

Jorge Waxemberg

Vida Espiritual

ÍNDICE

<i>INTRODUÇÃO</i>	3
1. VIDA ESPIRITUAL.....	4
2. A ASCÉTICA DA RENÚNCIA	6
3. SENTIR-SE BEM.....	7
4. ORAÇÃO E MEDITAÇÃO.....	10
5. AUTODOMÍNIO.....	12
6. TOMAR DISTÂNCIA	14
7. SAIR DO CENTRO	16
8. PRESENÇA	18
9. PARTICIPAÇÃO.....	20
10. REVERSIBILIDADE	23
11. RESPONSABILIDADE	25
12. BUSCANDO A DEUS	26
13. A MÍSTICA DO CORAÇÃO	28

Introdução

Em uma época como esta, em que sofremos situações tão dramáticas como as de enfrentamentos irreconciliáveis, guerras contínuas, desastres ecológicos, fome, miséria e desespero, poderia parecer incongruente prestar atenção à vida espiritual em vez de dedicar-nos a aliviar essas tragédias. No entanto, estimamos que é precisamente por nossa falta de visão espiritual que não conseguimos sair de nossas misérias atuais.

Costumamos separar a vida espiritual da vida cotidiana. Isto nos permite refugiar-nos no espiritual para escapar das tensões diárias ou para sentir-nos bem frente a Deus não importando o que fazemos no mundo. Embora esta separação possa nos dar momentos de consolo, enquanto essa divisão existir é improvável que possamos sentir-nos bem com Deus ou com o mundo. Talvez possamos imaginar que temos uma boa relação com Deus, porém, enquanto não tivermos uma boa relação com suas criaturas, nosso amor a Deus será mais uma emoção autocompassiva que um amor real. Por isso, quando compreendemos que a vida espiritual e a vida em relação estão intimamente interligadas, podemos ter uma ideia mais clara do caráter e da qualidade de nossa vida espiritual. Basta tomar consciência de como nos relacionamos uns com os outros para avaliá-la.

Neste trabalho procuramos expandir o significado da vida espiritual. Não a reduzimos a aderir a uma doutrina, a ajustar-nos a certas normas ou a praticar exercícios espirituais. Consideramos que a vida espiritual se refere a nossa noção de ser e existir, a nossa visão do que somos no contexto do tempo eterno e do espaço infinito, ao menos para nossa percepção. Acreditamos, também, que essas noções emergem de um processo de desenvolvimento no qual todos estamos não só imersos mas também envolvidos. E que depende de cada um de nós estimular seu desenvolvimento para expandir seu estado de consciência, pelo menos para conseguir compreender a pobreza das convicções que nos movem a gerar conflitos para nossa própria infelicidade. Dessa maneira poderemos continuar nosso desenvolvimento rumo ao divino desconhecido que rege nossa existência e a realidade que nos contém.

Março de 2012

1. Vida Espiritual

A expressão *vida espiritual* pode ter várias acepções, de acordo com o que entendamos por espiritual; tanto podemos associá-la com crenças, práticas, bons sentimentos, inclinação artística, como com as funções elevadas da mente.

Neste trabalho vinculamos a vida espiritual ao estado de consciência. Chamamos estado de consciência à noção que temos de nós mesmos, de nosso entorno e de nossa situação na vida e no mundo.

Deste ponto de vista podemos considerar que sempre tivemos vida espiritual, já que desenvolvemos nosso estado de consciência desde o momento do nascimento. Embora isto seja assim, esse desenvolvimento adquire diferentes características dependendo do motivo que o impulsiona.

Na infância e na juventude desenvolvemos nosso estado de consciência impelidos pela necessidade de entender nossa situação no mundo e de desenvolver recursos para poder assumir o controle de nossa vida. Ao invés de perguntar-nos quem somos, prestamos atenção àqueles que nos dizem o que somos e o que esperam de nós.

Nossa noção de ser e de nossa relação com a vida e o mundo não vem de nós mesmos e sim de outros e dos estímulos que recebemos ao interagir no meio em que estamos. É assim que sentimos que somos de acordo com um grupo determinado, um lugar determinado e a época em que vivemos. Nossa forma de pensar, nossas opiniões, nossas crenças, também são resultado desse meio. As diferenças que possamos ter entre nós a respeito delas são somente variações de uma mesma maneira geral de pensar própria de nosso meio e de nosso tempo.

Uma vez que consolidamos essa noção de ser, de sentir e de pensar, o desenvolvimento de nosso estado de consciência costuma parar. A identidade na qual nos afirmamos, a maneira de sentir e de pensar que conformamos de acordo com o lugar e a época, junto com os hábitos adquiridos, configuram o que no contexto deste trabalho chamamos *personalidade adquirida*. Esta personalidade nos faz sentir seguros de quem somos, do que pensamos e do que cremos. E a partir desse cenário julgamos o que nos rodeia. O mesmo fazem aqueles que configuram suas personalidades em contextos diferentes do nosso. Isto nos une com aqueles que pensam e agem como nós e também nos separa dos que pensam ou agem de outra maneira.

A personalidade adquirida nos permite tirar proveito da experiência da cultura à qual pertencemos e progredir em nosso desenvolvimento. Se somos consequentes com os princípios que dizemos ter, tentamos canalizar nossas aspirações espirituais nos caminhos característicos de nossas crenças ou de nossas inclinações, já definidas por nossa assimilação ao meio. Tentamos ajustar-nos a normas éticas, praticar virtudes ou exercícios espirituais, aguçar nossa mente, refinar nosso sentido artístico e efetuar boas obras.

No entanto, apesar de a maioria de nós aderir a princípios éticos e crenças nobres, não alcançamos ainda um mundo sem violência, destruição e tragédias produzidas por nós mesmos.

Por um lado, em muitos casos o que mais nos importa é nossa própria pessoa, nosso bem estar e o do pequeno número de pessoas que amamos; o que possa ocorrer a nosso redor ou os efeitos que possamos produzir no meio, embora possam nos importar, são secundários em relação com a importância que nos damos. Isto torna improvável que haja harmonia na sociedade que formamos.

Por outro lado, embora tenhamos excelentes princípios e nobres ideais, nem sempre conseguimos bons frutos com eles. Empunhamos nossa verdade como a única verdade, sem percebermos que há tantas supostas verdades no mundo como grupos que dizem tê-la. Não

aceitamos ainda que para que uma verdade realmente o seja, há de ser tão óbvia que não haveria maneira de não reconhecê-la.

E já contamos com essas verdades; elas nos são dadas pela vida.

É óbvio que não podemos reter para sempre o que possamos conseguir, que tampouco podemos evitar as vicissitudes da vida, a enfermidade, a decadência e a morte.

É óbvio que, por mais que aperfeiçoemos nossa capacidade para prever e predizer, convivemos com o temor pela nossa constante incerteza.

Em nossas relações pessoais, é óbvio que o que nos faz felizes é tratar-nos com respeito, amor e cortesia. Também é óbvio que em muitos casos não nos tratamos assim.

É óbvio que boa parte de nossos sofrimentos resultam de lutas: as pessoais, para impor-nos sobre os outros, e as chamadas espirituais, para impor nossa crença sobre outras.

É óbvio que, embora cada crença proclame uma verdade diferente, todas coincidem na fé em um princípio superior que rege a vida.

É óbvio também que tanto aqueles que têm essa fé como aqueles que não creem que esse princípio exista, ninguém o sabe realmente.

É óbvio então que a realidade pode ser diferente do que cremos ou pensamos sobre ela.

Neste caso, a pergunta óbvia seria: tem sentido dividir-nos por não pensar a mesma coisa acerca do que não sabemos? Ou, melhor ainda: não seria sensato unir-nos através do que temos em comum – o essencial de nossa fé e o evidente de nossa ignorância – em vez de separar-nos por afirmar algo que não sabemos se é verdadeiro?

O que acontece conosco no que diz respeito a nossas crenças também se passa com nossas ideologias. Cada um de nós pode elaborar uma teoria sobre como conseguir um mundo melhor. Mas este pensamento não nos une; pelo contrário, nos leva a lutar contra aqueles que também querem fazer um mundo melhor, porém têm uma teoria diferente da nossa.

A pergunta óbvia seria: não teria mais sentido colaborarmos uns com os outros para que esse mundo melhor seja possível?

O que poderíamos fazer para sair do círculo vicioso de boas intenções e terríveis resultados?

Continuar o desenvolvimento de nosso estado de consciência.

Mas alcançar essa continuidade não é fácil para nós. Em nosso estado de consciência atual, não nos basta admitir com palavras o que é óbvio para viver de acordo com o que já sabemos. Continuamos a nos enfrentar uns aos outros para impor-nos tanto sobre aqueles que não pensam como nós como também em nossas relações pessoais. E se isso não bastasse, enfrentamo-nos até mesmo dentro do grupo com o qual nos identificamos e do qual obtemos nossa noção de ser.

Além disso, vivemos como se a morte não existisse; na prática, negamo-nos a admitir nossa temporalidade e precariedade. Pensamos que damos sentido a nossa vida acelerando nosso desgaste e desperdiçando nosso tempo em esforços que não aumentam nossa consciência.

Para continuar nosso desenvolvimento necessitamos trabalhar de forma deliberada, metódica e persistente em desenvolver nosso estado de consciência. Na linguagem da vida espiritual, esse trabalho se chama ascética. Neste texto a denominamos Ascética da Renúncia.

A Ascética da Renúncia começa pelo trabalho sobre a própria personalidade que adquirimos, já que essa personalidade define nosso estado de consciência atual. Não temos outro ponto de partida. A partir dali trabalhamos para expandir os limites desse estado de consciência.

2. A Ascética da Renúncia

Em um sentido geral, a ascética se refere ao método de trabalho para alcançar um objetivo determinado. No contexto de nosso conceito sobre a vida espiritual, chamamos ascética ao método que adotamos para expandir nosso estado de consciência.

