

VOZ DO EGO

Existe uma VOZ que insiste em tagarelar em minha mente criando narrativas para os fatos e fazendo comentários sobre tudo e sobre todos.

Esta VOZ INTERNA tem duas origens bem diferentes. Uma é a VOZ DO ESPÍRITO, que ocorre normalmente quando estou em paz e harmonia, e me orienta, fortalece e inspira. A outra é a VOZ DO EGO dominante que ocorre normalmente quando estou aflito ou irritado. Ao perceber isto começo a tomar consciência desta VOZ DO EGO que insiste em ocupar todo o meu espaço mental o tempo todo, fazendo observações, emitindo opiniões, fazendo suposições, emitindo julgamentos, e por ai vai ...

Quanto mais consigo me colocar num estado de atenção, de alerta, de distanciamento e de paz, mais vou refinando a auto-observação desta VOZ DO EGO. É uma fala interna que meu ego faz no sentido de me deixar numa boa posição ou me colocar como vítima. É uma conversinha gostosa de ouvir que tem a intenção me manter na **zona de conforto** onde o mundo e as pessoas têm de mudar porque ele não tem nada para fazer sobre a situação. É uma fuga de toda e qualquer **responsabilidade** sobre meu autodesenvolvimento e ao mesmo tempo é algo que me deixa sem nenhum poder sobre as mudanças.

O importante é identificar que esta VOZ DO EGO não vem de um lugar de paz e nem para fortalecer movimentos afirmativos de autotransformação. O objetivo de identificá-la é para que minha campanha interna toque porque o ego dominante está tentando assumir o controle e, portanto, levar minha paz embora. Posso assim, me observar sem dar energia e ouvidos a esta voz ou utilizar estratégias alternativas que me permitam voltar ao estado de paz.

Esta VOZ DO EGO me consola, aquece, diz tudo que gostaria de ouvir, mostra que estou certo para que o ego dominante possa se manter como está; ou me critica porque não estou mantendo a autoimagem que o ego dominante quer manter; ou me coloca para baixo para manter o ego de vítima; ou se utiliza de outras formas sutis de dominação.

Quando começo a observar esta voz e não dar mais atenção, ela se torna apenas uma fala que não me atinge, não determina as coisas, como na meditação quando os pensamentos vêm e vão sem que nos apeguemos a eles. Assim, vou gradativamente me desidentificando dela. Percebo que sou o observador e não esta voz que estou

conseguindo observar. Passo a ter um olhar consciente sobre a sua existência, suas falas, seu espaço e os danos potenciais que ela pode causar quando está no automático. Me **empodero** porque percebo tudo que posso mudar em mim para que a situação mude, e isto está só no meu controle.

Eduardo Manoel Araujo – Curitiba – Fevereiro - 2023 – Verão – Lua Crescente