

Autodesenvolvimento

O autodesenvolvimento é um processo consciente de aprendizado sobre si mesmo. O filósofo grego Sócrates já fazia o convite: conhece-te a ti mesmo. Normalmente se confunde o conhece-te a ti mesmo com o conhece sobre ti mesmo.

A maioria das pessoas apenas vive e não procura se observar e refletir sobre as suas vivências para obter os aprendizados que elas podem proporcionar. Outras, procuram se compreender através de suas histórias de vida, de seus conteúdos emocionais e de seus dramas. Com isto fazem uma melhor leitura de quem são e quais os desafios de personalidade que tem de enfrentar. Já há aqueles, que, diante de todas as muitas histórias vividas, começam a observar padrões que se repetem ao longo de suas vidas. Reconhecem que nestes padrões eles sempre estão presentes e com uma certa atitude. Assim, conseguem perceber que apenas com uma mudança pessoal de atitude podem esperar um resultado diferente, ou seja, superar aquele padrão presente em suas vidas.

Embora a atitude de observação e reflexão acima seja importante e possa trazer muitos aprendizados ela está ainda restrita ao conteúdo de nossas vidas e não sobre a nossa natureza essencial – que é espiritual. Conhecer-se a si mesmo é começar a experienciar sua natureza espiritual no dia a dia da vida. É se perguntar sobre como vivo cada situação a partir de minha consciência espiritual, se observar neste processo e ir realizando aprendizados espirituais mais profundos.

Por exemplo, toda situação que vivencio provoca emoções, sensações e sentimentos, a mente normalmente assume o controle e passo a pensar sobre esta situação e para além dos fatos em si fazer muitas suposições. Acabo interagindo com esta experiência a partir deste conjunto ampliado e distorcido da realidade.

Para conhecer-se a si mesmo enquanto espírito, preciso tomar consciência de que sou um espírito e de como atuar na vida a partir desta consciência espiritual e não se deixar levar pelo ego, que é uma construção mental desta vida, com todas as limitações, medos e inseguranças que isto implica.

Para viver o autodesenvolvimento tendo o espírito como centro da experiência, preciso observar tudo o que acontece em meu corpo, tomar consciência das sensações físicas e sentimentos que a vivência provoca, perceber a energia da situação e das pessoas, meus pensamentos, meu ego e os outros egos, não tendo a necessidade de reagir.

Colocando a situação na perspectiva espiritual, sou espírito em processo de aprendizado através das experiências materiais. Quais os meus desafios enquanto espírito? Qual o tempo, a vontade e a energia que eu dedico para conhecer e encarar estes desafios?

Portanto, para o autodesenvolvimento na perspectiva espiritual não importam tanto os dramas e seus conteúdos físicos e emocionais, mas ser e agir a partir da perspectiva espiritual superando os padrões de dramas que se repetem e ajudando os outros espíritos a superarem os padrões que os aprisionam.

Quando vivo a partir da essência espiritual são os valores e os prazeres do espírito que contam. Estamos ligados a tudo e a todos no processo da criação divina, que se desenrola a cada minuto. Por isto, percebo a conexão de todos os nossos destinos, sei e sinto que a força de coesão do universo é o amor e que cada um de nós tem o mesmo potencial divino, criativo, transformador e amoroso.

Esta sensação de unidade me mostra não a pessoa que está a minha frente ou a sua atitude, mas o ser espiritual em potencial que ainda se debate como eu – nos aprisionamentos da mente, do ego, do corpo emocional, dos padrões de comportamento e dos sentimentos egóicos. O ser espiritual não se deixa mais envolver pelos dramas e pelas reações automáticas do ego, mas pela natureza espiritual, que é parte da criação divina como todas as outras e que tem a sua realização nesta amorosidade por tudo e por todos.

Esta essência é imortal e infinita em suas possibilidades, não tem os medos e as limitações que a ilusão do ego e da materialidade impõe.

Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...

Auto-observação, autoanálise, autoconhecimento e autorrealização.

O processo de individuação.

Como as diferentes tradições percebem o desenvolvimento do ser espiritual.

O processo de terapia.

Práticas sugeridas para quem quer exercitar

Ao caminhar procure tomar consciência da sua natureza espiritual, sentir a sua presença e sua energia neste momento, refletindo sobre seu processo de autodesenvolvimento.

Procure reservar momentos para alimentar seu espírito através da contemplação da natureza, da beleza, dos sons e da energia dos ambientes como parte de seu processo de desenvolvimento espiritual.

Quando estiver vivenciando uma situação qualquer em grupo procure ficar atento e comece a perceber:

- como está a atenção e observação do seu processo de auto-desenvolvimento;
- como está a qualidade da sua energia e da sua presença;
- quem está preso no ego e quem está mais observador e atento ao seu autodesenvolvimento.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de seu espírito durante este processo. Observe a qualidade da sua experiência no mundo e a atenção ao processo de autodesenvolvimento.

Faça algumas sessões com um terapeuta transpessoal para perceber e avaliar o seu processo de autodesenvolvimento.

Reflexões para depois da prática

Tenho um processo consciente de autodesenvolvimento em curso?

Como é este processo praticamente?

Consigo perceber meu ego?

Que desafios eu tenho para conseguir viver a partir do meu espírito?

O que percebi sobre o meu corpo, minha mente e meu espírito?

Quais as diferenças de estar no mundo a partir do meu espírito e do meu ego?

Como eu posso aperfeiçoar meu processo de autodesenvolvimento?