

# VIVER CONSCIENTEMENTE

*por Jorge Waxemberg*

*Copyright © 2000 por Jorge Waxemberg*

*Tradução - Equipe da ECE - Editora*

*de Cultura Espiritual*

*Direitos para a língua*

*portuguesa adquiridos pela ECE*

## **Primeira Parte: Compreendendo Relacionamentos**

### **Capítulo Três: Sociabilidade**

*O caminho do desenvolvimento espiritual é um  
processo contínuo de aprofundar  
relacionamentos.*

Os seres humanos vivem em relação. Nós nos relacionamos de uma maneira ou de outra, conosco mesmo, com os outros, com o mundo, com todo o universo. Vivemos com a terra um relacionamento orgânico, mas inconsciente. Estabelecemos relações conscientes com as pessoas. E, numa visão mais ampla, somos parte indissolúvel e inseparável do universo.

Porém, na maioria das vezes, não reconhecemos nossos relacionamentos. Normalmente somos conscientes de somente alguns deles, particularmente daqueles que estabelecemos voluntariamente. Todavia, apesar do que reconhecemos ou entendemos, vivemos em relação - com todos e com tudo.

O caminho do desenvolvimento espiritual é um processo contínuo de aprofundar relacionamentos, simplificando e unificando os diferentes modos de interagir dentro de um simples e harmonioso todo. É igualmente um processo de transformar relacionamentos inconscientes em conscientes.

Quando pensamos em relacionamentos dessa maneira, o amor tem um outro significado. O amor se transforma no relacionamento consciente e harmonioso que estabelecemos e desenvolvemos com os demais. A União Divina, como a mais alta expressão de amor, é nosso relacionamento consciente e harmonioso com tudo - com o universo, com Deus.

Apesar da nossa vida espiritual ser íntima e profunda, não pode ser isolada da vida da grande comunidade humana. O fundamento da vida espiritual é a sociabilidade, e seu desenvolvimento depende do aprofundamento da relação.

A alma une-se ao Divino através das almas, de todas as almas. Uma pessoa abarca o cosmo incluindo todas as suas partes. Pode buscar o infinito somente através da integração do finito. Mesmo quando procuramos o desenvolvimento espiritual, muitas vezes não somos somente inconscientes dos nossos relacionamentos, mas também temos pouca compreensão de como viver bem com os outros, mesmo da maneira mais simples.

Sociabilidade é uma arte que precisa ser cultivada. Os seres humanos sonham sempre com uma sociedade perfeita e imaginam diversas utopias. Porém, nenhuma mudança organizacional pode gerar uma sociedade melhor por ela mesma, a menos que aprendamos primeiro a viver juntos, em relacionamentos conscientes e harmoniosos.

Algumas vezes omitimos essa compreensão básica e aspiramos a viver uma vida "espiritual". Então nos deparamos conosco mesmos vivendo como se estivéssemos separados, como se minha própria vida tivesse uma importância única no universo. Porém, o desenvolvimento espiritual somente é possível se for conectado com o desenvolvimento e aprofundamento das relações que temos com todos e com tudo.

A tradição espiritual que herdamos de todas as grandes religiões ensinamos os primeiros passos que precisamos dar para uma condição mínima de relacionamento humano: não matar, não ferir. Isto é, precisamos controlar-nos o suficiente para não causarmos nenhum mal aos outros. A tradição espiritual também ensina a prática de virtudes que nos ajudam a aceitar nosso semelhante: tolerância, paciência, compaixão. No entanto, nós como seres humanos, ainda não aprendemos realmente a viver esses ensinamentos, apesar desses padrões morais caracterizarem exatamente o começo de um relacionamento humano básico. E, uma vez que tenhamos dado esses primeiros passos, ainda precisamos encontrar uma maneira de viver um relacionamento profundo e permanente com as almas.

O desenvolvimento espiritual requer um contínuo trabalho interior, e esse esforço, para ser eficiente, precisa estar baseado num método de aperfeiçoamento das relações. Quando somos conscientes de nossos relacionamentos, fazemos qualquer esforço para remover os obstáculos existentes entre nós e os outros. Trabalhamos para vencer todas nossas manifestações pessoais - por exemplo, nossos gestos, palavras e atitudes - esforçando-nos para que essas expressões não nos separem dos demais. Procuramos por essenexo que une harmoniosamente uma pessoa à outra, cada indivíduo ao grupo e cada grupo à grande sociedade

humana. Através do autocontrole e da nossa interação harmoniosa com os outros, fixamos um vínculo espiritual indissolúvel entre nós mesmos e cada ser humano.

Descobrimos então, que para uma vida espiritual ser possível, não é suficiente meditar, praticar exercícios ascéticos para controlar a mente e o corpo. Nossos relacionamentos precisam ser aprofundados; temos que trabalhar para tornar possível uma convivência harmoniosa. Sociabilidade é o ponto de partida para alcançar uma integração perfeita - a união com o Divino.

Nossa tarefa, então, é elevar o nível dos nossos relacionamentos. Como fazer isso? Reconhecendo um simples fato: quanto mais harmonioso for um relacionamento, menos óbvio ele é. Pense na grande e harmoniosa relação do sol e seus planetas: eles se movem em silenciosa perfeição, em completa união uns com os outros. Da mesma forma quando nossos relacionamentos são harmoniosos, eles passam despercebidos.

Ao contrário, relacionamentos destrutivos são sempre óbvios: raiva, gestos exagerados, confronto físico, gritos, ironia e insultos não deixam dúvida de que um relacionamento - um relacionamento imperfeito, sem dúvida - está se estabelecendo. Um autêntico e profundo relacionamento é discreto porque nenhuma explosão pessoal perturba sua harmonia.

Viver um relacionamento consciente é viver em harmoniosa participação, a perfeição da convivência.