Chamamos este método de Ascética da Renúncia. Em primeiro lugar, porque necessitamos renunciar à personalidade adquirida para poder transcendê-la; caso contrário, só poderíamos melhorá-la ou aumentar seu brilho. Além disso, dizemos que o trabalho de desenvolvimento é de renúncia porque está em concordância com o que a vida é, ao menos para nós, ainda que não nos mantenhamos conscientes de que renunciamos em cada um dos momentos de nossa vida.

Embora seja óbvio que nada na vida é permanente, nem sempre relacionamos esta condição com o fato de que a vida nos faz renunciar de forma também permanente. Os momentos de plenitude ou de felicidade são tão fugazes que assim que queremos desfrutá-los já se tornaram recordações, também fugazes. Os bens que obtemos tampouco podem ser retidos de forma indefinida, e este fato produz em nós uma ambivalência. Por um lado, imaginamos que poderemos tê-los para sempre; por outro, nós os defendemos e protegemos com veemência porque sabemos que não será assim. E não só não podemos reter os bens que conseguimos, como ainda temos que esforçar-nos para recordar o que já vivemos; só retemos pequenos instantes que se destacam em um contínuo já passado.

O tempo, esse tecido de que está feita a vida e que nos parece eterno, só é nosso no instante presente. O vivido fica para trás por mais que queiramos retê-lo. E, no instante presente, o futuro se reduz a expectativas que poucas vezes se realizam como esperamos.

No entanto, costumamos recusar-nos a reconhecer o óbvio de que só estamos de passagem pela vida, e que esta passagem é um passo a passo, cada um deles tão pequeno que não conseguimos apreendê-los. Se nos atrevêssemos a olhar de frente nosso estado de contínua renúncia e nos animássemos a renunciar antes que o tempo nos despoje, alcançaríamos a liberdade interior necessária para continuar a expansão de nosso estado de consciência.

É disto que trata a Ascética da Renúncia; através dela podemos desenvolver-nos tanto como desejamos e expandir nossa consciência em direção ao divino. Em termos espirituais tradicionais, dizemos que a Ascética da Renúncia nos conduz para a união de nossa consciência com a consciência cósmica. Ao longo do processo de expansão de nossa consciência experimentamos diversos estados de união, de acordo com o contexto que abarcamos nela. De acordo com a tradição espiritual, chamamos de místicos a esses estados. Neste trabalho trataremos deste tema no capítulo sobre a Mística do Coração.

A Ascética da Renúncia abrange todas as áreas de nossa vida. Poderíamos entrar em mais detalhes sobre esta ascética se levássemos em conta que, de forma espontânea ou induzida, estamos acostumados a renunciar. Desde nossa infância aprendemos a renunciar à liberdade de fazer, dizer ou descarregar nossos impulsos a nosso bel-prazer, para comportar-nos de acordo com nossa cultura. A prudência e as circunstâncias nos levam a renunciar a dar-nos todos os gostos. Quando assumimos compromissos, renunciamos a liberdades que tínhamos antes de comprometer-nos. Na conduta corrente, algumas normas cujo cumprimento alguns de nós sentimos como renúncias, para outros são tão somente hábitos saudáveis ou então questão de simples bom senso, como não buscar gratificação imediata e ajustar-nos a um orçamento.

Neste trabalho descrevemos somente alguns aspectos desta ascética, especialmente os que se referem à relação que temos com nós mesmos, com nosso entorno e com o divino.

3. Sentir-se Bem

Embora costumemos dizer que buscamos a felicidade, este é um ideal demasiado difuso para que o tenhamos como objetivo imediato; por isso, o que em realidade mais buscamos é sentir-nos bem.

As ocasiões em que não nos sentimos bem são inumeráveis. Algumas são por males que não podemos evitar, como problemas congênitos, doenças, decadência própria da idade, catástrofes naturais, perda de entes queridos e o fato de que também nós vamos morrer. Entre estas causas de sofrimento há algumas em relação às quais já podemos fazer muito para ajudar-nos. Por exemplo, sabemos como prevenir, aliviar ou curar enfermidades; também podemos prever e proteger-nos de alguns fenômenos naturais. Ante estas situações, a ciência e a tecnologia nos ensinam o que fazer para diminuir nossa dor ou nosso prejuízo.

Outras fontes de sofrimentos provêm de nós mesmos. Por exemplo, guerras, conflitos, problemas de relação, hábitos prejudiciais, alguns desajustes psicológicos. Ante estes sofrimentos, se queremos ajudar-nos, necessitamos trabalhar sobre nós mesmos.

Às vezes pensamos que vamos nos sentir bem fazendo coisas que sabemos que nos prejudicam. Por exemplo, comer o que nos apetece sabendo que faz mal a nossa saúde, deixar para mais tarde o que temos que fazer neste momento mesmo sabendo que essa protelação nos trará inconvenientes, seguir o impulso do instante sem nos importar com suas conseqüências.

Dentro da ascética há práticas que nos ajudam a sentir-nos bem, embora nem todas tenham o mesmo efeito em nossa consciência. Dependendo da intenção com que as praticamos podem ajudar-nos a progredir dentro do estado de consciência em que estamos ou podem estimular a ampliação de nosso estado de consciência.

Por exemplo, o estudo, a reflexão, a meditação, a concentração, estimulam nossas capacidades mentais. Exercícios físicos como os do yoga nos ajudam a controlar o corpo e algumas funções da mente. Outros exercícios podem ajudar-nos a superar estados de tensão, raiva, angústia, temor, situações conflituosas ou aflitivas.

Enfim, há numerosos exercícios que podemos praticar para sentir-nos bem ou, pelo menos, para sentir-nos melhor, se estivermos sofrendo.

É claro que a prática desses exercícios estimula nosso desenvolvimento, porém, se a intenção com que os praticamos for só a de sentir-nos bem, por mais que nos sintamos satisfeitos e desenvolvamos algumas capacidades ao praticá-los, mantemos em nós a mesma noção de ser, da vida e do mundo. Crescemos dentro dos limites de um mesmo estado de consciência. Nossa atenção continua centrada em nós mesmos. Até pode acontecer que, apesar dos adiantamentos que possamos ter alcançado com nossos exercícios, em situações estressantes ou conflituosas, nós nos fechemos a toda notícia ou estímulo que nos chegue do exterior para não tomar conhecimento do que possa nos perturbar ou fazer sofrer.

Se, em troca, praticamos esses mesmos exercícios com a intenção de perceber como o que fazemos ou sentimos influi em um contexto que transcende nossa pessoa, essas práticas impulsionam a expansão de nosso estado de consciência.

Por exemplo, se quando sentimos desgosto ou raiva desenvolvemos o hábito de prestar atenção a como nossas palavras e atitudes influem nos demais, na relação familiar, de trabalho ou social, essa intenção estimula nossa percepção de maneira que nossa noção de ser se amplia para um contexto maior. Ao renunciar a uma visão reduzida por nossa autopiedade ou nosso egocentrismo podemos estar atentos ao contexto maior que desejamos abarcar. Esta visão mais ampla nos ajuda a encontrar maneiras de responder a situações nas quais não nos sentimos bem.

Os problemas de relação costumam criar situações muito dolorosas que podem prolongar-se por longo tempo. Em muitos casos ficamos aprisionados nesses problemas e se nos torna muito difícil encontrar algum momento de tranquilidade ou de relaxamento.

Quando nos sentimos incomodados pela atitude ou pela conduta que outros têm em relação a nós, poucas vezes podemos fazer algo para melhorá-la, especialmente porque, geralmente, queremos que os outros mudem. E raramente alguém muda sua maneira de comportar-se porque o pedimos. Por outro lado, podemos fazer muito no que se refere à atitude e à conduta que temos para com aqueles que desejamos que mudem – e para com todos, se queremos minimizar dentro do possível as situações conflituosas em nossas relações –.

Quando ficamos presos em um conflito de relação é comum reagirmos de maneira equivalente a de quem nos incomoda ou faz sofrer, o que faz com que esse conflito perdure, e até mesmo que se intensifique. Podemos sair desse círculo vicioso se percebemos os efeitos de nossa conduta e mudamos o nível de nossas respostas. Por exemplo, em vez de termos uma conduta reativa, nós nos conduzimos de acordo com o nível de relação que queremos ter.

É possível que ainda assim não consigamos obter grandes melhoras nessa relação, porém seguramente algo nela mudaria para melhor. Especialmente, mudaria a forma como nós nos sentiríamos. Talvez não teríamos motivos para sentir-nos muito contentes, mas sim para sentir-nos plenos por estar em paz com nós mesmos.

Pode ocorrer que, apesar de termos um bom nível em nossas relações correntes, não alcancemos paz interior devido a conflitos passados que não terminamos de resolver. Isso faz que, por melhor que nos sintamos no momento, se lembramos de um desgosto que tivemos com alguém, nós nos alteremos tal como nos ocorreu naquela ocasião. Não só perdemos a paz que tínhamos antes dessa lembrança como também nos é muito difícil recuperá-la. Vale a pena termos presente que pouco podemos fazer para sentir-nos bem se não resolvermos em nós os ressentimentos ou os rancores que possamos ter. Não podemos mudar o passado, mas podemos limpá-lo em nosso interior.

Em relação ao desconforto que sentimos quando pensamos na morte, a forma de ajudar-nos é manter-nos conscientes de que o dia que estamos vivendo pode ser o último de nossa vida. Isto poderia parecer um contrassenso, porém não o é; uma das formas mais eficazes para superar um temor é enfrentá-lo com decisão.

Recordar que vamos morrer ajuda-nos a valorizar cada instante e a extrair dele tudo o que possamos aprender – possivelmente é para isso que estamos vivendo –. E não só isto; cada encontro, cada experiência, adquire uma intensidade que desconhecemos quando navegamos pela vida sem prestar atenção naquilo que no momento não nos desperta grande interesse.

Por outro lado, a consciência de nossa temporalidade nos libera do temor de morrer e desperta em nós um sentido de transcendência; em cada instante fazemos contato com a eternidade do tempo. Além disso, essa consciência realça cada um dos momentos em que estamos com aqueles que apreciamos, porque sabemos que pode ser a última vez que os vemos. Isto nos é de grande ajuda quando perdemos entes queridos, porque vivemos com plenitude cada momento que compartilhamos; cada um deles foi único e celebrado. Em nossa consciência esses seres nos acompanham, além de permanecerem vivos em nossa memória.

