



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



OS TRÊS PRINCÍPIOS DA EXPERIÊNCIA HUMANA

A maior parte do que pensamos estar errado conosco faz simplesmente parte da condição humana.

Um certo dia, uma senhora abordou um guru espiritual, questionando-o:

- “Errar para mim é insuportável e isso faz-me sentir muito mal. O que é que há de errado comigo por errar tantas vezes?”

Ao que o guru respondeu:

- Errar faz parte da condição humana. Eu erro frequentemente porque sou um ser humano, a senhora, não sei!”

Temos alturas em que nos sentimos mal por as coisas não acontecerem da forma que queríamos. Por vezes leva-nos a sentimentos muito profundos, no entanto, o sentimento mais profundo é o espaço onde acontecem os milagres. Muitas das vezes, fugimos desse sentimento.

Abrandar as coisas o suficiente para nos apercebermos de que este mundo de sentimento mais profundo está sempre à nossa disposição. Em vez de procurar os pormenores da nossa vida a fim de dar sentido à nossa experiência, dirigem-nos para dentro, no sentido da fonte e da natureza dessa experiência.

Se formos verdadeiros, a nossa experiência interior flutua muito mais rapidamente do que as próprias circunstâncias.

O padre Teilhard de Chardin disse uma vez: “Não somos seres humanos que têm uma experiência espiritual. Somos sim, seres espirituais que têm uma experiência humana.”

Sabemos que a nossa experiência é subjetiva, ou seja, que é diferente de pessoa para pessoa. Assim, o quais os elementos da equação que definem a nossa experiência humana?

Princípio da Mente – Princípio da Consciência – Princípio do Pensamento



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



Tudo o que experimentamos na vida é uma função de três princípios espirituais. Estamos vivos, temos consciência e pensamos.

Enquanto não entendermos estes três princípios e a forma como eles definem a nossa experiência, permaneceremos aprisionados numa sala com uma porta fechada apenas com um trinco de abrir para dentro, enquanto não nos ocorrer puxar em vez de empurrar.

Princípio da mente - Está sempre presente, mas não exerce controlo. Assegura-se que, exceto em caso de interferências externas, as bolotas se transformam em carvalhos, as feridas saram e a vida ganha mais vida.

Quando começamos a olhar para além da nossa mente pessoal, para a grande mente impessoal, encontramos aí à nossa espera algo de profundo.

Acredito que todos nós, possuímos pelo menos alguma consciência de uma parte de nós mesmos que exista para além de quaisquer provações e atribuições pessoais com que todos nós vimos confrontados. E quanto mais tempo passarmos ligados a esta parte de nós mesmos, mais bela será a nossa vida e o seu impacto.

Princípio da consciência - O nosso nível de consciência em qualquer momento determina a qualidade da nossa experiência.

A consciência dá vida a tudo o que atravessa o nosso campo. É o departamento de efeitos especiais que pega na ilusão e a faz parecer real. A forma mais simples de medir o nível actual de consciência é sintonizar-nos com os nossos sentimentos. Quanto mais olharmos na direcção daquilo que cria experiência e desviarmos o olhar do conteúdo dessa experiência, mais fácil se tornará escutar a sabedoria silenciosa capaz de conduzir a um salto quântico de consciência.

Princípio do pensamento - É o elo que falta entre o mundo informe da potencialidade pura e o mundo criado da forma.

Sem o pensamento não haveria delineação no nosso mundo, nem percepção, nem distinção, nem variedade de experiências. Os pensamentos são uma formas que damos à energia do pensamento. Umhas vezes fazemos uma bola, outras uma boneca, outras um carro. No entanto, partem todas de um grande bocado de plasticina.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



Os icebergues parecem sólidos, mas formam-se a partir da água que os rodeia. No mundo da forma, isto significa que uma flutuação minúscula de um grau na temperatura pode eliminar completamente icebergues com centenas de anos e criar outros novos a partir do nada.

No mundo interior do informe, isso significa que, por mais sólidas que pareçam as fundações da nossa realidade, basta uma pequena mudança de consciência para que todo o nosso mundo se altere.

A partir do momento em que captamos nem que seja um mero vislumbre da natureza ilusória da forma, o jogo da vida altera-se de forma total e irrevogável. Vivemos no sentimento do nosso pensamento e não no sentimento do mundo.

Exercício

Durante uma conversa com alguém, tenta escutar o que a pessoa te está a dizer sem criares nenhum tipo de discurso interior. Escuta em vez de simplesmente ouvires. Não tentes pensar na resposta que vais dar. Repara como isso é muito difícil.

Porque é que isto se torna difícil?

Porque o nosso pensamento é como um rio, que flui, e quando paramos o fluxo do rio, agarrando certos pensamentos, o fluxo para e estagna.

É esse ruído que nos causa stress, incomodo e ansiedade. Que nos afasta da nossa verdadeira inteligência, o princípio da mente.

O princípio da mente parece funcionar através de nós no sentido da saúde e do bem-estar. É uma espécie de sistema imunitário espiritual que assegura o retorno à paz sempre que nos afastamos do rumo. É como um mecanismo autocorretivo.

