

**A ARTE DE VIVER
A RELAÇÃO**
por Jorge Waxemberg

Copyright 1992 por Jorge Waxemberg
Tradução - Equipe da ECE - Editora
de Cultura Espiritual
Direitos para a língua
portuguesa adquiridos pela ECE

Primeira Parte: Aprender a Relacionar-se

Capítulo Três: A Relação Consigo Mesmo

Um dos pilares da aprendizagem da arte de viver é a capacidade de conhecer-se e compreender a si mesmo dentro do seu próprio meio ambiente. Por isso, a primeira relação que é necessário considerar ao nos ocuparmos do desenvolvimento espiritual é a relação que mantemos conosco.

O ser humano não se mostra como unidade mas como um composto. Características genéticas e adquiridas influem continuamente entre si e se modificam mutuamente, e, no choque com as circunstâncias, geram emoções, sentimentos e pensamentos diversos, muitas vezes contraditórios: altruísmo e egoísmo, amor e indiferença.

Cada um acredita que sua forma de se expressar é genuína; mas quanto mais ele se observa, melhor compreende que aquilo que acredita ser é mais parecido a um corpo com muitas faces do que a um ser humano com comportamento coerente e harmonioso.

Cedo ou tarde essa crise de identidade move-nos a tratar de conhecer nosso verdadeiro ser. Origina-se assim um processo de busca da própria identidade que pode ser acelerada com atitudes, linhas de conduta e práticas apropriadas. Algumas delas são descritas a seguir.

Localizar-se com respeito aos demais e ao universo

Um homem ou uma mulher podem brilhar polindo o que já são sem sair por isso de sua pequenez; mas para dar um sentido transcendente a suas vidas não têm outro caminho a não ser o de universalizar sua experiência localizando-se dentro do grande acontecer cósmico e humano com equilíbrio e sabedoria.

Somente desprendendo-se de uma vida centrada em si mesmo, o ser humano pode ter acesso a suas possibilidades reais. Descobrir a vida do Universo e o mundo dos demais, dá a dimensão necessária para compreender o alcance das próprias possibilidades e também dá força para cumpri-las.

Começa-se a equilibrar a relação consigo mesmo quando se compreende a vastidão do Universo, a pequenez do homem em comparação a ele e, ao mesmo tempo, o valor extraordinário de nossa vida como expressão do mesmo princípio que sustém o Universo. Até então flutua-se entre sentimentos extremos de grandeza e de impotência pessoais.

Nenhum ser é o centro do Universo, nem sequer mais importante do que outros aspectos da realidade. Mas cada um tem um lugar único e insubstituível no Mundo.

Cada um deve ser consciente da relevância que sua vida tem para o conjunto da sociedade em que se desenvolve, para sua família, seus amigos e para os que dependem dele.

Em outras palavras, reconhece-se a própria insignificância na medida cósmica e a transcendência no núcleo em que se vive. Isso nos leva ao ponto seguinte de nosso trabalho interior.

Respeitar-se a si mesmo

Embora ninguém seja o centro do Universo, toda alma é expressão do Divino. Por isso deve expressar com sua vida sua reverência ao Divino. Se bem que seja livre para viver como quiser, a consciência que ela tem de seu potencial espiritual não lhe permite viver de qualquer maneira, atirar-se a qualquer experiência ou deixar-se levar por impulsos inconscientes. A possibilidade de expandir a consciência até abarcar o Cosmo está em nós; a maneira como vivemos deve refleti-lo.

O respeito e a reverência à presença Divina no próprio interior devem presidir a relação consigo mesmo.

Ser veraz consigo mesmo

O respeito a si mesmo leva o ser humano a encarar-se objetivamente, a ser veraz, a amar a verdade por sobre todas as coisas. No entanto, há nos seres um apego ancestral tão grande a si mesmos que inconscientemente tendem à autojustificação, à autocompaixão, à autocomplacência. O que se pensa, sente e faz sofre a influência do afã de proteger a própria imagem. Para ser veraz consigo mesmo é necessário transcender essa tendência, produto do instinto de conservação.

Para ser veraz consigo mesmo deve-se manter distância com respeito a si mesmo e com o que nos ocorre. Com respeito a si mesmo, porque aplicando

meios objetivos de conhecimento pode-se fazer uma avaliação mais completa e impessoal. Com respeito ao que nos ocorre, porque só o tempo localiza as experiências em seu lugar e dá a serenidade necessária para compreendê-las.

Não se identificar com as vicissitudes próprias da vida e do desenvolvimento

Na medida em que alguém se identifica com suas experiências, perde a capacidade de entender o que acontece consigo. Deixa de distinguir a diferença entre o que ele é e o que lhe acontece e fica preso em seus estados mentais e emotivos. Vive uma ilusão a respeito de si mesmo; suas percepções e avaliações são tão subjetivas que não aproveita suas experiências como deveria. Por isso, repete-as muitas vezes sem entendê-las completamente.

Quando estamos à mercê do que nos acontece, vivemos para nós mesmos. Não percebemos os pontos de vista nem as necessidades dos outros. Não nos damos conta de que ao olhar somente para nós mesmos e de nos importarmos apenas com o que ocorre conosco, descartamos a possibilidade de expandir nossa consciência. A vida nos escorre por entre os dedos enquanto oscilamos entre sentimentos de irritação, exaltação ou depressão.

Não adianta que nos irriteemos quando acontecem coisas que nos desagradam, porque a raiva não evita os erros cometidos nem muda a realidade. Os erros são valiosos quando aprendemos através deles a não repeti-los e a manter o espírito de humildade.

Não adianta que nos exaltemos ao obter êxitos, porque a exaltação não melhora o que já foi realizado e rouba a energia que se necessita para dar o próximo passo no desenvolvimento. Quando os triunfos são usados para viver-se de sua recordação ou para que nos sintamos superiores aos demais, perde-se

seu fruto. Os êxitos são realizações quando servem para que continuemos a avançar, ainda que a próxima etapa seja difícil e incerta.

Não adianta nos deprimirmos ante as dificuldades, porque a depressão não contribui para superar o problema que nos entristece nem torna a realidade mais suave. Não se pode esperar que a vida consista numa sucessão de fatos prazenteiros. Quando aceitamos o sacrifício inerente à vida, superamos os altibaixos das experiências difíceis e vivemos em paz.

O ser humano deve se relacionar consigo mesmo como o professor se relaciona com seu aluno; aceitando, ensinando, corrigindo, estimulando: dando sempre a si mesmo o necessário para alcançar e manter o equilíbrio interior.

Ao fazer consciente a relação consigo mesmo, o indivíduo se localiza como parte inseparável do Universo, aprende a respeitar-se, a ser veraz consigo mesmo e a identificar sua individualidade. Dessa maneira estabelece uma relação entre o que sabe que é e o que habitualmente acredita ser, quando se deixa levar por suas emoções ou pelas idéias que assimilou de outros sem reexaminar seus fundamentos. Na medida em que essa relação se aprofunda, aprende a não se encerrar em si mesmo, porém a responder a sua necessidade de expandir sua consciência e de dar significado a sua vida.