Como responder a nosso desejo natural de sentir-nos bem?

A Ascética da Renúncia nos ensina a não depender tanto do que outros nos fazem ou de seu reconhecimento. Também nos ensina a não depender do que possamos conseguir ao agir, mas a encontrar plenitude no que fazemos, fazendo-o bem. É óbvio que esta forma de sentir-nos bem

não é imune ao sofrimento; certamente não encontramos plenitude por sofrer; é o que fazemos perante o sofrimento que pode dar-nos plenitude interior.

Prestemos atenção então ao que fazemos e não tanto ao que conseguimos com nossos esforços. Qualquer coisa que alcancemos é temporária. Isto acontece não só com os bens e as conquistas materiais, mas também com as espirituais. Nossas ações, por outro lado, têm a continuidade da vida: sempre estamos fazendo algo. E cada instante traz consigo o desafio de como vamos enfrentá-lo. Se agimos de forma consequente com o que sabemos que temos que fazer – tanto em nossos trabalhos como em nossas relações – seguramente nos sentiremos bem sem dependermos dos resultados que eventualmente possamos conseguir.

Por outro lado, sabemos que, mesmo que em algum momento consigamos sentir-nos bem, é inevitável que esse bem estar não irá durar muito tempo; as vicissitudes próprias da vida nos trarão novos momentos de tensão, de trabalho e, talvez, novos sofrimentos.

Além disso, quando nos abrimos a um contexto mais amplo vemos melhor a situação do mundo em que vivemos. Ao contemplar tantos conflitos e sofrimentos não podemos deixar de perguntar-nos: é possível sentir-me bem em um mundo pleno de dor?

Quando nos abrimos ao contexto da humanidade e deixamos que tudo entre em nós, as alegrias e as dores, a beleza e a feiura, deixa de ser importante para nós alcançar uma felicidade exclusiva; sabemos bem que essa felicidade é a via de escape que imaginamos para não enfrentar o desafio de desenvolver-nos. Compreendemos então que, quando renunciamos à ilusão de imaginar que podemos evitar o sofrimento, não perdemos nada; simplesmente deixamos cair os véus com os quais, por temor ou indecisão, desfiguramos a realidade para acomodá-la a como desejaríamos que fosse. E essa compreensão é a base da percepção de “estar bem”.

Não podemos mudar as leis da vida. Mas, ainda assim, fazer o que nossa consciência nos diz que temos que fazer, e fazê-lo bem, é uma fonte de paz interior sempre ao nosso alcance.

4. Oração e Meditação

A oração e a meditação são exercícios próprios da vida espiritual; ambas têm singular importância no desenvolvimento de nossa consciência.

Orar implica reconhecer, por um lado, a existência de um princípio superior que sustenta a vida e, por outro, nossa ignorância e fragilidade diante dos desafios que esta nos apresenta. Orar também indica que o sentido do desenvolvimento de nossa consciência é rumo ao princípio superior que reconhecemos. Assim, os caminhos espirituais nos orientam rumo à união de nossa alma com Deus ou, em outras palavras, rumo à união de nossa consciência com a consciência cósmica.

Além disso, as crenças e os caminhos espirituais nos deram princípios éticos como meios para ajustar nossa conduta ao ideal que desejamos realizar. Estes meios, além de práticas como a oração e a meditação, nos estimularam a alcançar o estado de consciência que temos atualmente. Porém nem sempre nos levam rumo a uma consciência mais expandida do que aquela que já temos.

Podemos fazer preces com grande benefício para nós e para outros sem sair do estado de consciência em que estamos. Inclusive podemos alcançar profundos estados de oração sem que por isso mudem nossos preconceitos nem nossa conduta habitual. Se bem que muitos de nós oramos, tanto para aproximar-nos do divino como para ajudar-nos e ajudar os outros, isto não nos impediu de nos causar danos e de lutarmos uns contra outros; pelo contrário, muitas vezes a identificação de cada um com sua verdade particular acrescenta mais força e rancor a essa luta e gera boa parte das tragédias que sofremos. Os membros de diferentes crenças costumam fazer suas práticas de forma assídua sem que essas práticas pareçam ajudar-lhes a superar suas diferenças e a fazer as pazes uns com os outros.

Os exercícios de meditação nos ensinam a refletir sobre nós mesmos, nossas relações e nossa situação na vida e no mundo. Contudo, é evidente que, da mesma forma que as orações, eles nem sempre nos ajudam a superar nossos conflitos. Nos momentos de introspecção costumamos ter clareza para discernir nossas situações, mas depois nem sempre somos bem sucedidos em nossos esforços para aplicar aquilo que entendemos.

Tanto a oração como a meditação não só têm sido instrumentos valiosos para alcançar a consciência que temos como continuam sendo muito úteis para continuar expandindo-a; basta que ampliemos o enfoque e o contexto de nossas orações e meditações.

Às vezes pode acontecer que, ao orar, nos sintamos como se na elevação de nosso pensamento estivéssemos só nós e Deus, e que nossa intenção fosse alcançar uma plenitude ou realização tão nossa que poderia parecer não ter relação alguma com a situação daqueles que nos rodeiam ou do mundo todo. Sentir assim seria como pretender que a mão que se estende para pegar o que deseja estivesse desvinculada do corpo ao qual pertence. Embora isto não aconteça no corpo físico, pode, no entanto, ocorrer em nossa imaginação devido ao estado tão limitado de nossa consciência.

Para abrir esses limites podemos começar por ampliar o alcance de nossas orações. Tenhamos o cuidado de não avivar a autopiedade rogando só por nós mesmos. Se oramos tão somente em prol de nosso bem estar ou conveniência, vamos nos fechando progressivamente em nós mesmos e fortalecemos nossa tendência a ser indiferentes ao que ocorre fora de nós.

Ao elevar nosso pensamento não o façamos sozinhos, mas acompanhados por todos os seres humanos, como bons irmãos que somos ou desejamos ser. Assim como oramos por aqueles que amamos ou que pensam como nós, oremos também por aqueles com os quais não temos

afinidade ou que nos desgostam, ferem ou combatem. Rompamos as barreiras que temos por causa de nossos preconceitos, ideias feitas e preferências.

Se na oração e na meditação abrimos o círculo dentro do qual limitamos nossos interesses, preferências e opiniões, podemos desenvolver maior compreensão, empatia, e abrir o campo do que em nossa consciência é a vida e o mundo.

Nos exercícios de meditação também convém não exagerar a preocupação por nós mesmos e prestar atenção mais à qualidade de participação e empatia em nossas relações, tanto de convivência como de socialização.

A meditação afetiva é particularmente valiosa para trabalhar sobre as emoções e a conduta.

Se prestarmos atenção a nossa maneira de sentir veremos com facilidade que não manejamos bem nossas emoções; elas respondem de forma automática aos estímulos que recebemos.

Como, por sua vez, as emoções geram reações, o pouco manejo que temos das emoções se transfere para a conduta que elas estimulam. Assim, temos que apelar para a força de vontade para poder conduzir-nos, com maior ou menor êxito, de acordo com os propósitos que nos formulamos.

Na meditação afetiva aprendemos a associar os estímulos com as emoções que queremos ter em relação aos mesmos. Dessa maneira podemos criar novas respostas automáticas a esses estímulos e alcançar suficiente liberdade emocional para trabalhar de acordo com nossa consciência e não através de reações.

A meditação discursiva nos dá liberdade para mergulhar em nosso interior e ver o que por preconceito, vergonha ou negação não nos atrevemos a descobrir. Também nos dá liberdade para discernir o que ansiamos fazer com nossa vida e dar-lhe, assim, sentido.

Nessa busca convém não ficarmos presos a moldes feitos ou a palavras que pensamos que devem ser ditas. Vale a pena entrarmos em nosso interior sem levar nada conosco, para não cairmos na ilusão de acreditar que encontramos algo novo quando, em realidade, nós mesmos trouxemos junto o que ali encontramos. Dessa maneira poderemos vislumbrar horizontes que transcendem a percepção que já temos de nós e de nossa situação na vida.

5. Autodomínio

Se bem que através do estudo e da atenção às coisas que fazemos alcançamos um certo domínio sobre nossa mente, estamos acostumados a pensar e sentir tal como aparecem em nós os pensamentos e as emoções. Inclusive não é raro que, ao falar ou ao agir, nos deixemos levar mais por impulsos que por discernimento. Às vezes, só depois de haver dito ou feito algo, reconsideramos o que fizemos.

Para continuar desenvolvendo-nos necessitamos adquirir suficiente domínio sobre nós mesmos, alcançar controle sobre o que pensamos e sentimos; desse domínio depende como orientamos nossa vida.

Não podemos eliminar pensamentos ou emoções que não gostaríamos de haver tido; tampouco podemos ignorá-los nem fingir que não existem. Se só tentássemos reprimi-los, gerariam em nós tensões que alterariam nosso caráter, nosso discernimento e até mesmo nossa saúde mental.

A chave do domínio sobre nós mesmos é aprender a orientar as forças que aparecem em nós, sejam pensamentos, emoções, reações, ocorrências. Para poder conseguir suficiente liberdade na orientação dessa energia, necessitamos deixar de lado os juízos de valor que temos segundo nossas ideias ou nossos preconceitos. Em vez de qualificar como bom ou mau um impulso que aparece em nós, discernimos quais os efeitos que ele poderia produzir em nós, em outros ou na relação com aqueles com os quais lidamos, caso nos deixássemos levar por ele. De acordo com esse discernimento substituímos uma reação que causa dano ou destrói por outra que cura ou constrói. A prática da meditação afetiva pode ser de grande ajuda para tornar esta mudança de orientação cada vez mais espontânea.