A razão pela qual tão poucos de nós conseguirmos experienciar esse poder a atuar na nossa vida é o facto de estarmos tão ocupados a tentar reparar tudo por nós mesmos. As nossas constantes afirmações e intervenções constituem frequentemente o maior obstáculo ao regresso da nossa mente à clareza e à saúde.

Um dos momentos em que o princípio da mente está mais ativo é quando estamos no banho ou a dar um passeio na natureza. É como um botão de reiniciar.

Quando deixamos de lado as palavras e ficamos com o sentimento, muitas vezes, é aí que os milagres acontecem.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL

DE DENTRO PARA FORA



Quando abdicamos de tentar controlar os nossos pensamentos, esta inteligência pré-existente conduzir-nos-á de volta à nossa sabedoria e bem-estar inaptos.

Mais pontos finais e menos vírgulas.

Tornou-se tão normal ter sempre alguma coisa na cabeça que deixámos de reparar no quanto isso é pouco normal.

Se não formos capazes de compreender que a única coisa que está a acontecer é termo-nos perdido no mundo dos nossos próprios pensamentos, a tentação será de reparar a nossa experiência.

Quando compreendemos que a nossa conexão à inteligência mais profunda por detrás da mente está continuamente a escrever o melhor guião possível para a nossa vida - relaxamos no momento presente e deixamos de nos preocupar com o que faremos ou diremos a seguir.

Assim que a nossa mente fica desimpedida, ainda que apenas por momentos, regressamos automaticamente às nossas configurações de fábrica. O facto de reconhecermos o papel do pensamento na criação da experiência torna-nos menos propensos a perder o domínio das coisas.

Uma das maiores ironias da condição humana é o facto de parecermos mais motivados para levar a cabo mudanças dramáticas na nossa vida precisamente naqueles momentos em que nos encontramos menos habilitados a fazê-lo.

A verdade é que todos nós perdemos o rumo de tempos a tempos. Deixamo-nos enredar em pensamentos sombrios ou disposições negativas e achamos o mundo um sítio duro e implacável.

Só na medida em que formos capazes de perceber o que são e o que não são estas ocasiões, é que seremos capazes de limitar os estragos que causamos aos nossos relacionamentos, à nossa carreira e à nossa vida.

A metáfora do elevador.

A nossa percepção é como um elevador panorâmico. Umas vezes estamos nos rés-do-chão, outras nos pisos inferiores, outras nos pisos superiores.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



E o elevador da nossa consciência pessoal sobe e desce o dia todo. Quando o nosso nível muda, muda também correspondentemente a vista: Quanto mais alto o nível em que nos encontramos, mais clara a vista que dele se desfruta.

Rés-do-chão - (Aquilo que vejo é o que de facto está a acontecer. Estou a experienciar o mundo tal como ele é) - Na base do elevador, o mundo da forma parece-nos 100% real. Imaginamos que a mente é uma máquina fotográfica que regista correctamente o que acontece fora de nós. Tudo aquilo que ela nos diz acerca dessa realidade objectiva é tomado por verdade absoluta.

Pisos inferiores - (Aquilo que vejo é uma interpretação da realidade. Estou a experienciar o mundo através do filtro do meu pensamento) - À medida que o nosso nível de compreensão aumenta e o elevador sobe, começamos a experimentar uma ligeira separação entre o nosso pensamento pessoal e a ideia de uma realidade objectiva.

Pisos superiores - (Aquilo que vejo é tudo construído. O mundo é aquilo que eu penso que ele é) - À medida que aprofundamos a nossa compreensão e subimos na consciência, começamos a perceber que a natureza do pensamento é simultaneamente criativa e arbitrária. Percebemos que não experienciamos o dinheiro, mas aquilo que pensamos acerca do dinheiro. Não experienciamos o mundo, mas aquilo que pensamos acerca dele.

Quanto mais compreendemos de onde vem a nossa experiência, menos ela nos assustará. Quando os nossos pensamentos parecem reais, vivemos num mundo de sofrimento. Quando, pelo contrário, nos parecem subjetivos, vivemos num mundo de escolhas.

Exercício

- Em que momentos da tua vida já estiveste no Rés-do-Chão? Olha para uma situação em particular e lembra-te da forma como te sentias, das opções que estavam à tua disposição e das escolhas que fizeste.
 - O que é que eu tenho de fazer para estar mais vezes nos pisos superiores? O que ganharia com isso?
 - Sabendo que o elevador desce e sobe constantemente, de que forma é que isso se torna mais libertador?
-



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



O elevador pode por vezes descer e não apenas subir. Mas a partir do momento em que temos uma descoberta e desfrutamos da vista a partir de um piso mais elevado, nunca mais a poderemos esquecer.

Muitas das coisas por que tanto lutamos por conseguir no nosso processo pessoal de desenvolvimento fazem parte da nossa configuração de fábrica.

Se não bebermos veneno de ratos não necessitamos de antídoto. Da mesma forma, não é necessária cura após um pensamento desagradável ou gerador de insegurança - basta despertar (para o facto do pensamento), e daí a pouco chegará um novo pensamento e teremos uma nova experiência.

Embora esse novo pensamento não seja melhor do que o anterior, quando permitimos simplesmente aos pensamentos atravessarem-nos, a inteligência por detrás do sistema parece mover-se na direcção de pensamentos mais profundos e uma melhor saúde mental.