

VIVER CONSCIENTEMENTE

ÍNDICE

1.	ESPAÇO COMUM	3
2.	PONTOS DE VISTA	4
3.	CONVIVÊNCIA	6
4.	PROBLEMAS E SOLUÇÕES	7
5.	UNIVERSALIDADE.....	8
6.	A RELAÇÃO COM A ESCOLHA.....	10
7.	A RELAÇÃO COM AS CARACTERÍSTICAS PESSOAIS	13
8.	A SAÚDE FÍSICA	18
9.	OS DOIS ASPECTOS DO BEM-ESTAR	21
10.	ALTERNATIVAS	22
11.	A RELAÇÃO COM A RAIVA.....	24
12.	ALÉM DOS PRECONCEITOS	26
13.	COMPREENDER AS DIFERENÇAS.....	28
14.	O ANSEIO POR SIGNIFICADO	30
15.	VIVER CONSCIENTEMENTE: A CONSTRUÇÃO DE NOSSO FUTURO	32
16.	O RECINTO MAIS SAGRADO.....	34
17.	ENCONTRAR O CAMINHO	36
18.	A MÍSTICA EM NOSSA VIDA	38

ESPAÇO COMUM

Primeira Ensino

O que temos em comum constitui um vínculo muito mais poderoso do que as diferenças que usamos uns contra os outros.

Em cada uma de nossas atividades diárias precisamos de muito esforço e de muita habilidade para nos comportarmos de acordo com o que se espera de nós. No trabalho, por exemplo, espera-se que cumpramos bem nossas obrigações e que nos conduzamos do modo como nossa função requer. Temos que atender os clientes de uma maneira e os supervisores de outra. Quando saímos do trabalho e tomamos o ônibus ou o trem, devemos agir de um certo modo; se falamos com um estranho, nós nos expressamos de forma diferente.

Continuamente mudamos a maneira de nos expressar de acordo com a mudança de situação. Nós nos adaptamos tão espontânea e rapidamente que acreditamos ser sempre os mesmos. Parece que nunca mudamos nossa forma de agir e de nos relacionar. Um dos aspectos fundamentais de nossa educação é precisamente este: saber como nos comportar de maneira adequada em todas as circunstâncias e reconhecer a diferença entre uma situação e outra. Graças a essa capacidade nos é possível manter um sistema de relações que é muito complexo, mas que, ao mesmo tempo, não é incômodo nem difícil de ser mantido.

Mesmo assim, muitos de nós não estamos satisfeitos com o modo como nos relacionamos, não porque seja ruim, mas por ser superficial. Gostaríamos de estabelecer relações mais profundas, mais significativas. É claro que não podemos ter esse tipo de relação com todas as pessoas, mas desejaríamos tê-lo pelo menos com aqueles mais próximos. Infelizmente, isso é algo que nem sempre é fácil para nós.

Para conseguir uma boa relação no âmbito de nossas atividades quotidianas, precisamos exercer um grande controle sobre nós mesmos. Absorver aborrecimentos e dificuldades sem parecer frustrados, conservar uma certa conduta no trabalho e com as pessoas ao nosso redor, leva-nos a acumular tensões, as quais rapidamente começam a ganhar força. Que momento melhor de liberá-las do que quando encontramos com um amigo ou quando chegamos em casa?

Liberar nossas tensões raramente conduz a uma boa comunicação com as pessoas. Pelo contrário, costuma ser uma fonte de incompreensão e de dor mútuas. Nosso amigo também pode querer descarregar seus problemas em nós; e em casa, nossos familiares também tendem a soltar suas tensões e frustrações. Não podemos esperar um bom relacionamento com alguém se o usamos para chorar em seu ombro ou se descarregamos nele nossas frustrações e reações. Nossos amigos e familiares podem muito bem esperar de nós um comportamento diferente.

O que podemos fazer para melhorar essa situação e transformá-la em um meio de comunicação mais profundo com os demais?

Podemos fazer muito. Podemos começar observando a nós mesmos e ver como nos relacionamos. Podemos ver como usamos os demais para aliviar nossas frustrações ou para conseguir o que queremos. Podemos observar com honestidade como tentamos controlar os demais. Assim que conseguirmos nos ver com um pouco mais de clareza, perceberemos que existem muitas pequenas coisas que podemos fazer para melhorar nossas relações.

Começemos por uma observação muito simples sobre nossas relações. Por exemplo, quando estamos com outros, podemos prestar atenção se tendemos a realçar nossas diferenças, quer sejam opiniões, costumes, preferências ou objetivos contrastantes. Quando isso acontece, costumamos defender nossa posição e os outros defendem a sua. E deste estágio a uma discussão ou a uma grave

desavença, é só um pequeno passo. Enfatizar as diferenças não costuma conduzir a boas relações nem a uma verdadeira compreensão entre as pessoas. Precisamos de uma atitude diferente.

Em qualquer situação, podemos tentar descobrir semelhanças entre nós e os demais, as quais poderíamos chamar “espaço comum”. Quando descobrimos essas semelhanças, encontramos uma linguagem comum e, mediante essa linguagem compartilhada, iniciamos uma relação mais harmoniosa que, com tempo e esforço, podemos aprofundar.

As diferenças entre as pessoas estão sempre relacionadas a circunstâncias. Todas passam por experiências diferentes. Nossos colegas de trabalho podem ser de culturas e de condições sociais diferentes. Cada personalidade está formada com suas próprias características. Até membros de uma mesma família podem ser muito diferentes entre si. Mas somos todos seres humanos, somos todos sensíveis à dor e à alegria; todos temos dificuldades, todos ansiamos pela felicidade e todos buscamos o modo de desenvolver nossas possibilidades.

Nossa condição humana nos une. O que temos em comum constitui um vínculo muito mais poderoso do que as diferenças que esgrimimos uns contra os outros. No fim, o que tende a nos separar são elementos criados por nós mesmos, que podemos controlar e transformar. O que nos une, em troca, pertence à nossa natureza humana, a uma história que é comum a toda a humanidade e às possibilidades de todos os seres humanos. Quando permanecemos conscientes desse espaço comum e quando nossas relações se desenvolvem ao longo dessa linha, automaticamente nos comunicamos melhor e encontramos o canal pelo qual podemos compreender uns aos outros de forma mais profunda e permanente.

PONTOS DE VISTA

Segunda Ensino

Quanto mais se alargam nossos horizontes, mais sábios são nossos julgamentos e decisões.

É comum ocorrer que pessoas bem intencionadas tenham opiniões diferentes sobre o mesmo assunto; não importa quanto debatam e discutam, não conseguem chegar a um acordo. Muitas vezes ouvimos alguém dizer: “É impossível! Mesmo que eu explique para eles de mil maneiras, continuam não me entendendo!” Tendemos a pensar que basta explicar nossas opiniões para que todos vejam claramente que temos razão. No entanto, como temos visto tantas vezes, isso raramente funciona em uma relação, quer seja entre pessoas ou entre nações.

É preciso não confundir “opinião” com “ponto de vista”. Cada ponto de vista gera opiniões. Essas opiniões são coerentes com a perspectiva desse ponto de vista em particular. Todas as opiniões podem ser corretas se são coerentes com o ponto de vista que as produz. Por exemplo, vamos imaginar um grupo de pessoas reunidas para planejar uma excursão. Alguns querem ir para as montanhas; outros preferem nadar no rio; outros gostariam de caminhar no bosque. Por mais que conversem, não conseguem chegar a um acordo sobre onde ir. Cada pessoa deseja que o grupo vá para o melhor lugar, cada uma deu sua opinião de acordo com o modo como avalia os lugares. Mas é improvável que cheguem a um acordo, pois neste ponto suas opiniões nada têm em comum. Imaginam que estão de acordo porque todos querem fazer uma excursão. Mas, na verdade, não estão de acordo, porque cada um entende a excursão da sua própria maneira. Se eles percebessem que o problema está na natureza dos seus pontos de vista, poderiam chegar rapidamente a um entendimento. Neste caso particular, a primeira coisa que poderiam fazer é esclarecer o motivo da

excursão. Se o propósito não é decidir qual é o melhor lugar, mas ir a algum lugar juntos, ninguém hesitaria em deixar de lado sua preferência em prol de um objetivo comum.

Toda vez que temos que avaliar ou decidir algo, não podemos evitar adotar um ponto de vista. Algumas vezes estamos conscientes disso, porém, com maior frequência, não estamos. É melhor escolher um ponto de vista conscientemente, considerando todas as opções que temos. Na maioria dos casos, podemos escolher entre uma variedade de posições, desde as estritamente pessoais até as universais. Por exemplo, se sou um legislador, posso adotar inúmeros pontos de vista: posso considerar somente meus interesses privados; posso considerar os interesses do grupo a que pertencço; posso considerar os interesses de minha nação ou os da humanidade. Na prática, isto implica que, antes de dar uma opinião ou tomar uma decisão, devemos perguntar-nos sobre qual ponto de vista basearemos nossas decisões. Mesmo que às vezes pareça que o que pensamos e fazemos não tem muita relação com outras pessoas, todos nós influenciemos e somos influenciados pelos demais. A humanidade recebe as consequências de cada uma de nossas ações e decisões. Por esta razão, não devemos esquecer os demais quando temos que tomar decisões.

Indubitavelmente, este modo de pensar nos obriga a deixar de lado algumas de nossas preferências. Passaremos de um ponto de vista limitado a um mais amplo e começaremos a ver o todo do qual cada um de nós é somente uma pequena parte.

Quanto mais conhecemos, mais ampla é a visão com a qual contemplamos o mundo e a vida. Além disso, à medida que nosso horizonte se expande, nossos julgamentos e decisões se tornam mais sábios. Quando o legislador redige as leis, ele pensa nas necessidades e no bem-estar de sua comunidade. Quanto melhor ele conheça a história, melhor saberá como corrigir os erros do passado. Quanto melhor conheça o presente, melhor saberá como prevenir futuras dificuldades.

Toda vez que temos que tomar decisões fundamentais, de longo alcance, é bom que nos baseemos no ponto de vista mais amplo que possamos conceber. Uma vez tomada uma decisão, é bom que nos concentremos na realização do objetivo escolhido.

A arte de viver consiste em viver a própria vida sem perder de vista a humanidade; concentrar-se sem deixar de ver o todo; ver o todo sem deixar de dar importância aos detalhes.

Em certos casos é necessário começar a trabalhar com um ponto de vista reduzido e ir ampliando-o com o tempo. Por exemplo, posso estar interessado em resolver os problemas do mundo. Isso é, sem dúvida, magnífico. Mas, ao mesmo tempo, necessito limitar minha perspectiva e ver se na prática sou autossuficiente e realmente resolvo os problemas que eu gero para as pessoas que estão ao meu redor. O bem do mundo não deve ser uma quimera que me impeça de ver o que está realmente ao meu alcance fazer para melhorar não só minha vida diária, mas também a daqueles que me rodeiam.

Em outras palavras, um ponto de vista amplo se torna concreto quando tomamos consciência dos pontos de vista reduzidos. Quando um jovem vê como a enfermidade provoca sofrimento, ele se pergunta o que pode fazer para aliviá-la. Sua visão global do sofrimento humano lhe permite compreender que não pode erradicá-lo totalmente; mas, se reduz seu ponto de vista, ele percebe que certamente pode ajudar algumas pessoas. Por exemplo, ele pode decidir estudar e tornar-se um cirurgião. É claro que, quando mais tarde estiver realizando uma delicada cirurgia, não poderá ter uma visão cósmica da humanidade; terá que se concentrar completamente no que está fazendo naquele momento. Quando está trabalhando na sua especialidade, o cirurgião reduz seu ponto de vista; quando deixa o hospital, seu horizonte se expande e sua consciência do sofrimento humano alimenta sua capacidade de sacrifício que o leva a ajudar os demais.

Toda vez que adotamos uma opinião ou tomamos uma decisão, baseamo-nos em um ponto de vista. Se somos capazes de ser conscientes desse ponto de vista, podemos prever melhor as consequências de nossas decisões e modos de pensar. Além disso, ver claramente que nosso ponto de vista é um entre muitos nos permite descobrir outros pontos de vista e, dessa forma, descobrir melhores possibilidades.

CONVIVÊNCIA

Terceira Ensino

O caminho do desenvolvimento espiritual é um processo contínuo de aprofundamento das relações.

Os seres humanos vivemos em relação. Nós nos relacionamos de uma maneira ou de outra, com nós mesmos, com os demais, com o mundo, com a totalidade do universo. Vivemos uma relação orgânica, mas inconsciente, com a Terra. Estabelecemos relações com as pessoas. E, em uma perspectiva mais ampla, somos parte inseparável do universo.

Porém, na maioria das vezes, não reconhecemos nossas relações. Costumamos ter consciência de somente algumas delas, particularmente daquelas que estabelecemos voluntariamente.

Abraçamos o cosmos se incluímos todas as suas manifestações. Alcançamos o infinito somente integrando o finito. Unimo-nos a Deus através das almas, de todas as almas. No entanto, quando buscamos o desenvolvimento espiritual, com frequência não só não temos consciência de nossas relações, como também temos pouca compreensão a respeito de como viver bem com os outros, mesmo nos aspectos mais elementares.

A convivência é uma arte que necessita ser cultivada. Os seres humanos sempre temos sonhado com a sociedade perfeita e temos imaginado inúmeras utopias. Mas nenhuma mudança de organização, por si só, pode produzir uma sociedade melhor se não aprendermos a gerar relações conscientes e harmônicas.

Às vezes desconsideramos este fato fundamental e nos propomos a viver uma vida “espiritual”, como se nossa vida individual fosse algo separado do resto da humanidade. Esquecemos que o desenvolvimento espiritual é possível quando está vinculado ao desenvolvimento de todos e quando aprofundamos nossas relações.

A tradição espiritual que herdamos de todas as grandes religiões nos ensina os primeiros passos necessários para um grau mínimo de relação humana: não matar, não ferir; isto é, ter suficiente controle de si mesmo para não causar mal aos outros. A tradição espiritual também ensina a prática das virtudes que nos ajudam a aceitar nosso semelhante: tolerância, paciência, compaixão. No entanto, nós ainda não aprendemos realmente a viver esses ensinamentos, apesar de seus padrões morais demarcarem simplesmente o começo de uma relação humana básica. Uma vez que tenhamos dado esses primeiros passos, ainda precisamos encontrar uma maneira de viver uma relação de amor profundo com os demais.

Quando somos conscientes do pobre estado de nossas relações, fazemos o esforço de remover todos os obstáculos que possamos haver criado entre nós e os demais. Trabalhamos para dominar nossas expressões pessoais – gestos, palavras, atitudes – e fazemos o possível para que não sejam elementos de separatividade. Procuramos por esse nexos que vincula harmoniosamente uma pessoa à outra, cada indivíduo ao grupo, cada grupo à grande sociedade humana. Através do autocontrole e da nossa integração harmônica com os outros, estabelecemos um vínculo espiritual indissolúvel entre nós e os demais.

Descobrimos então que, para que nossa vida espiritual seja possível, precisamos trabalhar para tornar possível uma convivência harmoniosa, já que esta é o ponto de partida para alcançar a união com Deus.

Nossa tarefa, então, é harmonizar nossas relações. Como sabemos quando nossas relações são harmônicas? Reconhecendo um fato muito simples: quanto mais harmoniosa é uma relação, menos óbvia ela é. Quanto mais harmoniosas são nossas relações, mais espontâneas e naturais parecem.

As relações destrutivas, ao contrário, são sempre óbvias: a ira, os gestos exagerados, os confrontos físicos, a ironia e os insultos não deixam dúvidas de que se estabeleceu uma relação – certamente negativa. Uma relação genuína, profunda, é discreta porque nenhum ruído perturba sua harmonia.

Desenvolver relações conscientes e harmônicas é participar espiritualmente com todos: a arte da convivência.

PROBLEMAS E SOLUÇÕES

Quarta Ensino

Somente o desenvolvimento pode nos dar a possibilidade de alcançar uma visão mais transcendente de nossas dificuldades.

Não há dúvida de que cada pessoa tem o direito de pensar por si mesma e de realizar seus ideais; mas, frequentemente, na prática negamos este direito aos demais. O nível no qual confrontamos nossas diferenças gera a maioria de nossos problemas e isto não nos permite conviver em harmonia e estimular nosso desenvolvimento como sociedade humana.

Quando nos deparamos com um problema, tentamos resolvê-lo. Porém, até agora nossas soluções não terminaram com nossos problemas. É muito provável que precisemos compreender os problemas de uma maneira mais ampla antes de buscar novas soluções, visto que, se um problema não é totalmente compreendido, não se tem a base para resolvê-lo.

