

# Auto-observação

No dia a dia da vida observo as pessoas, suas atitudes, as situações, a natureza, o mundo, a vida. Sei claramente o que é o observar com mais ou menos atenção a vida. Mas, como utilizar esta capacidade para uma observação interna? Observar meus pensamentos, sentimentos, minhas emoções, sensações físicas, vontades, intenções e a qualidade da minha atenção.

Normalmente estou engajado em meus pensamentos, não percebo o que estou pensando, sinto que sou estes pensamentos. Também não percebo minhas emoções, meus sentimentos, me sinto sendo estas emoções tamanha é minha identificação. E o mesmo acontece com as sensações em meu corpo, acho que eu sou estas sensações.

Ao me auto-observar começo a perceber que existe um observador e algo sendo observado. Percebo que sou este observador, esta consciência que observa e não o que está sendo observado. Desta forma vou me desidentificando de pensamentos, emoções e sensações em meu corpo. Começo a ter um distanciamento e um desapego saudável do corpo que tenho para estar aqui e ter experiências nesta vida. Aos poucos percebo que sou a consciência que observa e coordena a participação do corpo na experiência material.

E quanto mais me dedico a este processo de auto-observação, mais eu consigo olhar para os pensamentos que passam sem me engajar neles, mais eu consigo perceber as emoções, sua intensidade e as sensações que causam em meu corpo sem entrar no ciclo vicioso de deixar que aquela emoção me tome e passe a conduzir todo o meu pensar, sentir e agir.

Ao me dedicar ao processo de auto-observação toda a minha atenção e energia estão neste lugar de consciência e não mais disponíveis para ego agir em seu modo automático e padrão habitual. É uma forma eficiente de retirar a energia do ego e de seus mecanismos de defesa, luta e fuga.

A meditação, a contemplação, a observação da natureza e o estar presente nas situações do dia a dia, são formas de exercitar esta capacidade de auto-

observação que aos poucos vai ficando mais clara e mais tangível. Com o tempo vou desenvolvendo esta capacidade de colocar a atenção e a energia onde desejo e não mais deixar que estes recursos preciosos da consciência fiquem soltos e sendo utilizados ao bel prazer e nos processos automáticos instalados no ego.

Com a prática da auto-observação, neste distanciamento saudável da experiência, que me permite olhar a experiência de um ponto de vista mais abrangente e perceber as infinitas possibilidades, me percebo mais em paz e com maior capacidade e energia para escolher minhas atitudes diante do que me apresentam as pessoas, as situações e a vida.

Através da prática da auto-observação percebo que aos poucos os pensamentos se acalmam, as emoções vão perdendo sua força e mesmo as sensações deixam de ser o foco principal de minha atenção. Deixo de ser refém das pessoas, das situações, dos pensamentos, das emoções e das sensações e passo a conduzir a minha experiência deste lugar de paz e com este distanciamento saudável que me permite ampliar a minha perspectiva de observação e de ação consciente no mundo.

Eduardo Manoel Araujo – Curitiba – Fevereiro – Verão – Lua cheia