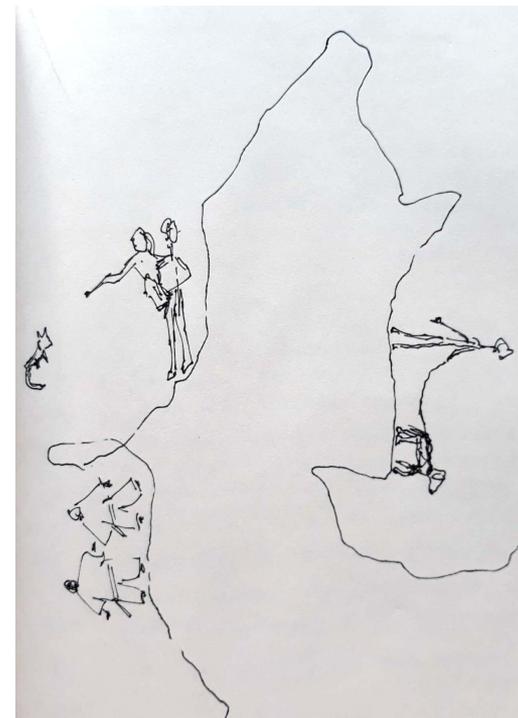
Refletindo sobre as citações, foi formulado o seguinte enunciado para a Experiência 2:

Enunciado: Ao caminhar, busque observar as pessoas, e, ao notar seu andar consciente, busque embarcar e assumir traços do outros, se arriscando a outras identidades possíveis, experimentando suas presenças, paz e alegria, e aprendendo com elas.

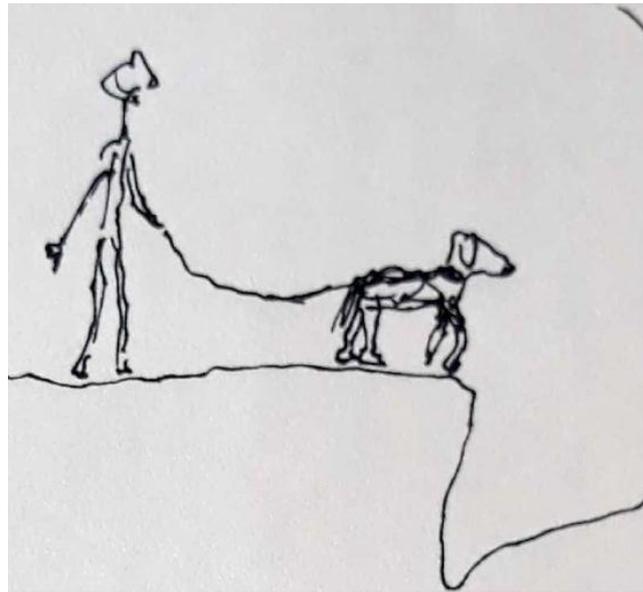
Registros da experiência 2

Na caminhada vi :

- Duas crianças indo ao judô com o pai. As crianças estavam alegres e presentes, foi bom experimentar a vivência delas.
- Uma criança no colo do pai. Completamente atenta a tudo. É pequena. Tudo é novo e interessante. Ela avista um gato. Que alegria a nossa.
- Uma coletora de lixo com o celular no ouvido. Andando com uma lixeira na mão e o aparelho na outra. Atravessa a rua sem prestar atenção.
- Um casal quieto, ritmo descompassado.
- Um jovem no celular.
- Pessoas voltando dos seus trabalhos em passos rápidos.
- Um homem passeando com seu cachorro. É bom compartilhar de suas presenças. Os dois caminham devagar. Já chegaram onde estão. O cachorro desfruta cada passo.







Relato da experiência 2

Se não fosse pelas crianças e cachorros, seria difícil encontrar presença, o caminhar consciente na maioria dos adultos, como proposto por Thich Nhat Hanh. E foram eles, as crianças e animais, quem coloquei no meu registro visual. Os seres mais despertos no momento, com os quais pude experimentar uma paz momentânea.

Já a grande maioria dos adultos estava dispersa em seus celulares, apressada para chegar em outro lugar, ou caminhando de forma desatenta e descompassada. Acredito que muito desse cenário esteja relacionado ao que Jorge Larrossa escreveu sobre experiência, e como o excesso de trabalho, a falta de tempo, e o excesso de informação e opinião que nossos celulares nos ofertam, e como isso pode atrapalhar nosso estado de presença.

Porém, não foi só experimentando a paz e alegria das crianças e animais que pude aprender com os outros nesta caminhada-meditativa. Acredito que se arriscar a outras identidades, se deslocar de si para experimentar outras experiências de ser, assumir traços e ver como outros, são propostas mais que necessárias nos dias atuais, independente dos outros estarem despertos, conscientes e disponíveis ou não. Em um mundo que tanta coisa parece impossível, acredito que o primeiro passo seja sonharmos com outras possibilidades. E, para enxergá-las, talvez seja fundamental que consigamos ver como os outros, e experimentar a presença de cada corpo, seja ele pacífico e consciente, ou apressado, conturbado, distraído e com uma vivência de quem nunca teve nem a oportunidade nem o tempo de refletir sobre seu andar e sua presença no mundo.

Esta breve caminhada foi um início para aguçar minha percepção sobre o outro, e sobre a identificação que tenho comigo mesma, e começar a caminhar de forma mais desperta e aberta, buscando não apenas a presença do outro, mas também aprendendo a ver com os outros, e diminuindo essa separação entre identidades, me desprendendo de minha própria noção de ego.

EXPERIÊNCIA 3 - MEU VELHO EU MORRE, NASCE UM NOVO EU

Para chegar no próximo enunciado, foram selecionados trechos do livro “Apaixonado pelo mundo”, de Mingyur Rimpoche, professor e mestre de meditação do budismo tibetano.

“O ego não é um objeto; trata-se mais de um processo que acompanha a propensão de agarrar e continuar mantendo ideias e identidades fixas. O que chamamos de ego é, na verdade, uma percepção em constante mudança e, embora seja central na nossa história narrativa, ele não é uma coisa.” (11)

“Não precisamos nos livrar do ego - essa noção de um eu imutável, sólida e nociva - porque, em primeiro lugar, ele nunca existiu. O ponto chave é que não há um ego a ser morto. O que morre é a crença em um eu permanente e imutável.” (12)

“Ver o eu-ego como processo, não como uma coisa sólida.”(13)

“Os papéis que desejava jogar na fogueira eram fabricados, não inerentes ao meu ser. Mas eles não podiam ser extraídos como em um procedimento cirúrgico. Tinha crescido com eles e precisava me desenvolver além deles.” (14)

Enunciado: Enquanto caminhar, repetir a cada passo: expirando, meu velho eu morre, inspirando, nasce um novo eu.