Os problemas mais sérios que enfrentamos não são as catástrofes naturais nem as provas que o destino nos traz. Eles são produto nosso, do nosso modo de viver, de trabalhar, de nos relacionarmos. Nossos problemas, portanto, são principalmente sintomas de nossos próprios fracassos. É essencial, então, não confundir os sintomas com o problema em si.

Quando as crianças brincam, elas costumam brigar pelos brinquedos, mesmo quando são suficientes para todos. Se alguém mais amadurecido não intervém, suas brincadeiras podem terminar em lágrimas, angústia e até mesmo agressão física. A briga, que é a maneira pela qual as crianças disputam entre si, é a manifestação de seu problema no nível dos brinquedos; em outras palavras, no nível da criança. Cada criança imagina que a solução para seu problema é ter todos os brinquedos para ela sozinha. Uma pessoa amadurecida compreende que essa não é a solução, nem tampouco dar mais brinquedos às crianças, mas ensiná-las a relacionar-se de um modo que lhes permita crescer como seres humanos, conviver, compartilhar e participar.

Para orientar as crianças temos que ser mais maduros do que elas. Como adultos com experiência, compreendemos a relação entre a criança e seus brinquedos e, por isso, sabemos como orientá-las em seu processo de crescimento.

À medida que cresce, a criança passa a dar um valor menor a seus brinquedos e descobre o valor de aspectos da vida que até então havia ignorado. Para de brigar por causa de brinquedos e briga por outros motivos. Mas quando amadurece e pode compreender sua relação com os demais através de um ponto de vista mais amplo, deixa de brigar.

O fato de nos tornarmos mais velhos e nos considerarmos adultos não implica que sejamos maduros em todos os aspectos de nossa vida. Em alguns, procedemos como se fôssemos crianças.

Já não brigamos mais por brinquedos, mas por bens materiais, por prestígio, por poder, por opiniões.

Por isso, quando enfrentamos nossos problemas é preciso recordar que, além da solução imediata, existe uma mais abrangente: trabalhar em um nível mais integral, o nível do desenvolvimento espiritual.

Somente o desenvolvimento pode nos dar a possibilidade de alcançar uma visão mais transcendente de nossas dificuldades porque, ao localizar-nos no grande contexto humano, podemos chegar à raiz de todos os problemas e à fonte de todas as soluções: nosso egoísmo e nossa capacidade de amar sem limites. Por exemplo, ao considerar o problema da fome, sabemos que deveríamos dar alimento a quem não o tem. Mas, ao mesmo tempo, sabemos que não podemos dissimular a gravidade do problema da fome com doações. Deve haver uma terrível falta de maturidade em nossas relações para que a fome exista como problema neste mundo. Se não trabalhamos interiormente, espiritualmente, para conseguir uma relação melhor entre nós e todos os seres humanos, nossas soluções imediatas postergam ou disfarçam os problemas, mas não os resolvem.

Para solucionar um problema, então, é necessário começar por compreendê-lo de um ponto de vista mais amplo. Como podemos fazer isso? Trabalhando em nosso desenvolvimento espiritual e amadurecendo como seres humanos. Este processo, em muitos casos, é interrompido antes de alcançar seu completo desenvolvimento.

Cada grau de desenvolvimento tem seus problemas característicos e estes absorvem grande parte de nosso trabalho cotidiano. Mas o trabalho de nossa vida não deveria reduzir-se a conter e controlar problemas pessoais. Nosso trabalho real e produtivo é amadurecer de forma progressiva. Nosso desenvolvimento muda gradualmente a maneira como encaramos nossos problemas. Essa mudança no nível de nossa visão das coisas elimina a causa dos problemas e nos permite alcançar um modo de nos relacionar mais harmonioso, estável e produtivo.

UNIVERSALIDADE

Quinta Ensino

Um ponto de vista universal não é somente o resultado do trabalho de grupos especializados; depende, em grande parte, do esforço individual.

Todo avanço no conhecimento requer que reavaliemos nossa interpretação do mundo e da vida. O conhecimento humano está em constante evolução. A cada dia aprendemos mais; continuamente são feitas descobertas que abrem novas fronteiras do saber. A história da humanidade revela não somente a cronologia dos acontecimentos humanos, mas também o processo de evolução do conhecimento.

Às vezes parece que essa evolução não cria conflitos, mas frequentemente ela os gera e dá lugar a verdadeiras revoluções. Cada passo adiante requer uma mudança, pois cada descoberta altera a visão do que acreditamos conhecer.

Algumas descobertas produzem uma reestruturação da sociedade. A invenção da imprensa e, muito mais tarde, do telefone, da televisão e dos computadores, precipitou enormes mudanças, cujos efeitos ainda estamos experimentando. O livre acesso à informação e a comunicação direta e

instantânea tornam o mundo menor e nos obrigam a ajustar nossa localização na realidade atual. A comprovação de que a Terra não é nem plana nem o centro do universo, a exploração direta do espaço, o acesso ao mundo do infinitesimal nos obrigam a reconsiderar nosso lugar no cosmos. Cada vez que mudamos a maneira de compreender a realidade por outra mais ampla, também temos de mudar o modo de compreender o cotidiano, inclusive a maneira de compreender a nós mesmos. A imagem que agora temos de nós mesmos e do mundo é bastante diferente daquela que tínhamos na Idade Média.

Apesar de aceitarmos a ideia de que a mudança é indispensável para o progresso, é muito difícil para nós – para não dizer quase impossível – reconhecer que o processo de permanente mudança é uma lei universal e que é, portanto, igualmente aplicável a todas as áreas de nossa vida, incluindo nossas opiniões e nossa maneira de pensar. A partir do momento em que nascemos, começamos a formar uma ideia da realidade. Pouco a pouco, vamos desenvolvendo nossas opiniões e nossa visão do mundo e da vida. Enquanto estamos envolvidos neste processo, estamos ávidos por aprender: perguntamos, investigamos e estudamos. Absorvemos o conhecimento e cada nova porção de informação nos enriquece e nos ajuda a expandir nossa compreensão. Quando alcançamos o ponto onde nos sentimos suficientemente seguros do que sabemos, tornamo-nos menos abertos e começamos a perder a capacidade de mudar nossas interpretações. Inclino-nos mais a defender nossas posições do que a ampliá-las. Damos mais importância a demonstrar que temos razão do que a buscar uma verdade que possa nos mostrar que não estamos certos.

Essa disposição de impor nosso próprio ponto de vista dá origem a conflitos pessoais, mas não se detém aí. A história nos mostra as diferentes visões do mundo e da vida que existiram no decorrer do tempo e como, com frequência, um grupo particular de pessoas tentava impor sua interpretação a outros grupos, muito embora essas lutas geralmente acontecessem entre visões cuja ideia de realidade tinha os mesmos limites. Por exemplo, dois grupos podiam chegar à guerra defendendo os seus pontos de vista e, ao mesmo tempo, os dois grupos tinham a mesma visão da humanidade como habitantes de um mundo limitado dentro das fronteiras marcadas por seu desconhecimento do planeta que os sustentava. Até ontem, lutávamos uns contra os outros defendendo opiniões também restritas por nossa ideia limitada de nosso lugar no cosmos.

Hoje, a situação mudou porque o lapso de validade de um ponto de vista particular é muito mais breve. A cada dia surgem novos avanços em todos os campos do conhecimento. Torna-se necessário ajustar nossa visão a condições que evoluem em ritmo acelerado. As diferentes concepções da realidade mantidas por duas ou três gerações sucessivas podem ser observadas em um mesmo momento histórico e somos, assim, contemporâneos de muitas dessas visões. Hoje a geração mais jovem está formando seu próprio modo de entender as coisas, pois conta com fontes de informação mais ricas do que as que dispunham as gerações anteriores no momento em que suas interpretações estavam se cristalizando. Portanto, há dois tipos de confronto: um entre grupos da mesma geração com opiniões diferentes, e outro entre gerações que estabelecem limites diferentes a suas realidades.

O que significa isso para nós hoje? Apesar de sabermos que nosso modo de ver as coisas não é perfeito nem definitivo, muitos de nós sentimos que “temos razão”, que nossa visão é a mais sensata, a mais justa, a melhor. Pode ser verdade que toleramos opiniões diferentes e que, idealmente, outorgamos a todos o direito de pensar e sentir como preferirem; mas, no fundo sentimos a necessidade de justificar nosso ponto de vista considerando-o certo e, portanto, o melhor para todos. Nessa atitude, que à primeira vista parece inocente, possivelmente se encontra a raiz das tragédias da humanidade.

Já está na hora de aprendermos a grande lição da história. Apesar da tremenda determinação com a qual cada grupo humano lutou por séculos para impor sua visão da vida, nenhum alcançou esse objetivo. Nenhuma visão do mundo, nenhuma doutrina, foi compartilhada e aceita por todos os seres humanos.

É claro que isso não significa que um ponto de vista particular seja nocivo ou inferior a outro. Pelo contrário, cada um tem a possibilidade de ser o melhor, dentro de seus limites. Por exemplo, talvez minha compreensão de minha enfermidade seja incompleta. No entanto, pode ser muito útil para mim se ela me ajuda a curar-me. Além disso, se eu aceito que minha compreensão de minha enfermidade é incompleta, estou sempre alerta com relação às novas descobertas que poderão ajudar-me no futuro. Ao manter-me consciente dos limites do meu conhecimento, tenho a oportunidade de ampliá-lo continuamente. Não me encerro em meu modo de compreender. Desejo aprender e melhorar o que acredito saber. Por essa razão, mesmo que em todos os campos de estudo existam diferentes escolas, na medida em que cada uma reconheça as limitações de seu ponto de vista, cada avanço de uma escola em particular será proveitoso para as demais, pois todas estarão preparadas para aproveitá-lo. Desse modo, o trabalho de todos será útil para gerar uma visão mais universal do mundo e da vida.

No entanto, um ponto de vista universal não é somente o resultado do trabalho de grupos especializados; ele depende em grande medida do esforço individual. Se a universalidade não tem lugar em pelo menos um de nós, não terá lugar em parte alguma.

Quando nos é mostrado um ponto de vista mais universal, costumamos tratá-lo do mesmo modo como tratamos qualquer informação que recebemos: nós o entendemos de acordo com nossa interpretação das coisas. Por exemplo, se aprendemos que o espaço exterior é habitável, dependendo da amplitude de nosso ponto de vista, podemos considerar esse espaço como um lugar interessante para passar uns dias de férias, ou podemos ver a oportunidade de desenvolver uma relação mais harmoniosa com o universo.

Não é fácil expandir nosso ponto de vista. No entanto, se formos capazes de substituir nossa atitude de acreditar que “estou certo” pela de acreditar que “posso aprender”, nosso caminho rumo à universalidade se abrirá diante de nós. Se nos dermos conta de quão limitada é nossa visão, poderemos aplicar a lição que a história nos ensina e reforçar mais a necessidade de examinar e ampliar nossa visão da realidade, em vez de lutar para impor nossas opiniões. Deste ponto de vista estamos todos na mesma situação: todos precisamos ampliar nosso ponto de vista. Esta é uma tarefa que cada pessoa realiza em seu próprio interior. Ninguém pode realizá-la por ela, nem ninguém pode fazê-la à força. É uma vitória que cada pessoa pode conseguir em si mesma. Talvez este seja o caminho mais curto para um mundo mais pacífico e harmonioso.

A RELAÇÃO COM A ESCOLHA

Sexta Ensino

Para desenvolver-nos espiritualmente é necessário que nos limitemos de forma voluntária e consciente a um método de vida.

Estamos continuamente fazendo escolhas, às vezes conscientemente e outras vezes inconscientemente, e as escolhas que fazemos vão traçando a trajetória de nossa vida.

Ter consciência do tipo de trajetória que traçamos a partir de nossas escolhas e das consequências que produzem, tanto em nós como nos demais, é a base de nossa maturidade como seres humanos.

Nem sempre temos essa consciência. Podemos enfocar o sucesso ou o fracasso de nossos esforços, mas é mais importante compreender como cada uma das escolhas que fazemos determina

nossa qualidade de vida e como podemos mudar a trajetória que traçamos com nossa conduta mediante o uso sábio de nossa capacidade de escolher.

Cada instante nos apresenta opções, mas raramente fazemos uma escolha consciente. Geralmente reagimos às situações que se nos apresentam de acordo com os nossos hábitos e com as correntes mentais do momento. Às vezes pensamos que não necessitamos escolher e, outras, supomos que não importa o que escolhermos. Mas, independentemente do que pensemos, cada escolha, consciente ou inconsciente, produz seu efeito sobre nós e sobre os demais.

Há momentos em que nos sentimos insatisfeitos, descontentes com nossa vida e com o panorama que vemos adiante. Imaginamos como gostaríamos de viver, o que gostaríamos de ser, o que gostaríamos de alcançar. Embora sonhar possa nos trazer doces momentos de ilusão, não podemos deixar de enfrentar a vida, que às vezes é difícil e aparentemente impossível de mudar.

Em vez de abandonar-nos ao sonho do que gostaríamos de ser – que nos leva a rejeitar o que somos – precisamos aprender a discernir a diferença entre as ilusões criadas pela imaginação e as reais possibilidades entre as quais podemos escolher a cada momento. Em outras palavras, podemos estabelecer uma relação consciente com nossas escolhas.

Para poder escolher é preciso ter uma ideia clara do que queremos. Se nos perguntássemos o que queremos conseguir na vida, nossas respostas poderiam ser resumidas de forma muito simples: gostaríamos de satisfazer nossos desejos, sentir-nos felizes, realizar-nos. Mas cada um de nós é diferente e define esses anseios de maneira diferente.

Em nossa imaginação pensamos nas amizades, nas conquistas e no sucesso que esta sensação de realização e felicidade nos traria. Enquanto isso, na maioria das vezes rejeitamos nossa situação presente que, como qualquer outra, implica limitações, dificuldades e um certo grau de sofrimento.

Essa contradição entre o que queremos e o que de fato temos produz em nós uma constante sensação de descontentamento.

O que podemos fazer?

Primeiramente, podemos revisar nossa situação presente e identificar o que não podemos mudar. Por exemplo, não podemos mudar nossa idade, nossas experiências, o que fizemos e o que não fizemos durante nossa vida; tampouco podemos mudar nossas aptidões nem os compromissos relativos ao lar e aos filhos.

Aceitar o que não podemos mudar é uma questão de bom senso e nos ajuda a deixar de sonhar acordados com fantasias impossíveis e fugas ilusórias. Não teria sentido, por exemplo, imaginar que não temos obrigações quando é óbvio que as temos. O único modo de liberar-nos de um compromisso é cumpri-lo; também isto é algo que não podemos mudar. Tampouco é realista imaginar que temos um talento particular quando é evidente que não o temos.

Aceitar o que somos é simplesmente aceitar nosso passado. Esta aceitação nos libera do que poderia parecer uma limitação, mas que realmente é a base sobre a qual podemos avançar de forma construtiva. *Temos que aprender a usar o que não podemos mudar.* Saber disso nos permite reconhecer quais são nossas opções, quais são nossas reais possibilidades. Só então estamos em condições de escolher.

Como fazemos para escolher de forma construtiva? Alguns, diante de suas opções reais, perguntam: Como posso escolher se não estou seguro? Não deveria tentar outras coisas, investigar outras opções até não ter dúvida sobre o que quero?

É claro que é útil e necessário investigar todas as nossas opções. Mas se antes de tomar uma decisão esperamos estar absolutamente seguros até que não reste nenhuma dúvida, é pouco provável que alguma vez realizemos algo de valor.

As opções sempre implicam um elemento de risco, uma margem de incerteza, pois a realização de uma opção geralmente descarta outras. A dúvida está sempre presente em nossas decisões e

escolhas. No entanto, há algo, sim, de que estamos seguros: vamos morrer. É esta certeza que, de fato, gera todas as nossas inseguranças, dúvidas e hesitações. As dúvidas são uma condição de nossa realidade.

Uma forma de escapar para não enfrentar a incerteza é distrair-nos com possibilidades imaginárias, com tudo o que gostaríamos de ter e fazer. Isto cria um grande vazio interior e uma sensação de fracasso e frustração. No entanto, não temos outro caminho para realizar nossa vida que não seja escolher, escolher bem e realizar o esforço necessário para concretizar essa boa escolha.

Poderíamos dizer que há dois tipos de escolhas.

A primeira, podemos chamá-la *escolha exterior*. É a escolha de como vamos empregar nossa vida: o que vamos fazer, como vamos fazê-lo, como vamos manter-nos. A escolha exterior implica decidir sobre uma carreira, uma formação, compromissos com outras pessoas, um estilo de vida e realizações concretas no trabalho e nas relações interpessoais.

Porém, nossas possibilidades reais são muito mais amplas do que a realização de nossa escolha exterior. É por isso que, apesar do sucesso que possamos ter cumprindo nossos objetivos exteriores, isso não é suficiente para alcançarmos a felicidade e a plenitude que esperamos. A sombra do envelhecimento e a diminuição gradual de nossas faculdades nos recordam que há um sentido em estar vivo, um sentido que temos que descobrir e conquistar.