Por que dizemos que temos que deixar de lado os juízos de valor e prestar atenção só ao que produzimos com nossas ações? Porque ao não fazer avaliações subjetivas ou preconceituosas sobre o que sentimos ou pensamos, evitamos o desenvolvimento de sentimentos de culpa que poderiam bloquear nosso esforço para pensar e sentir como desejaríamos fazê-lo.

Além disso, às vezes temos reações que nos parecem boas porque nos aliviam ou nos fazem sentir bem, mas que não são boas para aqueles sobre os quais as descarregamos. Por exemplo, quando os golpeamos com nossa raiva, ou quando humilhamos a outros com nossas palavras ásperas.

Renunciamos então aos moldes com os quais costumamos nos avaliar e reconhecemos que somos como somos. Este é o material com que contamos; aprendamos, então, a usá-lo de uma maneira que não só nos faça sentir bem com nós mesmos mas que também promova nosso desenvolvimento. Este trabalho nem sempre é fácil para nós. Aquilo que temos que fazer para cumprir nossas aspirações às vezes nos exige grande esforço e sacrifício. De um ponto de vista egoísta poderíamos pensar: para que esforçar-nos, para que sofrer? Por acaso não é ruim sofrer?

Sim, é ruim sofrer inutilmente. Mas não fazer nada para estimular nosso desenvolvimento não nos livra de sofrimentos.

Para alcançar autodomínio é bom ter presente que cada instante é importante em nossa vida. Mesmo quando acreditamos que não fazemos nada, estamos fazendo algo. Nossa mente nunca para e, com esse movimento, aparecem emoções e se desenvolvem sentimentos. É bom prestar atenção a como lidamos com essa energia, que coisas boas fazemos com ela.

Por outro lado, tanto o passado como o futuro têm grande influência na qualidade daquilo que sentimos e, conseqüentemente, daquilo que fazemos.

O que mais recordamos do passado são experiências que se gravaram com força em nossa memória. Rememorar as que foram felizes pode proporcionar-nos um pouco de plenitude; as que não o foram talvez nos causem tristeza ou mal-estar. Como já vimos no capítulo anterior, a recordação de situações conflituosas costuma avivar as mesmas reações que tivemos quando estas ocorreram e gerar ressentimento em nós. Assim como aprendemos a orientar as emoções que sentimos, assim também necessitamos trabalhar com os ressentimentos ou os rancores, caso os tenhamos. Vale a pena, então, revisar as recordações e trabalhar sobre elas para limpar nosso passado, já que nada fica realmente para trás. O que somos em cada momento é a síntese de nosso passado que enfrenta o desafio do instante presente. Sobre essa base criamos o futuro pelo qual ansiamos ou aquele que deixaremos acontecer se não trabalharmos de forma deliberada para construí-lo.

Dissemos anteriormente que o futuro influi sobre a qualidade daquilo que fazemos. É claro que não estamos nos referindo àquilo que ainda não é, mas ao futuro que imaginamos, prevemos ou pelo qual ansiamos.

É óbvio que é bom imaginar aonde queremos chegar para podermos delinear um caminho que nos leve até ali. Mas também necessitamos manter-nos conscientes de que em cada instante estamos criando nosso futuro, conforme desenvolvermos nosso potencial e gerarmos as atitudes e respostas com as quais iremos enfrentar as vicissitudes da vida. Poderíamos dizer que nosso futuro será tão bom na mesma medida em que tornarmos bom o instante que estamos vivendo.

Alcançar suficiente domínio sobre nós mesmos para tornarmos bom o presente seguramente nos levará a realizar o que ansiamos fazer de nossa vida.

6. Tomar Distância

Para alcançar uma noção de ser que transcenda aquela que é gerada pela personalidade que adquirimos, necessitamos renunciar a essa personalidade. Porém, seria difícil alcançar tal renúncia enquanto estivermos identificados com nossa personalidade. Em troca, podemos separar o que sentimos que somos dos condicionamentos que adquirimos. Tomar distância de nós mesmos nos ajuda a alcançar essa independência.

Ao longo da vida desenvolvemos um caráter, uma maneira de pensar e de nos expressar que consideramos não só natural em nós, mas que também corresponde a nossa noção de ser. No entanto, esta segurança acerca de quem somos não nos garante que realmente nos conheçamos. Se nos apegamos à ideia que formamos sobre nós mesmos, será difícil progredir em nosso desenvolvimento, mesmo que estudemos ensinamentos e pratiquemos exercícios espirituais. Além disso, na vida diária, nossa fixação nessa ideia interfere na boa relação que desejamos ter com os demais.

Aquilo que pensamos sobre nós está tão enraizado em nossa mente que não nos sentimos bem quando outros não concordam com a imagem que formamos acerca de como somos, sentimos e agimos. As diferenças entre a forma em que nos percebemos e a que os outros têm de nós costumam causar conflitos em nossas relações, podendo até mesmo nos levar ao distanciamento daqueles que amamos.

Faz sentido, então experimentar um enfoque mais objetivo que aquele que comumente utilizamos quando nos descrevemos e avaliamos. Dessa maneira, poderíamos contar com uma base mais sólida para trabalhar em nosso desenvolvimento e no de nossas relações.

Um exercício que pode ajudar-nos a aprender a ver-nos melhor é o de tomar distância de nós mesmos. Poderíamos imaginar, por exemplo, o seguinte:

“Imagino que estou um passo atrás de mim e, dali, observo minhas atitudes e meus atos. Não julgo minhas ações nem tampouco o que penso ou sinto quando as faço; somente observo e guardo em minha memória o que vejo. Se em algum momento percebo que me irrita ou me torno agressivo, tomo o cuidado de não justificar mentalmente minhas reações. Só levo em conta meu comportamento.

“Presto atenção a minhas atitudes ao falar, conversar, opinar, discutir. Também observo as reações que produzo em meus interlocutores: como se sentem ou reagem diante do que faço ou digo. Além disso, presto atenção ao ambiente que gero com minha presença e minhas ações.”

Ao efetuar este exercício é fundamental não encurtar a distância, não ceder à tendência que temos de identificar-nos com nossa imagem, seja qual for a causa que o provoque. Tampouco temos que desanimar-nos nem lastimar-nos se nos vemos fazendo algo que sabemos que não está bem. Basta que tomemos nota enquanto nos mantemos mentalmente um passo atrás.

Se conseguirmos nos separar da parte de nós que está agindo e formos objetivos ao observá-la, poderemos aprender muito sobre nós mesmos e nos aproximar da imagem que outros têm de nós. Esse desapego, no entanto, nem sempre é fácil de conseguir.

Assim que tentamos praticar este exercício, damos-nos conta da grande força com que a personalidade adquirida nos move a nos identificar com ela. Mas, embora seja difícil para nós manter distância, o esforço para alcançá-la nos torna conscientes de que nossa personalidade é a forma em que ocultamos, com os hábitos e a mentalidade que adquirimos, nossa ignorância sobre quem somos e como somos.

Embora seja provável que no princípio só consigamos praticar este exercício durante um curto período de tempo, seria muito bom tentar estendê-lo cada vez mais. O objetivo é nos tornarmos testemunhas de nós mesmos.

Para que a consciência que despertamos ao tomar distância se torne permanente em nós, necessitamos ir além deste ou de qualquer outro exercício semelhante. A identificação com a personalidade adquirida é muito mais que um hábito; é o que sentimos ser nossa identidade. Embora o exercício de tomar distância nos induza a perceber uma identidade mais profunda e universal, esse exercício nos mantém ligados à personalidade da qual procuramos nos liberar. Continuamos olhando só a nós mesmos.

Necessitamos tomar uma distância ainda maior de nós mesmos para ver com suficiente clareza nossa atitude geral para com a vida e o mundo.

7. Sair do Centro

A personalidade que adquirimos, por ser um produto relativo ao meio e à época, necessita uma força poderosa para enfrentar a óbvia ignorância que temos sobre nós mesmos. Geramos essa força com a importância que nos damos, uma importância tal que não é raro que às vezes nos sintamos como se fôssemos o centro do mundo. Necessitamos tomar uma distância maior de nós mesmos para poder sair desse centro e acabar com nossa ilusão.

Quando alcançamos essa maior distância podemos observar, além de nosso comportamento, nossas atitudes diante do que acontece.

Como os estímulos que recebemos através dos sentidos nos chegam de fora, percebemos a realidade como se fôssemos somente observadores da ação que ocorre no vasto cenário que nos rodeia. Embora saibamos que participamos nessa ação, costumamos situar-nos mentalmente como se estivéssemos separados ou acima dela, já que em nossos juízos tendemos a não fazer-nos responsáveis pelo que acontece.

Por isso, com frequência nos expressamos como se fôssemos juízes independentes da realidade que nos circunda. Entendemos e avaliamos de acordo com nossas opiniões prontas e com as reações que os estímulos que recebemos produzem em nós. Por exemplo, em vez de dizer “não me agrada”, dizemos “é feio”; em vez de “do meu ponto de vista entendo de outra maneira”, dizemos “é errado”. Generalizamos, como se o que dizemos ou pensamos fosse válido para todos, em toda parte. Além disso, alguns tendemos a opinar sobre tudo que acontece e até mesmo sobre pessoas que não conhecemos. Acostumamo-nos mais a falar que a escutar, e a maioria das vezes falamos sobre nós mesmos. Pode acontecer que até quando oramos prestemos mais atenção ao que está acontecendo conosco do que ao ponto ao qual dirigimos nossa oração.

Enfim, costumamos agir como se fôssemos o centro do mundo, e até podemos sentir-nos mais vítimas do que está acontecendo do que atores na vida.

Apesar de toda a informação que temos, do que sabemos sobre nossa posição no mundo e no universo, esses dados não parecem afetar o mundo que temos em nossa mente. Os habitantes de nosso mundo não costumam ser mais numerosos que as poucas pessoas que aparecem habitualmente em nossos pensamentos, ou aquelas com as quais interagimos diariamente. E os limites desse mundo nem sempre vão além de onde chegam nossos interesses.

