

# Fato ou Suposição

Eu vivo uma experiência e tiro dela uma percepção. Esta percepção não é a realidade. A realidade é muito mais ampla envolvendo aspectos materiais percebidos e não percebidos, aspectos físicos automáticos, aspectos emocionais, aspectos energéticos e espirituais. Ou seja, a realidade é muito mais ampla do que aquilo que apreendo com a minha percepção limitada ao que os sentidos me entregam e ao que a minha mente interpreta dentro da minha limitação. Por esta perspectiva vejo que o que chamo de fato é apenas a minha limitada percepção do que aconteceu.

Mas existe uma outra camada que surge quando minha mente, utilizando a imaginação, que é uma potência da alma, começa a criar cenários, interpretações e a fazer suposições. A **imaginação** é uma capacidade fantástica e ela em si é neutra. É através da imaginação que muitas criações e invenções acontecem quando exploramos com ela o campo das infinitas possibilidades, uma habilidade valiosa no processo evolutivo pessoal e da humanidade.

Posso também utilizar minha imaginação para fazer suposições, por exemplo para avaliar riscos de uma situação, o que até um ponto é muito saudável uma vez que pode me ajudar a criar estratégias preventivas a estes riscos. Agora se ficar preso numa armadilha de avaliar infinitamente riscos posso me perder num mundo de ilusão me desconectando da realidade.

A importância de separar fatos de suposições é para eu ter clareza do que realmente está acontecendo e o que é apenas criação de minha mente. Quando estou diante de uma situação desafiadora, começo a fazer muitas suposições que em minha mente acabam se somando aos fatos e daí para frente me perco nesta ilusão que mistura os fatos com as minhas suposições. E a quantidade de suposições que acontecem é proporcional ao tempo em que me deixo ficar neste estado de inconsciência da realidade usando minha imaginação para ampliar com a ajuda do ego este cenário desafiador. Minhas suposições distorcem os fatos, julgam, criticam e enquadram as pessoas, que vivem a cena comigo, em personagens que crio como estereótipos delas.

E como me deixei ficar neste processo de fazer suposições sobre as pessoas e a situação, isto alimentou a minha emoção. Esta emoção aumentada me faz criar ainda mais suposições. É um **motor** que ligo e que vai funcionar enquanto eu lhe der combustível. Quando escolho o que fazer já não o faço com a visão pura e simples dos fatos, mas a

partir desta ampliação desmedida e ilusória da realidade associada ao aumento da intensidade de minhas emoções.

Epiteto, um filósofo grego disse que as coisas são o que são e ter consciência disto é uma sabedoria. Ao viver uma experiência e começar a dar nomes e rótulos para descrever tudo e todos já começo um processo de trocar a realidade por uma representação falada da realidade, o que já não é a realidade. Quando adiciono a isto a minha interpretação já coloco mais um filtro que a limita, pois isto é apenas a minha limitada interpretação da parte da realidade que apreendi. Se misturar este apequenamento da realidade, com minhas suposições estarei diante de uma completa ilusão e minha emoção virá não apenas dos fatos em si, mas de uma resposta interna a esta visão ilusória por mim criada.

Por esta razão que é importante treinar e criar o hábito de diante de uma experiência que vivo perceber e avaliar o que realmente é fato do que já é suposição minha. Porque com este hábito evito me perder neste processo de ampliar a realidade e a emoção diante das situações desafiadoras que a vida me apresenta. Simplifico, acalmo e melho muito o meu viver, além de fazer escolhas desde um lugar mais sereno e menos carregado de emoções turbulentas.

Eduardo Manoel Araujo – Curitiba – Março – 2023 – Verão – Lua Cheia