Chega, então, o momento em que nos damos conta de que *tem que haver algo mais na vida do que as escolhas e as realizações exteriores* que nos impusemos. Isto nos leva a descobrir outro tipo de possibilidades e, por conseguinte, de escolha.

Este tipo de escolha já não é um compromisso exterior com algo em particular que desejaríamos realizar. Este tipo de escolha, talvez a mais importante que possamos fazer, requer um compromisso com nós mesmos, com nossa vida interior. Temos que decidir se vamos nos comprometer com nosso próprio desenvolvimento, se vamos dar um significado espiritual a nossa vida.

A esta escolha chamamos *escolha interior*.

Nossa escolha interior é fundamental e marca um momento decisivo em nossa vida. Frequentemente requer que voltemos a avaliar todas as escolhas anteriores e às vezes muda nossa vida por completo.

A escolha interior é feita somente uma vez na vida e se atualiza permanentemente através de uma conduta coerente.

Cumprimos com esta escolha interior se nos mantemos sempre conscientes dela e enfrentamos a contradição entre o que fazemos e o que aspiramos ser.

Para manter viva nossa escolha interior, é bom que nos perguntemos:

- *Estou aprendendo da vida? O que aprendo? Que significado dou ao que aprendo?*
- *Como posso transformar uma experiência exterior em uma experiência de vida?*
- *Como minhas conquistas exteriores concretas influem sobre minhas possibilidades interiores?*
- *Como posso liberar-me da rede dos meus pensamentos e sentimentos habituais?*
- *Que meio emprego para expandir meus sentimentos e pensamentos?*
- *Que passos estou dando para transcender o pequeno mundo de meus interesses pessoais?*
- *Que meios tenho e emprego para aprender e não repetir em vão as experiências?*

Em outras palavras, como transformo a série de experiências que constituem minha vida em uma compreensão profunda que expanda minha noção de ser. Estou vivendo de maneira tal que posso manter paz interior e ao mesmo tempo servir à sociedade em que vivo, ao grupo ao qual pertença?

Ainda que estas perguntas sejam importantes, não basta que as formulemos. Não é suficiente estudar textos, praticar exercícios ou falar sobre temas interiores ou espirituais. Para expandir nossa consciência, para dar sentido a nossa vida, precisamos contar com meios concretos de trabalho interior e aplicá-los de forma concreta em nossa vida de todos os dias.

Por exemplo, no caminho de desenvolvimento interior necessitamos:

1. Um método de vida
2. Orientação espiritual
3. Esforço continuado

Todas as formas de vida implicam uma limitação, algumas delas com resultados negativos. Para desenvolver-nos espiritualmente é necessário que nos limitemos, de forma voluntária e consciente, a um método de vida que produza o fim que buscamos. Conseguimos desenvolver-nos limitando-nos de forma responsável ao método de vida apropriado para cada um de nós.

A orientação espiritual é igualmente indispensável. Todos necessitamos da ajuda e da orientação daqueles que já percorreram o caminho que escolhemos.

E sem o esforço perseverante nenhuma realização é possível. Não importa quão elevadas sejam as nossas aspirações, em si mesmas não são mais do que um sonho até que cada um as torne realidade através de um esforço sistemático e responsável.

Ao longo de nossa vida estamos escolhendo continuamente. Tendemos a acreditar que somente algumas escolhas são importantes e outras não; mas não é assim. Todas elas determinam a trajetória de nossa vida. Mas é a escolha interior que dá significado à vida, que a orienta em direção à paz e à felicidade de uma experiência plena.

Uma vez que tivermos feito nossa escolha interior e formos coerentes com ela, conseguiremos estabelecer uma relação clara com todas as escolhas exteriores que a vida nos apresentar.

A RELAÇÃO COM AS CARACTERÍSTICAS PESSOAIS

Sétima Ensino

Em vez de imaginar que podemos mudar, que podemos ser outra pessoa, é preciso contemplar nossa possibilidade real, que é a possibilidade de desenvolver-nos.

Algumas de nossas características são inerentes a nós, outras são adquiridas. Juntas, elas modelam o nosso modo de ser e a maneira como nos expressamos. Como as características são individuais e variam de pessoa para pessoa, iremos nos referir a elas como “características pessoais”.

Assim como todos temos um corpo que nos permite identificar-nos fisicamente, todos temos um conjunto de características que nos distinguem como pessoa. Estas características revelam o temperamento e o caráter de uma pessoa e a maneira como se expressa e se comporta na vida.

Não existe um conjunto de características perfeitas, embora haja um certo consenso sobre o que poderiam ser consideradas características desejáveis. Quase sempre, quando pensamos em nossas características, identificamos as que consideramos ruins e as que pensamos serem boas com base no que queremos conseguir com elas. Além disso, costumamos dizer que uma pessoa é boa ou má dependendo de como suas características pessoais afetam o seu relacionamento conosco ou com

outras pessoas. Mas com frequência esta forma de avaliar as características pessoais leva a contradições.

Pode ser que alguém acredite que tem características muito boas, enquanto aqueles que o rodeiam não as considerem boas de forma alguma. Por exemplo, alguém poderia sentir-se muito satisfeito com sua personalidade compulsiva porque lhe permite conseguir o que quer dos demais. No entanto, podemos ter certeza de que aqueles que o rodeiam não se sentem felizes com a maneira como são tratados por ele.

Pode ser que uma pessoa seja muito trabalhadora e pense que esta é sua melhor característica. Mas sua capacidade de trabalho poderia afetar negativamente sua relação com aqueles que não conseguem acompanhar seu ritmo. Até poderia comparar-se continuamente com outros e criticá-los por não serem capazes de trabalhar do mesmo modo. Além disso, essa característica – que poderia ser vantajosa no escritório ou numa loja comercial – pode impedi-la de apreciar outros aspectos da vida, tais como estar com a sua família, desfrutar a natureza, compartilhar momentos com amigos.

Precisamos conhecer nossas características pessoais, porque costumam ser a causa de muitos dos problemas que nos afligem e, ao mesmo tempo, são o meio através do qual expressamos nosso modo de trabalhar, de relacionar-nos com os demais e de desenvolver-nos.

Então, como estabelecer uma relação com nossas características?

Já que nem todas as nossas características são boas, frequentemente não estamos satisfeitos com nós mesmos. E como nos é muito difícil mudar estas características ou mesmo controlá-las, podemos desanimar e pensar que, por mais que nos esforcemos, não poderemos nos liberar das limitações que elas nos impõem.

No entanto, podemos estabelecer uma relação produtiva com nossas características pessoais se não nos identificamos com elas.

Assim como não acreditamos que somos nossos olhos, nosso nariz ou nossas mãos, tampouco é necessário que nos identifiquemos com outras de nossas características pessoais que apenas expressam o modo como agimos e reagimos, aspectos superficiais de nós mesmos. Por isso é útil recordarmos que nossas características são instrumentos que nos permitem expressar-nos. Dessa forma, mantemos clara a distinção entre o que somos e as características que adquirimos.

Quando compreendemos a natureza de nossas características pessoais, criamos uma distância entre elas e nós. Percebemos que não “somos” nossas características. Desta forma, podemos observá-las e mesmo manejá-las deliberadamente para nosso proveito e felicidade.

Quando mantenho distância de minhas características, posso usá-las de forma deliberada e, o que é mais importante, posso melhorá-las. Mas se me identifico com minhas características, não posso nem conhecê-las nem trabalhar sobre elas.

Por exemplo, se somos muito emotivos e nos identificamos com esta característica, tendemos a pensar que nossas emoções realmente expressam nossos verdadeiros sentimentos. Na verdade, estas mesmas emoções confundem nosso discernimento. Visto que nos identificamos com tudo o que sentimos, não conseguimos distinguir o quanto somos escravos de nossos estados emocionais. Por outro lado, se somos capazes de manter distância a respeito do modo como reagimos emocionalmente, podemos descobrir uma fonte de sentimentos mais profunda. Podemos trabalhar melhor com a energia de nossas emoções e é mais provável que alcancemos o estado interior mais sereno e harmonioso que está escondido por detrás de nossos altos e baixos emocionais. Além disso, como essa distância nos permite reconhecer a influência de nossas características emocionais sobre a maneira como pensamos e nos relacionamos com outros, aprendemos a usar nosso julgamento de forma mais eficaz e podemos nos relacionar melhor com os demais.

Quando nos identificamos com nossas características, como não gostamos de algumas delas, sonhamos em ser diferentes, em mudar. Infelizmente, esse desejo por si só não nos leva muito

longe. É muito bonito ter o desejo de mudar, de ser melhor. Mas é necessário canalizá-lo bem para que conduza a uma realização verdadeira e não à rejeição de si mesmo.

Em vez de imaginar que podemos mudar, que podemos ser “outra” pessoa (o que costuma não ser nada mais do que um modo de reagir contra algumas de nossas características), é preciso contemplar nossa possibilidade real, que é a possibilidade de desenvolver-nos. Em outras palavras, em vez de nos abandonarmos ao jogo de imaginar como gostaríamos de ser, temos que dedicar-nos à tarefa concreta do nosso próprio desenvolvimento; temos que começar por conhecer nossas características e trabalhar sobre elas.

Nossa relação com as características pessoais, então, há de ser de conhecimento e trabalho.

Primeiramente, precisamos saber quais são nossas características e como elas se expressam, descobrir quais são úteis e quais produzem um efeito daninho sobre nosso desenvolvimento. Depois temos de começar a trabalhar sistematicamente sobre elas.

À primeira vista não só parece fácil reconhecer as próprias características, mas realmente pensamos que já as conhecemos. É verdade que conhecemos algumas delas, mas normalmente não reconhecemos aquelas que nos causam problemas.

Vamos continuar com nosso exemplo anterior: um trabalhador esforçado poderia pensar que não se dá bem com seus colegas porque são preguiçosos e ele trabalha muito mais arduamente do que eles. Mas a verdadeira causa de suas dificuldades de relação com eles poderia ser sua intolerância. Uma pessoa intolerante raramente reconhece o alcance de sua falta de amplitude mental. É improvável que uma pessoa assim melhore sua relação com os demais; ela sempre irá pensar que os outros são os responsáveis por seus problemas de relação. Somente quando ela reconhecer sua intolerância terá a possibilidade de desenvolver-se.

Se somos muito emotivos, é possível que não reconheçamos esta característica e que, em troca, pensemos que somos sensíveis. Então, ao ver que determinada circunstância gera em nós uma onda de emotividade mas não provoca a mesma reação naqueles que nos rodeiam, podemos pensar que eles são insensíveis e julgá-los de um modo que prejudique nossa relação com eles.

Pode ocorrer também que nos consideremos muito simpáticos, calorosos e amistosos e que precisemos que os demais nos dediquem muita atenção e grandes demonstrações de afeto. Se eles não respondem do modo que esperamos, pensamos que lhes somos indiferentes. Talvez não seja esse o caso. Talvez não sejamos nem tão calorosos nem tão amistosos como imaginamos, já que, de fato, somos bastante egoístas e avaliamos os demais pela forma que nos tratam. Isso, é claro, impede que tenhamos relacionamentos harmoniosos com eles e, como não identificamos nossa característica, não temos como melhorá-la, ainda que quiséssemos.

Talvez gostemos de pensar que somos muito espiritualizados e que por isso não nos preocupamos com questões materiais. Até poderíamos pensar que esta é a nossa melhor característica. Na verdade, pode ser que sejamos indolentes e que não queiramos fazer o esforço necessário para manter nossa vida e nossas coisas em ordem.

As características com as quais estamos mais identificados são aquelas mais difíceis de ver em nós mesmos. Elas são também, precisamente, aquelas que necessitamos reconhecer e trabalhar.

Como podemos aprender a ver e controlar nossas características pessoais? Existe uma única maneira: deixar de estar na defensiva. Quando nos mostram características que gostamos de ter, sentimo-nos muito animados. Porém, se alguém nos diz que temos uma característica que não gostamos de ter, recusamo-nos a admiti-la, reagimos, sentimo-nos mortificados. Poderemos até nos comportar de uma forma negativa com essa pessoa. Temos uma tendência muito forte a estar na defensiva, o que evidencia nossa imaturidade espiritual. Se não transcendemos esta atitude, não podemos desenvolver nossas possibilidades interiores. Deveríamos sentir verdadeira gratidão

quando as pessoas ou as circunstâncias nos ajudam a ver mais claramente em nosso interior, já que assim podemos descobrir características que até então não queríamos reconhecer em nós.

Não podemos trabalhar espiritualmente se nos enganamos sobre nossas características, especialmente aquelas que precisamos aperfeiçoar. Recordamo-nos de uma vez em que, casualmente, ouvimos uma pessoa dizendo à outra:

“Parece que você está um pouco na defensiva”.

“Eu? Na defensiva? Não pode ser.”

Esse relato pode nos fazer rir, mas poderíamos nos perguntar como reagiríamos se alguém nos dissesse a mesma coisa.

Reconhecer as próprias características, sem reagir, é fundamental para desenvolver-se espiritualmente.

É natural que estejamos contentes com as características que consideramos positivas e tristes com as que não gostamos. No entanto, se reagimos com satisfação ou insatisfação não podemos trabalhar sobre nós mesmos. Precisamos estar alerta para não estar na defensiva. Também precisamos evitar criticar as características dos demais, porque esta crítica nos torna cegos a respeito das nossas próprias características.

Todos nós temos características que podem nos prejudicar e também algumas que podem causar dano aos outros. A primeira coisa que notamos em uma pessoa são as características que nos atraem e as que nos desagradam. Ao mesmo tempo, essa pessoa também só vê em nós esses mesmos extremos de agrado e desagradado. Assim, quando tentamos melhorar nossa relação com ela, limitamo-nos a pedir a ela que mude as características que nos incomodam. Mas quando ela nos pede o mesmo, pensamos que não nos compreende. É muito difícil conseguir uma boa relação deste modo; geralmente se produz um conflito.

Assim como nos ajuda não nos identificarmos com nossas características, da mesma forma é muito benéfico não identificar os demais com as características deles. Uma pessoa pode ter algumas qualidades extraordinárias e, no entanto, não as vemos porque algumas de suas características nos incomodam. Por outro lado, outra pessoa pode nos atrair por suas características pessoais e, no entanto, podemos não compartilhar seus valores ou suas aspirações.

Na adolescência é comum que sintamos atração ou rejeição em relação a alguém por questões superficiais. Depois, à medida que amadurecemos, encontramos outra maneira de discernir a respeito das características dos demais, baseados sobre a compreensão e a tolerância.

Na maioria dos casos em que nos sentimos feridos ou aborrecidos com outros é porque não sabemos nos relacionar com eles em um nível mais profundo do que o de suas características pessoais. Vamos dar um exemplo: os rompantes de meu filho me incomodam menos do que os do filho do meu vizinho. Isso acontece porque minha relação com meu filho vai além de suas características pessoais.

Para espiritualizar o nível em que nos relacionamos, começamos por aceitar cada um com todas as suas características e compreender sua maneira de expressar-se. Mas a tolerância não basta. Nossa relação melhora quando se baseia sobre a aceitação, a compreensão e o amor.

Aceitar os demais é também reconhecer a retroalimentação que recebemos deles. Com frequência nós mesmos os ferimos, geralmente sem reconhecê-lo e desprezando os indícios que recebemos quando tal coisa acontece.

Quando aceitamos uma pessoa, aceitamo-la em suas circunstâncias e com sua história. Nunca sabemos em que medida os acontecimentos que ocorreram em sua vida influenciam sua relação conosco ou o efeito que sua história pessoal produz em nossa relação. Acima de tudo, temos que compreender que nós mesmos influímos em grande medida na relação e que muitas das

características que nos incomodam nela são, na verdade, o resultado da forma como nós mesmos nos vemos e da forma como essa pessoa responde a nossas próprias características.

Quando a relação com os demais nos irrita, temos que descobrir a origem das nossas reações, porque é em nós mesmos onde precisamos trabalhar para poder desenvolver-nos.

Todas as relações envolvem algum grau de dor. Quando aceitamos a dor que está sempre presente na vida, torna-se mais fácil para nós não exigir nada dos outros, mas exigir de nós mesmos um nível de aceitação e compreensão que faça com que nossas relações sejam harmoniosas e espirituais.

Trabalhamos sobre nossas características pessoais em três níveis: o da educação de boas maneiras, o nível psicológico e o espiritual.

O trabalho no nível da educação de boas maneiras desenvolve a capacidade de controlar-nos exteriormente e de formar hábitos de conduta positivos. A conduta nos dá os critérios sobre os quais se desenvolve todo tipo de relação e determina as características objetivas da relação.

