

15 DICAS PARA UMA VIDA MAIS CONSCIENTE, PLENA E EQUILIBRADA

Ernani Fornari

1. Todos nós ao nascer, ganhamos um espelho. Este espelho é, então, colado no nosso peito. E assim vivemos toda a nossa vida, refletindo o outro e vendo no (espelho do) outro o nosso reflexo. Hermann Hesse disse: “Se você odeia uma pessoa, odeia algo nela que faz parte de você. O que não faz parte de nós não nos incomoda.”

Viver considerando isto, vai desenvolvendo nossa compaixão, nossa tolerância, nossa empatia e nossa solidariedade para com as nossas fraquezas e dificuldades e as dos outros.

2. Cem por cento do que somos e vivemos (inclusive o que supomos ser acidentes) é fruto de nossas escolhas e opções. Conscientes ou inconscientes. Desta ou de outras vidas. Nosso destino é inteiramente construído por nós.

Viver consciente disto desenvolve nosso discernimento e nossa responsabilidade para com a vida, com as pessoas e com nossas atitudes.

3. Livre-se da culpa. A única função da culpa é manter sua auto-estima baixa (por isso algumas religiões fomentam a idéia da culpa para assim manter poder). Transmute a culpa por responsabilidade. Ninguém é culpado de absolutamente nada, mas todos são completamente responsáveis por tudo.

Viver assim te torna mais atento e cuidadoso para com toda a existência.

4. Desenvolva a aceitação. Sempre que entramos em contato com alguma dificuldade ou fraqueza nossa, através de alguém ou de alguma circunstância, normalmente o primeiro impulso da mente / ego é: ou nós defendemos, negando e resistindo a entrarem contato (muitas vezes entrando na irritação e na revolta, geralmente imputando a culpa a alguém ou a alguma coisa), ou entramos na condição de vítimas, mergulhando na baixa auto-estima.

Aceite sua natureza humana como ela é e aceite também a sua sombra. Entenda que você está aqui na Terra para aprender e expandir sua existência. Um Mestre hindu falou: “Errar, ter defeitos, falhas, fraquezas, é seu direito. Trabalhar para transmutar isso tudo é seu dever”.

5. Tudo no Universo tem duas polaridades: yin / yang, masculino / feminino, positivo / negativo, etc. As emoções e os sentimentos também têm duas polaridades: outro lado da tristeza é a alegria, do medo é a coragem, da raiva é a energia de realização, do ódio é o amor e o perdão, da ansiedade e da angústia é a calma e o centramento, da baixa auto-estima é a confiança em si mesmo. Enfim, nosso grande trabalho de transmutação é estar constantemente reequilibrando estas polaridades. Os hindus diriam que devemos estar sempre transmutando Tamas e Rajas em Sattwa, isto é, trazendo sempre os pensamentos, sentimentos

e atos densos, limitadores e negativos, para as frequências mais sutis.

Viver assim economiza um bocado de energia. Considerando que tudo na vida é passageiro, é mais inteligente procurar mudar a polaridade das coisas e dar a volta por cima do que ficar naufragando constantemente nos mesmos padrões psico-emocionais.

6. Desenvolva a neutralidade e a observação. Os índios chamam isto de “visão da águia”: sair voando de dentro do burburinho dos eventos e, dos eventos e, de cima, com uma perspectiva ampla, observar os acontecimentos sem identificação ou julgamentos. Ou, em outro exemplo: sair de dentro do rio caudaloso de nossa vida - onde estamos imersos até o pescoço - sentar na margem e observar. Quando dentro do rio, imersos até o pescoço, qualquer ondinha nos parece um vagalhão, mas quando nos sentamos à beira do rio, a ondinha novamente vira ondinha, e aí podemos ter uma perspectiva mais correta e um envolvimento menos sofrido com as coisas.

Isto desenvolve uma profunda consciência da relatividade dos pontos de vista e, por conseguinte, o redimensionamento da nossa identificação e envolvimento com a transitoriedade da vida.

7. Evite as comparações. Lembra do “jardim do vizinho é sempre mais bonito”? Ledo engano! Grande armadilha! Mal sabemos que o vizinho ao olhar nosso lado também pensa a mesma coisa sobre algum aspecto de nós...

Considerar este fato te livra do peso dos julgamentos alheios e te torna mais centrado em teu próprio eixo.

8. Os hindus dizem que todas as doenças que existem - sejam físicas, emocionais, psíquicas ou energéticas - derivam, de uma forma ou de outra, de uma única doença: a ignorância de nossa natureza real, a Unidade (eles chamam esta ignorância de avidya e a Unidade de Brahman).

Toda a criação é uma grande web onde tudo é interagente, interdependente e holográfico. Realmente não estamos presos a tempo e espaço e às três dimensões (não só as antigas tradições, mas a física quântica atual afirmam amplamente esta questão). Considerando nossa natureza uma, saiba que não há nada fora de você que você precise obter que já não tenha. Está tudo dentro de você, todo o Universo. Você apenas precisa lembrar sua natureza original, que está pulsando em cada partícula do Universo, em cada pessoa, em cada ser de cada reino. Todo o amor, paz e felicidade já estão dentro de você, sempre.

Você decididamente não é um pecador. Você não é uma pedra bruta que precisa ser lapidada. Você já é uma jóia pronta, maravilhosa, só que recoberta pela poeira desta ignorância primordial.