Nossa vida espiritual pode chegar a estar tão restrita pela noção de ser derivada da personalidade que adquirimos e pela atitude que temos perante a vida, que parece improvável que possamos transcendê-la somente com a aprendizagem de conceitos amplos e a prática de exercícios espirituais. Embora através da personalidade adquirida nos tornemos semelhantes à cultura de nosso meio e trabalhemos com algum sucesso no mesmo, essa personalidade nos fixa com força no estado de consciência que ansiamos transcender. Como assinalamos mais acima, para poder sair do centro imaginário no qual nos situamos, necessitamos renunciar a essa personalidade.

A renúncia à personalidade nos permite usá-la sem identificar-nos com ela; trabalhamos dentro de seus limites sem reduzir por isso nosso estado de consciência. É natural que nos expressemos de acordo com as normas do lugar e da época e segundo o que cada momento nos pede fazer para alcançar o que necessitamos ou ansiamos, porém fazemos isto mantendo distância entre nossa noção de ser e o reduzido âmbito no qual agimos.

Ao mesmo tempo que nos limitamos em ações específicas, mantemos suficiente distância de nós mesmos de forma a sermos capazes de pôr em contexto essas ações e, especialmente, para manter nossa noção de ser no contexto mais amplo da vida e do mundo.

Uma maneira simples que pode nos ajudar a sair do centro é contextualizar o que nos ocorre e também o que sentimos e pensamos.

Por contextualizar entendemos relacionar o que somos e o que nos ocorre com um entorno que transcenda o de nossa pessoa. Quanto maior for o entorno no qual nos contextualizarmos, mais equilibrado será o juízo que poderemos ter acerca de nós mesmos, do que pensamos ou experimentamos.

Se quando estamos muito perturbados sentimos o impulso de fechar-nos, de não querer ver nem saber nada fora de nós, convém que reparemos que deixar-nos levar por tal impulso aumenta a confusão que nos aflige. Em troca, se contextualizamos o que nos ocorre, podemos não só dimensionar sua importância como também discernir o que podemos fazer a partir de nossa situação, para o nosso bem e o de quem nos rodeia.

Ao contextualizar deixamos de sentir-nos como se fôssemos únicos: únicos nossos problemas, nossos sofrimentos, nossas dificuldades. Ou únicos nosso sucesso, nossa capacidade, nossa inteligência, inclusive nossa pessoa.

Ao contextualizar o que sentimos e pensamos, nossas opiniões também deixam de ser únicas e nossos sentimentos já não são tão extraordinários.

Somos só um entre tantos, e também o são nossas ideias, hábitos e maneiras de pensar. E só somos algo mais no grande contexto da existência.

Se não houvésssemos renunciado a ser o centro, nós nos sentiríamos subestimados se outros nos considerassem como um a mais. Mas se sentimos que somos um a mais pela consciência que temos de ser o que somos, chegar a sentir-nos um a mais é, realmente, haver dado um bom passo na expansão de nossa consciência.

8. Presença

Embora possamos dizer com suficiente precisão onde estamos localizados fisicamente, nem sempre estamos mentalmente ali. É comum que, tão logo cheguemos a um lugar ou nos encontremos com uma pessoa, depois de um curto tempo no qual apreciamos o que está ao nosso redor, nós nos retiremos para dentro de nós mesmos: o que sentimos ou pensamos, o que desejamos fazer ou que ocorra.

Nosso corpo é visível para todos, mas nós nem sempre o somos.

Mesmo quando interagimos costumamos mover-nos mentalmente entre o lugar físico no qual estamos e o que se passa em nossa mente ao estarmos ali. Por exemplo, quando alguém nos fala é possível que, depois de escutar algumas de suas palavras, deixemos de prestar atenção ao que nos diz à espera do momento em que possamos responder-lhe com as palavras que já temos em mente.

São inúmeras as ocasiões em que escapamos de onde estamos. Por exemplo, vamos passear com amigos com a intenção de desfrutar a beleza de um lugar e, nem bem chegamos, já estamos conversando sobre temas não transcendentais até o momento de regressarmos. Fomos, mas não estivemos.

Da mesma maneira pode acontecer que, sem dar-nos conta, algumas vezes não estejamos na vida.

Quando tentamos recordar nosso passado, não vem com facilidade à nossa mente tudo o que vivemos, mas tão somente as experiências que nos marcaram mais. O que ocorreu durante o tempo que não recordamos? Estivemos presentes ali onde estávamos? É possível que durante os períodos de tempo em que fazíamos coisas rotineiras, como estas não exigiam toda nossa atenção, tenhamos nos evadido pensando e sentindo acerca de outras coisas. Porém estávamos ali e, talvez devido a esses voos interiores, perdemos o que ali poderíamos ter aprendido sobre nós mesmos e sobre nosso entorno. Estávamos vivos em nossas divagações; isto é, vivos só em parte. Faltava-nos viver o contexto.

Estar na vida é estar em cada um dos momentos e contextos do presente. A isto chamamos Presença.

Presença, em síntese, é o encontro com a vida através do momento presente. Se quisermos nos desenvolver, busquemos esse encontro.

Como podemos praticar a Presença?

Estimamos que o domínio mental, embora possa nos ajudar a não escapar mentalmente do presente, não basta para evitar as fugas interiores. Quando só apelamos a esse domínio necessitamos manter-nos alertas para frear nossos impulsos ante o que ocorre; por exemplo, os de autocompaixão, ou justificação, ou complacência, bem como os de irritação ou de rejeição.

Para estar presentes na vida, além de alcançar um bom domínio de nossa mente, necessitamos deixar de lado a importância que nos damos, já que é essa importância a que se interpõe entre nós e a vida. Decerto, a fim de evitar essa importância, temos que renunciar à personalidade que a sustenta. Essa renúncia expande nossa consciência de tal maneira que a única coisa que permanece de nós é nossa noção de ser, a qual não tem mais importância que a do contexto no qual somos.

Para ajudar-nos a nos fixar no presente (e diminuir a importância que nos damos) podemos fazer os seguintes exercícios:

- Quando estamos com alguém, controlamos as fugas mentais que nos distanciam dessa pessoa e do lugar no qual nos encontramos.
- Quando nos falamos, escutamos com total atenção, sem elaborar respostas nem distrair o olhar. Falamos apenas quando nosso interlocutor espera que o façamos e depois de haver refletido sobre o que vamos dizer.
- Falamos de nós mesmos só quando necessitamos fazê-lo porque nos perguntam ou para dar informação que possa ter valor para quem nos escuta.
- Quando fazemos tarefas rotineiras, nós nos concentramos nelas. Sempre podemos aprender do que estamos fazendo e do que nos rodeia, mesmo que acreditemos que já sabemos tudo o que podemos saber sobre o que fazemos e sobre a maneira como influímos no lugar em que estamos.

Além disso, convém lembrar que, em qualquer lugar em que estivermos, esse lugar terá limites tão amplos como os que lhe damos em nossa mente.

Ainda que sintamos que só estamos diante da nossa escrivaninha em nosso aposento particular, estamos em uma casa, em uma povoação, em um país, em um continente, em um mundo, em um sistema planetário... até onde conseguimos estender os limites de nossa Presença?

Ali onde se encontrarem esses limites, ali também estarão os limites de nossa consciência.

9. Participação

Todos participamos de tudo, mas nem todos participamos da mesma maneira. Tampouco todos temos a mesma empatia nem nos relacionamos de forma igual com o que nos acontece e com o que nos rodeia.

Embora saibamos que somos parte de um todo maior, nossa participação depende mais de nossa noção de ser do que daquilo que possamos saber acerca do todo do qual somos parte.

Nossa noção de ser estabelece a relação que temos com o que nos rodeia. De acordo com o que acreditamos ser, podemos nos sentir unidos com uns e não com outros, parte de um grupo e não de outro, em afinidade com um lugar e estranhos em outros. E até mesmo podemos esquecer em algum momento que somos parte do planeta que nos sustenta. Como estamos habituados a ver tudo fora de nós, sem dar-nos conta, nós nos habituamos a sentir que estamos separados do que percebemos, alheios ao que nos circunda.

Ao longo de nosso desenvolvimento espiritual vamos tomando consciência da trama de relações que une tudo com tudo e, com ela, nossa noção também passa de ser independentes e isolados à de ser-em-participação. Em outras palavras, ela se orienta rumo à noção de ser-em-tudo.

Neste processo distinguimos várias etapas. A primeira se refere a nossa relação com nossos semelhantes. E dentro desta também encontramos alguns passos.

O primeiro passo está ligado à noção de semelhante: quantas características semelhantes às nossas alguém terá de ter para que o sintamos como semelhante. Quanto maior for esse número, maior será o preconceito que teremos para com aqueles que não se veem ou não pensam como nós. Quanto menor for o número destas características, mais abertos estaremos a participar para além de nossos círculos familiares ou sociais.

A partir dali encontramos três etapas neste primeiro passo do processo de participação:

- Paternalismo
- Solidariedade
- Inclusão

A primeira etapa é a do paternalismo. Importa-nos o que acontece mesmo que não afete nosso bem estar ou nossos interesses: queremos ajudar, aliviar os males que encontramos em nossa sociedade ou no mundo. Mas nem este nobre desejo nem as ajudas que oferecemos nos unem realmente àqueles que recebem nossa ajuda.

Somos parte do grupo que tem mais, pode mais ou sabe mais (ou assim acreditamos). Isto faz que não percamos a oportunidade de dar conselho mesmo que não nos peçam, de opinar sobre o que outros teriam que fazer ou como teriam que ser, de ajudar aqueles que consideramos dignos de nossa ajuda, quer a solicitem ou não. Temos pena daqueles que sofrem e nos sentimos bem quando lhes damos algo que possa ser útil para eles ou aliviá-los. Uma vez que tenhamos dado o que podemos, seguimos com nossas vidas sem mudar nada nelas.

Embora nesta etapa nos sintamos como se estivéssemos acima dos demais, chegar a este ponto com nossa noção de ser é um grande avanço sobre a de ser indiferente ou insensível em relação ao que se passa ao nosso redor.