Esta educação implica a aquisição de um grau de controle sobre as próprias características que as canalize mediante hábitos de colaboração, de trabalho e de comunicação, de modo que promovam condições harmoniosas de vida e o desenvolvimento de nossas possibilidades.

O segundo nível de trabalho é o psicológico. Ser capaz de se relacionar em um nível de boas maneiras é uma grande conquista. No entanto, nossa relação seria superficial se se baseasse somente nas boas maneiras. Trabalhar no nível psicológico nos ajuda a entender a nós mesmos e aos demais e nos abre para a compreensão e para assim amar mais expansivamente.

Mas para que esse trabalho no nível psicológico produza uma verdadeira transformação em nós, devemos trabalhar no nível espiritual.

Nossas características pessoais são os canais pelos quais nossa energia flui. Dizemos que uma característica é boa quando canaliza a energia de forma que produza o resultado que desejamos e que uma característica é contraproducente quando seu resultado é contrário à meta buscada.

Portanto, ao avaliar as características, é necessário ter um ponto de referência: para onde queremos que essas características nos conduzam? Se não temos um ideal, nosso trabalho interior carece de significado.

Além disso, sem esse ideal não sabemos como canalizar a energia que guardamos quando controlamos algumas de nossas características. Se não a transmutamos, essa energia se volta contra nós e contra os demais.

Quando controlamos um impulso indesejável – a raiva, por exemplo – essa energia permanece em nós. Se não a canalizamos de uma forma melhor, ela cresce até que já não podemos controlá-la e então ela transborda de modo imprevisível e causa dano. Em outras palavras, se descarregamos nossa energia, causamos dano a outros; se a reprimimos, causamos dano a nós mesmos. O que podemos fazer? Podemos orientá-la de forma que a força de nossos impulsos se transmute na expansão do nosso estado de consciência e em uma maneira melhor de relacionar-nos e amar-nos.

Em última instância, todo o trabalho espiritual se sintetiza no uso sábio da energia. O desenvolvimento espiritual não se produz gratuitamente; é o fruto da transmutação de nossa energia.

No nível espiritual também trabalhamos sobre a noção de ser. Ao nos ajudar a transcender a identificação com nossas características, o trabalho espiritual nos leva a descobrir quem realmente somos.

Quando consideramos nossas características, costumamos dizer “eu sou assim”, como se esta situação fosse definitiva. Isto nos induz a pensar que já nos conhecemos, que sabemos quem somos. Quando fazemos o esforço de não nos identificarmos com nossas características, compreendemos

que o que manifestamos nem sempre revela nosso ser. Também compreendemos que, em vez de querer mudar o que somos, temos que descobrir quem somos e trabalhar sobre o modo como nos manifestamos. Quando compreendemos isto em nós, também podemos compreendê-lo em outros.

Quando estabelecemos uma distância entre nós mesmos e nossas características, transformamos essas características nos instrumentos que precisamos para expressar-nos e desenvolver-nos.

Se não estamos motivados por um ideal espiritual, é muito pouco provável que perseveremos em nosso trabalho sobre nossas características. Em algum momento nosso entusiasmo nos estimula a fazer um esforço, mas quando o entusiasmo se esgotar não teremos razão para continuar nos esforçando. Que tipo de vida estamos buscando? Qual é o objetivo de nossa vida? Nossa resposta clara a estas perguntas é o único fundamento sobre o qual podemos nos basear. O tipo de objetivo que escolhemos também determina o nível de nosso desenvolvimento.

Se o que buscamos é bem-estar material, é possível que não precisemos trabalhar além do nível da educação das boas maneiras. Se também queremos que nossa relação com os demais seja mais profunda do que as interações superficiais habituais, precisamos trabalhar também no nível psicológico.

Se aspiramos à verdadeira paz e felicidade, temos que compreender que precisamos ter a motivação do ideal espiritual.

Todos queremos paz e felicidade. Quem não as deseja? Mas nem todos compreendemos que ter paz e felicidade não significa desfrutar sempre e nunca sofrer. Em vez de visualizar a felicidade como o polo oposto do trabalho e do sofrimento, precisamos descobrir como encontrar paz e felicidade nesta própria vida, pois não podemos evitar a vida tal como ela é.

Os modelos de realização que conhecemos, os quais incluem aqueles seres humanos que nos trouxeram os avanços materiais que desfrutamos assim como aqueles que nos mostraram a realização espiritual que podemos alcançar, demonstram para nós que essas realizações se baseiam sobre o esforço e a renúncia. Essas pessoas não só nos mostram o ideal de paz e de realização, como também o caminho para realizá-lo.

Nosso desejo de transformação e de realização tem que basear-se sobre a renúncia ao conjunto de características, de hábitos mentais e emocionais, com os quais nos identificamos e nos manifestamos. Desse modo poderemos encontrar a paz e a felicidade a que aspiramos.

A SAÚDE FÍSICA

Oitava Ensino

É necessário ver a vida de maneira integral e ver o corpo como parte inseparável do que somos. Corpo e mente são uma unidade.

Tanto se tem escrito sobre a saúde física nos últimos anos na imprensa comum como também em conceituadas publicações científicas que nos perguntamos: por que incluir aqui mais um artigo sobre esse assunto?

O simples fato de que se continue escrevendo tanto sobre a saúde nos mostra que essa é uma questão que não está resolvida.

Todos estamos preocupados com o bem-estar físico, mas nem todos temos um plano de ação claro para colocar em prática as recomendações das pesquisas científicas. Não é que nos falte informação. Onde costumamos falhar é na integração de nosso estilo de vida e de nossos hábitos com a informação que já possuímos.

Podemos fazer muito para nos manter bem fisicamente; a quantidade apropriada de atividade física e a alimentação adequada produzem resultados notáveis. Confiamos em nossa força de vontade para levar adiante nossas resoluções. Mas exercícios e programas por si só não são suficientes para melhorar nosso modo de vida tanto como poderíamos fazê-lo. Precisamos aprender a nos ver tal qual somos.

Nosso corpo é parte inseparável do que somos. Corpo e mente são uma unidade. A saúde física não é um tópico isolado, mas um mais entre muitos outros. É algo inseparável da saúde mental e da saúde espiritual.

É bem conhecido como a mente influi sobre o corpo: uma simples emoção acelera nossa pulsação; estados de estresse aumentam a pressão sanguínea. Do mesmo modo, o estado do corpo influi sobre nosso estado mental. Quando nossa energia física está baixa, tendemos a ficar deprimidos; se nossa aparência não é boa, sentimo-nos mal com nós mesmos. Então a pergunta que fazemos é: como usar a mente para manter o corpo nas melhores condições possíveis?

Em primeiro lugar, vejamos que tipo de atenção damos ao nosso corpo. Nem sempre tratamos dele da mesma forma. Quando nos sentimos bem não prestamos muita atenção a ele. Mas quando ficamos doentes é difícil para nós pensar em outra coisa que não seja nossa doença. Esses dois extremos de relação com nosso corpo nos tiram objetividade e nos fazem cair em condutas contraproducentes. Tentar ignorar as consequências de hábitos que sabemos que são prejudiciais é como correr com os olhos fechados; pensar somente em nossa saúde é cair em uma obsessão.

Assim como nos preocupamos com nossa situação econômica e fazemos planos para atender necessidades futuras, também poderíamos planejar nosso modo de viver para não contrair enfermidades que podemos prevenir facilmente, ou pelo menos reduzir grandemente o risco de sofrê-las.

Certos hábitos de alimentação, a falta de atividade física, a exposição a substâncias e radiações tóxicas, o abuso de álcool, o tabaco, estão associados com o desenvolvimento de moléstias degenerativas, tais como doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer e transtornos ósseos. Com certeza não gostamos de pensar sobre isso, justamente porque nos faz sentir culpados por não melhorar nosso modo de viver. Pensar na doença nos entristece; pressagia tragédias que poderíamos sofrer. Além disso, a vida já nos aflige com tantas preocupações que preferiríamos não ver os problemas antes deles surgirem. Quem gosta de se preocupar por não adoecer quando está passando bem? Por essa razão tendemos a agir somente quando os problemas aparecem, isto é, por reação. Pensamos na saúde quando nos sentimos doentes, da mesma forma como começamos uma dieta drástica quando estamos muito acima do nosso peso.

Nem a ignorância nem o escapismo nos livram da enfermidade e do sofrimento. É necessário tomar consciência de nossos hábitos e dos riscos que corremos quando não mudamos aqueles que nos prejudicam.

A saúde está relacionada com o nosso modo de viver, de trabalhar e de enfrentar os problemas, assim como com os hábitos relativos à alimentação, ao relaxamento e ao descanso. Estes, por sua vez, dependem de nossa atitude. Então, a primeira coisa que devemos observar é a nossa atitude.

Uma atitude aberta ao conhecimento nos estimula a mudar nossos hábitos à medida que aprendemos sobre outros mais saudáveis e benéficos, e isto antes de havermos adoecido. Mas o estímulo do conhecimento que adquirimos não é suficiente para mudar. Nossa atitude cria hábitos automáticos inconscientes. Para escolher conscientemente hábitos saudáveis precisamos de uma grande força interior. Se tudo dependesse de nossa escolha, sem dúvida não teríamos muita

dificuldade. Quem não deseja sempre o melhor? Mas, para que nossas boas escolhas se transformem em uma conduta coerente, temos que manter-nos conscientes das consequências de nossos hábitos, desenvolver um plano de ação para melhorá-los e não encarar esta tarefa como um sacrifício, mas como um passo necessário em nosso desenvolvimento.

Lembrar-se dos efeitos prejudiciais dos hábitos que queremos mudar e dos efeitos benéficos daqueles que queremos arraigar em nós é de grande ajuda. Podemos fazer deste hábito de lembrar uma prática frequente, pois é uma fonte de força que não deveríamos subestimar. O simples fato de nos lembrarmos do risco nos ajuda a evitar o perigo até que aprendamos a nos proteger automaticamente. A prudência em um terreno difícil não nos impede de caminhar. Pelo contrário, prestamos atenção para caminhar bem, para que uma queda seja improvável. Os movimentos repetidos convertem-se em hábitos e, com o tempo, tornam-se automáticos: não é necessário um esforço consciente para realizá-los.

Uma nova conduta é como um estranho. No começo não sabemos como nos relacionar com ela, mas, à medida que vamos conhecendo-a melhor, torna-se familiar e agradável e, eventualmente, torna-se hábito.

Não há hábitos difíceis de adquirir; criamos as dificuldades com nossa atitude. O que nos cria dificuldades para mudar de hábitos é pensar que ao mudar perderemos algo. Enquanto sentirmos que trocar um hábito por outro mais saudável é um sacrifício ou uma perda, é improvável que sejamos bem sucedidos em mudar definitivamente nossos hábitos prejudiciais.

Não obstante, antes que um novo hábito crie raízes, não satisfazer um impulso cria um vazio que pede para ser preenchido. O que dá melhor resultado é escolher de antemão algo melhor para fazer cada vez que o mesmo impulso apareça. Se sempre respondemos da mesma maneira aos mesmos estímulos, pouco a pouco introduzimos novos hábitos que gradualmente substituem os antigos. À medida que um novo hábito vai criando raízes, o velho hábito perde força. Os hábitos de uma vida saudável se tornam tanto mais atraentes quanto mais os praticamos, porque seus resultados são evidentes; nosso corpo se sente melhor e nossa mente fica mais serena. Também aumenta nossa autoestima porque vemos que podemos adquirir controle sobre nossa vida.

Desenvolver a capacidade de criar novos hábitos é fundamental para viver melhor. Ao substituir hábitos contraproducentes por outros melhores, aprendemos a harmonizar o que sabemos com o que fazemos.

Interessar-nos por nosso corpo sem levar em conta nossas necessidades espirituais seria tão limitante quanto prestar atenção a nossa natureza espiritual sem considerar o corpo. O corpo está intimamente conectado com a mente e ambos são a base para uma vida espiritual saudável. A capacidade de tomar consciência de nossos hábitos e de mudá-los quando sabemos que é a melhor coisa a fazer, é um aspecto fundamental de nosso desenvolvimento como seres humanos. É bom que prestemos atenção à saúde física não somente para nos sentirmos melhor fisicamente, mas também para conhecer nossos hábitos e adquirir domínio sobre nossa vida.

OS DOIS ASPECTOS DO BEM-ESTAR

Nona Ensino

Quando estamos bem, usamos nossa energia para produzir e criar melhores condições de vida e realizar novas possibilidades. Quando estamos enfermos, aprendemos que o corpo é um instrumento temporário; isto abre diante de nós um novo horizonte espiritual.

Poucos assuntos são tão importantes como o do bem-estar físico e suas contrapartidas: a enfermidade e a morte. A vida depende da saúde. Adoecer nos parece uma catástrofe. Se temos a sorte de estar saudáveis, tendemos a viver como se sempre fosse ser assim e descuidamos de nossa saúde.

A saúde, sem dúvida, depende de muitos fatores, alguns dos quais estão além de nosso controle. A herança, a constituição física e as enfermidades congênitas estabelecem condições que ainda não somos capazes de mudar. Mesmo assim, podemos influir positivamente sobre nossa saúde. O principal é ter consciência da relação que existe entre a saúde e nossa maneira de viver, pensar e sentir, e lembrar que não podemos separar a saúde da doença, ou a vida da morte.

O desenvolvimento espiritual é possível em qualquer estado físico. Quando estamos bem, usamos nossa energia para produzir e criar melhores condições de vida e realizar novas possibilidades. Quando estamos doentes, aprendemos que o corpo é um instrumento temporário e nos damos conta da importância de mantê-lo saudável.

Viver de uma maneira que ameace nossa boa saúde é prejudicial não somente para nós, mas também para os demais. Manter a melhor saúde possível é um aspecto da responsabilidade que temos para com a sociedade, pois todos arcamos com o custo da doença e das limitações que ela nos traz.

Podemos fazer muito para manter um bom estado de saúde durante a maior parte de nossa vida. A saúde não é simplesmente um dom. Na maioria dos casos depende de nosso estilo de vida.

No entanto, a ênfase colocada em manter-se em bom estado de saúde não deveria fazer-nos esquecer que não podemos evitar sempre a doença, o declínio e a morte. Seria tolice fechar os olhos e não ver esses aspectos fundamentais da vida.

Para manter-nos espiritualmente saudáveis, é bom não somente desfrutar os aspectos da vida que chamamos positivos, mas também é necessário aprender a conviver com as limitações, as dores e os problemas que a doença traz.

Um antigo ditado nos exorta a aceitar o que não podemos evitar. Poderíamos acrescentar que até mesmo nas situações mais críticas sempre podemos encontrar possibilidades de desenvolvimento. Viver significa crescer, produzir e realizar objetivos. Também significa morrer. E, apesar de ainda não entendermos completamente o significado da morte, morrer bem é talvez tão importante como saber viver bem, pois aprender a morrer é aprender a viver bem.

É natural ter medo da morte. Mas conviver com ele em vez de rechaçá-lo nos ajuda a superá-lo. Aceitar a morte como parte da vida nos outorga uma profundidade e uma plenitude que não poderíamos conseguir de outra maneira.

Podemos por acaso separar realmente a vida da morte? A morte não é a negação da vida; antes, ela é sua culminação. A ideia da morte não se opõe à da alegria de viver, da plenitude da realização, da paz do coração. Pelo contrário, a consideração da morte nos leva a valorizar cada coisa; quando isto acontece, nossa vida se impregna de um significado transcendente.

Pensar na morte nos ajuda a entender a dor humana e a desenvolver compaixão e amor para assistir os que precisam de nós.

ALTERNATIVAS

Décima Ensino

Se pudéssemos identificar algum elemento comum a todos os nossos problemas, teríamos os meios concretos para começar a trabalhar sobre todos eles ao mesmo tempo.

Mesmo quando nossa vida parece seguir sem tropeços, diariamente temos que enfrentar problemas e dificuldades. Ainda que nos ocupemos muito com nossos seres queridos e que eles se ocupem conosco, às vezes há algo na relação com elas que nos fere ou então nós os ferimos sem ter intenção. Gostamos do trabalho que fazemos, mas há momentos em que o achamos cansativo ou maçante. Destacar-se ou simplesmente sobreviver costuma requerer uma luta árdua. Às vezes nos sentimos sozinhos e tristes. Outras vezes, nós nos preocupamos com a situação do mundo e com o futuro incerto da humanidade. Apesar destes problemas não nos impedirem de viver, costumamos senti-los como obstáculos que se interpõem no caminho de nossa felicidade ou da possibilidade de ter paz interior. O que podemos fazer?

Geralmente tentamos superar os problemas da maneira mais simples: nós os suportamos, temos paciência. É claro que isso não termina com eles e, quando nossa resistência chega ao limite, reagimos. Ou queremos que os outros mudem ou que mude a situação, ou então queremos fugir dela.

