

# Presença

Acabei de almoçar e estava com a mente tão ocupada que não sei dizer o que comi e nem o sabor de cada prato. Chego em casa, estaciono o carro e não sei dizer o caminho que fiz porque estava ainda engajado em resolver os problemas do trabalho. Me contam uma estória e quando me fazem uma pergunta sobre ela percebo que não ouvi nada estive apenas ocupado com os assuntos que estavam em minha mente me preocupando. Acabo de fazer uma corrida no final da tarde em um parque e me dou conta que teve um pôr do sol lindo que não vi, apenas percebo que ele acabou de acontecer. Participo de uma reunião e estou tão preocupado com o argumento que vou utilizar que me dou conta que não escutei nenhuma das outras falas, estava no meu mundo mental apenas pensando no meu posicionamento com relação ao tema. E você pode adicionar outros exemplos seus certamente.

Com a mente assim ocupada estamos vivendo analisando o passado ou vislumbrando possíveis cenários futuros enquanto um presente se desenrola diante de nossos olhos. E, no entanto, o passado não existe mais e o futuro também é algo que não aconteceu e que tem uma remota, pequena chance de se tornar o presente como eu o imagino. É como se vivêssemos o tempo inteiro em um mundo mental virtual deixando escapar o mundo real e as coisas reais que se apresentam. E por não fazer contato com este mundo real e presente acabo também não vivendo este momento, nem tendo dele uma lembrança e uma emoção associada, é como se não estivesse ali.

Desta forma estou preso no ego, identificado com minha mente, penso que sou ela. E como, observar o presente e estar presente, exige muito mais dos meus sentidos e das minhas emoções do que da minha mente, acho que não estou vivo se não estou pensando. Esta é a grande ilusão do ego. E, para além disto, me vejo como apenas o ego e a parte material do ser integral que sou, as antenas ligadas ao medo e a sobrevivência passam a ocupar a minha mente e se tornam a razão do meu viver. Deste lugar é quase impossível estar realmente presente.

Para estar presente é preciso em primeiro lugar me perceber como um ser integral que é uma consciência espiritual que tem um ego, uma mente e um corpo como instrumentos de interação. A partir deste lugar começo a perceber os momentos em que claramente não estou presente. Assim, no meio daquele almoço, que estava sendo apenas empurrado para dentro, naquele preciso instante, posso olhar para o meu prato, para o meu corpo, dar uma respirada profunda e tomar consciência de que estou me alimentando e que esta é uma

coisa muito prazerosa. Me pergunto: o que estou fazendo agora? Almoçando! Então vamos saborear este momento. Olho o prato e todas as comidinhas que estão ali, agradeço a tudo e todos que propiciaram este momento, escolho o que vai para o garfo, sinto os aromas e imagino o sabor que terá. Saboreio percebendo a temperatura, a consistência, o sabor, os temperinhos, mastigo calmamente o alimento antes de engolir. Estou presente, participo profundamente do momento, porque ao respirar e colocar toda a minha atenção e energia ali realmente o vivo com intensidade e plenitude. Saboreio tudo, dou garfadas menores e vou me surpreendendo. Passo a comer menos e até emagreço, porque me sacio antes.

A presença é uma conquista que aos poucos vou tendo. Porque, nos momentos em que estou preso no ego, em meus pensamentos e preocupações, decido me observar, respiro fundo, bem devagar e passo a estar por inteiro e presente no que estou fazendo.

Aos poucos vou levando este hábito para outros momentos de minha vida: ao estar num trânsito engarrafado, ao chegar em casa com mil problemas do serviço e a criança querendo brincar, ao lavar uma louça, ao limpar a casa, ao participar de uma reunião ficando atento a cada participação, a cada fala, ao caminhar em um parque observando atentamente a natureza, as árvores, as flores, o verde, as águas, o céu, as pessoas, os pássaros e os animais, sentindo o vento, o calor, a leveza dos passos ... o fluir da vida.

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