



Assuntos abordados

A CONCENTRAÇÃO
como desenvolvê-la

A tagarelice interior e
a canção psicológica

O despertar da
consciência

Meus Sites

<http://www.universoholisticodoser.com>

<http://www.bemestareconhecimento.com>

Skype: filha.da.mata

CURSO AUTOCONHECIMENTO 4ª AULA

A CONCENTRAÇÃO como desenvolvê-la

Nesta lição aprenderemos como melhorar a concentração, uma vez que a concentração é de fundamental importância para o que aprendemos neste curso e também para a nossa vida cotidiana.

No curso algumas técnicas para serem executadas necessitam de uma boa capacidade de concentração e imaginação. São, por exemplo, os casos das técnicas de relaxamento e meditação.

Ter capacidade de concentração é essencial para obter resultados nas práticas que estamos aprendendo no curso, por isso é extremamente importante que consigamos, com a disciplina que aprenderemos melhorar a nossa capacidade de concentração em nosso dia a dia.

Mas afinal, o que é exatamente concentração?

Concentração é a capacidade de ter em mente apenas um único pensamento, é capacidade de direcionar a atenção para um único ponto.

Estamos concentrados quando temos em mente apenas um único objetivo, ou uma única situação mental.

Se, por exemplo, estamos tentando imaginar algo e em nossa mente está passando uma sucessão de pensamentos, vozes e imagens, então não estamos concentrados em nada.

E como fazer para melhorar a concentração?

Para melhorar a concentração precisamos nos disciplinar para isto, ou seja, adotar certos hábitos em nosso dia a dia que contribuam para aumentar gradualmente nossa capacidade de concentração.

Dessa forma, quando fizermos uma prática, seja de relaxamento, meditação, etc., será muito fácil nos concentrarmos porque em nosso dia a dia nos acostumamos a fazer tudo com concentração.

Além disso, ter o hábito de fazer tudo com concentração também nos ajudará no desempenho das tarefas do cotidiano, seja em casa, no trabalho, nos estudos, etc.

DISCIPLINA PARA MELHORAR A CONCENTRAÇÃO

Agora veremos algumas dicas simples, as quais se implantadas em nosso dia a dia, nos ajudarão a desenvolver a capacidade de concentração:

•Primeiramente deve estar bem claro que só podemos fazer uma coisa de cada vez, e quando estivermos fazendo uma atividade devemos ter toda a nossa atenção voltada somente para ela. Isso pode parecer óbvio, mas o mais comum é que uma pessoa faça uma determinada atividade e esteja pensando na próxima que precisará fazer depois.

•Dedique o tempo que for necessário para concluir uma determinada atividade que esteja fazendo e, somente após concluí-la, passe para uma próxima atividade, e assim sucessivamente até terminar o seu dia.

•Faça seus movimentos com concentração. Estamos muito acostumados a fazer as atividades de forma mecânica, isto é, fazendo determinados movimentos sem prestar atenção, e pensando em outras coisas que não tem relação alguma com o que estamos fazendo. Situações muito comuns onde isto ocorre é quando estamos tomando banho, escovando os dentes, dirigindo o carro, etc.

•É claro que quando tentarmos nos concentrar em algo nossa mente tentará desviar para outros pensamentos, já que nunca foi submetida a uma disciplina. Quando isto ocorrer devemos trazer nossa atenção imediatamente para onde estávamos concentrados, tantas vezes quanto for necessário.

* Se os pensamentos estão insistindo demais em atrapalhar a concentração podemos também lhes aplicar a morte psicológica, pois cada pensamento destes é um eu, um defeito psicológico e, portanto podem ser eliminados.

Seguindo essa disciplina você conseguirá seguramente melhorar muito a sua capacidade de concentração.

Mas não se esqueça que só conseguirá resultados com prática e continuidade.