Quando desejamos que os outros mudem, reclamamos deles e exigimos que não nos causem problemas. Mas os demais nem sempre estão dispostos a nos ouvir e, ainda que estivessem, não costumam estar dispostos a mudar.

Quando queremos que as circunstâncias mudem, pensamos: “Não aguento mais isso. Não quero ver essa pessoa novamente”, ou “Isto é definitivo: vou deixar meu emprego”, ou “Vou solicitar uma transferência”. Mas essa atitude não costuma dar o resultado que esperamos. Nós voltamos a nos encontrar diante de situações e problemas similares repetidas vezes.

Então podemos decidir fazer algo mais extremo: fugir, escapar através de distrações e evitar pensar nas coisas que nos preocupam ou que nos causam medo. Esta conduta evasiva nos transforma em seres estranhos a nossa realidade, e aprofunda a indiferença e a falta de comunicação.

Nenhuma dessas atitudes contribui muito para aliviar nossas dificuldades. Ao invés disso, intensificam nossos problemas e multiplicam as situações de conflito.

Talvez gostemos de sonhar com uma vida sem problemas, mas mesmo em nossos sonhos uma vida assim é difícil de se imaginar.

Se em vez de tentar fugir de nossos problemas aprendermos a trabalhar neles, é possível que deixem de parecer problemas para nós.

Não podemos eliminar repentinamente a inumerável quantidade de obstáculos que encontramos em nosso caminho e nem podemos superá-los enfrentando-os um a um. Mesmo que isso fosse possível, seria uma tarefa interminável. Mas se pudéssemos identificar alguns aspectos comuns a todos os nossos problemas, teríamos os meios concretos para começar a trabalhar sobre todos eles ao mesmo tempo. Isto é muito mais simples e mais prático. Assim, tentemos olhar os problemas de um ponto de vista mais amplo para ver o que têm em comum.

Em cada problema podemos identificar facilmente alguns elementos. O primeiro é “o obstáculo”. Cada problema parece apresentar uma barreira que nos separa daquilo que queremos. Para a maioria de nós, “o obstáculo” é o elemento mais facilmente identificável dos nossos

problemas. O segundo elemento, sempre presente, é reconhecido com menor frequência. É a nós que o obstáculo atrapalha e causa sofrimentos. Os obstáculos mudam – sejam eles pessoas, situações, trabalho etc. Nós, pelo contrário, somos sempre aqueles que nos defrontamos com esses obstáculos. De modo que nós mesmos somos o elemento comum a todos os nossos problemas.

Além de sermos nós mesmos um dos elementos e o outro elemento ser o obstáculo que causa o problema, existe uma relação entre nós e o obstáculo. Considerar nossos problemas dentro desse sistema de relações nos mostra novas possibilidades que vale a pena explorar.

Que tipos de problema temos?

Podemos ter problemas com aspectos de nós mesmos de que não gostamos e que, apesar disso, não podemos mudar: nosso físico, nossa idade, nosso temperamento, algumas de nossas limitações.

Podemos ter problemas interpessoais: relações conflituosas com os demais; pessoas que não podemos suportar ou que não nos suportam; dificuldades em casa, no trabalho, na escola; dificuldades com os objetivos que nos propusemos.

Podemos ter problemas com a sociedade: nossa classe social, nossa etnia, nossas ideias, nosso estilo de vida.

Podemos ter problemas com aspectos da vida que não temos sido capazes de aceitar: pouco dinheiro, solidão, enfermidade ou velhice.

Assim temos “problemas” com nós mesmos, com os outros, com o meio em vivemos, com a vida. Quer dizer, temos “problema” com nosso sistema de relações.

Se trabalhamos sobre nosso sistema de relações, trabalhamos sobre todos os “problemas” de uma só vez e os obstáculos se convertem em centros de trabalho. Melhorando nosso sistema de relações, podemos transformar cada obstáculo em uma oportunidade de desenvolvimento pessoal.

Por exemplo, se o meu problema no trabalho é o fato de o meu chefe ser autoritário, tenho diferentes alternativas. Uma delas é reagir e criar uma situação tão hostil que ele me force a pedir demissão. Outra é suportar seu autoritarismo. Uma terceira alternativa é trabalhar sobre minha relação com meu chefe. Não posso fazer com que ele mude e tampouco posso ignorar os efeitos negativos de sua inflexibilidade. Mas posso, sim, investigar novas maneiras de relacionar-me com ele e com sua forma de tratar-me que não alterem minha estabilidade interior e que não destruam as vias de comunicação que precisamos manter abertas. Em vez de tornar o obstáculo um problema, trabalho sobre esse obstáculo melhorando minha relação. Por outro lado, este trabalho interior com meu chefe pode me revelar conflitos que tenho com a autoridade e, ao conhecer-me melhor, posso melhorar minha relação com minha família e com minhas amigas.

Cada problema não é nada além de um sintoma que me diz que uma relação pode e deve ser melhorada; e cada relação que melhora produz um efeito em cadeia que também melhora outras relações.

O trabalho consciente e sistemático sobre o nosso sistema de relações é revelador e frutífero. Além de nos dar uma visão mais ampla de nós mesmos e de nossa vida, abre uma perspectiva que nos faz sentir parte do conjunto humano e isto dá significado ao que fazemos e sentimos.

Descobrir a forma de trabalhar sobre o nosso sistema de relações nos dá uma grande força interior porque compreendemos que não estamos à mercê do que acontece. Pelo contrário, está em grande medida em nossas mãos influir positivamente sobre o meio em que vivemos.

A RELAÇÃO COM A RAIVA

Décima Primeira Ensino

Reagir com raiva acrescenta um problema maior ao que já temos e este problema criado por nós mesmos é o que produz mais dano.

Quem não se sente contrariado quando algo não acontece como esperava? Quando nossa insatisfação aumenta e persiste, dizemos que estamos com raiva. Não gostamos de ser vítimas de nossa raiva, mas se nos deixamos levar por ela multiplicamos nossos problemas.

Quando estamos com raiva nos deixamos submergir em sentimentos agressivos. A corrente de emoções que rodopia em nosso interior concentra nossa atenção na fonte de nossa irritação. Torna-se difícil pensar em outra coisa. Mesmo que não ataquemos fisicamente a pessoa que nos fez sentir raiva, nós a atacamos com pensamentos e sentimentos violentos que não costumamos ter. Extravasar nossa raiva com críticas e maus modos tende a alimentar o fogo de nossa raiva e também cria ressentimento. Se permitirmos que a raiva aumente, ela pode chegar a converter-se em ira. Quando isso acontece, já não temos plena consciência do que dizemos ou fazemos.

Mesmo que nos controlemos exteriormente, a raiva nos faz sofrer e buscar alguém para culpar por nossa profunda insatisfação. Justificamos nossa raiva pensando que temos razão e discutimos para demonstrar nossas razões. Raramente nos perguntamos se faz sentido reagir da maneira como o fazemos. Pelo contrário, nós nos convencemos de que nossa raiva é necessária, uma “ira santa”, a cura para o mal. Pensamos que reagindo com raiva estamos fazendo algo bom, como por exemplo esclarecer uma situação, revelar a verdade ou punir um culpado.

Mas quando estamos com raiva não agimos nem pensamos com sensatez. Estamos tensos e podemos chegar a estar física e emocionalmente desequilibrados. Na maioria dos casos, nossa raiva piora a situação que nos causa raiva. Reagir com raiva acrescenta um problema maior ao que já temos, e este problema criado por nós mesmos é o que produz mais dano.

Estar com raiva é uma forma de vingança que se volta contra nós mesmos.

Por outro lado, a raiva solapa nosso alicerce espiritual porque nos leva a agir igual, ou pior, do que a pessoa contra a qual estamos reagimos. Até o encontro mais simples pode produzir estes sentimentos de raiva; quantas vezes nos aconteceu que uma pessoa disse algo que nos irritou e depois seguiu seu caminho sem mesmo pensar em nós ou no que nos disse? Enquanto isso, permanecemos tão envolvidos no incidente que a atacamos mentalmente por um longo tempo; mantemos uma discussão interior com alguém que nem sequer suspeita que estamos com raiva dele e, sem perceber, agimos pior do que aquele criticamos. Talvez não tenhamos um rompante ou uma explosão, mas ainda assim sofremos os sentimentos negativos e a falta de domínio sobre nós mesmos.

A raiva implica na perda de nosso controle interior e, geralmente, também numa falta de controle exterior. Por essa razão, muitos orientadores espirituais ensinam que a raiva e o ressentimento são retrocessos em nosso desenvolvimento: levam-nos a apagar em um momento o que acreditávamos haver alcançado durante um longo período de esforço.

Se compararmos, por exemplo, o que sentimos e ansiamos em momentos de elevação espiritual com o que pensamos, dizemos e fazemos quando estamos com raiva, nós nos veremos como duas pessoas diferentes.

A raiva também produz em nós uma certa alienação. Não somente reagimos contra aqueles que nos irritam, mas, como estamos perturbados, nosso modo de nos expressar é agressivo e fere todos

os que nos rodeiam. Quantas vezes descarregamos nossas reações sobre pessoas que não têm nada a ver com a causa de nossa raiva! Mas não nos damos conta das feridas que produzimos nos demais com nossas reações. Quando recuperamos a compostura, já é demasiado tarde.

A trama que sustenta nossas relações com os demais é muito delicada. Cada uma de nossas reações afeta profundamente essa trama e pode mesmo destruí-la. Ao reagir com raiva, até mesmo nossas relações com os que amamos se deterioram.

Se nos aborrecemos facilmente, é provável que, pouco a pouco, percamos a capacidade de nos relacionar com todos. Quem quer manter uma relação com alguém que tem o hábito de descarregar sua irritação? É bom lembrar que tudo que fazemos e dizemos é irreversível. Mesmo quando possamos sobrepor-nos à irritação e pedir desculpas e tentemos consertar as coisas e esquecer o que aconteceu, mesmo assim o que se disse está dito, o que se fez está feito e nada podemos fazer a respeito.

Se bem que possivelmente não exista uma fórmula contra a raiva, podemos isolar dois aspectos quando analisamos a raiva: o efeito que ela produz em nós e naqueles que nos rodeiam e a relação que estabelecemos com a raiva propriamente dita. Esta relação nos permite conhecer-nos melhor, controlar nossas reações e relacionar-nos com os demais de maneira positiva.

Para controlar os efeitos da raiva é necessário estabelecer uma relação com ela. Primeiro, mantemos distância entre nós e o que nos acontece; segundo, aprendemos a reconhecer nossos pontos fracos; e, terceiro, desenvolvemos a capacidade de escolher de que modo reagir quando nos deparamos com situações irritantes.

Para aprender a manter distância entre nós e nossa raiva, podemos praticar um pequeno exercício: tentar nos ver de fora, como os demais nos veem. É claro que, para fazer isso bem, primeiro é necessário separar nossas reações de nossas justificações; por exemplo, deter nossa ansiedade em demonstrar que temos razão. Se deixamos de lado nossas razões para sentir-nos como nos sentimos, podemos nos concentrar em trabalhar positivamente sobre nossa raiva. Este é um modo de tomar certa distância do que está acontecendo conosco e, mesmo que talvez não sejamos capazes de nos controlar por completo, poderemos manter objetividade suficiente para compreender melhor a situação.

Embora a princípio a distância que conseguimos manter entre nós e o que nos acontece seja muito pequena e dure apenas um breve momento, é o primeiro passo para contemplar os fatos de nossa vida com uma maior amplitude. É difícil, por exemplo, apreciar uma obra de arte se a seguramos muito próxima aos olhos. O mesmo acontece conosco quando queremos avaliar uma situação; para compreender o que acontece, temos que aprender a nos observar de certa distância. Por exemplo, se somos capazes de não reagir a uma crítica, podemos observar a situação da maneira que a veria um amigo que estivesse conosco. Podemos evitar fazer do assunto um problema pessoal e tentar descobrir o que nos leva a reagir. Embora à primeira vista esse exercício possa não parecer tão difícil, para muitos de nós realizá-lo é um verdadeiro triunfo; na verdade, é um passo fundamental em nosso desenvolvimento como pessoas.

À medida que adquirimos objetividade, descobrimos nossas áreas mais vulneráveis, aquelas que não precisam mais do que um leve toque para despertar uma forte reação. Todos nós temos pontos sensíveis que nem sempre estamos dispostos a reconhecer. Aceitar esses pontos sensíveis é um passo fundamental para a compreensão de nossas reações. Por exemplo, se reconhecemos que não gostamos que nos mostrem nossos defeitos, em vez de nos ofendermos quando alguém nos aponta nossas falhas, podemos escutar e aprender com elas. Quando aceitamos o fato de que reagimos e sabemos por que reagimos, estamos menos propensos a justificar nossa ira. Isso nos mostra o que nos move e como podemos melhorar nossas relações.

No entanto, é possível não reagir de forma alguma quando algo nos contraria? É claro que não é isso o que estamos tentando conseguir. Todo organismo saudável reage quando estimulado.

Porém, acreditamos ser possível reconhecer que não somos obrigados a responder de maneira hostil e agressiva. Ao invés disso, em situações de contrariedade, podemos escolher respostas que promovam nosso equilíbrio e desenvolvimento.

Conseguir certo distanciamento e reconhecer nossa maneira de reagir nos proporcionam uma base sólida a partir da qual escolher o melhor modo de responder; são parte de nosso método de trabalho interior e nos outorgam um domínio efetivo da situação que experimentamos. Ainda que este controle não signifique que os momentos difíceis e os acontecimentos desagradáveis desapareçam, permite-nos descobrir opções onde antes somente víamos um conflito inevitável.

A raiva não é uma paixão que necessariamente deva nos dominar, mas um aspecto de nossa personalidade ao qual podemos dar a forma e a orientação que sejam mais benéficas em cada momento. O simples fato de dispor de opções nos oferece a oportunidade de melhorar continuamente nossa relação com as pessoas e as circunstâncias com que nos deparamos diariamente. Aprender a conhecer nossos sentimentos, a transformar nossas irritações e aborrecimentos em atitudes mais saudáveis e positivas é uma boa maneira de suavizar nosso caminho e aprender a driblar os obstáculos que, de outra maneira, tendem a converter-se em um peso opressivo.

ALÉM DOS PRECONCEITOS

Décima Segunda Ensinança

Não me é fácil aceitar que tenho preconceitos a respeito do que sou. A simples ideia me parece inacreditável: como posso ter preconceitos sobre mim mesmo?

Ao longo de minha vida formei uma visão das coisas, dos demais e de mim mesmo. Como essa visão me é tão familiar, parece-me ser a mais lógica e sensata, bem como a única correta. Reconheço que formo juízos sobre pessoas sem ter conhecimento cabal sobre elas. É assim que digo que algumas pessoas são “diferentes”, “estranhas” ou “esquisitas”. Não me dou conta de que a atitude que dá origem a esses juízos sobre os outros é a mesma que cria preconceitos no modo como vejo a mim mesmo e a realidade em geral.

Assim como meus preconceitos sobre outros me impedem de conhecê-los e de ter uma relação harmoniosa com eles, esses preconceitos também bloqueiam meu desenvolvimento e não me permitem ampliar minha visão de mim mesmo.

Facilmente percebo os preconceitos nos demais, mas me é penoso aceitar que eu também tenho preconceitos. Julgo continuamente os demais como preconceituosos, mas fico desagradavelmente surpreso quando alguém me mostra meus preconceitos.

Tenho um preconceito cada vez que tomo minha opinião como a verdade. Estou habituado a pensar que minha tomada de posição a favor ou contra alguém ou alguma coisa reflete a verdade. De fato, acredito que sempre faço um esforço para superar minhas preferências de modo a manter uma visão equânime e justa.

Embora minha compreensão me diga que o mundo é diferente e que meu modo de ser, sentir e pensar é somente um entre muitos, não posso evitar reagir quando vejo pessoas que vivem e pensam de forma diferente da minha. Sinto essas diferenças como se fossem perigos potenciais dos quais devo proteger-me.

Quando paro para observar esta minha atitude, embora intelectualmente aceite a ideia de que todos os seres humanos merecem o mesmo respeito e têm o direito de escolher suas crenças e estilos de vida, vejo que meus juízos não mudam.

Em relação ao conhecimento em geral, minhas opiniões se baseiam simplesmente no que eu li, em conversas, em experiências parciais ou esporádicas, nas ideias que estão na moda. Não me parece estranho que apesar das minhas experiências diretas serem limitadas, minhas opiniões abarquem muitos campos e sejam firmes e sólidas. Talvez isto se deva ao fato de que não posso viver sem a segurança de estar certo, e por isto imagino que as ideias que tenho são produto do que sei. Resumindo, confundo minhas opiniões com conhecimentos.