Registros da experiência 3

Começar uma caminhada com este enunciado não foi simples. A ideia de ego permanecia presente sempre, mas dificilmente a ideia de ilusão de um ego.

Caminhei por um longo tempo pelo meu bairro e tentei abandonar, a cada passo, um pouco de mim mesma, ou do que acreditava ser, ou do que me falavam que eu era.

Foi como me despir de várias camadas na rua, e depois voltar para casa sem ter renascido, sem um novo eu.

Iniciei o registro visual com uma narrativa, folhas de um livro, páginas que marcam passos, em mente. Disso surgiram essas formas geométricas coloridas, como as camadas que me despi, e um novo eu ainda para nascer.



MEU VELHO EU MORRE
MEU VELHO EU MORRE
MEU VELHO EU MORRE
MEU VELHO EU MORRE

NASCE UM NOVO EU
MEU VELHO EU MORRE
MEU VELHO EU MORRE
MEU VELHO EU MORRE

NASCE UM NOVO EU
MEU VELHO EU MORRE

MEU VELHO EU MORRE

NASCE UM NOVO EU

Relato da experiência 3

Essa caminhada me recordou de trechos de outros livros, um sobre educação infantil com uma aproximação budista, em que traz reflexões sobre a aceitação e legitimação das experiências e emoções das crianças, mesmo que negativas, e no qual é citada a seguinte fala do psicoterapeuta Mark Epstein: *“O vazio é uma compreensão do indivíduo sobre sua verdadeira natureza, uma intuição da ausência de uma identidade inerente às pessoas ou coisas.”* (15)

E um segundo trecho, que li há aproximadamente 15 anos, no livro *“O despertar do buda interior”*, escrito pelo Lama Surya Das, do qual ainda me recordo com bastante frequência: *“Estamos em geral tão identificados com a pessoa que pensamos ser, que ela não apenas determina como vivemos, mas limita o que podemos vir a ser”* (16)

Talvez essa caminhada-meditativa seja sobre entender que coisas ruins acontecem, que sempre teremos sensações desagradáveis, e isso é parte de estar vivo. Mas nada nem bom ou ruim é uma identidade fixa de quem somos. Tudo é impermanente. Somos um processo. Se nos restringirmos a nossa ideia de ego limitaremos nossas ações, nossas experiências, nossa vida. Porém, a teoria e a reflexão são mais fáceis que a prática. É mais simples assimilar a ideia deste ego em construção, não fixo, do que praticar isso em uma caminhada, e tentar se despir de quem você sempre achou ser, de suas “qualidades” e “defeitos”, e das características que guiaram suas escolhas por tantos anos.

Talvez seja mais produtivo caminhar meditando sobre a seguinte frase de Mingyur Rimpoche, e reconhecendo cada sensação que nos atravessa:

“Em vez de dizer ‘isso é quem sou’, podemos reconsiderar e pensar: ‘é assim que às vezes me sinto’”(17).

Fica uma possibilidade de aprimoramento de enunciado para uma próxima caminhada-meditativa.

EXPERIÊNCIA 4 - O ESPAÇO ENTRE

Para a formulação do enunciado que guia a quarta experiência, novamente foram utilizados trechos escritos por Rimpoche, sobre o “espaço entre”: lacunas em que podemos experimentar a percepção pura, a mente sem julgamentos ou padrões, transcritos a seguir.

“com treinamento é possível se tornar consciente desse espaço entre - o espaço entre nossos pensamentos, nossos estados de humor, nossas percepções e respirações.” (18)

“Essa abertura nas nuvens é a lacuna. As nuvens representam todo o conteúdo comum da nossa mente indisciplinada, os intermináveis resmungos sobre nossos dias, nossas refeições, horários, doenças, nossos problemas do passado, nossas projeções. Além disso, esses pensamentos surgem orientados pela nossa história psicológica e condicionamento social, e passam pela nossa mente moldados pelos tons emocionais de desejo, ganância, raiva, inveja, orgulho e assim por diante.” (19)

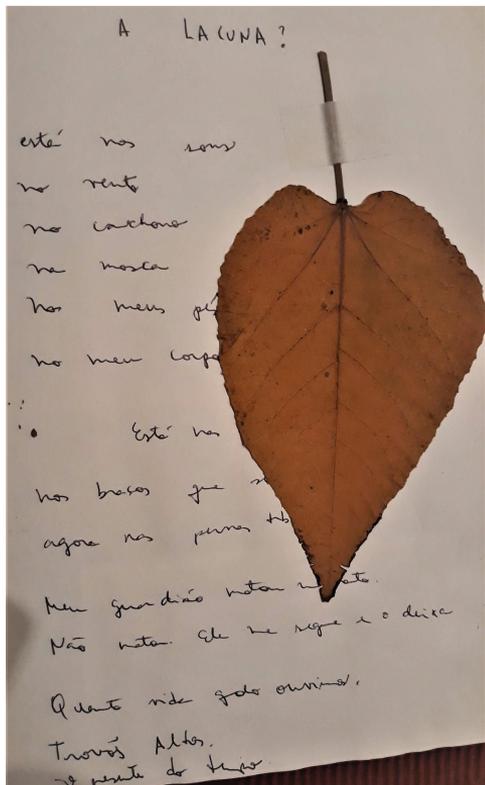
“por meio da consciência plena, podemos detectar que existem lacunas, espaços vazios que oferecem oportunidades à nossa experiência para reconhecer essa mente aberta. Nesses espaços vivenciamos a percepção pura.” (20)

“mente nua, a mente que não é obscurecida por pré-julgamentos ou padrões de memória”(21)

“Se a nossa mente não estiver presa a um reino específico, ou apegada a um conjunto limitado de identidades, e puder iniciar e responder ao movimento, e apreciar a transitoriedade, criamos uma atmosfera interior propícia ao reconhecimento desses espaços abertos.”(22)

Enunciado: Caminhar buscando reconhecer os “espaços entre”, apreciando as aberturas e lacunas que a mente nua pode oferecer, que podem ocorrer quando não estivermos presos a identidades, julgamentos, padrões.

