

Consciência espiritual e ego

A vida nos conduz por diversos caminhos desde nossa tenra idade. Nesta caminhada vou me identificando, construindo meu ego, que passa a ser a minha identidade - quem sou! Este processo me faz acreditar que sou aquela pessoa que olho todos os dias no espelho. Sócrates nos desafia já há mais de dois milênios ao “Conhece-te a ti mesmo”. E muitos embarcam nesta jornada olhando para os fatos e dramas de suas histórias, achando que estão conhecendo a si mesmo. Eckhart Tolle mostra que isto não é conhecer a si mesmo, mas conhecer sobre suas vivências. Conhecer conteúdos de nossas vidas não é o mesmo que conhecer-se a si mesmo enquanto essência e consciência espiritual.

Sou um espírito que temporariamente tem um corpo à sua disposição para experiências materiais. Conhecer-se a si mesmo é experimentar esta realidade. O que é ser um espírito? Quem é este espírito? Que saberes e capacidades ele já tem? Que virtudes ele já tem acumulado e que vícios ele ainda tem como desafio? Como é o seu corpo emocional e como ele opera? Que registros este corpo emocional possui? Como e quando eles vêm à tona? Quais são os seus gatilhos? Como opero, enquanto espírito, a minha mente? Para que ela serve e quando é interessante usá-la? Como posso viver a partir de minha natureza espiritual? Como distinguir o espírito do ego? Como o ego opera? Como o ego limita o espírito?

Meu ego é uma instância psíquica, uma construção mental a partir de uma identificação com a experiência material. Me identifico com minha história nesta vida, sou filho de fulano e sicrana, sou o corpo que olho no espelho, estudo e sei isto e aquilo, sou a profissão que escolhi, sou o produto emocional dos dramas vividos nesta vida. Tudo isto é parte do processo de me apropriar de uma nova encarnação. O problema surge quando o ego adoecido se percebe como

o centro da consciência, ignorando o espírito que realmente é. E assim se vê apenas como um ser frágil e limitado que busca seu lugar no mundo e luta pela sobrevivência competindo com os demais. Ou seja, é como se nascêssemos e criássemos a placenta e jogássemos o bebê fora. Eu não sou isto, sou o espírito que está temporariamente vivendo isto. Se me identifico apenas com a experiência material, deixo de ser e me perceber como um espírito imortal em processo de aprendizado e passo a ser apenas um ego, com um corpo material, sujeito às leis da matéria, com as suas possibilidades e dificuldades materiais de vida.

É como se eu fosse um ator, que ao viver um personagem se esquece que é um ator e ao encerrar a peça ele continua a encenar o mesmo personagem e não se lembra mais quem é. Todas as capacidades da pessoa do ator ficam dormentes, ele só é aquilo que está vivendo no seu novo papel, não tendo mais a capacidade de ser ator e encenar novos papéis na vida. E o mais insano é que troco a minha natureza essencial que é eterna, imponderável e imortal por uma natureza temporária, ponderável e finita. Desta forma, ignoro que as outras pessoas também são espíritos imortais e que tenho à minha volta, toda uma realidade espiritual que me influencia. Sócrates sobre esta questão disse: “os homens pensam que pensam, mas na verdade quem pensam são os espíritos”. Ele se refere ao tamanho da influência a que estou sujeito e nem levo em conta, se estou identificado apenas com meu ego.

Ter consciência do ser espiritual, que sou, coloca esta verdadeira identidade em primeiro plano e reconstrói a percepção de minha experiência material a partir desta perspectiva. Passo a nutrir esta essência e gradativamente desconstruo as ilusões do ego. Eckhart Tolle sabiamente ensina que ele não sabe qual é o objetivo número dois em nossas vidas, mas que o número um ele sabe. Como sou um espírito em aprendizado, diz ele, o objetivo número um é ter um processo de autodesenvolvimento espiritual consciente, porque sem isto posso estar apenas patinando na vida sem ir adiante. Leon Denis também coloca que não estamos aqui para ser felizes mas para

aprender, mostrando o objetivo maior de nossa encarnação. Isto é muito interessante porque eles colocam em primeiro plano esta tarefa inadiável – estar espiritualmente consciente a maior parte possível do tempo em minhas experiências.

