

# Pequenos incômodos e o efeito bola de neve

É mais fácil eu perceber que o EGO está no controle quando estou neste lugar por um tempo longo, quando as emoções estão à flor da pele, o pensamento está super agitado, falas estão acontecendo fortes e as atitudes já estão produzindo estragos maiores.

É quando me deixo ficar no EGO sentindo muita RAIVA, fazendo SUPOSIÇÕES e ampliando a ILUSÃO e ao final esta panela de pressão estoura e faço uma cena lastimável.

Quando olho para a cena e para o estrago que fiz, não me reconheço! No entanto este processo não começou no momento do estouro, mas certamente muito antes.

Você já viu aquela cena na qual uma pessoa está, no alto de uma montanha nevada, com uma bolinha de neve na mão. Ela solta a bolinha de neve que desce montanha abaixo. A cada volta ela incorpora mais neve. Lá embaixo uma bola enorme de neve com uma velocidade incrível destrói tudo que vê pela frente.

Esta é uma bela metáfora para uma musculatura espiritual que posso adquirir com um pouco de exercício.

A BOLINHA DE NEVE em minha mão são os pequenos incômodos, irritações e contrariedades que representam o momento em que o EGO está se sentindo levemente ferido ou ameaçado e começa a assumir o controle.

Deixar o EGO permanecer no controle é soltar a bolinha de neve montanha abaixo e depois apreciar o tamanho do estrago. Porém se me percebo neste momento, toco a sirene e começo a me auto-observar, retorno para minha consciência espiritual, que é quem sou, isto é permanecer com a bolinha de neve na mão. Veja o poder que tenho!

Vem um colega de trabalho e me diz: Eduardo este relatório que você fez não ficou lá estas coisas!

De imediato começa um desconforto e uma pequena irritação. É o EGO assumindo o controle!

Tenho duas alternativas:

- Se estou na Academia do Espírito penso: Ah! A tal pequena irritação, toco a sirene e começo a me auto-observar tirando o EGO do seu mecanismo automático de reação. Volto ao estado de paz. Decido ficar com a bolinha de neve na mão. E nada de bolinha descendo a montanha, crescendo, ganhando velocidade e gerando estragos.

- Ou fico no EGO e penso: Quem este cara pensa que é? Nem conhece do assunto e fica aí dando palpite. Ele não é capaz de fazer metade do que fiz. Eu faço isto há mais de 10 anos. Sou formado na área. Meus relatórios têm sido elogiados. É o EGO armado com todos os seus mecanismos de defesa, reagindo e aumentando a ilusão. Ligo o motor da percepção, gerando emoções, que ampliam meus pensamentos e que distorcem ainda mais a minha percepção que fica funcionando no automático enquanto eu lhe der combustível. É a bolinha de neve descendo a montanha, aumentando o tamanho e a velocidade, pronta para causar tremendos estragos.

Se permaneço e alimento esta atitude posso fazer desta pessoa um inimigo por longos anos. Percebe a escolha que tenho?

Quantos estragos posso evitar se simplesmente prestar atenção às bolinhas de neve quando ainda estão em minhas mãos?

Esta é outra musculatura espiritual que posso exercitar e desenvolver.

Procuro estar alerta, prestar mais atenção e tocar a SIRENE, quando PEQUENOS INCÔMODOS, desconfortos, irritações bobas, pequenas contrariedades aparecerem.

Aos primeiros sinais, ainda pequenos, despreziosos de que o EGO está assumindo o controle, toco a SIRENE e entro no estado de AUTO-OBSERVAÇÃO.

Com esta atitude simples, retiro a atenção e energia do EGO, em seu modo automático de operação e volto estar centrado em minha CONSCIÊNCIA ESPIRITUAL.

Evito assim muitos e muitos estragos que antes aconteciam.

Perceba a simplicidade, a força e a efetividade desta prática!

É preciso realizar este exercício para desenvolver esta capacidade.

É mudar muitas coisas na vida, com pouco esforço!