12 – A TAGARELICE INTERIOR E A CANÇÃO PSICOLÓGICA

Agora veremos como se manifestam mais duas facetas do ego em nós, as quais na maioria das vezes podem passar como um comportamento normal do ser humano, mas que na verdade são mais duas formas do ego se nutrir de nossa energia e manter-se vivo, além de serem extremamente prejudiciais em vários aspectos de nossa vida.

A tagarelice interior.

A chamada tagarelice interior, como o nome já sugere, é a sucessão de conversas, falas, atos, etc., que ocorrem em nosso mundo interior na forma de pensamentos quando alguém nos faz ou fala algo que não gostamos.

Neste caso, ainda que não digamos nada verbalmente, em nosso interior estamos falando coisas horríveis a esta pessoa, maldizendo-a, humilhando-a, etc., etc.

Por exemplo:

Suponhamos que trabalhamos em uma empresa e que, fazendo uma tarefa qualquer, cometemos um determinado erro. Então nosso patrão nos chama a sua sala e nos repreende educadamente pelo erro.

Isso já pode ser o suficiente para em nosso interior estarmos esfolando vivo a esse homem, humilhando-o e dizendo-lhe horrores, ainda que ao ouvir sua repreensão, exteriormente, apenas nos desculpamos pelo erro e saímos calmamente de sua sala.

E por que isso ocorre?

Porque, devido ao ego, nossa vida emocional se fundamenta na auto simpatia. Isso significa que só simpatizamos conosco mesmo, com nosso querido ego; e sentimos antipatia e até ódio daqueles que não simpatizam conosco.

O maior problema é que esta tagarelice interior causa muito sofrimento e desgaste psicológico a pessoa que fica nesta condição, pois lhe tira muita energia e acompanha-a todo o tempo.

Além disso, pode trazer problemas na esfera dos relacionamentos sociais também. Uma pessoa que alimenta essa tagarelice interior é como uma bomba que um dia pode explodir.

São conhecidos vários casos de pessoas que eram aparentemente calmas e caladas e, da noite para o dia, foram capazes de cometer terríveis atos de violência.

ENTÃO O QUE FAZER EM RELAÇÃO A ISTO?

Ora, já vimos que a tagarelice interior se deve à auto simpatia, que nada mais é do que um defeito psicológico. Logo a única solução realmente efetiva para resolver isto é aplicar a morte psicológica.

Então quando sentirmos aquele sentimento desagradável que ocorre quando alguém diz ou faz algo que não gostamos, devemos imediatamente aplicar a morte psicológica.

Também devemos aplicar a morte psicológica quando surgirem em nossa mente os pensamentos de ódio, de dizer ou fazer algo a uma pessoa com a qual não simpatizamos. Além disso, devemos também adotar uma nova atitude mental em relação a isto.

Necessitamos aprender a ver do ponto de vista alheio, assim como saber nos colocar no lugar das outras pessoas.

No exemplo que foi dado, analisando o caso do ponto de vista do patrão, ele agiu corretamente, pois sua função é justamente coordenar os trabalhos na sua empresa. Além disso, se nos colocarmos em seu lugar provavelmente faríamos a mesma coisa, uma vez que o patrão assim como nós, tem suas responsabilidades e também precisa cumpri-las.

A canção psicológica.

A canção psicológica é semelhante à tagarelice interior, pois também se processa na forma de diálogos e falas em nosso mundo psicológico, e também nos causa sofrimento e desgaste.

Mas a canção psicológica tem outros fundamentos que a originam, e frequentemente é manifestada exteriormente (verbalmente).

A canção psicológica está relacionada a nossa autoconsideração, que se dá especialmente quando nos identificamos conosco mesmo.

Autoconsideração significa sentir piedade de si mesmo, é pensar que sempre nos portamos bem com todas as pessoas e estas não reconhecem isso, não nos dão o valor que achamos que temos, são ingratas, não retribuem os favores que fizemos, que nos devem algo, etc., etc.