Assim, pouco a pouco, distingo a realidade da ilusão, percebo meu ego e as armadilhas em que me coloco ao identificar-me com ele. Compreendo que o julgamento é o ego adoecido se manifestando, tomando o seu pequeno referencial como sendo a verdade e isto impede que eu aprenda e construa o meu discernimento espiritual. Compreendo o funcionamento da mente e me torno dela senhor e não escravo. Percebo melhor como são as coisas sem a infinidade de suposições que minha mente faz. Compreendo os limites da minha percepção material. Exercito mais o distanciamento e o desapego. Compreendo melhor o meu corpo emocional, formado ao longo de minhas múltiplas vidas, e percebo seus gatilhos, que são para mim armadilhas emocionais. Aprendo a observar em mim os sentimentos que as pessoas e situações despertam, sem me deixar arrebatado por eles. Percebo melhor a energia das pessoas e das situações, aprendo a trabalhar no nível energético da vida, me responsabilizo pela energia que vibro a cada momento. Aprendo e valorizo o que eleva minha energia e aprendo a estar em contato com energias mais densas, sem deixar que isto afete a minha energia. Escolho melhor o foco de minha atenção por compreender que ela é um recurso e onde a coloco, ali estará a minha energia. Percebo o fluxo natural das coisas, o que está pedindo para acontecer a cada momento, e como compartilhar a minha abundância e assim acessar a abundância da vida. Reduzo a necessidade do meu ego de controlar pessoas e situações para estar no centro das atenções. Aumento minha capacidade de escuta e de interação significativa. Melhoro a qualidade da minha presença, aumento a minha paciência e a qualidade de minha interação, diante de pessoas e situações, por perceber e compreender nelas a complexidade de efeitos decorrentes das amarrações ao ego, que de alguma forma já compreendo e estou buscando superar.

Aumento a minha percepção espiritual, compreendo e utilizo

mais a intuição. Aumento a minha apreciação da vida, da beleza e da harmonia da criação, enfim, tenho a possibilidade de viver em paz e continuar a aprender e a amar apesar dos egos adoecidos e dos dramas materiais que a maioria de nós ainda se enreda, podendo exercitar a empatia e a compaixão com muito mais propriedade, alcance e eficácia.

Para ir mais fundo, pesquisar sobre ...

O espírito no espiritismo, budismo, hinduísmo e outras doutrinas espiritualistas.

As múltiplas inteligências – cognitiva, emocional, relacional e espiritual.

O despertar da consciência.

Funcionamento da mente.

Formação da percepção.

Formação, funcionamento e armadilhas do ego.

Funcionamento do corpo emocional.

Lei do dharma ou do propósito de vida,

Inconsciente coletivo.

Intuição.

Práticas sugeridas para quem quer exercitar

Ao caminhar reflita sobre sua natureza espiritual e seu ego.

Reúna alguns amigos e reflita sobre a consciência espiritual e o ego adoecido no dia a dia.

Ao contemplar a natureza aproveite para respirar profundamente e sentir a sua presença espiritual como parte da criação divina que se desdobra neste momento e sinta seu ser se expandir e permear todo o espaço.

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

- quando seu ego quer assumir o controle;
- quando você está relaxado, atento e exercitando sua presença espiritual;

- as intuições que lhe chegam;
- quais os sentimentos e a energia despertados neste estado de presença e atenção espiritual;
- sua capacidade de interagir e trazer intuições para o grupo verbalizando ou simplesmente mentalizando.

Quando fizer um passeio ou uma viagem procure tomar consciência de sua natureza espiritual, relaxar em momento de tensão e experimentar este estado de atenção e presença, sem necessidade de controlar a situação, mas apenas vivenciá-la.

Quando observar momentos em que você está operando a partir do ego faça um exercício imediato de como seria naquele instante respirar, profundamente, relaxar e passar a operar a partir da sua consciência espiritual, sem expectativas, sem querer controlar e sem estar apegado aos resultados. Depois compare sua energia e sentimentos nas duas situações.

Reflexões para depois da prática

O que aprendi sobre o ego e o que não quero mais alimentar em minha vida?

O que já aprendi sobre a consciência do ser espiritual? Que mudanças quero trazer para a minha vida neste sentido?

Que energia percebo e que sentimentos experimento quando estou vivendo a partir do ego ou a partir de minha realidade maior e consciência do ser espiritual que sou?

Que relação faço entre a energia que vibrei antes, durante e depois de viver momentos a partir da consciência do ser espiritual que sou?

No ego ou no ser espiritual, onde me sinto mais fortalecido?

Estou mais aberto e conseguindo perceber a consciência espiritual em meu viver, nas pessoas e nas situações?

Estou conseguindo, em mais momentos viver a partir da consciência do ser espiritual que sou?

O que ainda me impede de viver mais esta minha natureza essencial e a consciência do ser espiritual?