Registros da experiência 4



A lacuna?

está nos sons
no vento
no cachorro
na mosca
nos meus pés
no meu corpo

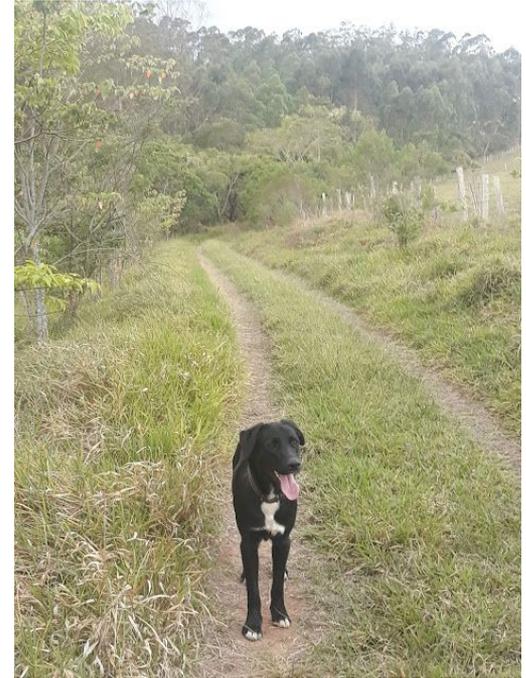
Está nas folhas laranjas
nos braços que se arriam
agora nas pernas tb
Meu guardião matou um rato
Não matou. Ele me segue e o deixa
Quanta vida qdo ouvimos.
Trovoas altas.
O presente do tempo.

Foram horas caminhando em meio a natureza, no interior do estado de São Paulo, sem qualquer tipo de pressa, apenas buscando notar as lacunas.

Tentei caminhar deixando os pensamentos fluírem, sem fazer reflexões sobre eles, nem julgar o que aparecesse em minha mente, e, como tinha bastante tempo, esperei para que no meio de alguns pensamentos eu pudesse experimentar os “espaços entre”.

Acabei a caminhada-meditativa sem a certeza de ter vivenciado os tais espaços ou não. Acho que deve ser normal, não me parece simples distinguir a “mente nua” da mente normal.

Durante os trechos percorridos, segui um cachorro, ou ele me seguiu/guiou e ficamos por mais de uma hora caminhando juntos. Passei longos minutos observando as cascas das árvores, sentindo o vento, mudando de trajetória e deambulando pela natureza, tanto do ambiente quanto da minha mente.





Relato da experiência 4

Refletindo sobre a experiência um tempo após tê-lo feita, percebo que estar com a disponibilidade, abertura e o fato de não ter pressa tornam a caminhada-meditativa mais prazerosa, sensível e receptível. Parecia que tudo estava mais vivo enquanto caminhava, e meus sentidos mais aguçados.

Senti vontade de escrever, fotografar, desenhar, coletar folhas. Os registros foram variados, e agora acredito ter presenciado algumas lacunas, alguns “espaços entre” durante a caminhada, nos quais pude apenas vivenciar o momento, com uma mente sem julgamentos, apenas existindo.

Em alguns instantes consegui deixar os pensamentos fluírem, e, como não tinha uma atividade nem um serviço para fazer num futuro próximo, me permiti vivenciar o que aparecesse na minha caminhada-meditativa, fosse o som do vento, o movimento das árvores, o cachorro que me seguia, as cores da natureza, os aromas no ar. E acredito que, por alguns minutos, foi possível experimentar a “mente nua”, que apenas observava a natureza, a existência, a presença, sem julgamentos, padrões, sem trazer memórias e lembranças. Uma mente desperta e aberta.

Meses depois dos registros, me lembrei de ações de artistas que também buscam o espaço entre, como o coletivo

italiano Stalker. Porém, para este grupo de artistas, o “espaço entre” é físico, e não mental, como descreve Jacopo Crivelli: *“ações do coletivo consistem frequentemente em longas caminhadas de exploração e investigação pelos espaços entre, que indefinidamente marcam a passagem cada vez mais indistinta e evanescente entre a metrópole e o campo, isto é, de alguma maneira, entre um espaço do passado e um espaço do presente. Na maioria dos casos, essas derivas são propedêuticas a um engajamento profundo na salvaguarda do patrimônio (material ou imaterial) do lugar, através de ações sociais e culturais as mais diversas. Significativamente, um dos lugares privilegiados da reflexão/ação de Stalker são os terrenos baldios, espécie de bolhas de resistência no interior do espaço urbano onde cidade e campo se misturam e convivem.”* (23)

Apesar dos espaços propostos pelos Stalkers serem, a princípio, distintos dos citados por Mingyur Rimpoche, sendo considerado para os primeiros como locais físicos e para o segundo mentais, creio que pode haver uma certa aproximação entre as ideias de ambos. Os artistas enxergam os “espaços entre” como bolhas de resistência no território e o monge os vê como lacunas nas quais a mente não está presa a nenhum reino, e não é refém de padrões nem de julgamentos. A noção de resistência, seja à cidade, à passagem do tempo, ou às nossas identidades, padrões e julgamentos, e a noção de espaços, tanto físicos ou mentais, em que não estamos presos, me parecem ter correlações. É preciso treinamento para ver essas lacunas, e essa experiência foi uma tentativa de enxergá-las.

EXPERIÊNCIA 5 - ENCONTRANDO A PAZ

A criação deste enunciado foi feita a partir dos seguintes trechos de Thich Nhat Hanh, sobre a paz:

“O mais importante é encontrar a paz e partilhá-la com os outros. Para ter paz você pode começar andando pacificamente. Tudo depende de seus passos.”(24)

A seguir, Hanh aborda o conceito de “apranihita”, ou a ausência de desejo e de meta, sobre o qual escreve: *“A ideia é essa: não colocamos nada diante de nós e não corremos atrás disso. Quando praticamos a meditação andando, andamos neste espírito. Apenas desfrutamos do prazer de andar, sem meta ou destino especial. Nosso caminhar não é um meio para um fim. Andamos pela simples razão de andar. Andar com a mente alerta traz paz e alegria e torna nossa vida real. Por que pressa? Nosso destino final será tão somente a sepultura. Por que não andar na direção da vida, desfrutando a paz em cada momento e a cada passo? Não há necessidade de luta. Sinta o prazer de cada passo. Nós já chegamos.” (25)*