Em resumo: no fundo nos consideramos ótimas pessoas que, de alguma forma, somos sempre vítimas das injustiças e maldades das demais pessoas e da sociedade.

Uma forma também muito comum de autoconsideração é se preocupar com o que as outras pessoas podem pensar de nós; talvez pensem que não somos pessoas honradas, sinceras, corretas, justas, etc.

Normalmente uma pessoa que esteja identificada consigo mesma, identificada com sua autoconsideração, tende a exteriorizar isto que está sentindo.

Então é quando surgem aquelas pessoas que sempre repetem as mesmas conversas (a mesma canção psicológica), nas quais revivem fatos passados onde julga que foi injustiçada por outras pessoas, que fez muitos favores a fulano e este não lhe deu o devido valor, que trabalhou muito em seu emprego e seu patrão não lhe paga o que realmente merece, que ajudou muito a beltrano e só recebeu ingratidão, etc.

Este tipo de pessoa repete sempre a mesma canção psicológica toda vez que encontra alguém disposto a ouvi-la e, no seu entender, de compreendê-la.

Com uma pessoa assim é praticamente impossível conversar, pois sempre o diálogo retorna ao mesmo ponto, ao mesmo assunto.

Se uma pessoa vive constantemente sofrendo pelo que lhe devem, pelo que lhe fizeram, pelas amarguras que lhe causaram, nada poderá crescer em seu interior. Essas pessoas sentem normalmente uma grande tristeza interior, uma sensação de monotonia, um profundo aborrecimento, cansaço íntimo e frustração.

É uma situação muito triste.

Porém, assim como a auto simpatia, a autoconsideração também é um defeito psicológico que pode e deve ser eliminado através da morte psicológica.

Por isso esteja atento a sentimentos, pensamentos e comportamentos semelhantes ao que vimos sobre a canção psicológica e a tagarelice interior.

13 – O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA

Nesta AULA falaremos sobre o despertar da consciência o qual, juntamente com os temas do autoconhecimento e da mudança interior, vem a ser um dos principais tópicos principais do curso de autoconhecimento.

Iniciaremos este estudo a partir do

Toda a humanidade vive em um sono profundo.

“Todo ser humano pode chegar à experiência da realidade. Todo ser humano tem direito às grandes vivências do espírito, a conhecer os reinos e nações das regiões moleculares e eletrônicas.

Contudo, tem-se que começar por despertar a consciência.

É impossível estar despertos nos Mundos Superiores se aqui neste mundo celular, físico, material, a pessoa está dormido. Quem quiser despertar a consciência nos mundos internos, deve despertar aqui e agora, neste mundo denso.

Se a pessoa não despertou a consciência aqui neste mundo físico, muito menos nos mundos superiores.

Quem desperta consciência aqui e agora, desperta em todas as partes. Quem desperta consciência aqui neste mundo físico, de fato e por direito próprio, fica desperto nos Mundos Superiores.

A primeira coisa que se necessita para despertar consciência é saber que se está dormido. Isso de compreender que se está dormido é algo muito difícil, porque normalmente todas as pessoas estão absolutamente convencidas de que estão despertas.

Quando um homem compreende que está dormido, inicia então o processo do autodespertar.

Estou dizendo algo que ninguém aceita.

Se a qualquer homem intelectual, disséssemos que está dormido, pode ter certeza de que ele poderia ofender-se. As pessoas estão plenamente convencidas de que estão despertas.

As pessoas trabalham dormindo, sonhando... manejam carros dormindo, sonhando... casam-se dormindo, vivem dormindo, sonhando... no entanto, estão totalmente convencidas de que estão despertas.

Quem quiser despertar a consciência aqui e agora, deve começar por compreender os três fatores subconscientes chamados: identificação, fascinação e sonho. Todo tipo de identificação produz fascinação e sonho.

Nós vamos andando por uma rua, de repente se encontra com as turmas que vão protestar por algo ante o palácio do governo. Se não está em estado de alerta (auto-observação) identifica-se com o desfile, mistura-se com as multidões, fascina-se e a seguir vem o sonho: grita, lança pedras, faz coisas que em outras circunstâncias não faria, nem por um milhão de dólares.

