



Sabedoria do Acolhimento e Elemento Água

Por que estudamos os cinco elementos na relação com as cinco sabedorias?

A introdução do estudo e contemplação dos 5 elementos na Escola Caminho do Meio foi um pedido do próprio Lama Padma Samten à equipe pedagógica. No CEBB, a prática dos 5 elementos (5 lungs) não se dá associada diretamente às 5 sabedorias. Na Escola, por termos as 5 sabedorias como eixo central, buscamos articular os diversos estudos a cada uma das sabedorias através do plano anual, a fim de tornar mais didático e convergente o programa. Por isso, para fins didáticos, adotamos a associação dos elementos às sabedorias em nosso programa de estudos, respeitando as associações tradicionais já presentes nos ensinamentos budistas formais.

A observação de cada um dos cinco elementos naturais – terra, água, fogo, ar e espaço -, ao ser feita de forma viva dentro e fora do nosso corpo, traz a experiência de sermos inseparáveis da natureza, oferecendo uma ecologia humana e cultivando um pensamento científico que seja, ao mesmo tempo, ético e afetivo.

A visão dos cinco elementos está presente na cosmologia, filosofia e medicina tibetanas, como um tipo de “ecologia profunda”, compreendendo os cinco elementos não apenas no seu nível material, mas como *princípios ativos* que compõem todas as experiências. Eles são: terra, água, fogo, ar e espaço.

Tenzin Wangyal Rinpoche apresenta os cinco elementos nos níveis material, sutil (emocional, psicológico, ou de “energia”) e secreto. Esse último nível é a qualidade “pura” do elemento em sua perfeição, e corresponde a cada uma das cinco sabedorias. Vendo dessa forma, para praticar a Sabedoria do Acolhimento, podemos compreendê-la como a expressão pura e plenamente equilibrada do elemento água, que é o elemento associado a ela no sistema tradicional tibetano. Se estiver em repouso e limpa, a superfície da água é como um espelho, símbolo dessa sabedoria.

No cotidiano educativo, essa abordagem nos ajuda a praticar a sabedoria não apenas cognitivo, mas também diretamente em nível de energia, contemplando as qualidades do elemento água e cultivando-as em nós mesmos, em nosso próprio mundo físico e emocional.

Podemos por exemplo buscar desenvolver a flexibilidade natural do elemento água, que abre espaço para qualquer corpo que entre em sua substância exatamente da forma que o corpo tiver, envolvendo-o sem esforço.

A água torna macia a matéria, acrescenta flexibilidade e vitalidade a muitas substâncias que a ela sejam permeáveis. A água não apenas permite-se ser “adentrada”, como o espaço ou o ar, mas vai além: ela envolve, umedece, suaviza, nutre, alimenta, limpa e cura.

Em seu movimento, a água flui de acordo com o terreno, contornando possíveis obstáculos, exercendo não uma força propriamente direta que venha de algum tipo de dureza (como um metal ou objeto pontudo), mas uma força que vem do próprio movimento, da própria continuidade do movimento. Assim, quando acolhemos um grupo de crianças, podemos dispor de uma intencionalidade nutridora e vivificante, como a água, intenção que vai se manifestar por uma força que não é dura, mas sim suave e flexível, e se materializa pela continuidade, perseverança e regularidade do fluxo, do movimento, da postura nutridora e curativa da água no educador.

Em excesso, a água pode nos sufocar ou afogar, podemos nos tornar excessivamente emotivos ou disformes, podemos nos diluir em excesso e nos confundir com os outros e com as situações; em sua falta, podemos nos tornar secos, rígidos ou duros; por essa *secura* podemos quebrar mais facilmente, por falta de flexibilidade. Podemos ficar irritáveis e agitados, sem usufruir a sensação de fluidez e relaxamento que são características desse elemento.

Ter a experiência direta com o elemento água em sua manifestação material favorece manifestar internamente suas qualidades. Por isso, permitir que as crianças brinquem na água ativa experiências sutis imensuráveis (que se tornam também excelentes memórias de infância, para os adultos que puderam vivenciar isso quando pequenos), contanto que seja adequado às condições possíveis. Mesmo sem o contato com o elemento material, podemos contemplar suas qualidades em nós, ou lembrar das propriedades da água de várias formas lúdicas, através de canções, poemas ou práticas de contemplação.

Algumas sugestões de práticas

- Quando possível, busque um ambiente natural com o elemento água em equilíbrio e abundância (rio, lago, cachoeira ou mar) e usufrua dos benefícios desse contato direto com o elemento em sua forma natural.
- No seu cotidiano, durante o banho, cultive um sentimento de conexão com o elemento água em seu corpo. Lembre-se que esse privilégio não é universal. Sinta a água limpando, relaxando e curando seu corpo. Experimente a relação sagrada com o elemento água e perceba como ele está de fato, verdadeiramente, atuando para o benefício de sua saúde e bem estar.
- Procure fazer o mesmo quando beber água, imagine a água entrando no seu corpo e oferecendo para ele a saúde necessária para favorecer que suas qualidades inerentes possam se manifestar.
- Meditando sentado ou deitado, procure sentir a qualidade do elemento água presente em seu corpo, lembre-se de que ele é constituído por um percentual de água e utilize essa contemplação interna para ampliar sua sensação de **relaxamento e desobstrução**. Conduza sua atenção para eventuais pontos obstruídos e imagine a presença do elemento água nessas regiões, favorecendo o relaxamento.

Referências Bibliográficas

A cura através da forma, da energia e da luz – os cinco elementos no xamanismo, no tantra e no Dzogchen do Tibete. Tenzin Wangyal Rinpoche. São Paulo: Pensamento, 2005.

Vazio Luminoso – para entender o clássico Livro Tibetano dos Mortos. Francesca Fremantle. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2005.

O Lung dos Cinco Elementos. Lama Padma Samten. Transcrição para estudo.