

Esferas de atuação e expressão

Existem duas esferas de atuação de onde parte o controle de minha experiência material: o ego e o espírito. Para se iniciar uma jornada de autodescobrimento é preciso se ter clareza destes dois lugares de onde parte o comando de nossa ação no mundo material. Estes dois lugares são conhecidos de todos nós. Todos já tivemos momentos em que esta consciência, esta perspectiva, esta percepção, este comando, estava centrado em nosso espírito e momentos em que estava centrada em nosso ego. Assim temos todos um bom ponto de partida para iniciar esta jornada. Relembrar estes momentos e extrair deles o máximo de informação, de detalhes e de sentimento me ajuda a identificar quando estou numa ou noutra esfera ou centro de atuação.

Cabe lembrar que o espírito é minha natureza essencial e minha identidade cósmica fundamental, portanto o meu lugar definitivo e real na criação divina. O outro centro de atuação, o ego, é uma ilusão na qual me deixei aprisionar ao construir uma identidade temporária nesta encarnação, o que é necessário devido ao meu esquecimento da identidade espiritual ao reencarnar.

Ego

Como reconhecer quando estou dirigindo minha encarnação a partir desta esfera de atuação? Um jeito muito simples é perceber quando não estou em paz. Meu indicador de que o ego está assumindo o controle é este: não estou mais em paz.

Qualquer conflito por menor que seja me provoca um desconforto e leva minha paz embora quando dou energia para ele. E o ego é especialista em perceber, criar e alimentar conflitos – por manter e alimentar uma autoimagem exagerada, ou uma autoestima muito baixa, ou um desejo insaciável de poder, ou uma situação de vítima do poder, ou um desejo exacerbado de controle, ou uma submissão doentia ao direcionamento de outros.

Existem questões muito práticas de como reconhecer esta esfera de atuação e como ela opera. Preciso então examinar momentos e experiências em que não estou em paz:

- Pessoas, atitudes e situações em que sinto um leve desconforto ou irritação.
- Estados de melindre, ressentimento, culpa, rancor, mágoa, ódio, inveja, ciúme.
- Mêdos que insistem em permanecer leves, exagerados ou descontrolados.
- Compulsão por prazeres materiais: gula, sexo, poder, fama, adrenalina, riqueza, bebida, drogas.
- Minha reação, o meu desprezo ou o meu descaso diante de pessoas que não tem nenhum poder sobre mim ou acho que meu dinheiro comprou este poder: o garçom, a secretária, o cuidador do carro, o morador e o menino de rua, o carrinheiro, os trabalhadores da limpeza urbana, meus pais e outras pessoas de mais idade nas fases finais da encarnação, o entregador de pizza, o caixa do supermercado, o vendedor da loja, o atendente de balcão, a pessoa do teleatendimento, o motorista e o trocador do ônibus, o jardineiro, e por ai vai.
- Minha insistência em fazer valer a minha posição, o meu conhecimento, a minha verdade, a minha atitude.
- Preocupação excessiva com o que os outros vão pensar.
- Compulsão por fazer o melhor, não falhar.

E você pode estender mais ainda esta lista de momentos e experiências. O indicador em comum, de todas elas, é que nestes estados a minha paz foi embora, não está presente e vibro uma energia mais densa e negativa. Fica claro que todos nós já estivemos em algum momento em algum destes estados. Assim, podemos materializar mais facilmente quando o centro de atuação de nossa encarnação está no ego. É interessante explorar um pouco este território procurando lembrar ou passar a prestar atenção nos pensamentos, nos sentimentos, na energia e nas reações corporais que ocorrem nestes momentos. Assim tenho mais elementos para observar quando o ego está querendo assumir o controle. O ego adoecido é este ego que ao invés de ser apenas uma ferramenta do espírito para interagir

nesta encarnação passa a ser ilusoriamente o centro de atuação deixando o espírito, que é minha verdadeira essência e consciência, relegado a um segundo plano. Se chega ao ponto de falar: eu tenho um espírito. Eu, é o ego falando, que possui algo externo a ele, tem posse de um objeto da frase que é o espírito.