Certamente não seria muito sensato rejeitar toda opinião simplesmente por não poder ser definitiva, já que eu preciso de uma base para conduzir minha vida. Mas, se permaneço consciente de que minhas opiniões e meus julgamentos são necessariamente provisórios, posso manter a mente aberta a novos conhecimentos, posso continuar aprendendo e, sobretudo, escutando para manter meus conhecimentos e minhas opiniões atualizadas.

Percebo que esse processo já ocorre ao meu redor; nas ciências, por exemplo. É notável a rapidez com que as teorias que se acreditavam firmemente estabelecidas estão sendo deslocadas por novas descobertas. Na ordem social, a crescente comunicação e interdependência entre os povos – suas economias, suas políticas e até mesmo suas ideologias – impulsionam-me a aceitar outras culturas, outras opiniões, outras tradições. Um conhecimento mais amplo me proporciona uma perspectiva também mais ampla. Como consequência, o antagonismo se converte em tolerância e a tolerância conduz à aceitação, à harmonia e à integração.

Se eu quero desenvolver a capacidade de me atualizar, se eu quero desenvolver-me plenamente como ser humano, preciso antes de mais nada transcender os preconceitos que tenho sobre mim mesmo.

Não me é fácil aceitar que tenho preconceitos a respeito do que sou. A simples ideia me parece inacreditável: como posso ter preconceitos sobre mim mesmo? Meus conhecimentos mais bem fundamentados são os que se referem à minha pessoa. Afinal, quem ou o que posso conhecer melhor do que a mim mesmo? Não há nada que esteja mais perto de mim ou que esteja tão continuamente comigo.

Na verdade, por incrível que pareça, não conheço bem a mim mesmo. Nem mesmo conto com o mais simples conhecimento do meu modo de ser, de reagir e de me expressar. Frequentemente tenho provas dos limites do meu autoconhecimento, já que os membros de minha família, meus amigos, médicos, professores e as pessoas com quem me relaciono me veem de um modo diferente daquele como eu me vejo. Eles me conhecem de um modo que às vezes é tão diferente, que estou convencido de que não corresponde ao que realmente sou; penso que os demais não me compreendem, que não sou como pensam que sou. Tanto é assim que uma boa parte dos conflitos nas minhas relações com os demais se origina nas diferenças entre as percepções que eles têm de mim e as que eu tenho de mim mesmo. Isto aumenta minha frustração e me faz sentir incompreendido ou injustamente julgado.

Meus preconceitos sobre mim mesmo não somente me impedem de ver meus defeitos, mas também de reconhecer minhas possibilidades, talvez as melhores. Quantas vezes meus amigos, pais ou professores tentam me convencer a fazer algo que não faço porque creio que não sou capaz? Eles veem em mim possibilidades que eu mesmo não vejo. É uma questão de aceitar que outros possam ver em mim o que eu não sei ver ou não sou capaz de reconhecer.

Como resultado de tudo isso, o conhecimento que tenho de mim mesmo é parcial e incompleto. No entanto, é precisamente sobre essa base que construo opiniões firmes sobre o que eu sou. Esses preconceitos me impedem de ver minhas fortalezas, minhas debilidades, minhas limitações, minhas capacidades e minhas possibilidades.

Frequentemente penso que minhas limitações são exteriores; que outras pessoas, o meio e as circunstâncias são os obstáculos que impedem meu desenvolvimento. Até certo ponto isso pode ser verdade, mas estou seguro de que nunca serei capaz de conhecer minhas reais possibilidades se não olhar além da linha delineada por meus preconceitos acerca do que sou e do que posso realizar.

Podemos tomar como exemplo aqueles que veem possibilidades onde outros somente veem limitações. Às vezes, pessoas recém chegadas a um lugar, mesmo que não sejam nem melhores nem mais capazes do que aquelas que já estavam ali, veem nesse lugar possibilidades que os que são dali não reconhecem. Podem realizar algo novo porque não somente acreditam que pode ser feito, mas também que eles podem fazê-lo. Isso também acontece quando alguns decidem lançar-se em um objetivo que outros consideram maluco e absurdo. Assim é a história dos grandes descobridores, dos aventureiros que cruzaram oceanos, descobriram terras, voaram em artefatos mecânicos que para outros não tinham futuro. O que essas pessoas tinham de diferente? O fato de que sua imaginação ia além dos preconceitos de seu tempo e lugar; acreditavam que era possível algo que para os demais não era.

Da mesma maneira, podemos observar a nós mesmos como realidade inexplorada, com um campo de possibilidades que desejamos desafiar e conquistar.

Isso não só se refere às minhas realizações exteriores, tais como as coisas materiais e os títulos acadêmicos que posso conseguir, mas também à minha vida espiritual. Além do que eu acredito saber de mim mesmo, além do que os outros acreditam saber de mim, há um espaço interior que ainda não explorei. Ali estão as possibilidades espirituais que somente eu posso descobrir interiormente, se eu amar a liberdade espiritual suficientemente para transcender meus próprios preconceitos.

O anseio de liberação espiritual me impele a caminhar para Deus e, na medida em que respondo a este anseio, identifico as barreiras que eu mesmo, sem perceber, coloquei entre minha alma e minhas possibilidades.

Na medida em que transcendo meus preconceitos a respeito de mim mesmo, minha relação com os demais se harmoniza, minha visão do mundo se expande e minha compreensão de mim mesmo se aprofunda. Sobretudo, compreendo minha necessidade de desenvolver-me integralmente.

COMPREENDER AS DIFERENÇAS

Décima Terceira Ensino

A capacidade de contemplar a Terra como um todo nos ajuda a compreender que as culturas são diferentes e interdependentes...

Para que se desenvolva uma visão universal – que inclua todos os seres humanos – é necessário que cada cultura respeite não só a diversidade dentro de sua própria interpretação da vida, mas também as interpretações de outras culturas.

A humanidade é constituída por culturas e povos diferentes, cada um deles com sua própria visão da vida e com um modo particular de solucionar seus problemas e de realizar suas possibilidades. Em todas as épocas houve uma cultura predominante que tentou conquistar outras culturas ou se impor a outros povos. Mas esse objetivo nunca foi inteiramente alcançado. Por maior que seja seu domínio, a cultura dominante tem que tolerar a existência de concepções de vida diferentes da sua. Isso prova que nunca existiu uma única visão do mundo apropriada para todos, e

também que as diferenças entre culturas refletem as funções que cada uma desempenha no conjunto da humanidade.

Isto não é difícil de compreender em termos gerais. No entanto, não nos é fácil reconhecer as características e limitações da cultura a que pertencemos, nem descobrir a função de nossa própria cultura em relação com as outras.

Podemos ver a função que nós desempenhamos em nossa própria cultura, especialmente quando nosso trabalho consiste em realizar algo concreto. Se nos formamos como bioquímicos, por exemplo, e realizamos esse trabalho em um laboratório, não temos dúvidas sobre nossa função. Também é fácil para nós reconhecer que outras pessoas com outras tarefas contribuem de outra maneira para a sociedade.

A oportunidade de escolher nos demonstra que há mais de uma opção e que nem todas as opções são adequadas para cada um de nós. Isso não nos faz pensar que as funções que não escolhemos são ruins ou erradas, mas, pelo contrário, demonstra que a diversidade traz progresso e benefícios para todos. Deste modo podemos escolher a função mais adequada para nós e para nossas capacidades e viver em paz. Sabemos que outros dependem do modo como desempenhamos nossas funções particulares e que cada um de nós também depende deles.

Observamos que todas as nossas funções são interdependentes e que, para que todos nos desempenhem bem, cada um deve realizar a sua própria. Não podemos chegar pontualmente no trabalho se o motorista do ônibus não chegar pontualmente ao seu. Todas as nossas funções se entrelaçam e todas são necessárias. Este exemplo pode servir para compreender as funções das diferentes culturas.

No entanto, as funções dos grandes grupos humanos – os povos e suas culturas – não são tão fáceis de serem reconhecidas.

Nem sempre temos uma perspectiva suficientemente ampla para observar os diversos grupos humanos, sobretudo se são contemporâneos. O tempo de uma cultura é diferente do tempo de um indivíduo. A influência de uma cultura, sua importância e suas consequências são medidas em séculos e não em anos. Por essa razão, não nos é fácil compreender nossa própria cultura e seu papel no conjunto humano. É ainda menos fácil compreender uma outra cultura, com costumes e valores muito diferentes dos nossos.

Não escolhemos nossa cultura e nosso povo do mesmo modo como escolhemos uma profissão e um local onde viver. Nascemos e somos moldados nela. Tendemos a nos identificar tanto com ela que podemos experimentar o que chamamos “choque cultural” ao tomar contato com costumes, pontos de vista e valores que a princípio podem nos impactar não só como diferentes, mas como absurdos, ignorantes ou equivocados. No passado era comum que os conquistadores levassem de volta consigo objetos ou até mesmo pessoas de outras culturas como curiosidades para serem exibidas. Também era comum tentarem escravizar ou converter outros povos às suas próprias crenças e costumes. A cultura conquistadora considerava que as culturas conquistadas eram ignorantes e parte do trabalho do conquistador era fazer com que os povos subjugados mudassem seus valores e costumes pelos dos vencedores. Deste modo as outras culturas tornar-se-iam “civilizadas”.

Hoje temos uma visão mais ampla. O estreito contato entre diferentes povos do mundo e a capacidade de contemplar a Terra como um todo nos ajuda a compreender que as culturas são diversas e interdependentes. Também nos damos conta de que se hoje existem diferentes visões do mundo, é porque nenhuma delas é integral. Para que se desenvolva uma visão universal, que inclua todos os seres humanos, é necessário que cada cultura respeite não só a diversidade dentro de sua própria interpretação da vida, mas também as interpretações de outras culturas

Assim como despertamos para uma consciência ecológica a respeito da natureza, assim também no plano cultural estamos desenvolvendo uma consciência de respeito e integração. As

espécies vegetais e animais formam uma cadeia na qual cada elo é único e insubstituível; do mesmo modo, cada ser humano e cada povo com sua cultura são indispensáveis. Estamos começando a aplicar o mesmo grau de tolerância e compreensão que outorgamos a cada membro de nossa própria cultura a outros povos e culturas.

Como podemos acelerar esse processo de harmonização? Podemos começar por cultivar uma maneira mais ampla de olhar o que é diferente. Sem dúvida, cada povo, cada cultura, tem seu modo de realizar suas possibilidades. Mas, em vez de usar essas diferenças para nos opormos uns aos outros, por que não reconhecer que cada cultura contribui com algo que enriquece a totalidade? Por que não reconhecer que é integrando as diferenças e não eliminando-as que podemos alcançar uma visão universal de nós mesmos?

Em vez de avaliar considerando a nossa cultura como padrão de normalidade, podemos aprender a avaliar outras culturas e povos tentando compreendê-los dentro de sua realidade particular. Deste modo, em vez de ver grupos díspares e antagônicos, veremos um só corpo: o da humanidade em seu conjunto.

Se desenvolvermos respeito e aceitação pelo que parece diferente de nós, será mais fácil compreender a função de cada indivíduo, cada grupo, cada povo e cada cultura no conjunto da humanidade e assim desenvolver uma visão mais ampla acerca de nós mesmos e da realidade em que vivemos.

O ANSEIO POR SIGNIFICADO

Décima Quarta Ensinança

*O amor é o companheiro
no trabalho que realizamos
a sós na intimidade
de nosso coração e de nossa mente.*

Estamos acostumados a fazer perguntas e a receber orientação de outros através de suas respostas. As perguntas podem ser mais ou menos triviais como “Vai chover no domingo?” ou mais sérias, como “Você ainda me ama apesar de eu ter me irritado com você?” Muitos de nós estamos acostumados a pedir conselho sobre nossa vida profissional e pessoal a membros da família, amigos, terapeutas e assessores. A publicidade nos induz a comprar, a preencher nosso tempo livre de uma maneira ou de outra, a escolher onde passar as férias. Mas há momentos em que deixamos de perguntar, fazemos silêncio e tomamos consciência do mistério da vida.

Nesses momentos surge em nós a necessidade de buscar o significado da vida. Às vezes verbalizamos essa busca em perguntas como “Para onde estou indo com minha vida?”, “Para que estou vivo?”, “Qual é o significado de minha vida?” Apesar destas perguntas continuarem sendo um mistério sem resposta, isto não acaba com nossa inquietação. A busca de significado é o fundamento de nossa vida.

A busca de significado é uma tomada de consciência que pode ocorrer para nós em qualquer idade e em qualquer circunstância: ao descobrir a necessidade de consolo e amor de um amigo e descobrir também nossa capacidade para assisti-lo; ao compreender que temos pela frente uma vida plena de possibilidades e que necessitamos escolher o que fazer com ela; ao descobrir nosso anseio de nos dedicar a um objetivo mais amplo e generoso do que o de satisfazer nossos desejos e necessidades particulares; ao descobrir nossa necessidade de trabalhar para o bem de outros em qualquer campo que possa se beneficiar com nossas capacidades.

Esses momentos de tomada de consciência podem acontecer tanto quando já temos tudo o que poderíamos desejar como quando nos encontramos em situações de dor e de necessidade. Mesmo que tenhamos solucionado nossos problemas e já tenhamos o que necessitamos, igualmente sentimos uma estranha inquietude, um sentimento que nos diz: “Tem que haver algo mais na vida do que o trabalho, o lar, os amigos, as distrações... Tem que haver algo que dê significado a tudo isto.”

A busca de significado envolve um tipo diferente de pergunta e requer de nós um tipo de resposta que cada um deve gerar em seu próprio interior, no silêncio de nosso compromisso vital. Por isso, começamos a buscar o significado da vida onde dificilmente imaginamos que podemos buscar: em nossa mente e em nosso coração.

Quando perguntamos “Quem sou?”, “Qual é o significado de minha vida?”, unicamente nós próprios podemos responder. Não só porque nenhuma resposta de outros pode nos satisfazer, mas também porque os elementos necessários para empreender essa busca espiritual estão em nós mesmos, estão em nossa capacidade de pensar, discernir e amar.

Podemos, então, aprender a comprometer-nos com a busca de significado e com nossa participação com todos os seres humanos porque já temos o meio necessário: nossa própria vida.

A busca do significado não é um projeto de investigação de fora para dentro; quer dizer, de busca de informação que abarrote nossa mente com mais e mais dados, com mais e mais conhecimento. Tampouco se mede com a quantidade de conclusões às quais chegemos nem com o número de respostas a nossas perguntas. Não é uma questão de tirar conclusões baseadas em fatos apresentados e interpretados por outros. Nossa busca de sentido envolve refletir sobre nossa própria vida, compreender como nossa mente trabalha, o que a estimula a pensar como o faz, que mecanismos temos de resposta mental automática, de que maneira nossa mente pode nos assistir nessa busca de significado. Da mesma maneira refletimos sobre nossas emoções. O conhecimento que adquirimos sobre nossa mente e nossas emoções através da reflexão nos leva paulatinamente ao centro de nosso ser, à descoberta de nosso mundo interior. A vida daquele que reflete é o laboratório onde trabalha sobre suas perguntas fundamentais.

É ali que descobrimos quão necessário e essencial é contar com um método de trabalho interior e uma orientação que nos ajude a manter vivo nosso anseio.

Precisamos ordenar nossa vida, estabelecer prioridades no uso de nossa energia; precisamos de espaços de silêncio e de reflexão, de estudo e de trabalho, de lazer saudável e descanso passivo. Não precisamos de tempo extra, separado da vida de todos os dias; precisamos ordenar e hierarquizar nossos dias. E, ainda mais, necessitamos escolher a direção geral que queremos dar a nossa vida, responder com fatos a “Para onde vou?”

Precisamos da orientação de quem já percorreu parte do caminho que empreendemos, que nos indique os momentos de perigo, que encoraje nosso esforço, que nos ajude a ser objetivos a respeito de nossos estados interiores. Por isso, é essencial contar com um bom orientador espiritual.

Mas muitas vezes nos perguntamos: de onde posso tirar tempo, energias para dedicar-me a algo mais do que a realidade imediata? Não percebemos que ao nos entregar à corrida de uma vida que está sempre subordinada à improvisação e ao nervosismo, onde não há espaço para pensar e tomar consciência, estamos minando nossa energia e transformando nossa percepção do tempo em nossa tirana. Há um ponto de inflexão ao qual necessitamos chegar para quebrar esse círculo de corrida sem destino que nos asfixia: o amor, o fogo que alimenta todos os nossos esforços. Sem amor pela vida, pela própria busca e amor pelas possibilidades que esperam ser descobertas, sem amor pelos seres deste mundo que estão à espera de luz e de amparo, rapidamente esqueceríamos nossa busca. O amor nutre nosso compromisso, fomenta nossa atenção e nosso cuidado na prática dos exercícios que nos ajudam a perseverar quando fraquejamos. O amor é o companheiro que nos alenta na tarefa que realizamos na intimidade de nosso coração e de nossa mente.

