

O PODER DAS IMPRESSÕES SUTIS: A TEORIA DOS SAMSKĀRAS

Christopher Wallis



editora
svarupa

O PODER DAS IMPRESSÕES SUTIS: A TEORIA DOS SAṂSKĀRAS



Autor

Christopher Wallis

Tradução Inglês-Português

Pedro Lemme

Revisão e diagramação

Gabriella de Alarcón Guimarães

Imagem da capa e contracapa

<https://collections.vam.ac.uk/item/O9409/akbar-painting-ikhlas/?carousel-image=2012FR5517>

São Paulo: Editora Svarupa, 2022

Original em inglês disponível em: <https://hareesh.org/blog/2015/9/21/impressions-of-past-lives>

É permitida a reprodução parcial do conteúdo deste trabalho e sua difusão, desde que citada a fonte:

Christopher WALLIS. **O Poder das Impressões Sutis: a Teoria dos Saṁskāras**. São Paulo: Editora Svarupa, 2022. Disponível em: www.svarupa.com.br/biblioteca.

O PODER DAS IMPRESSÕES SUTIS:

A TEORIA DOS SAṂSKĀRAS

Christopher “Hareesh” Wallis

Tradução de:

Pedro Lemme

A teoria yóguica dos *saṁskāras*, ou impressões subliminares de experiências dolorosas ou prazerosas, é uma das mais fascinantes contribuições da Índia ao nosso entendimento da psicologia humana. Resumidamente, quando experienciamos aversão a uma experiência dolorosa, ou apego a uma agradável, uma impressão dessa experiência se forma na nossa psique, e diz-se que ela se torna uma ‘semente’ de experiência que brotará novamente.

Em outras palavras, quando não somos capazes de ‘nos abrir’ inteiramente para qualquer experiência dada, uma reminiscência dela fica depositada em nossa psique – ou, na teoria tântrica, no corpo sutil, que é simplesmente uma extensão da psique. Diz-se que o corpo sutil interpenetra o corpo físico e fica subjacente a ele, no sentido de que é um modelo para explicar como experiências passadas não resolvidas moldam nossa relação com o corpo (e sua saúde) no presente. Na psicologia tântrica, a metáfora da digestão é utilizada: quando não somos capazes de ‘digerir’ inteiramente uma experiência, parte da ‘energia’ dessa experiência fica depositada e deverá ser digerida posteriormente, de preferência antes que se torne ‘tóxica’, distorcendo nossas experiências de pessoas e eventos no presente.

Essa descrição é obviamente muito simplificada. Na verdade, todo mundo carrega consigo todo um conjunto de *saṁskāras* desta vida e das encarnações anteriores (já que o corpo sutil não morre com o corpo físico), e essas impressões moldam inconscientemente nossas preferências e as suposições que projetamos sobre as pessoas e situações que encontramos.

Quanto mais intenso o impacto emocional de uma experiência, mais profunda é a impressão formada, até que terminamos com toda uma rede de impressões que funcionam como um filtro sobre a realidade. Algumas dessas impressões são ‘tóxicas’, no sentido de que são tão intensas que criam respostas exageradas de medo quando nenhuma ameaça (ou apenas uma pequena ameaça) está presente, ou criam apegos a pessoas e coisas que na verdade não são muito saudáveis para nós.

Por meio dessa ‘rede de *saṃskāras*’, nós projetamos nossas suposições, medos e expectativas, com base nas experiências do passado, sobre as situações no momento presente, e assim não somos capazes de estar presentes com a realidade da situação. Uma vez que o objetivo do yoga pode ser formulado como “**ver a realidade com clareza**”, é da maior importância tornar-se consciente dos *saṃskāras* que obscurecem nossa visão, e então dissolvê-los. A teoria dos *saṃskāras* é, assim, muito mais importante do que a teoria do *karma*. O *karma*, podemos dizer, simplesmente proporciona as ocasiões para que nos tornemos conscientes da bagagem de *saṃskāras* que carregamos (já que o *karma* irá, com certeza, criar situações em que esses *saṃskāras* serão acionados), e então tomarmos consciência daquilo que precisamos soltar.

Como resultado de um despertar espiritual, nos tornamos mais autoconscientes [*self-aware*], e assim mais conscientes de nossos *saṃskāras* e de como eles distorcem nossa percepção. Isso permite que façamos compensações por eles – por exemplo, ao invés de culpar um ente querido por uma emoção que está surgindo no momento presente, podemos ver que ele é simplesmente o gatilho para a ativação de um antigo *saṃskāra*, e nossa linguagem começa a se alterar, passando de afirmações como “você não se importa comigo” para “isso ativou um gatilho em mim, e então não me sinto seguro com você, mesmo que eu esteja”. Com o tempo, conforme passamos a nos autoconhecer melhor, aprendemos a ver através da cobertura dos véus dos *saṃskāras* e a discernir entre a realidade do momento presente e as reminiscências emocionais do passado.