A etapa de solidariedade se caracteriza por uma maior empatia. Unimo-nos a um grupo porque nos importa sua situação ou porque estamos de acordo com seu pensamento, sua ação ou suas queixas, mesmo nos casos em que este grupo seja diferente daquele do qual nos sentimos parte. Participamos em trabalhos solidários para melhorar o nível econômico, sanitário ou educativo

de um setor, uma região ou um país; ou para melhorar a ecologia do planeta. Estes trabalhos solidários são muito benéficos, tanto para outros e o meio ambiente como para nós mesmos, porque nos estimulam a tomar consciência de que somos parte de uma realidade maior que aquela de nosso mundo cotidiano.

Também por solidariedade costumamos unir-nos a movimentos ideológicos ou sociais, seja a favor ou contra um estado de coisas.

A etapa da solidariedade supõe uma participação ativa nos movimentos aos quais nos unimos. Mas, ao mesmo tempo em que nos une com uns pode aprofundar a separação que temos com outros. Quando aderimos a grupos ideológicos ou religiosos, essa separação tende a tornar-se muito profunda, especialmente se esses grupos pretendem ter cada um sua verdade. Em alguns casos até demonizamos nossos adversários.

Às vezes, essas adesões produzem males maiores que os que cada grupo tenta remediar. O triste dessa situação é que nossa solidariedade se origina em propósitos nobres; a última coisa que desejaríamos é produzir algum dano. Mas os propósitos nobres nem sempre nos permitem distinguir a grande força que tem nossa rejeição, desgosto ou ódio para com aquilo que não queremos que exista. Essa força pode unir-nos mais ao que odiamos que ao que cremos amar. Nem sempre temos presente aqueles que amamos, mas é difícil para nós retirar de nossa mente aqueles de quem não gostamos ou que detestamos. Não nos damos conta de que é improvável que consigamos eliminar o que não gostamos ou não aprovamos. Também não conseguimos perceber que, quando nos dividimos em grupos opostos, pretendemos dividir uma unidade que não pode ser segmentada.

Na etapa inclusiva nossa compaixão começa a nos unir àqueles que sofrem e depois se estende a todos os seres humanos, em qualquer situação em que se encontrem. Não mais fazemos diferenciações entre aqueles que são, pensam e sentem como nós e aqueles que não são assim. Nossa noção de ser inclui a todos e a tudo. Somos-em-todos não somente em nossas alegrias e infortúnios, mas também em nossa condição atual de ignorância em relação às questões fundamentais da vida e em nosso esforço por desvendá-las.

Além disso, somos-em-tudo porque, para além do âmbito de nosso mundo e de nossa humanidade, mantemo-nos conscientes do todo maior que nos contém e alenta nossa existência.

Em qualquer etapa de participação em que nos encontremos, podemos, às vezes, reduzir nossa noção de ser a ponto de pretender que não somos parte da espécie humana, como quando nos queixamos das leis óbvias da vida ou não as aceitamos. Por exemplo, quando rejeitamos a incerteza, o esforço constante para sobreviver, o sofrimento, a decadência física, a morte. Se nos sentimos bem, desejamos parar o tempo; se não, queremos que passe com maior rapidez. Em suma, nem sempre nos mantemos em sintonia com nossa condição humana. Seria conveniente que compreendêssemos que será difícil expandir nossa consciência se não nos integramos deliberadamente na existência tal como sabemos que é.

Participamos em tudo e de tudo, independentemente de o percebermos ou não. O desenvolvimento do sentido de participação nos estimula a tomar consciência desta realidade. Podemos comparar o processo desta tomada de consciência ao do desenvolvimento da empatia.

Começamos a ter empatia quando participamos de forma emotiva de uma realidade alheia; por exemplo, quando sofremos ao ver o outro sofrer e quando nos alegamos pela alegria do outro, independentemente do que possamos sentir devido à situação que estamos vivendo. Se trabalharmos para ampliar nossa empatia, poderemos identificar-nos interiormente com o sofrimento e também com a alegria daqueles que não vemos, até chegar a identificar-nos com todos os seres pelo simples fato de que existem.

Deste ponto de vista, o processo de participação se une com o de empatia, e ambos se unem com o de nosso desenvolvimento espiritual.

Ao expandir nossa consciência, tudo vai se incorporando a nossa noção de ser, não porque sejamos o todo, mas porque tudo está incluído em nossa consciência.

Participação, empatia e união mística se tornam, no final, aspectos de um mesmo estado de consciência expandido.

10. Reversibilidade

Nada parece ter somente um lado na realidade que conhecemos. Temos anverso e reverso não somente em coisas, mas também em situações. A cada opinião pode-se contrapor outra contrária; a cada instante sucede outro diferente; a uma mudança, outra mudança.

Mas isto nem sempre ocorre em nós quando consideramos nossa maneira de sentir, pensar ou agir.

Somos de uma maneira e não de outra; não nos damos alternativas, ou não queremos considerá-las. Estamos tão presos a nossa maneira de ser e a nossas opiniões que, mesmo que não as consideremos perfeitas, não somente achamos difícil mudá-las, mas até mesmo trabalhar sobre elas.

Com frequência esta atitude, ou melhor, esta falta de disposição para aprender leva-nos a entrar em conflito uns contra os outros, e até mesmo a posturas antagônicas, discussões estereis, desavenças, enfrentamentos e inclusive lutas de uns contra outros.

Se prestarmos atenção a nossos conflitos iremos perceber que, com frequência, eles resultam dessa rigidez mental e emocional.

Aqueles que queremos desenvolver-nos não estamos isentos desta tendência.

Por mais convencidos que estejamos sobre nossa maneira de pensar, é obvio que não podemos pretender que todos pensem como nós; de fato, isso não é possível. Por que é tão difícil admitir isso? Porque é comum que nossas opiniões sejam para nós, se não as únicas certas, pelo menos as mais acertadas entre as que conhecemos.

Se considerarmos o que cremos, nossa rigidez pode ser muito maior. É difícil para nós admitir que nossas crenças podem não expressar as coisas tal como são, apesar de sabermos que cremos precisamente porque não sabemos. O certo é que no mundo encontramos uma variedade de crenças que nem sempre coincidem entre si. Vale a pena perguntar-nos o que aconteceria em nós – e entre nós – se admitíssemos que nossa crença é somente uma entre várias interpretações da realidade. Provavelmente a tendência seria a de se desvanecerem as diferenças e rivalidades que existem há séculos em nossa história.

O mesmo aconteceria se admitíssemos que nossas opiniões refletem somente um ponto de vista tão restrito como o de nossa percepção da realidade. E que isto também acontece com as daqueles que opinam de forma diferente da nossa. Se entrássemos em acordo sobre a temporalidade e a limitação de nossos pontos de vista, possivelmente nossas relações melhorariam e todos poderíamos desenvolver-nos com mais facilidade.

Neste sentido, reversibilidade é primeiro reconhecer os limites de nossa percepção, de nossos julgamentos e preconceitos; depois, melhorar nossa maneira de pensar, aprendendo não só sobre coisas e fatos, mas especialmente sobre nossa maneira de pensar. A partir dali, situar nossas opiniões no leque de visões diferentes da nossa.

Isto não implica que tenhamos que mudar o que pensamos ou cremos, mas que aprendamos sobre nossa maneira de pensar e de crer. E que, quando nos depararmos com pensamentos e crenças diferentes das nossas, nós as incluamos em nossa visão da realidade para ajustar nossa maneira de pensar à realidade que é como é e não como gostaríamos que fosse. Uma vez que conseguimos essa inclusão, abrimos nossa mente para compreender por que aqueles que pensam ou creem de forma oposta à nossa sentem que estão certos – e também porque nós cremos que estamos certos. Somente então podemos dizer que colocamos em contexto nossa maneira de pensar. E nesse contexto conseguiremos ver o anverso e o reverso dessa maneira de pensar.

Por outro lado, assim como as certezas que temos se baseiam sobre coisas que são evidentes, nossas opiniões são sempre relativas ao momento e às circunstâncias. Necessitamos ter em conta

estas variáveis para não nos descontextualizarmos por sustentar opiniões que já estão desatualizadas.

Neste sentido, reversibilidade significa ter a flexibilidade mental necessária para adequar nossos pontos de vista e, conseqüentemente, nossas opiniões, ao ritmo das mudanças próprias da vida.

A reversibilidade também se aplica a nossa maneira de entender e viver a vida espiritual.

A expressão “vida espiritual” pode nos levar a pensar que é uma vida diferente e até mesmo oposta à vida material. Esta suposição poderia fazer-nos buscar o espiritual como um refúgio, no qual possamos esquecer – e até menosprezar – as preocupações, dores e problemas de nossa vida material. Inclusive poderíamos pensar que dedicar-nos a prestar atenção às questões materiais prejudicaria nossas possibilidades espirituais. E, além disso, poderíamos dizer que ter sucesso em nosso trabalho é um indício de que somente nos importam as questões materiais e não a vida espiritual.

O certo é que temos possibilidades de toda índole, e todas necessitam de nossa atenção. Independentemente do que pensamos ou acreditamos, somos humanos e estamos neste mundo. Temos necessidades e também capacidade para satisfazê-las. Temos problemas que não são próprios da lei da vida, mas que são criados por nós mesmos. Não seria sensato pensar que a vida espiritual é alheia a esta realidade.

Desta maneira, a vida espiritual nos apresenta dois desafios claros.

O primeiro desafio espiritual é o de desenvolver nossas capacidades e aplicá-las para resolver nossos problemas materiais e os que temos no sistema de relações.

Aceitar este desafio expande nossa consciência até os limites do mundo no qual vivemos.

O segundo desafio é o de expandir nossa consciência para além da que nos permitiria alcançar uma vida melhor e com uma paz maior.

Mesmo que creiamos em um princípio superior ou que pensemos que desaparecemos no nada quando morremos, podemos expandir essas crenças. Por exemplo, podemos usar a ideia que temos do divino – ou do nada, se cremos no nada, ou conseguimos imaginá-lo – como ponto de apoio para penetrar neste mistério. Ou contemplar a vastidão do universo e tentar criar empatia com essa realidade infinita. Ou então, penetrar na eternidade através do eterno presente com que nos conectamos a cada instante.

