

O CÃO E O LEÃO

Wolber de Alvarenga

Tem uma verdade que carece de aprender, a do encoberto, e que ninguém não ensina, que é o beco para a liberdade se fazer. (G.Rosa)

Tem uma velha anedota Tibetana que diz mais ou menos o seguinte: Quando atiramos uma pedra em um cão ele corre atrás dela, se atirmos outra ele correrá também atrás dela, e assim sucessivamente, quantas pedras atirmos ele correrá atrás. Automaticamente, sem descanso. Já com o Leão acontece diferente, se alguém lhe atira uma pedra, ele correrá em direção de quem atirou. Assim sendo, o leão só corre uma vez e o cão corre sem parar em direção a todas as pedras que lhe são atiradas.

Essa anedota ilustra bem a maneira como na maioria das vezes lidamos com os nossos pensamentos. Persequimos os nossos pensamentos como o cão persegue as pedras. Fixamos nossa mente neles, e vamos sendo levados numa cadeia de pensamentos sem fim, num movimento desordenado e atônito. Muitas vezes esses pensamentos nos despertam os sentimentos mais variados que por sua vez dão origem a novos pensamentos, o que vai nos afastando cada vez mais de um sentimento original que talvez possa ter sido algo de maior valor em nossas vidas. Costumo chamar esse tipo de cadeia de pensamentos como “ pensamento auto-movente”. Isto é, um movimento desnorteado em nosso pensar que vai repetindo um ciclo vicioso sem fim, e que nos afasta cada vez mais de nós mesmos e da nossa essência, ou das experiências verdadeiramente significativas em nossas vidas.

A maneira como lidamos com nossos pensamentos e sentimentos é que vai determinar na maioria das vezes, como vivemos, relacionamos ou conduzimos nossas vidas.

Todo pensamento vem de um sentimento. Se repararmos bem, quando estamos pensando em alguma coisa específica, temos sempre um sentimento em relação a ela. Como propriamente disse G.Rosa, “ aquilo está no encoberto”. Isto é, o sentimento está sempre implícito, e é esse implícito que dá a verdadeira direção de nossas vidas. E como disse ainda o velho Rosa: “fora disso qualquer coisa que o senhor fizer, que beltrano fizer, fica sendo falso, e portanto o errado.”

O pensamento vem de qualquer jeito, não podemos intercepta-lo ou direciona-lo, mas podemos deixar de prestar atenção neles e voltar o nosso foco para sua fonte, o sentimento. Ou melhor, fazer como faz o leão ir em direção a quem atirou a pedra.

Quando deixamos de prestar atenção nos pensamentos e colocamos nosso foco no sentimento, na fonte geradora do pensamento, um movimento diferente ocorre e com ele um novo modo de ser, e de sentir surge. Começamos a nos contactar de uma maneira mais consistente e profunda com nós mesmo descobrindo cada vez mais o significado mais verdadeiro de cada acontecimento, de cada experiência em nossas vidas. Passamos de um nível lógico racional, para um nível mais profundo e experiencial. O nosso referencial muda e o significado de cada experiência será sentido como único e de acordo com o nosso momento. O que é alimento pra um pode ser veneno

para outro, o que é sentido como um fracasso num momento no momento seguinte poderá ser visto como algo bom e enriquecedor em nossas vidas. Deixamos de ter uma visão rígida das coisas, de nós mesmos e dos acontecimentos. Cada acontecimento terá um significado próprio e flexível, e não um sentido cristalizado, condicionado culturalmente ou padronizado. Encontraremos o nosso significado único dos acontecimentos, de nossas experiências e de nossa vida, podendo encontrar assim uma expressão cada vez mais adequada e integra de nos mesmos.

Se colocamos nosso foco em nossos sentimentos poderemos ter uma visão mais sintética e concreta de nós mesmos e do mundo a nossa volta possibilitando com isso uma ação mais adequada e criativa a cada momento de nossa vida.

Para colocarmos o foco em nossos sentimentos precisamos estar desarmados e disponíveis. Precisamos ,saber nos receber como recebemos a um recém-nascido, como carinho, curiosidade e aceitação. Deixando que cada parte de nosso corpo se mostre para nós, que se revele e nos mostre como estamos nos sentindo ali, no nosso corpo, aquilo que nossas relações com o mundo e as pessoas nos causou. E depois ainda, sem prestar muita atenção nos pensamentos surgidos, continuarmos a investigar, a perguntar ; qual é o X mesmo de cada sensação sentida,o que em nós mesmos nos causou aquela sensação, até que conseguimos transforma-la num gesto, numa imagem ou numa palavra. Quando conseguimos este contacto íntimo e verdadeiro com nós mesmos nos aquietamos. Uma sensação de paz ou tranqüilidade pode ocorrer e sensação de que contactuamos e nos compreendemos realmente é quase sempre inquestionável. Geralmente nos expressamos; “é, é isso mesmo”. Quando isso ocorre geralmente ficamos um pouco quietos como que para nos tocar mais profundamente ou mesmo curtir a descoberta. Parar em nós mesmos, em nossas sensações sentidas é sempre um bom referencial para encontrarmos o sentido mais verdadeiro de nossas ações e direções, nos tornando mais plenos e íntegros, como o leão que vai em direção de quem atirou a pedra, que faz o que realmente precisa ser feito.

Para aprofundar mais no tema ver www.focusing.org

BH, julho,2009