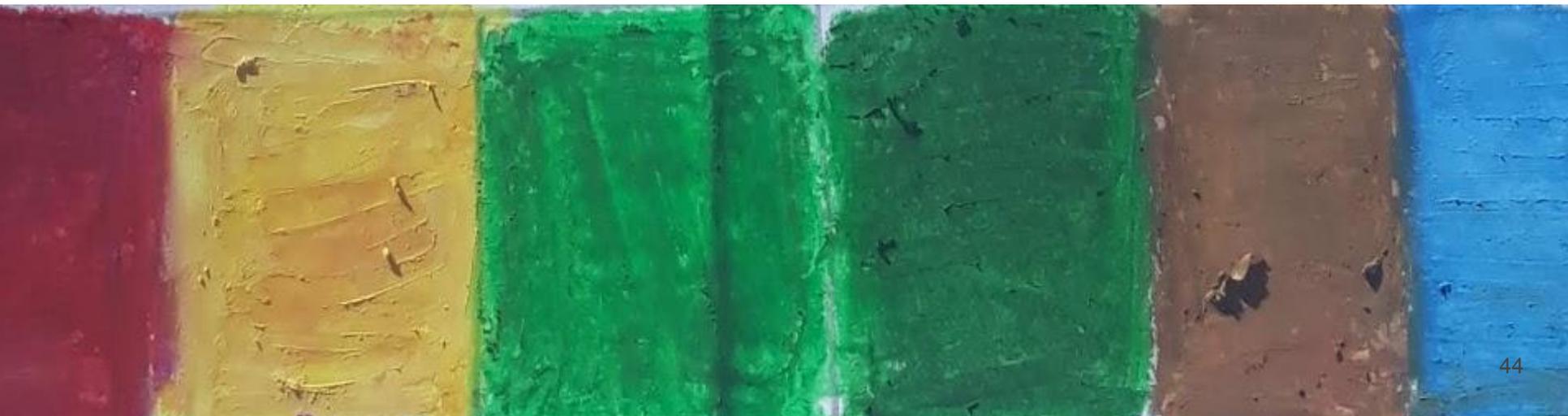
Enunciado: desfrutar da caminhada, dar cada passo sem pressa, sem meta, sem horário ou lugar para chegar, encontrando e compartilhando a paz.

Registros da experiência 5

Ar entra e sai.
Leve sorriso nos lábios.
Sem pressa.
Já cheguei.

Me encanto com as cores da paisagem. Por um momento, sem pressa, paro para registrá-las.





Relato da experiência 5

Esse foi um dos enunciados mais prazerosos de seguir, de se deixar levar. Estamos o tempo todo ligados, conectados, mas, ao mesmo tempo, dispersos, com a mente em diversos lugares, sempre tentando chegar em algum canto ou pensando no próximo afazer.

Andar sem meta, sem ter onde chegar, sem pressa, é algo revigorante e transformador. Poder desfrutar de algo tão simples, como a beleza das cores, pode ser um pouco impraticável quando estamos entregues à rotina das grandes metrópoles atualmente. Seguir um enunciado simples como esse é libertador.

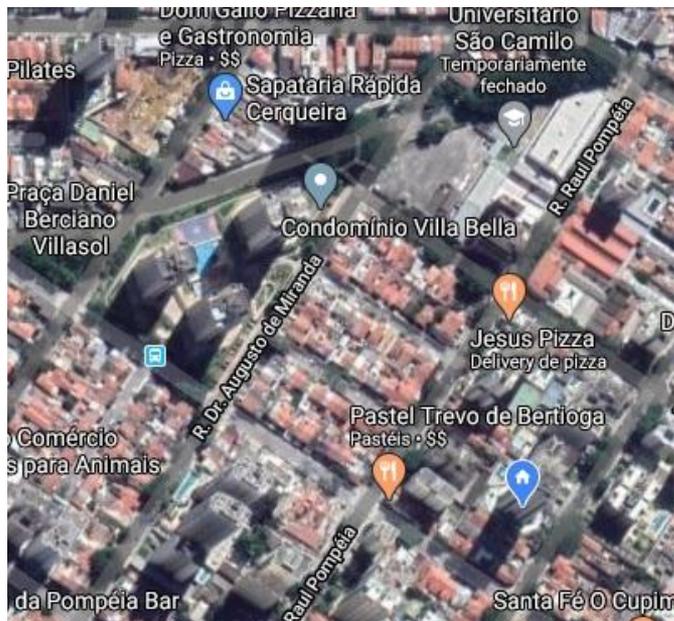
Ter em mente que não temos onde chegar, que já estamos “lá”, é encontrar e compartilhar a paz.

EXPERIÊNCIA 6 - RECONHECENDO ÁREAS NATURAIS E CRIADAS PELO HOMEM

Para a sexta experiência busquei inspiração em um livro de Adam Ford, escritor americano, padre anglicano aposentado, mestre em religiões indianas e professor de Budismo e Hinduísmo. Ford, em seu livro *‘Mindful Thoughts for Walkers: Footnotes on the Zen Path’* (Pensamentos de Atenção Plena para Caminhantes: Notas de Rodapé no Caminho Zen - tradução livre), traz várias propostas para praticarmos caminhadas despertas, como a descrição a seguir: *“quando seguir uma trilha longa, andando de horizonte a horizonte, quando observar a paisagem passar, prédios, campos, rios, riachos, pedras, nós podemos aprender a reconhecer as características que são naturais e as que são feitas pelo homem. Nós ficamos com a atenção mais plena em relação a geografia do nosso planeta e os modos que a nossa espécie o alterou, e continua alterando, sua superfície”* (26). A partir deste trecho foi formulado o seguinte enunciado:

Enunciado: Sair para uma caminhada urbana e trazer sua atenção para a observação da paisagem, natural ou construída pelo homem. Notar a geografia do espaço, como as superfícies foram alteradas pela humanidade, e observar se é possível encontrar áreas não alteradas pelo homem caminhando na cidade.

Registros da experiência 6



Fonte: Google Maps

Antes de iniciar a caminhada pensava que meu bairro, na cidade de São Paulo, mantinha razoavelmente bem algumas áreas verdes. Não foi o que notei enquanto andava pelas proximidades do meu edifício.

Muitos prédios subindo, inúmeras novas construções, carros por todos os lados, e asfalto cobrindo quase toda superfície.

Algumas árvores timidamente resistem em algumas esquinas. Consigo caminhar por três praças. Me pego imaginando quão velhas são essas árvores.

O céu também mudou, a atmosfera é composta por gases emitidos por veículos. Nada permanece inalterado. Tudo está em constante transformação.

Volto para casa para fazer um registro visual e noto que, de fato, São Paulo está longe de preservar suas características naturais





Relato da experiência 6

Essa experiência de trazer o foco em algum tipo de elemento visual durante a caminhada-meditativa, como a paisagem da cidade, foi mais simples de se executar do que alguns outros enunciados. Acredito que uma proposta mais concreta como essa seja um bom treinamento inicial para manter a atenção plena, pois, diferentemente de refletir sobre o ego (ou a ilusão do mesmo), ou caminhar buscando a paz, ou notar os “espaços entre”, buscar elementos visíveis, como as construções na cidade, pode ser mais palpável e mais fácil de se manter o foco por um tempo maior.