Na prática, a reversibilidade nos ajuda a trabalhar em ambos os desafios.

Na vida diária, trabalhamos como se o que mais nos importa fosse obter a melhor qualidade e os melhores resultados de nossos esforços. E nos relacionamos entre nós com a atenção de quem pratica uma arte, para o nosso bem e o daqueles que nos rodeiam.

Quando podemos deter-nos, além de avaliar o que fizemos, ou de orar, ou meditar, recordamos que não somos deste mundo, já que estamos de passagem – aliás, muito breve – nele.

Não há contradição, portanto, entre vida espiritual e atitude prática e concreta nos assuntos cotidianos. Ao contrário, necessitamos ter senso prático nas coisas que são práticas e concretas. A vida espiritual não nos leva a subvalorizar o concreto e o prático, não é um idealismo que não se conecta com a vida. Pelo contrário, a vida espiritual se expressa continuamente em tudo o que fazemos, em capacitação crescente, em eficiência e em um grande bom senso diante das dificuldades e possibilidades com que nos deparamos na vida cotidiana, tanto em nossos trabalhos como em nossa relação com as pessoas.

Aqui encontramos outro aspecto da reversibilidade: para conhecer nossa relação com Deus não é indispensável olharmos para o infinito; basta observar a relação que temos com os seres humanos. Uma é o reverso da outra. Trabalhemos então sobre ambas.

11. Responsabilidade

Por ter consciência, somos responsáveis.

Por ter livre arbítrio, decidimos como responder a nossas responsabilidades.

Assumimos nossas responsabilidades de acordo com nosso estado de consciência. Por esta razão, a forma como respondemos a nossas responsabilidades evidencia nosso estado de consciência. Mas nem todos, ou nem sempre, respondemos com responsabilidade à consciência que temos das coisas.

Em geral, podemos dizer que respondemos com certa responsabilidade ao que mais nos importa. Dizemos “certa” porque nem sempre respondemos de forma responsável ao que mais nos importa como, por exemplo, nossas necessidades e nossa saúde. Às vezes impomos sobre outros o trabalho de prover-nos daquilo que necessitamos para viver ou desejamos ter. Ou então, adotamos deliberadamente um estilo de vida que excede nossos recursos ou que atenta contra nossa saúde.

Contudo, qualquer que seja a maneira como respondemos a nossas responsabilidades, não podemos evitar as consequências de nossas atitudes, de nossas ações e, inclusive, de nossos pensamentos e sentimentos. Tudo o que fazemos, pensamos e sentimos influi sobre nós, sobre o que nos rodeia e sobre o mundo todo, quer o percebamos ou não. A importância que damos a essa influência e às consequências de nossa maneira de viver mostra quem somos, não só para outros como também para nós mesmos.

No contexto de nossa responsabilidade podemos distinguir aspectos como o pessoal, o social e o mundial.

No aspecto pessoal temos a responsabilidade de capacitar-nos e produzir para nossa subsistência e para a de quem depende de nós, ter hábitos saudáveis, e desenvolver relações harmônicas com quem nos rodeia.

No aspecto social temos a responsabilidade de contribuir com trabalho e conhecimento para o bem estar e o progresso do meio em que vivemos.

No aspecto mundial temos a responsabilidade de gerar paz e concórdia entre os seres humanos.

Por mais amplas que sejam as áreas de nossa responsabilidade, respondemos a todas elas de acordo com o que pensamos, sentimos, fazemos e decidimos em cada momento de nossa vida. Se conseguíssemos manter isso em mente, nosso estado de consciência abarcaria áreas cada vez mais extensas, e também ampliar-se-ia a consciência que temos de nossa responsabilidade.

Quanto mais aprofundamos nossa responsabilidade, mais amplo é o contexto no qual consideramos as situações e mais restrito o âmbito de nosso livre arbítrio para responder a elas: não mais nos sentimos livres para desentender-nos ou para tomar decisões que não sejam as que sabemos serem as mais adequadas.

Desta maneira, a amplitude do contexto que damos a nossa responsabilidade e a forma como respondemos a ela é mais uma das formas através das quais podemos conhecer e avaliar nossa vida espiritual.

12. Buscando a Deus

A ânsia por aprender, por progredir em todos os sentidos, está em cada um de nós. Essa busca aponta para um estado de excelência, seja de nossas capacidades como de nossa compreensão e nossa consciência. Definimos essa excelência de acordo com o que pensamos sobre a finalidade do destino humano. No contexto do tema deste trabalho estimamos que, independentemente de como chamemos nosso ideal de excelência, podemos dizer que todos buscamos a Deus, ainda que nem todos definamos essa busca desta maneira.

Em nossa busca, por um lado dos sentimos distantes de Deus devido às limitações de nossa percepção e a estreiteza de nossa consciência. Por outro lado, nos sentimos próximos de Deus pela consciência que já temos de viver e participar de uma realidade regida por uma inteligência superior, ou consciência cósmica, ou o divino em seu aspecto criador: a Divina Mãe do Universo.

A infinita distância que intuímos existir entre nossa consciência e a consciência que rege a existência nos move a elevar nosso pensamento para pedir ajuda e proteção. Este sentimento é a base de nossas orações. Contudo, algumas vezes, mais que buscar a Deus pedimos ajuda para buscá-lo.

Por outro lado, também intuímos que, de alguma maneira, existe em nossa consciência um caminho para a consciência cósmica. Isto nos move a buscar a Deus em nós mesmos. Esta é a base da ascética mística.

Em nossa busca de Deus, além de elevar nosso pensamento ao ponto ideal com o qual ansiamos conectar-nos ou unir-nos, é bom que olhemos para o estado do qual partimos nessa busca.

Quer sejamos devotos ou não, observemos não somente o estado de nossa consciência mas especialmente o que fazemos ao buscar transcendência.

Se sentirmos que Deus está distante, seja fora de nós como dentro de nós, ajuda-nos compreender que essa distancia é de amplitude e não de longitude: Deus não está longe. Ainda que em sentido figurado falemos do caminho espiritual como caminho rumo a Deus, não estamos indo como quem caminha em direção a um ponto distante. Deus é inerente a nosso estado de consciência, em qualquer de suas etapas de expansão. Para perceber essa realidade necessitamos expandir nossa consciência.

Para realizar essa expansão necessitamos compreender como são os limites de nossa consciência e, especialmente, se esses limites permitem uma expansão.

Existem muitas maneiras em que podemos adiantar sem expandir nosso estado de consciência. Podemos desenvolver habilidades, estudar, sermos bem sucedidos em nossos trabalhos. Mas estes adiantamentos não implicam necessariamente progressos similares em nossa maneira de pensar e sentir e tampouco na forma em que nos relacionamos. Nestes casos é como se progredíssemos dentro de uma cápsula de consciência, com paredes suficientemente densas que não nos permitem ver para além do que temos em nossa mente.

Para desenvolver-nos, então, não somente necessitamos trabalhar dentro do estado de consciência que já temos mas especialmente sobre os limites desse estado de consciência. Caso contrário, por mais que adiantemos em nossos conhecimentos e habilidades, continuamos a nos manter no círculo vicioso de problemas, confusão e tragédias que produzimos devido ao estado de consciência em que estamos.

Para trabalhar sobre os limites de nosso estado de consciência não nos servem mais os métodos que estamos acostumados a usar para livrar-nos do que não queremos, ou para vencer os

inimigos. Não basta quebrar nossos limites; necessitamos reconhecer quais são e compreender por que os temos.

Cada vez que nos fechamos para não reconhecer outra opinião que não seja a nossa, ou nos esforçamos para ter mais do que necessitamos, ou nos empenhamos em ser ou ter mais que outros, ou sentimos que aqueles que não estão conosco estão contra nós, estamos evidenciando o forte limite que nossa insegurança impõe ao nosso estado de consciência.

Como nos negamos a reconhecer nossa inferioridade e nossa incerteza, nós nos aferramos a certezas que não têm mais validade que a que nós lhes damos. Como superar este limite? Não tem sentido lutar contra nossa ignorante teimosia; seria como lutar contra nossa ideia de ser. Em troca, seria fácil superar nossos limites se renunciássemos a eles.

Na linguagem comum, renunciar é deixar algo a que temos direito; no contexto da vida espiritual, renunciar é reconhecer o que é evidente.

O que é evidente no que diz respeito à condição de nosso estado de consciência? Que somos nada frente à vastidão da realidade que conhecemos e da inteligência superior que a mantém.

Se conseguíssemos reconhecer nosso verdadeiro nada, renunciar a nossas posturas cotidianas, à avidez de possuir e triunfar, à ideia que temos de nós mesmos, de nosso valor ou inferioridade; enfim, se renunciássemos ao que temos em nossa mente e que configura o mundo que criamos nela, nós nos sentiríamos realmente liberados. Liberados não somente dos limites que nós próprios nos impusemos mas liberados para crescer a partir de nosso nada.

Deste ponto de vista, o desenvolvimento espiritual consiste em expandir-nos sobre a base do que somos através da renúncia ao que cremos ser. Esta renúncia aplanar o caminho em nossa busca de Deus.

13. A Mística do Coração

O desenvolvimento do estado de consciência é um processo natural que ocorre em nós através de nossa adaptação ao meio, da educação, da instrução, da inter-relação e dos trabalhos para subsistir. Como assinalamos no começo deste trabalho, esse processo tem um ritmo relativamente rápido em nossa infância; depois sua velocidade decresce à medida que sentimos que sabemos quem somos, qual é nossa situação no mundo, e cremos que aprendemos o que necessitamos para viver com certo proveito.

Para que esse processo não se detenha necessitamos trabalhar deliberadamente sobre nosso estado de consciência; nisto consiste a vida espiritual. Dizemos que é espiritual porque buscamos unir nossa consciência com a consciência que sustém o universo. Em outras palavras, buscamos a Deus.

No trabalho espiritual distinguimos os exercícios ascéticos e os místicos.

