

O segundo nutriente: Impressões sensoriais

A primeira pergunta que o Buda fez ao jovem noviço Sopaka foi, "O que é o um?" Sopaka refletiu por um momento, e a resposta registrada no texto é que ele disse, "todas as coisas subsistem pela comida," ou seja, a única coisa que conecta tudo é que todas as coisas existem por causa dos nutrientes.

No ensinamento do Buda, há quatro tipos de nutrientes. Talvez seja mais claramente descrito no Discurso do Buda sobre os Quatro Tipos de Nutrientes. É uma contemplação muito profunda sobre os quatro tipos diferentes de alimento para o corpo e a mente.

O segundo tipo de nutriente são as impressões sensoriais: as coisas que podemos ver, ouvir, cheirar, provar e tocar. Em nossas vidas diárias, não notamos a maioria das impressões sensoriais que vem até nós. Somos bombardeados diariamente por uma quantidade incrível de informações através de nossos sentidos! Se você estiver com uma grande fadiga mental, traga a sua consciência para suas impressões sensoriais — as imagens e os sons que entramos em contato todos os dias. O grande volume de impressões que recebemos todos os dias só através da publicidade é esmagadora.

Impressões sensoriais vivem dentro de nós, como Marcel Proust tão conhecidamente narra em seu romance "Em busca do tempo perdido". Um dia, o narrador senta-se com uma xícara de chá de tília e uma madeleine, que é um pequeno bolo francês. Ele mergulha a madeleine em seu chá e após dar uma mordida, o sabor e o cheiro abrem o caminho das memórias involuntárias para ele, e ele encontra-se transportado para épocas e experiências anteriores.

Eu não sou nenhum Proust, mas até hoje, sempre que sinto cheiro de bolo de frutas, sou transportado para a casa da minha avó. Ela era uma decoradora de bolos e sua casa sempre cheirava muito fortemente a bolo de frutas, que chamamos de pudim de ameixa na Austrália. Eu tenho uma conexão muito forte com esse cheiro.

Uma aroma evocativo carrega muitos de nós de volta para diferentes experiências que tivemos durante nossas vidas. Este é também o caso com um sabor, um som, uma visão ou até mesmo uma sensação em nosso corpo. Estas também são formas de alimento. Muitos de nós vamos para casa à noite, sentindo nos completamente exaustos e oprimidos. Pode ter algo a ver com o número de impressões sensoriais que tivemos durante esse dia, coisas que não estamos cientes. A imagem para impressões sensoriais que o Buda usa no discurso sobre Os Quatro Tipos de Nutrientes é a de uma vaca sem pele sendo atacada por insetos. É muito apropriada, não é? Às vezes nos sentimos como uma vaca sem pele. Mas, ao invés de voltar ao lar da nossa respiração, para nosso corpo, para nossa mente, continuamos a permitir sermos constantemente puxados em todas as direções.

Prática sugerida: Começando a perceber as impressões sensoriais

Uma boa maneira de começar a trabalhar com impressões sensoriais é começar por notar sensações que surgem e desaparecem em seu corpo enquanto você está fazendo meditação sentada. Depois de se sentar por alguns minutos, convide a atenção consciente para repousar no seu corpo. Observe como seu corpo se sente — tenso, relaxado, quente, frio. Observe a sensação de seu corpo tocando a cadeira ou almofada e os espaços entre seu corpo e a almofada. Observe onde suas roupas estão em contato com o seu corpo. Gradualmente, enquanto você se estabelece nesta experiência, observe algum formigamento, prurido que pode estar ocorrendo. Note as sensações assim que elas surgem e as sutis emoções que se manifestam em você como resultado.

Uma vez que você se estabeleceu nesta prática, observe para onde os olhos são atraídos e as coisas que você olha. Observe tudo o que alimenta seus sentidos, os sons, os cheiros, os gostos — e suas reações a eles.

*(Do livro “Nothing to It: Ten Ways to Be at Home with Yourself”
Phap Hai é professor de Dharma e o monge sênior da tradição de Plum Village)
(Traduzido por Leonardo Dobbins)*