Notei aspectos do meu bairro que nunca havia notado antes, como os tipos de construção que nele existem, as inúmeras obras que estão sendo feitas, o fluxo de pessoas e carros por todos os cantos, e as pouquíssimas oportunidades de espaço público que se possa aproveitar. As três praças que encontrei em meu caminho não tinham um só banco e, após observar o mapa da região e o desenho que fiz, percebi uma similaridade, um padrão entre elas: todas tem um formato triangular, tamanhos parecidos e nenhuma tem estrutura para receber pessoas. São espaços baldios, as árvores e a natureza parecem estar lá apenas porque seus tamanhos e formatos não possibilitam que sejam capitalizados.

A natureza foi e continua sendo constantemente alterada, (quase) sempre visando lucro.

EXPERIÊNCIA 7 - PRATICAR DURANTE A IRRITAÇÃO

Para realizar a experiência sete foi utilizado o seguinte enunciado escrito por Thich Nhat Hanh:

Enunciado: *“Quando surge a irritação, a meditação andando pode ser de grande ajuda. Tente recitar este verso enquanto anda:*

Inspirando, eu sei que a irritação está em mim.

Expirando, eu sei q este sentimento é desagradável.

(Depois de algum tempo)

Inspirando, estou calmo.

Expirando, agora estou bastante forte para controlar este sentimento.

Até conseguir calma suficiente para encarar de frente a irritação, continue desfrutando simplesmente de sua respiração, de seu caminhar e das belezas ao ar livre, a irritação vai diminuir e você estará forte o bastante para encará-la de frente, para entender suas causas e para começar o trabalho de transformá-la.” (27)

Registros da experiência 7

Achei difícil concentrar enquanto caminhava. Escolhi este enunciado por estar em um momento sensível em minha vida, e dei meus primeiros passos com a intenção de diminuir minha irritação momentânea. Porém, ao caminhar, apesar de até me sentir um pouco mais leve às vezes, também senti uma “obrigação” de me acalmar. Essa ideia de obrigação foi, aos poucos, me frustrando, pois muitos dos passos não foram dados de maneira leve, como era minha expectativa ao final da caminhada.

Acho que a ideia de meditação é aceitar a irritação: “expirando eu SEI que este sentimento é desagradável”, ou seja, você não o nega. Ele existe. E: “expirando, agora estou bastante forte para controlar este sentimento”, ou seja, ele não deixa de existir, mas você o controla. As emoções existem, sejam negativas ou positivas. E o que você pode fazer é, com o tempo, com calma, entender as causas e transformá-las.

Para muitos, talvez, repetir a afirmação “inspirando, estou calmo” pode funcionar, mas para mim, me fez sentir pressionar para mudar algo que eu ainda não estava pronta. Portanto, ao invés de um registro visual, dessa vez optei por reescrever o enunciado.

"PRATICAR DURANTE UM SENTIMENTO NEGATIVO"

INSPIRANDO, EU SEI QUE ESTE SENTIMENTO
ESTÁ EM MIM.

EXPIRANDO, EU ACEITO ESTE SENTIMENTO
DESAGRADÁVEL.
(DEPOIS DE ALGUM TEMPO):

INSPIRANDO, EU NÃO JULGO ESTA
EMOÇÃO.

EXPIRANDO, EU A VEJO COMO
UMA INFORMAÇÃO IMPORTANTE
PARA ORIENTAR MINHAS
DECISÕES.

"Praticar durante um sentimento negativo"

Inspirando, eu sei que este sentimento está em mim.

Expirando, eu aceito este sentimento desagradável.

Depois de algum tempo.

Inspirando, eu não julgo esta emoção.

Expirando, eu a vejo como uma informação importante para orientar minhas decisões.

Relato da experiência 7

Essa caminhada e registros me recordaram uma fala da monja budista Pema Chodron *“Em um nível emocional, sentimos que as coisas devem ser felizes e, quando ficam difíceis ou dolorosas, há algo errado. De acordo com os ensinamentos budistas, é isso que causa o sofrimento”* (28). O sofrimento é causado não pela emoção em si, mas porque acreditamos que não devemos ter emoções negativas, que viver é ser feliz. Talvez, antes de pensarmos em mudar o sentimento de irritação para calma, como proposto por Hanh, seja mais fácil começar apenas aceitando que estamos irritados.

Ou como questionado por Krissy Pozatek: *“O que aconteceria com o nosso estresse se nos permitíssemos aceitar e sentir as nossas emoções, mesmo que elas incluíssem dor, tristeza ou preocupação? O que aconteceria se prestássemos atenção aos nossos sentimentos por sabermos que há ali informações importantes que podemos utilizar para orientar nossas decisões? O que aconteceria se não julgássemos as nossas emoções e, por sua vez, nós mesmos?”* (29)

Ou como colocado por Mingyur Rimpoche (2019), quando afirma que as emoções em si não são o problema, mas sim como nos relacionamos com elas. Ou como propus na reescritura do enunciado: inspirando, eu não julgo esta emoção (negativa). Expirando, eu a vejo como uma informação importante para orientar minhas decisões.

“A felicidade não está em uma vida livre de problemas (...) a única libertação confiável do sofrimento: não tentar me livrar do problema”(30).

EXPERIÊNCIA 8 - ONDE ESTÁ MINHA MENTE

Inspirada pelo seguinte trecho escrito por Mingyur Rimpoche *“Ao longo do dia perguntamos: onde estão meus filhos? Onde estão minhas chaves? Onde está meu celular? Não temos a tendência de perguntar Onde está minha mente? Se pudermos nos treinar para desacelerar e observar nossos pensamentos - não nos deixar levar por eles, mas apenas observar - ficaremos maravilhados com os universos que atravessamos, momento após momento”* (31), foi formulado o enunciado abaixo para a realização da experiência 8:

Enunciado: Fazer uma caminhada lenta e observar os pensamentos. A cada passo, apenas perceber onde está a mente e se deixar ser atravessado e atravessar diferentes universos. Exercitar não se deixar levar pelos pensamentos que surgirem.

Registros da experiência 8

Sentindo minha mente fora de mim mesma. Distante.

Caminho lentamente, de noite, pelo meu bairro. As ruas estão tranquilas, sem muitos ruídos. Foco na sensação do vento, nos meus passos, na respiração. Começo a ouvir diferentes barulhos. Quanto mais desperto meus sentidos, mais me parece que têm estímulos ao meu redor.

Sinto que minha mente se espalha com eles Tanta coisa acontecendo, com todos, o tempo todo. Os universos se misturam. Estamos todos conectados. Somos vizinhos de apartamentos, e também residentes de um mesmo espaço; nosso planeta.

E onde está minha mente? Quanto mais observo-a, mais alto ficam os pensamentos. Mais o mundo externo também entra em mim. É tanto barulho. Tanta vida.