Os exercícios ascéticos podem ser somente físicos ou combinados com uma atividade mental. Estes visam manter ou melhorar a saúde, conseguir relaxação, acalmar a mente e sentir certa plenitude física.

Os exercícios ascéticos mentais são os de meditação e os de oração.

Com os exercícios de meditação alcançamos certo domínio sobre nossos pensamentos e sentimentos; podemos melhorar hábitos e aprender sobre nossa maneira de pensar e agir.

Os exercícios de oração podem consistir em elevar o pensamento a Deus, ou em fazê-lo com uma intenção determinada como, por exemplo, para o bem de outros ou para o nosso próprio bem.

Os exercícios místicos são de contemplação.

Os exercícios de contemplação tradicionais se baseiam geralmente em fazer silêncio interior com a intenção posta em Deus.

Segundo a tradição espiritual, a culminação da contemplação é o êxtase. Isto é, um instante de iluminação ou clareza interior. Influenciados por esta tradição, é comum que busquemos ou esperemos alcançar o êxtase através de nossas práticas espirituais.

A Mística do Coração não tem como objetivo atingir o êxtase, porque considera a união mística a partir de um ponto de vista diferente do de alcançar experiências extraordinárias.

A Mística do Coração se baseia no processo de expansão da consciência.

Não buscamos momentos de expansão extraordinária, mas um estado ordinário de consciência mais amplo que aquele que temos. Este processo é contínuo; em vez de terminar em uma experiência mística, cada expansão de nossa consciência é o ponto de partida para uma expansão maior.

Na Mística do Coração, o trabalho espiritual consiste em incluir em nós um contexto cada vez maior. Mais que um vislumbre momentâneo de um horizonte muito amplo, o que nos importa é ampliar o horizonte que limita nossa noção de ser.

A Mística do Coração começa como um exercício para depois transformar-se em um estado natural em nós.

Como exercício, levamos em conta aspectos de nossa mente que podemos resumir em: *como, quem e quanto*.

Como se refere ao estado de nossa mente.

Quem se refere a quem pensa.

Quanto se refere a quanto nossa consciência abarca ou inclui.

Como está nossa mente?

É evidente que está ocupada conjecturando, associando, recordando, imaginando, ou então, reagindo perante o que está acontecendo. Para trabalhar sobre nosso estado de consciência necessitamos aquietar esse movimento e alcançar um mínimo de silêncio interior. Caso contrário, trabalharíamos na mesma ordem de ideias que já temos; talvez pudéssemos esticar os limites de nossa consciência, mas esses limites não mudariam. Fazemos então silêncio interior.

Quem pensa?

Fazer silêncio interior é uma maneira de pensar. Em vez de enredar um pensamento com outro, prestamos atenção ao conteúdo que está em nossa mente: a noção de ser que adquirimos, com tudo que a acompanha: o que estamos vivendo, o que desejamos, o que gostamos ou não gostamos, além de ideias e opiniões que, até agora, não estávamos dispostos a tocar. Embora este estado não nos leve para além do que já cremos ou supomos saber, ele nos ajuda a contemplar e compreender o que cremos ser. Quem pensa é testemunha de si mesmo e do discurso de uma mente condicionada pelo contexto de seu mundo.

Damo-nos conta então que, por detrás desse conteúdo com o qual nos identificamos, está o nada que somos frente à imensidão que aspiramos abarcar. Para expandir-nos até essa imensidão necessitamos transcender esse conteúdo. Não teria muito sentido lutar contra ele porque seria como lutar contra nós mesmos. Mas podemos atravessá-lo se renunciamos ao que cremos ser, se deixamos cair as vestimentas com que cobrimos nosso nada. Renunciamos então àquilo que em nós se relaciona com um corpo e um mundo que seguramente iremos deixar.

E nos assentamos em nosso nada, onde está a chispa de consciência que ansiamos expandir.

Ser consciente de que se é nada nos dá uma liberdade extraordinária para interagir na vida corrente. Por um lado, defendemos o que cremos ser justo e trabalhamos com entusiasmo em causas válidas e nobres. Por outro, não nos chateamos nem nos ofendemos quando sentimos que algo fere nossa temporária noção de ser. Sabemos que não há nada em nós a ser defendido, já que nada pode alterar nossa chispa de consciência.

Ser nada está para além de sentimentos de grandeza ou de inferioridade e proporciona uma extraordinária fortaleza interior. Isto permite que possamos manter serenidade de ânimo e objetividade ao experimentar ou considerar situações.

Quanto nossa consciência de ser nada abarca ou inclui?

Sabemos muitas coisas sobre o mundo e a vida, mas isso não implica que tudo o que sabemos esteja incorporado a nossa consciência de ser no universo que conhecemos.

Em nossa consciência só abarcamos o que incluímos nela; o que não incluímos é somente informação acumulada que não altera o que cremos ser.

Por exemplo, embora saibamos que são vários bilhões de seres que habitam a Terra, são poucos os que estão incorporados de forma permanente em nossa consciência. A maior parte deles, inclusive aqueles com os quais cruzamos diariamente, são como sombras que desaparecem rapidamente quando não estão à nossa vista. Inclusive nem sempre ou não em todos os casos sentimos como parte de nós as pessoas com que convivemos; basta um desentendimento para que cortemos relações com elas, até mesmo a ponto de não quisermos mais saber delas.

Tampouco incluímos aqueles que não pensam, creem ou agem como nós, ainda que estejam ao nosso lado.

Distinguimos, então, entre a informação que incluímos em nossa consciência de ser e aquela que somente adicionamos como apêndices que podemos desprender.

Quando adicionamos, a única coisa que muda é o número do que há. Quando incluímos, muda o que permite esta inclusão. Assim como a combinação de elementos produz outro elemento, também ocorre isto em nossa consciência. Por exemplo, adicionar conhecimentos é conhecer mais coisas; em troca, incluir conhecimentos é compreender de uma nova maneira.

Para incluir em nossa consciência algo que até o momento é somente uma informação, necessitamos de uma força maior que o mero desejo de realizar tal inclusão. Essa força é o amor que encontra plenitude em amar sem esperar nada em troca. Este amor une, e essa união se transforma em consciência.

Centrados no silêncio interior de não ser nada projetamos amor sobre aqueles que conhecemos, bem como sobre aqueles que não vemos e que nos acompanham em nossa passagem sobre a Terra. Este amor nos une não só idealmente mas também nas circunstâncias que sofremos ao viver. Para além da incipiente empatia que nos leva a sentir a dor de outros, mas que, ao mesmo tempo, nos faz desejar não sofrer, o amor da Mística do Coração nos une à dor que existe na condição humana, como também ao anseio de paz e plenitude de todo ser humano.

Interiormente nos unimos por amor a tudo que existe sobre a Terra; a partir dali miramos o infinito do espaço e do tempo cósmicos. Ao incluir tudo o que sabemos que existe, nossa consciência de ser nada deixa de ser uma tentativa para localizar-nos na vida e se torna uma realidade autoevidente.

Podemos então voltar a vestir-nos com os hábitos da personalidade com que atuamos na sociedade, sem por isso perder a consciência do que somos na teia do tempo e no marco do universo.

No início de nossos exercícios talvez encontremos em nossa consciência somente o que aprendemos de nossas crenças. Nesta etapa, nossa mística consiste em identificar-nos com o que cremos; quando alcançamos essa união experimentamos profundos estados de expansão. Mas podemos continuar expandindo nossa consciência se compreendemos que nos unimos ao que já estava em nós, de acordo com nossa maneira de crer.

Podemos dizer, então, que a Mística do Coração começa com a empatia de sentir o que o outro sente e compreender o que o outro pensa – inclusive quando essa pessoa possa nos desagradar – para chegar à consciência de ser-em-todos; e a partir dali, à de ser-em-tudo.

Cada avanço na extensão de nossa consciência costuma ser acompanhado por uma grande plenitude interior; à medida que essa consciência ampliada permanece, ela se torna um estado natural e espontâneo em nós. Deixamos de sentir algo extraordinário, já que esse sentir é agora nosso estado de consciência.

Podemos ir além? Estimamos que podemos, sim, sempre que tenhamos incluído realmente em nossa consciência de ser tudo o que abarcamos com nossa percepção, desde os seres que nos acompanham até o mundo no qual existimos. Seria improvável que possamos ir até Deus evitando qualquer parte da vida, seja porque nos desagrade, não nos interesse ou porque não desejemos sofrê-lo. Não há trampolim que nos leve até Deus saltando por sobre a vida que conhecemos.

Como podemos saber se expandimos nossa consciência? Um dos indicadores para comprová-lo é o grau de serenidade que alcançamos. Ao contrário da aparente serenidade que podemos exibir por indiferença, repressão ou controle das emoções, a serenidade produzida pelo processo

de expansão da consciência se deve a que, quanto mais incluímos nela, menor intensidade têm os impulsos irrefletidos com que costumamos reagir diante de situações que nos comovem ou irritam. Estamos mais abertos a escutar sem reagir e a compreender outras ideias sem entrar em discussões.

É claro que essa serenidade não impede que sofram quando há motivos – e sempre há motivos, já que o sofrimento é constante no mundo – ou nos alegremos se há razões para isto. Mas sofremos sem nos abater, já que cada expansão nos ajuda a compreender cada vez com maior clareza a nós mesmos, a nossa situação no mundo e nossa conduta cotidiana, tanto nos momentos felizes como nos de dor.

Se não víssemos mudanças substanciais em nós, se continuássemos com nossos humores, reações e atitudes duras ou agressivas, a expansão que poderíamos ter tido teria sido somente uma experiência temporária, sem maiores consequências em nosso desenvolvimento. Se tivermos facilidade para atingir essas experiências, convém que sejamos precavidos para não reduzir nossa vida espiritual à busca de experiências sensíveis e, especialmente, para cuidar-nos de não cair no erro de imaginar que somos mais espirituais devido a elas.

Saber e sentir que somos nada diante da imensidão da existência é a base sólida de nosso desenvolvimento. E amar por amar, sem esperar nada em troca, é a força que impulsiona a expansão contínua de nossa consciência.