Passar a considerar estas verdades milenares em nossa vida cotidiana desenvolve nossa co-participação consciente no Universo nos seus mais diversos níveis de existência.

9. Todo o Universo é consciente! Cada pessoa, cada animal, cada planta, cada pedra, cada célula, cada átomo, cada galáxia... A consciência não é um

privilégio do cérebro humano, que é apenas um dos veículos onde esta consciência se expressa. Esta é a chamada onipresença e onisciência de Deus. Os índios têm formas sofisticadas de entrar em contato e interagir com a consciência subjacente à Natureza.

Viver considerando este fato torna tua vida muito mais respeitosa, consciente e responsável.

10. Quando a vida nos apresenta algum evento desconfortável, algum obstáculo ou algum confronto, normalmente o que é acionado em nosso corpo / mente é o “automático” lutar ou fugir. A adrenalina está sempre pronta para desencadear ação. Mas a verdade é que na maior parte das vezes não seria necessário lutar nem fugir, bastaria relaxar e observar, e a partir daí agir com consciência, ou então deixar os acontecimentos se desenrolarem naturalmente. Vamos investir mais nas endorfinas! Faça Yoga ou TaiChiChuan!

Desta forma, em todos os níveis e setores da nossa vida, podemos integrar firmeza e simultaneamente relaxamento - só firmeza gera rigidez e só relaxamento gera moleza!

11. Adote a pergunta: “O que é que eu tenho que aprender com isso?”. Todas (todas mesmo) as coisas que nos acontecem, vem para nos ensinar. A vida está sempre fazendo suas arrumações para que possamos aprender e evoluir. Por isso alguém já disse: “cuidado com o que você deseja pois pode acontecer!”. Nós costumamos achar que quando pedimos a Deus alguma virtude, Ele vai milagrosamente introduzir esta virtude em nossa mente e de repente ficamos pacientes, ou disciplinados, ou tolerantes. Provavelmente o que a vida fará é proporcionar situações que vão fazer desenvolver aquela virtude. Se você pediu paciência, provavelmente vai atrair pessoas que vão lhe fazer perdê-la, e aí é que estará o seu aprendizado.

Então, sempre que as pessoas ou as circunstâncias lhe trouxerem desconfortos ou incômodos, ao invés de se revoltar, se ofender ou se entristecer, ou ainda, achar que a culpa é do outro, pergunte à Vida o que esta situação está lhe obrigando a trabalhar, que virtudes e qualidades você está tendo que desenvolver para lidar com isso de forma harmônica e equilibrada.

Este procedimento com certeza vai aumentar enormemente a qualidade de nossa consciência e a conseqüente percepção dos movimentos da vida e do seu sentido.

12. Gastamos grande tempo mental ficando angustiados por um passado que não podemos mais mudar e/ou ficando ansiosos por um futuro que ainda não chegou. Outra grande parte, ainda, gastamos sonhando acordado delirando os nossos sonhos e desejos. E aí duas coisas ocorrem: sobra pouco tempo para a consciência do aqui – e – agora, o presente, que é onde efetivamente a vida acontece; e quando precisamos da mente para as coisas que ela foi feita para funcionar - a nossa vida humana diária - esta mente tem dificuldade em se concentrar, em estar presente, inteira, poderosa, centrada.

Concentrando-nos no presente desfrutamos mais da vida. A meditação é um ótimo

treinamento para aprender a viver no presente, nos livrando das pré-ocupações e desenvolvendo uma mente verdadeiramente eficiente.

13. Infelizmente, ainda vivemos sob a ideologia do “ganha - perde”, ou seja, temos muito incutida em nossa cultura a idéia de que para se ganhar alguém precisa perder. É assim que se construiu, por exemplo, o sistema capitalista. Também é seguindo esta filosofia que está se destruindo nosso planeta. E é desse ganha - perde que estão impregnadas as nossas relações (lembra da lei de Gérson?). Não só no sentido profissional e financeiro, mas também no emocional e no afetivo.

É urgente reimplantar-se o “ganha – ganha” nas relações interpessoais e nas relações do homem com a natureza. Não existe nenhuma possibilidade de ganho real para nada nem ninguém, em nenhum setor da vida, se este ganho for obtido em detrimento da perda de alguém ou de alguma coisa. Na visão oriental, o Karma Yoga é a técnica que visa reeducar o homem e a sociedade para a verdadeira forma de ganhar.

Este procedimento simples pode transformar toda a perspectiva que temos em relação à vida, entendendo e vivendo na prática a grande lei universal de causa e efeito.

14. Atente para a sincronicidade. Uma escritura hindu diz: “Nenhuma folha de grama, se mexe sem uma razão”. Nada é casual, mas tudo é intrinsecamente causal. Um outro Mestre disse: “nós falamos com Deus através da oração e Ele nos fala através da sincronicidade”. Jung percebeu que era esta qualidade da Criação que fazia com que as artes divinatórias (I Ching, Tarot, Runas, Búzios) funcionassem. Todo o Universo é Um, portanto tudo é interrelacionado. E a Lei do Karma é quem disciplina este interrelacionamento. Atente para os sinais! O tempo todo o Universo está interagindo com você!

Estar atento à sincronicidade desenvolve a intuição e a expansão da percepção do movimento consciente e multidimensional do Universo.

15. E finalmente - e sobretudo - “não faças aos outros o que não queres que te façam” ainda é a regra de ouro.

Viver integralmente assim o torna efetivamente consciente, pleno e equilibrado.