Relato da experiência 8

Não tinha muitas expectativas ao começar essa caminhada-meditativa. Apenas me propus a andar e prestar atenção na minha mente, notar o fluxo de pensamentos, e tentar não segui-los, apenas deixá-los fluir. Como na maioria dos enunciados anteriores, o “apenas” fazer algo é, na verdade, mais complexo na prática do que na teoria.

Observar a mente é desafiador, a impressão é a de que o fluxo de pensamentos aumenta ao trazermos consciência a eles, ao invés de se acalmar. É um treinamento que requer prática. Minha mente pareceu se dispersar e se espalhar pelo bairro enquanto caminhava, porém, conforme as quadras foram passando, apesar do fluxo de ideias, imagens, lembranças e afazeres, por vezes se intensificar, me sentia menos presa a eles. Sabia que eles viriam, pois os observava já há um bom tempo enquanto andava, e sabia que eles iam embora também, se eu não me prendesse a nenhum deles.

Ainda não sei se compreendi o que seria “atravessar universos” para Rimpoché, mas creio que não se restringir ao seu próprio mundo seja uma maneira de conhecer outros. Não somente os universos de outras pessoas, pensando em alteridade, nem somente outros universos seus, pensando em nossa limitação com o ego, mas talvez os espaços entre, outras maneiras de existência.

EXPERIÊNCIA 9 - USANDO IMAGENS

Esta experiência foi inspirada em mais um trecho de Thich Nhat Hanh, sobre o uso de outras ferramentas para nos focarmos em nos passos e respiração, como por exemplo o uso de palavras e a visualização de imagens.

“Podemos praticar a meditação andando e contando passos ou usando palavras. Se, por exemplo, o ritmo de sua respiração for 3-3, você pode dizer baixinho enquanto anda: ‘nasce uma flor’, ou ‘o planeta verde, o planeta verde’. (...) Nós não dizemos apenas palavras. Nós vemos realmente flores nascendo em nossos pés. Nós nos tornamos realmente um com o nosso planeta verde. Sinta-se à vontade para usar sua criatividade e sabedoria. A meditação é para seu prazer. Não é trabalho forçado.” (32)

Enunciado: Praticar a caminhada-meditativa calmamente, visualizando, a cada passo, uma flor nascendo sob seus pés.

Registros da experiência 9



Saí para a caminhada-meditativa com a intenção de visualizar uma flor nascendo a cada passo meu. Levou um bom tempo até conseguir, de fato, imaginar algo sob meus pés.

São Paulo é uma cidade tão cinza, que precisei de estímulos visuais para começar e enxergar flores fazendo um caminho atrás de mim, como se fossem rastros meus.

A visualização pode não se tornar real no chão, mas se torna na mente. Enquanto caminhava pensava: seria sentir/visualizar uma maneira também de concretizar?

Aos poucos o caminho foi se tornando mais agradável, leve e colorido.

Pensava comigo mesma: se mudou para mim, será que mudou também para os outros que percorrem este caminho?



Relato da experiência 9

Este enunciado foi realmente agradável de ser realizado, seguindo a proposição de nos tornarmos um com a natureza, de nos focarmos em visualizações que tornassem o planeta um lugar mais belo. Acredito que muitos de nós estamos acostumados a pensar em meditação como algo apenas interior, introspectivo, focando muitas vezes na própria respiração ou pensamentos, e este enunciado pode nos ajudar a expandir, a trazer o foco para o exterior, e ainda assim conseguir acalmar a mente e ficar mais presente.

Imaginar flores nascendo embaixo de cada passo dado, foi, inicialmente, desafiador, porém, depois de um tempo, muito prazeroso. Sentia o caminho ficando mais leve, mais bonito. E sentia também minha atitude mudar com a caminhada.

Se pensarmos estar conectados com todos, se considerarmos trocar energia com o ambiente e pessoas que entramos em contato, penso que se mudarmos nossa postura no mundo, enquanto caminhamos (enquanto existimos), transformamos nosso redor não apenas para nós mesmos, mas para os outros também.

Não sei se alguém mais viu o rastro de flores deixado pela minha caminhada, mas gosto de imaginar que o caminho que eu fiz ficou mais agradável para quem passou por ele depois.

EXPERIÊNCIA 10- A IMPERMANÊNCIA

Foram vários os enunciados de caminhadas-meditativas praticados durante o último ano, sendo alguns selecionados e transcritos do meu caderno para este trabalho. Para a experiência 10, foi escolhida a última prática feita, com um enunciado inventado por mim, em tempos tão particulares.

Junho de 2020. Estamos no meio (talvez nem nele ainda) de uma pandemia. Um vírus tem afetado tudo o que dávamos por “normal”; nossa saúde física e mental, empregos, relações, lazer, rotina, hábitos, expectativas, planos, metas... Absolutamente tudo se transformou. Em Junho de 2020, também me encontro em mais um momento bem específico: meu sexto mês de gestação. Uma gravidez que foi cuidadosamente planejada, muito antes de uma pandemia assolar o mundo. Em 2020, Junho, há ainda outro acontecimento único: o falecimento de um familiar.

Esse momento tão peculiar, tão específico em que me encontro, me trouxe inúmeras reflexões e mais uma oportunidade de praticar e refletir sobre a caminhada-meditativa. Estamos, no geral, tão acostumados com nossas rotinas, tão absortos em nossos planos, tão dependentes de nossas expectativas, que na maior parte do tempo esquecemos que a vida é feita de impermanência. Nada permanecerá como está, nunca. Vivemos em constante transformação, por mais apegados que estejamos com nossos planos, eles não sairão conforme o esperado.

Gestar durante uma pandemia tem sido um desafio diário. Algo que foi planejado com muitas expectativas, e que tive que adaptar totalmente para as novas condições que temos vivido nos últimos meses. Perder uma pessoa tão próxima do meu parceiro, e passar por esse luto em isolamento, tem sido uma adaptação dolorosa. E apenas existir em uma pandemia tem sido penoso.

Para lidar com esses desafios todos, esse momento que chamei de tão “particular” e “específico” a mim mesma (como se as outras pessoas estivessem passando por algo mais simples, ou fossem imunes à esse período e às transformações da vida), tive que descolar-me um pouco de mim mesma, como sugerido na Experiência 2-Intervivência, e tentar não só enxergar como os outros, mas assumir traços deles. Todos estamos sofrendo. Nada é específico a mim.