Abandonar-se de si mesmo é um erro de incalculáveis consequências. Identificar-se com algo é o cúmulo da estupidez porque o resultado vem a ser a fascinação e o sonho.

É impossível que alguém possa despertar consciência se se deixa fascinar, se cai no sonho.
"

Já vimos em lições anteriores que nossa constituição psicológica de um modo geral é:

*** 3% de Essência livre, porém adormecida.**

*** 97% de Essência adormecida aprisionada nos defeitos psicológicos.**

Isto significa que não temos absolutamente nada de consciência desperta, que vivemos adormecidos todo o tempo. Mas podemos perguntar:

Como posso estar adormecido se agora estou lendo esta aula, se posso operar o computador, fazer os afazeres domésticos, etc?

Primeiramente precisamos entender as grandes diferenças entre consciência desperta e adormecida.

A primeira grande diferença é que uma pessoa desperta é autoconsciente, isto é, percebe todos seus processos internos. Isso significa que ela permanece em auto-observação continuamente, que não se identifica com as coisas e fatos externos.

OBS: “Identificar-se” no contexto do curso significa não estar em auto-observação. Quando uma pessoa não está em auto-observação necessariamente ela está identificada com algo, seja externo (objeto, fato, etc.) ou interno (pensamentos ou emoções). Quando uma pessoa desperta consciência, ela desperta aqui no mundo físico e também nas outras dimensões da natureza como, por exemplo, no mundo astral.

Por isso uma pessoa de consciência desperta não necessita praticar técnicas para se projetar em astral, ela naturalmente se projeta no momento que desejar, percebe como ocorre todo o processo do desdobramento astral e tem total controle sobre si mesma em qualquer dimensão que esteja.

Uma pessoa de consciência desperta consegue recordar sem esforço as suas existências anteriores, assim como conhecer também seu próprio destino, ter percepções e faculdades extraordinárias e ainda muito mais.

E uma pessoa de consciência adormecida, o que lhe ocorre?

Vamos fazer uma analogia em relação ao que vimos nas explicações anteriores.

Uma pessoa de consciência adormecida não é autoconsciente, isto significa que não consegue ou tem dificuldades em permanecer em auto-observação.

Uma pessoa que não despertou do sono da consciência está adormecida aqui e em todas as dimensões da natureza.

Temos o exemplo da projeção astral, que necessitamos utilizar certas técnicas para conseguirmos estar conscientes no mundo astral, onde na maior parte do tempo estamos adormecidos, simplesmente sonhando.

E se estamos adormecidos e sonhando no mundo astral é porque estamos adormecidos e sonhando aqui no mundo físico também, ou seja, não temos as percepções que uma pessoa desperta tem.

Por isso não é à toa que cometemos muitos erros, já que agimos, tomamos decisões, etc. com a consciência adormecida.

Quanto mais adormecida esteja a consciência, mais passíveis de cometer erros estamos. Quanto mais adormecida esteja a humanidade em geral, mais veremos atos de violência, guerras, barbáries, etc.

Se os seres humanos tivessem pelo menos um pouco de consciência desperta as guerras seriam totalmente impossíveis.

Na verdade só a prática pode realmente nos mostrar e fazer entender essas diferenças.

Também é importante ter em conta que a natureza não dá saltos, e que o processo do despertar da consciência é lento e gradual como o crescer de uma árvore, e requer esforço contínuo para isso.

E como fazer para despertar a consciência?

Praticando o que aprendemos até agora, especialmente a auto-observação e a morte psicológica, e também o que iremos aprender na próxima lição: a meditação. A morte psicológica e a meditação são os meios definitivos para o despertar da consciência.

NA PRÓXIMA AUAL FALAREMOS SOBRE A MEDITAÇÃO E COMO MEDITAR