Espírito

Como reconhecer quando estou dirigindo minha encarnação a partir desta esfera de atuação? Um jeito muito simples é perceber se estou em paz, me sinto leve e vibrando uma energia amorosa. A paz é o indicador da consciência espiritual presente, meu espírito dirigindo está encarnação.

O espírito é o ser imortal, semente divina, criativa, transformadora e amorosa parte da criação divina e destinada a iluminação. Quando estou nesta esfera de atuação estou em comunhão com Deus, com a natureza, com os outros espíritos e os outros seres. Não há conflitos. O que ainda posso experimentar são reações de meu corpo emocional resultantes das múltiplas vivências com seus registros energéticos e emocionais profundos que ainda não foram processados de uma forma saudável para se acomodar como apenas uma memória, uma estória vivida, um passado que gerou aprendizados.

Existem questões muito práticas de como reconhecer esta esfera de atuação e como ela opera. Preciso então examinar momentos e experiências em que estou em paz gozando dos prazeres espirituais:

- Na contemplação e nos momentos de êxtase diante de espetáculos da natureza: o pôr do sol, o nascer da lua, o céu estrelado, a flor desabrochando, o sabor de uma fruta ...
- Uma caminhada contemplativa na natureza.
- Na meditação, na oração que eleva e em momentos de comunhão íntima com Deus e a espiritualidade.
- Um pensamento encantador, uma música que me eleva, uma obra de arte que me toca, uma performance que me captura.

- Nas inspirações e na criação de poesia, escrita, pintura, escultura, teatro, música, cinema... onde nos sentimos conectado ao plano espiritual e perdemos a noção de tempo e espaço.
- Impulsos, inspirações e realização coletiva e colaborativa de pesquisas e projetos altruísticos de contribuição com uma sociedade melhor para todos.
- O nascer de um filho.
- O escutar de uma estória de vida em que a empatia emociona a alma.
- Conhecer a estória de almas exemplares com marcas e inspirações seculares.
- Um momento de profunda empatia e compaixão em que me transporto para o mundo do outro.
- A participação em momentos de cooperação e solidariedade coletiva.
- Pessoas, atitudes e situações que me inspiram.
- Estados de paz, harmonia e confiança onde a serenidade, a tranquilidade e a paciência se fazem presentes.
- O rever de amigos que nem o tempo, nem o espaço separou.
- Os momentos, diálogos e realizações com almas gêmeas.
- Um momento de aceitação e certeza da minha ignorância, de minha insignificância e por outro lado do ser espiritual único que sou.
- A percepção da abundância da vida e do universo.

E você pode estender mais ainda esta lista de momentos e experiências. O indicador em comum, de todas elas, é a paz que sinto. São momentos em que os gozos materiais se desvanecem para dar lugar aos gozos da alma que está em comunhão com todas as outras almas em uma caminhada prazerosa de aprendizado do amor e da vida. Fica claro que todos nós já estivemos em algum momento em algum destes estados. Assim, podemos materializar mais facilmente quando a centro de atuação de nossa encarnação está no espírito. É interessante também explorar um pouco mais este território procurando lembrar ou passar a prestar atenção nos pensamentos, nos sentimentos, na energia e nas reações corporais que ocorrem nestes momentos. Assim tenho mais elementos para observar quando estou na consciência a partir do meu espírito. Neste estado

o ego saudável é apenas uma ferramenta de trabalho do espírito para interagir nesta encarnação. O espírito que é minha verdadeira essência e consciência está em primeiro plano. Percebo que eu sou o espírito.

Assim, é possível reconhecer bem estas duas esferas de atuação, o ego e o espírito, em minha encarnação. Uma passageira, material e ilusória e a outra original, definitiva e essencial.

A próxima questão então é se perguntar em qual delas estou mais feliz, mais seguro, mais alegre e mais confiante. Resposta fácil, né? É só rever as duas listas anteriores e as reflexões que fiz sobre elas. Ninguém em sã consciência responderia que é melhor estar na esfera de atuação do ego. Então como aumentar o tempo em que estamos na esfera de atuação do espírito ou diminuir o tempo que estamos na esfera de atuação do ego. Um movimento é na direção de dar mais espaço ao meu espírito e fomentar seus prazeres o outro é como observar e sair das armadilhas que me colocam automaticamente no ego.

Eduardo Manoel Araujo