E o que fazemos enquanto não “encontramos” o significado da vida? A atitude que traz mais plenitude e felicidade para nós e para todos os que nos rodeiam é dar à nossa vida o significado mais amplo e profundo que possamos conceber, aplicando nosso amor e nossas capacidades a uma participação concreta com todos os seres humanos. Talvez dessa maneira descubramos que, na verdade, não somos nós que temos que perguntar à vida sobre seu sentido, mas que é a vida que nos pergunta que sentido estamos dando à nossa vida, como respondemos a ela tal como se nos apresenta no dia a dia, com todos os seus contrastes, suas alegrias, suas dores e suas possibilidades. Talvez cada um de nós seja uma resposta ao desafio que a vida nos apresenta. Depende, então, somente de nós dar sentido a nossa vida.

VIVER CONSCIENTEMENTE: A CONSTRUÇÃO DE NOSSO FUTURO

Décima Quinta Ensinança

Nossa escolha fundamental é o que fazer com nossa vida.

Ansiamos viver plenamente, expressar nossa intenção mais profunda; queremos dar significado à nossa vida. Embora não tenhamos dúvidas sobre isso, o meio para consegui-lo às vezes nos escapa das mãos. Talvez uma forma de dar vida a esse anseio seja aprender a escolher.

Temos a possibilidade de escolher tudo o que depende de nós. Essa capacidade de escolha, não importa quão limitada nos possa parecer, é o que torna possível o progresso de uma sociedade e o desenvolvimento do indivíduo.

É claro que há aspectos da vida que não podemos mudar; o passado, por exemplo. Se não podemos mudar nosso próprio passado nem o da humanidade, muito menos podemos evitar suas consequências no presente. O melhor que podemos fazer com o passado, então, é aceitá-lo, para compreender nossa própria história e, o que é mais importante, para conseguir que nossas experiências passadas influam da maneira mais positiva possível em nosso presente.

O futuro se apresenta a nós como um campo novo de possibilidades. Ainda que possamos até certo grau especular sobre ele baseando-nos em nosso passado e em como estamos vivendo o presente, nunca podemos ter certeza do que irá acontecer. Nossa área de trabalho real e efetiva é o presente. A única maneira de ter algum controle positivo sobre nosso futuro é através das decisões que tomamos no presente.

Examinemos a margem que temos para alterar positivamente o curso dos acontecimentos: nossa capacidade de mudar conscientemente a direção de nossa vida, aprendendo a escolher no presente.

Nossa escolha fundamental é o que fazer com nossa vida. Esta escolha condiciona o resto de nossas escolhas e determina o mundo em que vivemos.

Apesar de todos vivermos na Terra, nem todos vivemos no mesmo mundo. O mundo em que vivemos depende do sentido que damos a nossa vida e das escolhas que fazemos a cada instante. Se nos interessamos somente por nós mesmos, optamos por ser o centro de nossa realidade. Limitamos ao círculo de nossos interesses e nos desinteressamos dos demais. Nosso mundo, então, não somente é pequeno, mas também cheio de conflitos e de escuridão. Se escolhemos um mundo mais amplo, temos interesses que também abarcam uma área maior que a de nossos interesses particulares. Nosso mundo se torna mais interessante, mais desafiante, mais construtivo. Se escolhemos ideais universais que incluem todos os seres humanos, nossa vida adquire sua dimensão

real, nosso pensamento e nossos sentimentos se expandem, nosso mundo é o universo e, certamente, se aprofunda o sentido que damos a nossas lutas e realizações.

Ao realizar a escolha fundamental do que fazer com nossa vida temos também que escolher os passos que daremos para realizar nosso objetivo.

Quando escolhemos algo, também escolhemos tudo o que essa escolha implica. Um viajante que está em Nova Iorque pode escolher ir para Paris ou para o Havaí. Se escolhe ir a Paris, pode fazer uma escala em Londres. Se escolhe ir para o Havaí, pode fazer uma escala em Los Angeles. Mas não é eficiente inverter a escolha de escalas, pois significa multiplicar as horas de voo, os gastos, o tempo que a viagem consome. Cada escolha estabelece um curso de ação e em cada um deles existem certas possibilidades. Cada vez que escolhemos é importante saber quais as possibilidades que temos pela frente e quais as opções que estamos deixando de lado para realizar nossos desejos, já que cada escolha determina as possibilidades futuras. Se decidimos comprar algo luxuoso, não podemos nos queixar de que custa caro. Se gastamos o dinheiro com coisas supérfluas, não podemos nos queixar quando não temos dinheiro para o essencial. Mas nem todos aceitamos este fato óbvio. Quando escolhemos movidos pelo egoísmo nem sempre compreendemos as consequências dessa escolha e frequentemente nos queixamos precisamente daquilo que escolhemos. Não queremos reconhecer que se não nos preocupamos com os demais não podemos esperar que se preocupem conosco. Escolhemos o que queremos, mas rejeitamos o que isto implica. Não toleramos aceitar que a vida tem sua lei de causa e efeito e que, inexoravelmente, ela se manifesta em nós.

Quando queremos ter um lar, estamos escolhendo ao mesmo tempo compartilhar, ser tolerantes e aceitar responsabilidades que não tínhamos antes. Quando decidimos ter filhos, também escolhemos alimentá-los e educá-los. Não podemos nos alegrar em ter um filho e depois rejeitar o trabalho de cuidar dele. Não podemos ter uma coisa sem a outra. Se somente fazemos o que queremos e ignoramos o que não queremos fazer, estamos obrigando outros a assumir uma carga que na verdade é nossa. Isto também é uma escolha e tem consequências que não podemos ignorar, mesmo que não gostemos delas.

O artista, por exemplo, não escolhe somente o caminho do sucesso; conhece muito bem o esforço que essa escolha exigirá dele. Além disso, não apenas sabe que suas possibilidades de triunfar são limitadas, mas também que provavelmente não chegue a ser famoso.

Toda vez que escolhemos nos limitamos, já que escolher é selecionar uma opção entre várias. Às vezes pensamos que se não escolhemos não nos limitamos. Mas se não escolhemos, não podemos realizar nosso objetivo. Para poder realizar algo, é necessário decidir-se por alguma opção e concentrar os esforços nela. Mesmo que possamos realizar vários objetivos ao mesmo tempo, nunca poderemos realizar todas as possibilidades que temos em um dado momento.

Não podemos deixar de nos limitar porque não podemos evitar decidir, mesmo quando tivermos a intenção de não tomar uma decisão. Não escolher é uma maneira de decidir esperar, deixar passar o tempo e as possibilidades. Esta é a limitação maior, porque não canalizamos nossos esforços em direção a nenhum objetivo. Se entre nossas opções escolhemos não escolher, na verdade escolhemos ignorar nossas possibilidades.

Limitar-nos por ignorar nossas possibilidades é contraproducente já que nos impede de realizar nosso potencial e de viver plenamente; além disso, reduz nossa capacidade de compreender e de participar. Mas quando, após haver considerado nossas opções, limitamo-nos voluntária e conscientemente para levar a cabo nossa escolha fundamental, multiplicamos nossa energia e nossa capacidade de realização e podemos assim cumprir com nossos objetivos.

Além da escolha de nosso ideal e dos meios para realizá-lo, existem as incontáveis decisões que tomamos a cada momento, todos os dias. Com que humor estarei hoje? Como vou me relacionar com os demais? Que tarefas terei e como vou executá-las? Mesmo que não tenhamos consciência

dessas pequenas decisões, a soma delas marca o caminho que seguimos ao longo do dia, assim como a esteira deixada pelo barco indica em que direção ele vai.

Cada vez que uma pessoa completa uma etapa, encontra novas possibilidades. Quando está estudando na escola secundária parece ter muitas opções, mas de fato tem somente duas opções fundamentais: terminar a escola ou não. Enquanto ainda está na escola pode pensar em tudo o que poderá fazer quando se formar, mas é somente depois de haver completado seus estudos que tem a opção real de ir para a universidade. As novas possibilidades aparecem depois da conclusão da etapa anterior.

Se nos acostumamos a escolher conscientemente, mesmo no que é aparentemente pequeno e não transcendente, e estamos atentos à etapa que estamos atravessando, temos uma força maior para realizar nossos objetivos sem desperdiçar tempo. Sabemos de antemão o caminho que queremos seguir, as responsabilidades que assumiremos, o trabalho que começaremos e os obstáculos que teremos de superar. Mas quando não escolhemos conscientemente seguimos à deriva e geralmente não chegamos a bom porto, talvez sigamos em direção a algum perigo. Podemos vaguear pela montanha na escuridão e chegar à beira de um precipício sem perceber. O melhor que podemos esperar é sair com vida e voltar a salvo a nosso ponto de partida. As escolhas conscientes nos ajudam a evitar não só a perda de tempo, mas também o sofrimento desnecessário.

Às vezes nos surpreendemos por chegar a um determinado lugar por não ser aquele que pensávamos ter escolhido. No entanto, era realmente o lugar que estávamos escolhendo quando tomávamos nossas pequenas decisões, aquelas que pareciam insignificantes e que não associávamos com nosso objetivo. Vamos citar o exemplo de um pai que quase nunca está com seu filho. Toda vez que tem uma oportunidade, ele escolhe alguma outra coisa para fazer, sem perceber para onde ele está indo em sua relação com seu filho: sai com os amigos, assiste televisão ou tira uma bem merecida soneca. À medida que o tempo passa, a relação entre pai e filho se torna cada vez mais distante. Finalmente o pai se dá conta de que seu filho é como um estranho para ele. Embora sempre tenha desejado ter a melhor relação possível com seu filho, as pequenas decisões que foi tomando dia após dia produziram um efeito muito diferente e inesperado.

Mesmo que escolhamos o nosso ideal uma única vez e para sempre, nós o realizamos em cada momento de nossa vida. Quando compreendemos isto, tornamo-nos cada vez mais conscientes de nossas escolhas e de suas consequências. Viver conscientemente, então, é escolher deliberadamente o modo como vivemos o tempo todo, os momentos de grandes decisões e aqueles de decisões pequenas e aparentemente insignificantes. À medida que estabelecemos o hábito de escolher conscientemente, estamos mais bem preparados para realizar a intenção fundamental de nossas vidas.

O RECINTO MAIS SAGRADO

Décima Sexta Ensino

Os buscadores de Deus o encontraram em si mesmos e ensinaram que o caminho do desenvolvimento é individual e que a realização espiritual é interior.

No antigo Egito, somente aos sacerdotes era permitido entrar no recinto sagrado. Os profanos (pro = ante + fanum = templo) permaneciam do lado de fora. Os grandiosos templos eram testemunhas de Deus sobre a Terra, mas os que dirigiam o poder religioso não permitiam o acesso de seres comuns. Os sacerdotes eram os mediadores entre o céu e a terra; a multidão reunia-se do

lado de fora, nos pátios e galerias do grande templo. A relação direta com Deus somente era possível para as almas eleitas e consagradas.

No entanto, apesar de hoje entrarmos nos templos e presenciarmos cerimônias sagradas, isso nem sempre nos faz sentir que mantemos contato com Deus. Ainda tendemos a identificar o espiritual com os lugares onde vamos orar. Comparados com os templos e as cerimônias religiosas, os outros aspectos de nossas vidas parecem comuns, materialistas e sem transcendência alguma.

O transcendente sempre parece estar além de nossas possibilidades. Mesmo quando temos o hábito de elevar o pensamento a Deus, é difícil para nós integrar a vida espiritual com a nossa vida de todos os dias. De certa forma, agimos como os antigos egípcios: separamos os lugares sagrados dos profanos, o divino do humano, o espiritual do material. Como normalmente temos que lidar com situações e problemas bastante mundanos, nós nos sentimos materialistas. Quando olhamos em nosso interior não encontramos sentimentos muito elevados. Nossas ações não mostram facilmente o aspecto espiritual de nossas vidas. Então, somos inclinados a pensar que o reino do espiritual e do divino está fora de nós, que é um estado que temos que descobrir em algum lugar. Procuramos fora de nós a solução para a relação entre o divino e o humano: procuramos encontrar a fórmula para a salvação, a interseção milagrosa, o toque mágico que abra as portas para o transcendente. Temos a ideia de que sempre tem que existir alguém ou algo entre o espiritual e o material, entre Deus e o ser humano.

Desde a época dos egípcios, na qual o povo e os sacerdotes estavam em mundos diferentes, avançamos muito; hoje o horizonte que se abre diante de nós, pessoas comuns, no que se refere ao nosso direito à realização parece quase ilimitado. Mas todo horizonte marca o que está para além dele: o desconhecido. Quanto mais sabemos, mais conscientes somos do que não sabemos, e isto aprofunda em nós o anseio por Deus.

As pessoas que dedicaram toda a sua vida à realização do ideal espiritual parecem extraordinárias para nós, estranhas a nossa condição de pessoas simples, comuns. Elas parecem viver em um mundo diferente do nosso, sem os problemas e vicissitudes que nós temos que enfrentar. Não nos ocorre pensar que nós mesmos poderíamos ser santos ou místicos. Não importa quão elevadas sejam nossas aspirações, sentimos que o espiritual está em algum local inacessível, por trás de portas fechadas que somente um Sumo Sacerdote pode abrir e atravessar.

No entanto, os buscadores de Deus sempre o encontraram em si mesmos. Eles ensinaram que o caminho do desenvolvimento é individual e que a realização espiritual é interior. Também enfatizaram que a busca de Deus tem que ser empreendida com método, determinação, perseverança e amor.

Está em nossas mãos criar nosso templo interior e estabelecer ali, de maneira simples e direta, nosso relacionamento com Deus. Mas como podemos fazer isso enquanto vivemos nossa vida habitual, normal, comum, na sociedade? Essa é, de fato, a arte da vida espiritual: transformar os atos simples, comuns, no meio para despertar o transcendente em nossa vida.

Nada na vida carece de transcendência. Cada ato, cada instante, é único, insubstituível e contém um ensinamento que precisamos descobrir e aprender. Todos nós podemos alcançar mestria nessa arte de viver, mas seria difícil consegui-lo sem um método de trabalho interior, sem a ajuda daqueles que já trilharam esse caminho e sem comprometer-nos cabalmente com o esforço que isso implica.

É indispensável encontrar a orientação apropriada. Por outro lado, é evidente que, por perfeito que possa ser o ensinamento dado a nós, ele se reduz a meras palavras se não o realizamos em nossa vida. Embora seja necessário receber assistência espiritual idônea, apenas isso não é suficiente. O desenvolvimento espiritual exige de nossa parte um compromisso sincero com o trabalho sobre nós mesmos e com o esforço para consegui-lo. Isto é, por um lado, necessitamos orientação e, por outro,

dependemos de nosso trabalho individual para realizar em nós a ensinança espiritual que recebemos.

Esse trabalho espiritual e individual nos conduz diretamente ao nosso templo interior; ele nos ensina a buscar Deus dentro de nós mesmos e a alcançar nosso desenvolvimento através de nosso esforço. A assistência divina nos leva a descobrir nosso caminho, mas nós mesmos temos que percorrê-lo, com nosso olhar centrado em nosso templo interior.

Temos a responsabilidade de escolher nosso caminho de desenvolvimento espiritual e segui-lo até o fim. Não é suficiente ir à galeria do templo e esperar ali a intermediação de outros; é necessário chegar até o recinto mais sagrado, interior. Esse horizonte está aberto a todos os seres humanos em todas as circunstâncias, em cada instante da vida.

ENCONTRAR O CAMINHO

Décima Sétima Ensinança

A vida poderia ser um processo de desenvolvimento contínuo e harmônico se usássemos as dificuldades e as contradições como sinais que nos mostram como continuar progredindo na descoberta da vida e de nós mesmos.

Existem momentos em que nos sentimos insatisfeitos, infelizes com nós mesmos. Se conseguimos alcançar o que havíamos nos proposto, parece que esse resultado não tem grande valor. Se, por outro lado, sentimos que fracassamos em nossa tentativa, choramos por não ter alcançado nosso objetivo. Podemos até chegar a pensar que já não temos mais possibilidades, e a não ver as opções mais evidentes.

Nossa insatisfação é gerada por uma ideia subjacente, da qual provavelmente não temos plena consciência: acreditamos que nossa formação como pessoas está concluída. Pensamos que, como somos adultos, já nos tornamos o que seremos sempre. Então tendemos a viver na defensiva, sentindo que cada momento é um teste para pôr a prova nossa maturidade e nossa capacidade de resolver os conflitos da vida. É um jogo trágico de simulação, de fazer de conta que temos todas as cartas em nossas mãos e que somos seres humanos completos, terminados. Como em nosso íntimo sabemos que não é assim, sentimos ansiedade e inquietude. Sentimos falta de autenticidade.