Assim, percebi que o comum não é estarmos todos enfrentando uma pandemia. O comum não é todos lidarmos, em algum momento, inevitavelmente, com nascimento e morte. O que temos em comum é que nossas vidas são feitas de impermanência. Nenhum de nós sabe como será o dia seguinte, não importa o que planejamos, ou as expectativas que criamos. Achar que podemos controlar as coisas, ou mantê-las como estão, é o caminho para o sofrimento. Refletindo sobre a impermanência, criei o seguinte enunciado:

Enunciado: Escolher um canto calmo de sua casa para fazer uma lenta caminhada. Pensar nas expectativas que têm criado e como elas são frágeis, pois dependem de inúmeros fatores que não estão sob seu controle. A cada passo tentar se desprender dessas expectativas e se libertar de apegos. Mentalmente, pode-se repetir algumas afirmações como as seguintes (ou criar suas próprias): tudo é transitório, a vida é impermanência, não podemos controlar as coisas, o movimento é necessário, é bom viver as possibilidades.

Registros da experiência 10

Caminhei por um tempo pelo meu apartamento: escritório, sala, sacada, cozinha, buscando refletir sobre o enunciado, e repetindo em silêncio algumas das frases criadas.

Às vezes apertava o passo, como se tivesse pressa para chegar logo na última frase, outras vezes caminhava quase parando, me perdendo em meio a tantos momentos que lembrei estar com muita expectativa nos últimos meses, e o quanto isso fugiu do meu controle. Pensei muitas vezes nos planos de gravidez, e como seria uma época de compartilhar com a família, e como a pandemia nos pôs em isolamento e impossibilitou esse plano a qual estava tão apegada. Como estamos passando por um luto sem poder dividir com os outros, como fomos obrigados a nos despedir de alguém tão rapidamente, sem poder conviver mais alguns dias ao lado da pessoa. Como gostaria de continuar com a minha rotina de antes, e agora mal posso sair de casa.

Foram tantas as expectativas criadas apenas nos últimos meses e tudo tem saído tão diferente.

Caminhando, comecei a observar as plantas e frutas em meu apartamento. Repetir as frases que propus e olhá-las começou a fazer algum sentido, a se encaixar e a me acalmar. Somos parte da natureza. Todos nascemos e todos vamos morrer. E estamos sujeitos às intempéries, sejam elas climáticas, ou da vida.



Relato da experiência 10

Acredito que refletir sobre a impermanência possa ser um bom jeito de obter um pouco de paz. Achar que estamos no controle das coisas, ficar planejando e criando expectativas, muitas vezes acabará em frustração. É fato que muito do que esperamos não ocorrerá da maneira que imaginamos, e muito do que nos apegamos simplesmente mudará ou deixará de existir com o tempo, seja um trabalho, uma amizade, uma pessoa, ou mesmo uma ideia.

Tudo se transforma o tempo inteiro. Saber que não podemos controlar as coisas pode trazer um certo alívio. Fazemos o que podemos, o que conseguimos, e ainda assim não temos garantia de nenhum resultado. Dedicar a atenção plena a impermanência é um pouco disso, aceitar que vamos perder muitas coisas na vida, e tentar se apegar menos a elas. É também contemplar que o futuro não nos pertence, desenvolver a paciência e a compaixão, e aproveitar mais o presente.

Buscar notar que tudo flui, e aceitar que a própria essência das coisas é que elas deixarão de ser o que são, é um treinamento para enxergar a impermanência. Quando nos esquecermos disso, observar a natureza, as frutas e as plantas, pode rapidamente funcionar como um lembrete.

Considerações Finais

Quando comecei a pós-graduação em “Caminhada como Método para Arte e Educação”, há dois anos, tinha algumas ideias do que abordaríamos e viveríamos neste percurso. Mas as vivências foram muito mais amplas, e a “ementa”, se é que pode ser pensada a parte das experiências que tivemos, foi tão abrangente que acredito que ela tenha tocado e se relacionado com a vida e particularidade de cada integrante do grupo.

Foram caminhadas não apenas no presente, mas percursos que trouxeram recordações dos nossos passados, e que guiaram uma busca individual para seguirmos nossas pesquisas a partir do que era recorrente em nós. Me voltei a algo que sempre esteve presente em mim, e que, através dos nossos encontros, foi possível resgatá-la, investigá-la e desenvolvê-la: a persona caminhante-meditante. Compreendi, também, que não somente a persona caminhante-meditante se desenvolveu nesse processo, mas também a caminhante-educadora, a caminhante-artista, entre outras.

Apesar de ter sido um trajeto de dois anos escrever este trabalho, ele não se iniciou com a pós-graduação e nem se encerra com ela. Foi a partir de reflexões sobre meu modo de caminhar, desde a minha infância até o momento atual, sobre meditação e budismo, sobre artistas caminhantes, sobre o jeito de se mover no mundo, sobre o registro e relatos das experiências vividas, entre tantas outras coisas, que hoje não sou a mesma caminhante que

era há alguns anos. Andar se tornou um acontecimento muitas vezes. Sinto meus sentidos mais despertos, e minhas caminhadas, até as que seriam funcionais, mais reflexivas e poéticas. Como educadora, também sinto uma potência maior a ser explorada nas vivências dos meus alunos, buscando sempre a presença na atividade ao invés de resultados. Já como artista, parece que o repertório foi ampliado, e as experiências vividas é que fazem surgir a produção, ou a própria produção surge como uma experiência.

Ademais, percebi que o deslocamento do caminhar vai muito além do físico. E que a caminhada não precisa ser necessariamente o ato de andar, podendo ser também um percurso mental. Já os atos de escrever, registrar e relatar, também, em muitas vezes, têm o potencial de virar outras caminhadas-meditativas por si.

Os registros e relatos aqui feitos são apenas pequenas capturas das experiências vividas, impossíveis de darem conta do todo. Fica o convite ao leitor experimentar alguns dos enunciados e ter suas próprias vivências.

Citações

(1) BONDÍA, Jorge Larrosa. **Notas sobre a experiência e o saber de experiência**. Revista Brasileira de Educação [online]. 2002, n.19. Página 21.

(2) BONDÍA, Jorge Larrosa. **Notas sobre a experiência e o saber de experiência**. Revista Brasileira de Educação [online]. 2002, n.19. Página 22.

(3) BONDÍA, Jorge Larrosa. **Notas sobre a experiência e o saber de experiência**. Revista Brasileira de Educação [online]. 2002, n.19. Página 23.

(4) BONDÍA, Jorge Larrosa. **Notas sobre a experiência e o saber de experiência**. Revista Brasileira de Educação [online]. 2002, n.19. Página 23.

(5) VISCONTI, Jacopo Crivelli. **Novas Derivas**. 2012. 246 p. Tese (Doutorado - Área de Concentração: Projeto, Espaço e Cultura) - FAUUSP, São Paulo, 2012. Página 29-30.