Porém, é claro, também queremos *dissolver* os *saṃskāras*, porque, mesmo que tenhamos muita autoconsciência, sua força emocional sempre nos afetará em algum grau. Diz-se que a prática espiritual ‘queima as sementes’ dos *saṃskāras* para que elas não possam germinar novamente. Como isso acontece? São necessárias três coisas: uma abertura do corpo, uma abertura do núcleo emocional e autoinvestigação. A primeira pode ser feita por meio de uma prática física de yoga (ou outro trabalho somático profundo) que libere acúmulos de ‘energia estagnada’ no corpo, resultando na liberação de cargas emocionais.

A segunda é feita através de uma prática de sentar-imóvel-e-escutar, um tipo específico de meditação em que criamos um espaço aberto em que *saṃskāras* não resolvidos possam emergir e ser liberados. Eu uso o termo sânscrito *bhāvanā* para este tipo de meditação em que deixamos de lado a fascinação por estados alterados (transe, êxtase etc.) e nos sentamos com a atitude simples e aberta de “estou disposto a ver o que quer que precise ser visto; estou disposto a sentir o que quer que precise ser sentido”. Este tipo de meditação requer cultivo. O melhor livro sobre isso é, provavelmente, **True Meditation**, de Ādyashānti, que, embora não mencione *saṃskāras*, descreve minuciosamente como cultivar o tipo de prática que leva à liberação deles.

Em terceiro lugar, a autoinvestigação crítica (*ātma-vicāra*) é necessária: crítica não no sentido de fazer julgamentos, mas no sentido de uma inspeção cuidadosa do seu ‘ser interior’ para certificar-se de que você não está em negação (como quando você imagina que ‘superou’ alguma coisa, mas na verdade não). Para essa terceira prática, ter um professor sábio, um orientador ou amigo espiritual que sirva como um espelho é importantíssimo. Sem autorreflexão ininterrupta, a jornada espiritual pode ‘empacar’ e ficar estagnada numa rotina (mesmo que seja uma rotina agradável).

Finalmente, podemos também dissolver *saṃskāras* no nosso dia a dia, no momento em que são acionados (essa é a boa notícia.) Quando um *saṃskāra* é ativado, temos uma **oportunidade de ouro**: se você for capaz de estar completamente presente com a emoção que emerge (medo, dor, ou desejo, por exemplo), deixando que passe através de você

sem julgá-la ou julgar a si mesmo por senti-la, então uma porção do *saṃskāra* do qual ela está emergindo se dissolve. É importante suspender o julgamento porque todos os julgamentos de valor são uma forma de resistência à realidade, e é a resistência que cria e fortalece os *saṃskāras*. Note que até mesmo o apego é uma forma de resistência, porque o apego é (entre outras coisas) o sentimento de “não quero que isso vá embora” e, portanto, é resistência à realidade da impermanência. A psicologia ocidental dá muita ênfase à dor e sua cura –, mas na psicologia do yoga, os *saṃskāras* que emergem de nossas experiências prazerosas também precisam ser igualmente “curados”, pois os apegos que formamos com base neles obscurecem (assim como os *saṃskāras* de aversão baseados em experiências dolorosas) a nossa capacidade de experienciar a realidade como ela é, impedindo nossa capacidade de acessar a verdadeira felicidade (*ānanda*).

Não há saída a não ser a travessia [*there's no way out but through*]. Os *saṃskāras* não irão embora por conta própria e, enquanto não forem dissolvidos, você não estará verdadeiramente livre. Embora muitos dos *saṃskāras* mais leves sejam abandonados no momento da morte, os mais profundos seguirão para a próxima encarnação, e para as seguintes, até que sejam resolvidos. Isso pode explicar por que algumas pessoas às vezes experienciam emoções traumáticas intensas, que parecem desproporcionais a qualquer experiência que tenham tido em suas vidas. Por exemplo, se você tiver sido queimada como uma ‘bruxa’ numa vida anterior, até mesmo uma pequena sensação de perseguição ou marginalização nesta vida poderá desencadear uma resposta emocional intensa. Há incontáveis e dramáticos exemplos. Diz-se que *saṃskāras* de vidas passadas explicam fobias que não tem nenhuma raiz na experiência da vida atual. Porém, até mesmo medos intensos podem ser dissolvidos, pouco a pouco, pelo cultivo da habilidade de simplesmente permitir que passem através de nós. Quando deixamos que novas experiências e emoções passem através de nós sem nos prender ou resistir a elas, nenhum *saṃskāra* se deposita, e assim liberamos também nossos ‘eus’ futuros [*our future selves*].

P.S. do autor: tendo dito tudo isso, não sou particularmente favorável à fascinação com as vidas passadas ou terapias de regressão. Por quê? Porque tanto o *Yoga-sūtra*, como a *Bhagavad-gītā* e a filosofia tântrica (minhas fontes primárias para este texto) nos dizem que uma prática de yoga (que inclua uma meditação do tipo *bhāvanā*) irá, por si só, eventualmente, resolver todos os *saṃskāras*, com a eficiência determinada apenas pela clareza na intenção do praticante, por seu rigor na autoinvestigação, e pela intensidade da prática. Modalidades que dependem de especialistas – como psicoterapia – podem ser de muita ajuda, mas não são estritamente necessárias, porque, felizmente, nós **não** precisamos relembrar todas as nossas experiências dolorosas para curá-las.



editora
svarupa