Na verdade, esses momentos de desânimo que tanto gostaríamos de evitar são aqueles que nos mostram a necessidade de progredir, de crescer, de viver plenamente, em vez de repetir o que fizemos ontem, e podem ser proveitosos se os usamos para nosso desenvolvimento espiritual.

Assim como necessitamos atualizar os conhecimentos e a informação profissional, também necessitamos desenvolver-nos como seres humanos durante toda a vida. Assim como escolhemos uma profissão e nos empenhamos em aprender mais e mais sobre ela, também podemos aprender a viver conscientemente, a expandir nosso horizonte, a descobrir novas possibilidades de realização. Chegar à idade adulta significa estar prontos para seguir trabalhando e formando-nos de maneira consciente e responsável. Desta maneira podemos transformar momentos de conflito em instrumentos de mudança e desenvolvimento.

É claro que podemos dizer que todos aprendemos continuamente com nossas experiências e vicissitudes, mas quando essa aprendizagem não é sistemática e consciente mas reativa, dá lugar a muito sofrimento. Vivemos como se estivéssemos dirigindo um veículo às cegas, como se não

tivéssemos outra opção a não ser bater em algo antes de nos darmos conta de que teríamos que alterar nosso rumo. No entanto, nossa vida poderia ser um processo de desenvolvimento contínuo e harmônico se usássemos as dificuldades e as contradições como sinais que nos mostram como continuar progredindo na descoberta da vida e de nós mesmos.

Se aceitamos que não somos um produto terminado, mas que precisamos nos desenvolver como indivíduos ao longo de toda nossa vida e, especialmente, se nos determinamos a fazê-lo, iniciamos uma nova etapa da vida marcada pela vocação espiritual.

Dizemos que temos uma vocação espiritual quando escolhemos desenvolver-nos de forma consciente e, também, dar os passos necessários para orientar esse desenvolvimento para um ideal superior que transcende o egoísmo e os interesses particulares.

Não basta ser consciente; inclusive, é possível agir negativamente de forma deliberada, até mesmo a ponto de cometer um grave erro. O resultado de um trabalho consciente depende da orientação que escolhemos; por que e para que trabalhamos e qual é o ideal que nos move.

Quando escolhemos um ideal superior e tomamos em nossas próprias mãos a tarefa de desenvolver-nos, nossa vida se abre a novos horizontes. Esse processo se torna nosso modo de viver e nos leva a transcender o que acreditávamos ser nossos limites, aqueles que definem nosso ser, nossa condição e nossas possibilidades. E nossa base interior é a honestidade para conosco, a fé em nossa vocação e a dedicação permanente à sua realização.

Recordemos grandes seres como Gandhi, por exemplo. Costumamos reparar em seus feitos como líder; mas é seu admirável desenvolvimento durante toda a sua vida o que pode nos ajudar em nossa própria vida. Seu desenvolvimento fez dele, que era um súdito desconhecido de um grande império, uma figura espiritual que inspirou e guiou multidões. Até hoje ele continua sendo uma fonte de inspiração para muitos de nós no trabalho espiritual. No entanto, Gandhi nunca se sentiu um super-homem; teve a humildade de se reconhecer sempre como uma pessoa comum. Apesar de seus triunfos políticos, de sua fama e de sua popularidade, ele perseverou em sua busca interior; trabalhou continuamente em si mesmo naquilo que chamou a “busca da verdade”. Esta vocação de desenvolvimento espiritual de Gandhi é o que pode marcar uma diferença em nossas próprias vidas e nos dar o estímulo de saber que está ao nosso alcance desenvolver-nos como seres humanos, aprender com nós mesmos, reconhecer nossas possibilidades interiores e realizá-las, e fazer isso no decorrer de uma vida de trabalho interior e exterior.

No momento em que deixamos de crescer fisicamente e temos certa preparação intelectual – esse momento em que nos consideramos adultos – é quando poderíamos dedicar-nos plenamente ao desenvolvimento espiritual, a pensar e refletir. Estamos prontos para dar-nos por inteiro a um processo consciente de desenvolvimento que nos acompanharia por toda a vida. Isto implica uma mudança na visão que temos de nós mesmos e de nossas possibilidades. Não estamos encerrados dentro desse molde cristalizado que é uma pessoa já formada, essa imagem que nos vemos obrigados a continuar mantendo. Já não temos que defender nossos erros ou justificá-los. Pelo contrário, a possibilidade de desenvolver-nos espiritualmente nos dá a liberdade de aprender, de corrigir nossos passos, de enfrentar nossas melhores possibilidades sem medo do fracasso ou do desânimo, sem sentir-nos forçados a triunfar para confirmar que vivemos plenamente

Se queremos realizar estas aspirações, é necessário comprometer nossa vida. Para alcançar o desenvolvimento espiritual, todos os nossos esforços devem ser enfocados para este fim.

A MÍSTICA EM NOSSA VIDA

Décima Oitava Ensino

A mística dá a nossa vida uma perspectiva e uma direção universais. Faz-nos conscientes de nosso destino.

Quando nos referimos à mística, costumamos pensar em algo desconectado de nossa vida diária. Imaginamos a mística como a escolha de certas almas privilegiadas que podem dedicar sua vida ao ideal espiritual. Pensamos que a única possibilidade que nos resta nesse sentido é relegar o aspecto espiritual ao tempo que podemos desmembrar do resto de nossas obrigações mais urgentes. Não passa por nossa cabeça a possibilidade de sermos místicos.

No entanto, se analisamos mais profundamente os ensinamentos de grandes místicos como Swedenborg, Sri Aurobindo ou Simone Weil, descobrimos que eles nunca se consideraram extraordinários ou diferentes dos demais seres humanos. Como nós, eles cumpriram suas responsabilidades individuais e sociais.

Os místicos não são um tipo diferente de pessoas e tampouco vivem uma vida privilegiada. Eles enfrentam as mesmas condições que nós: doenças, decepções, contrariedades, incompreensões. Quando lemos sobre suas vidas, descobrimos que eles experimentam dúvidas, escuridão interior, desesperança e angústia, bem como amor, compaixão e alegria.

O que torna o místico diferente?

O que o torna diferente é a atitude com a qual ele orienta sua vida, compreende suas dificuldades e responde aos problemas e desafios. Esta atitude se expressa nas decisões que toma na vida de todos os dias. A vida diária e a mística não são incompatíveis. De fato, é justamente o contrário; a mística faz da vida diária uma escola de desenvolvimento.

A mística dá a nossa vida uma perspectiva e uma direção. Torna-nos conscientes de nosso destino e, ao mesmo tempo, a vida diária proporciona um caudal de experiências que podem ser a base de um trabalho efetivo sobre nosso desenvolvimento espiritual. Vamos tentar sintetizar essa simbiose entre a vida diária e a mística em algumas atitudes místicas básicas.

1. Dedicar a vida a um objetivo transcendente através da mística.

A primeira coisa que vemos nos místicos é que eles orientam suas vidas em direção a um objetivo que inclui toda a humanidade. Eles se sabem parte de um todo maior e agem de acordo com essa compreensão.

A atitude mística consiste em um processo de expansão da percepção e em uma participação harmônica com a própria família, a vizinhança, o país em que se vive, até incluir toda a humanidade. Quanto maior é o círculo que abarcamos com nossa participação, mais profunda é nossa mística.

Essa maneira de entender a própria vida muda radicalmente o modo como fazemos cada coisa. Assim como mudamos nosso estilo de vida quando formamos uma família, também mudamos nossa maneira de viver quando nossa família se expande e abarca todos os seres.

A participação, além de possuir uma dimensão no espaço ao abarcar uma área maior e um número maior de seres, também possui uma dimensão temporal: assumir responsabilidade pelo futuro.

Os objetivos a curto prazo e os objetivos finais adquirem coerência. O místico compreende que a alegria de hoje há de ser um passo em direção a um mundo melhor e uma felicidade ainda maior amanhã. Isso é algo muito importante. Sem essa perspectiva mística, defrontamo-nos com

problemas em cada esquina; a satisfação do momento se transforma na causa de uma dor futura; a fácil despreocupação com que se consome algo hoje gera uma escassez que a própria pessoa – e a sociedade como um todo – sofrerá amanhã. O esforço para alcançar objetivos egoístas costuma implicar uma deterioração progressiva na relação com os seres amados. O sucesso do momento pode conduzir mais adiante ao sofrimento, próprio e dos outros.

Os místicos estendem o prazo de seus objetivos até incluir não só o bem-estar dos seres humanos que vivem hoje, mas também o da humanidade futura. O que é bom para todos é bom para cada um individualmente. A mística dá um sentido de eternidade; é uma atitude e uma vivência que abarcam a vida em sua totalidade e esta consciência ajuda a sobrepor-se à tentação de viver para o hoje sem responsabilidade pelo futuro. O nosso futuro é também o de toda a humanidade.

Quando observamos a nós mesmos e àqueles que nos rodeiam, vemos que a situação atual está em grande medida determinada por atitudes e decisões do passado, aparentemente intrascedentes. Pode surpreender-nos que atitudes do passado possam ter importância hoje. Mas como são significativas! Cada coisa que fazemos é importante, mesmo que sejam pensamentos e sentimentos, pois tem consequências no futuro.

Quando o jovem e bem sucedido advogado Gandhi sofreu discriminação na África do Sul, ele não tomou isso como uma afronta pessoal ou como motivo de amargura e ódio, mas como um ponto de apoio para responder ao grande drama do sofrimento humano. Ele compreendeu que muitos grupos sofriam por causa de preconceitos. Decidiu dedicar o resto de sua vida para corrigir essa situação injusta. A decisão que ele tomou naquele momento não apenas mudou radicalmente a sua própria vida, mas a de toda a humanidade.

A mística nos leva a uma participação mais profunda e completa com o mundo; transforma o que fazemos, bem como o modo como o fazemos, e nos conduz a uma compreensão cada vez maior de nós mesmos e da vida. E não somente isso, nossa participação se estende a toda realidade que, embora esteja além de nossa compreensão e entendimento atuais, existe e inclui a cada um de nós e ao mundo.

2. Localizar as experiências pessoais dentro do contexto da humanidade

Quando estamos contentes não pensamos sobre o significado de nossa alegria. Simplesmente desfrutamos por estar contentes. Mas quando algo nos causa dor, nós nos desesperamos. Perguntamos “Por que eu?” e não encontramos sentido em nosso sofrimento. O que não percebemos é que não é possível entender um fato particular se não o relacionamos com o conjunto ao qual ele pertence. Precisamos observá-lo dentro do quadro maior.

Cada experiência, incluindo as positivas, ocorre dentro de um contexto de esforço e sofrimento. As ocasiões em que sofremos também incluem uma mensagem e são a contrapartida dos momentos felizes. Somente quando aprendemos a aceitar o sofrimento podemos começar a entender a vida.

Ao orientar a vida para um objetivo que abarque toda a humanidade, a atitude mística desenvolve em nós esta capacidade de compreender a própria vida. A experiência pessoal com a doença, a velhice, a morte, bem como a felicidade e o júbilo, são compreendidos quando se localizam dentro do contexto de toda a vida humana. Isto permite aceitar plenamente as leis da vida e nos dá a força e o discernimento necessários para trabalhar sobre os aspectos de nossa vida que podem ser melhorados. Isto é o que podemos fazer a todo momento. E é imperioso que o façamos assim, para nosso bem e para o bem da humanidade.

3. Estabelecer uma relação direta com o Divino

Vida mística é essencialmente a busca da união com Deus. É a certeza interior de que a possibilidade de unir-nos com Deus é inerente à nossa condição humana; é a certeza de que nossa vida tem um sentido que nos leva em direção à plenitude da consciência.

A vida do místico se baseia na fé, na oração e no trabalho interior de participação.

A fé do místico precede a crença em algo determinado. Baseia-se na necessidade intrínseca do ser humano de aprofundar sua consciência de ser. Isso significa dizer que a fé é a certeza interior de nossas incontáveis possibilidades e de nossa liberdade para realizá-las. Essa fé é a fonte da força para enfrentar as dificuldades e desenvolver a consciência.

Esta fé não é limitada ao místico; é uma característica da condição humana, mas que permanece oculta por detrás dos afãs e da luta pela sobrevivência. Por isso é um dom que precisa ser cuidado e cultivado, animando-nos a transcender preconceitos, complexos e desejos mesquinhos.

A fé nos conduz à oração. Orar nos faz recordar a imensidão e o mistério da vida e nosso lugar dentro dela. Esta aceitação consciente de nossa pequenez nos leva a uma relação livre e espontânea com Deus.

Orar é, essencialmente, penetrar no próprio coração, descobrir a própria voz sem intermediários e oferecer esse bem aos demais.

Todos podemos orar. Mais do que isso, necessitamos orar. A oração expande e aprofunda nossa compreensão. E, especialmente, mantém em nós uma atitude aberta e expectante frente ao mistério divino.

Assim como em apenas um instante reconhecemos a beleza de um entardecer, assim também um simples momento pode brindar-nos com a consciência de que somos passageiros no barco do tempo que nos leva em direção ao Divino. Os místicos chamam “detenção” esses instantes de consciência. É bom criar o hábito de deter-se alguns momentos durante o dia para refletir sobre nossa condição de passageiros no tempo. Esses momentos de consciência são indispensáveis para o desenvolvimento de nossa noção de ser, pois nos ajudam a recordar o objetivo principal de nossa vida e como o estamos realizando. Pensemos quanto tempo passamos, dia após dia, correndo, perseguindo metas que nem sequer são fundamentais. Mais importante ainda é proporcionar-nos tempo para nos determos, tomar consciência de como vivemos e para onde dirigimos nossos esforços.

4. Trabalhar sobre a maneira de pensar e sentir

Como já foi dito antes, vivemos de acordo com a maneira como pensamos e sentimos. Então é natural que melhorar os pensamentos e os sentimentos nos ajude a viver melhor, a realmente transformar nossa vida positivamente e dar significado a ela.

Por onde começamos? Por onde os místicos começam? Primeiramente, precisamos atingir algum grau de autocontrole. Com prática e esforço, descobrimos que o controle aumenta à medida que o praticamos.

Estamos acostumados a deixar-nos levar por nossos pensamentos e sentimentos. Parece que isso tem que ser assim; raramente pensamos que poderíamos fazer alguma coisa a respeito. No entanto, quando precisamos, conseguimos controlar os pensamentos; quando nossas obrigações o tornam necessário, conseguimos concentrar-nos, e escolher o que e como pensar. Se fizermos dessa capacidade uma prática sistemática com o fim de enobrecer nossos pensamentos e sentimentos, esse trabalho interior se refletirá em todas as áreas de nossa vida.

A maneira de fazer isso é simples: sempre que identificamos um pensamento ou sentimento negativo ou egoísta, nós o substituímos por outro mais positivo e generoso. Os pensamentos e sentimentos são negativos não só quando são depressivos, mas também quando são agressivos e ferem a nós mesmos assim como aos demais. Os pensamentos e sentimentos são egoístas quando estão centrados exclusivamente em nossos próprios interesses. Esse tipo de pensamentos e sentimentos restringe nossa percepção e nossa consciência. Quando os substituímos por outros mais

expansivos, percebemos mais, compreendemos mais e contamos com mais força e com mais recursos para tomar decisões a respeito de nós mesmos e do mundo.

Essa é a razão dos místicos afirmarem que a transformação espiritual de uma pessoa começa quando ela aprende como gerar um bom pensamento, depois outro e mais outro, até cultivar o hábito de pensar e sentir expansivamente. Os sentimentos vão se purificando à medida que purificamos nossos pensamentos.

A vida dos místicos nos ensina que a mística é uma possibilidade para todos, que começa quando vemos as circunstâncias particulares de nossa vida dentro do grande marco de toda a vida. Todos os seres humanos participamos da mesma realidade, estamos sujeitos às vicissitudes da vida, à enfermidade, ao declínio e à morte. Todos enfrentamos o desafio das mesmas questões fundamentais: Quem sou eu? De onde venho? Para onde vou? Cientes disso, avaliamos nossa situação, enfrentamos nossas dificuldades, tomamos decisões e realizamos nosso potencial. Ao manter sempre presente o grande panorama da vida, nós não nos confundimos quando tomamos decisões e escolhemos objetivos. Trabalhar sobre nossa maneira de pensar e de sentir possibilita que nossa voz interior fale a partir de nosso coração. Relacionamo-nos diretamente com Deus apoiando-nos apenas em nossa fé, em nossa certeza de que, por sermos seres humanos com consciência, temos a possibilidade de compreender quem somos e para onde vamos.

Esse é o segredo de transformar a vida normal, comum, em uma vida plena e cheia de significado. E isso é algo que qualquer um de nós pode realizar agora mesmo, onde quer que estejamos.