(6) VISCONTI, Jacopo Crivelli. **Novas Derivas**. 2012. 246 p. Tese (Doutorado - Área de Concentração: Projeto, Espaço e Cultura) - FAUUSP, São Paulo, 2012. Página 49.

(7) HANH, Thich Nhat. **Meditação Andando**: Guia para a paz interior. 21. ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2014. Página 23.

(8) BRUM, Eliane. **A potência da primeira geração sem esperança**. El País, 5 de jun. 2019. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2019/06/05/politica/1559743351_956676.html> Acesso em 10 fev. 2020. Sem página.

(9) BRUM, Eliane. **A potência da primeira geração sem esperança**. El País, 5 de jun. 2019. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2019/06/05/politica/1559743351_956676.html> Acesso em 10 fev. 2020. Sem página.

(10) HANH, Thich Nhat. **Meditação Andando**: Guia para a paz interior. 21. ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2014. Página 10.

(11) RIMPOCHE, Yongey Mingyur; TWORKOV, Helen. **Apaixonado pelo mundo**: a jornada de um monge pelos bardos do viver e do morrer. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2019. Página 56.

(12) RIMPOCHE, Yongey Mingyur; TWORKOV, Helen. **Apaixonado pelo mundo**: a jornada de um monge pelos bardos do viver e do morrer. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2019. Página 56.

(13) RIMPOCHE, Yongey Mingyur; TWORKOV, Helen. **Apaixonado pelo mundo**: a jornada de um monge pelos bardos do viver e do morrer. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2019. Página 57.

(14) RIMPOCHE, Yongey Mingyur; TWORKOV, Helen. **Apaixonado pelo mundo:** a jornada de um monge pelos bardos do viver e do morrer. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2019. Página 57.

(15) POZATEK, Krissy. **Educação Valente:** um guia de inspiração budista para formar crianças com resiliência emocional. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2016. Página 175.

(16) DAS, Lama Surya. **O despertar do Buda interior:** oito etapas para a iluminação: sabedoria tibetana para o Ocidente. Rio de Janeiro, RJ: Rocco, 2001. Página 132.

(17) RIMPOCHE, Yongey Mingyur; TWORKOV, Helen. **Apaixonado pelo mundo:** a jornada de um monge pelos bardos do viver e do morrer. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2019. Página 76.

(18) RIMPOCHE, Yongey Mingyur; TWORKOV, Helen. **Apaixonado pelo mundo:** a jornada de um monge pelos bardos do viver e do morrer. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2019. Página 91.

(19) RIMPOCHE, Yongey Mingyur; TWORKOV, Helen. **Apaixonado pelo mundo:** a jornada de um monge pelos bardos do viver e do morrer. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2019. Página 91.

(20) RIMPOCHE, Yongey Mingyur; TWORKOV, Helen. **Apaixonado pelo mundo:** a jornada de um monge pelos bardos do viver e do morrer. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2019. Página 91.

(21) RIMPOCHE, Yongey Mingyur; TWORKOV, Helen. **Apaixonado pelo mundo**: a jornada de um monge pelos bardos do viver e do morrer. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2019. Página 92.

(22) RIMPOCHE, Yongey Mingyur; TWORKOV, Helen. **Apaixonado pelo mundo**: a jornada de um monge pelos bardos do viver e do morrer. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2019. Página 92.

(23) VISCONTI, Jacopo Crivelli. **Novas Derivas**. 2012. 246 p. Tese (Doutorado - Área de Concentração: Projeto, Espaço e Cultura) - FAUUSP, São Paulo, 2012. Página 51.

(24) HANH, Thich Nhat. **Meditação Andando**: Guia para a paz interior. 21. ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2014. Página 11.

(25) HANH, Thich Nhat. **Meditação Andando**: Guia para a paz interior. 21. ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2014. Página 13.

(26) FORD, Adam. **Mindful thoughts for walkers**: footnotes on the zen path. E-Book. Reino Unido: Leaping Hare Press, 2017. Páginas 26-27.

(27) HANH, Thich Nhat. **Meditação Andando**: Guia para a paz interior. 21. ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2014. Página 44.

(28) POZATEK, Krissy. **Educação Valente**: um guia de inspiração budista para formar crianças com resiliência emocional. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2016. Página 30.

(29) POZATEK, Krissy. **Educação Valente**: um guia de inspiração budista para formar crianças com resiliência emocional. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2016. Página 32.

(30) RIMPOCHE, Yongey Mingyur; TWORKOV, Helen. **Apaixonado pelo mundo**: a jornada de um monge pelos bardos do viver e do morrer. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2019. Página 109.

(31) RIMPOCHE, Yongey Mingyur; TWORKOV, Helen. **Apaixonado pelo mundo**: a jornada de um monge pelos bardos do viver e do morrer. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2019. Páginas 80-81.

(32) HANH, Thich Nhat. **Meditação Andando**: Guia para a paz interior. 21. ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2014. Página 31.

Referências bibliográficas

BONDÍA, Jorge Larrosa. **Notas sobre a experiência e o saber de experiência**. Revista Brasileira de Educação [online]. 2002, n.19, pp.20-28.

BRUM, Eliane. **A potência da primeira geração sem esperança**. El País, 5 de jun. 2019. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2019/06/05/politica/1559743351_956676.html> Acesso em 10 fev. 2020.

DAS, Lama Surya. **O despertar do Buda interior: oito etapas para a iluminação: sabedoria tibetana para o Ocidente**. Rio de Janeiro, RJ: Rocco, 2001.

EXPERIENCE. In: DICIONÁRIO *Merriam-Webster.com*, Merriam-Webster. Disponível em: <<https://www.merriam-webster.com/dictionary/experience>> Acesso em 31 de maio de 2020.

FORD, Adam. **Mindful thoughts for walkers: footnotes on the zen path**. E-Book. Reino Unido: Leaping Hare Press, 2017.

HANH, Thich Nhat. **Meditação Andando**: Guia para a paz interior. 21. ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2014.

PLUM VILLAGE. “The Life Story of Thich Nhat Hanh”. 2020. Disponível em:
<<https://plumvillage.org/about/thich-nhat-hanh/biography/>> Acesso em 15 de abr. de 2020.

POZATEK, Krissy. **Educação Valente**: um guia de inspiração budista para formar crianças com resiliência emocional. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2016.

RIMPOCHE, Yongey Mingyur; TWORKOV, Helen. **Apaixonado pelo mundo**: a jornada de um monge pelos bardos do viver e do morrer. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2019.

VISCONTI, Jacopo Crivelli. **Novas Derivas**. 2012. 246 p. Tese (Doutorado - Área de Concentração: Projeto, Espaço e Cultura) - FAUUSP, São Paulo, 2012.