



INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TERAPIA TRANSPESSOAL

Elza Margarete Silva Almeida

Autoconhecimento um Acesso ao Self:
A Arte de Aprender

Salvador - BA
2013

Elza Margarete Silva Almeida

Monografia apresentada ao INCISA Instituto Superior de Ciências Da Saúde Como requisito parcial para obtenção do título de Pós-graduação em Terapia Transpessoal.

Orientadora: Prof^a Vera Eça

Salvador-BA
2013

Elza Margarete Silva Almeida

Autoconhecimento um Acesso ao Self:
A Arte de Aprender

Monografia aprovada como requisito parcial para obtenção do título de Pós-Graduado em Terapia Transpessoal no Instituto Superior de Ciências e Saúde pela Banca Examinadora formada pelos seguintes professores:

| Professor | Titulo | Instituição |
|-----------|--------|-------------|
| Professor | Titulo | Instituição |

Salvador-BA
2013

[...] Quando me amei de verdade, parei de desejar que a minha vida fosse diferente e comecei a ver que tudo o que acontece contribui para o meu crescimento. Hoje chamo isso de... **Amadurecimento.**

Quando me amei de verdade, comecei a perceber como é ofensivo tentar forçar alguma situação ou alguém apenas para realizar aquilo que desejo, mesmo sabendo que não é o momento ou a pessoa não está preparada, inclusive eu mesmo. Hoje sei que o nome disso é... **Respeito.**

Quando me amei de verdade comecei a me livrar de tudo que não fosse saudável... **Saber viver.**

(Charles Chaplin)

Dedicatória

Dedico este trabalho ao Grupo Omega; a todos os Terapeutas Transpessoais; aos profissionais de diversas áreas: Educadores, Médicos, Psicólogos, Assistentes Sociais, Advogados, Enfermeiros, em fim, a todas as pessoas que acolhem com amor, afeto e arte; sabedoria, misericórdia e compaixão, vidas humanas.

Agradecimentos

Agradeço com muito amor, misericórdia e compaixão a Deus; a Grande Fraternidade Branca Universal por ser tão presente na minha vida.

Gratidão eterna aos meus pais, mestres amados, por me permitirem chegar ao mundo e poder viver e experimentar, com alegria e muitos desafios, mais uma jornada nesta minha vida.

O meu carinho eterno a Israel, meu esposo, companheiro e parceiro de viagem, pela sua presença amorosa; pela sua paciência, incentivo e apoio ao escutar, com muito amor e curiosidade, os meus escritos, torcendo e acreditando que um dia o meu grande desejo se tornasse realidade.

A minha encantadora e amada filha Hana/Mestre, o meu carinho e amor eterno; compaixão e afeto; misericórdia e alegria pela sua existência na minha vida. Grande Mestre tem sido você filha, na minha vida.

A Vera Eça, a minha gratidão, amor, afeto e generosidade eterna pela sua orientação, atenção, carinho e cuidado, na preparação desta monografia.

Minha eterna gratidão a todos os meus parentes e amigos, por serem verdadeiros presentes na minha vida.

Renda-se, como eu me rendi. Mergulhe no que você não conhece como eu mergulhei. Não se preocupe em entender, viver ultrapassa qualquer entendimento. (Clarice Lispector)

RESUMO

Esta monografia tem como objetivo principal investigar e compreender os efeitos de vários conflitos existentes na vida de sujeitos iniciados na fase de criança, adolescente perpassando a vida adulta. Serão abordados temas como: Autoconhecimento, Ecologia, Criança Interior, consciência que contribuirão na formação de sujeitos capazes de encontrar uma forma de viver mais equilibrada e consciente, melhorando assim suas relações afetivas, familiares, como também melhorando suas condições de vida como ser humano; sua relação de vida com o Planeta Terra; sua relação com o Todo, com o cosmo.

Palavras chaves: Autoconhecimento, Ecologia, Criança Interior, Consciência.

ABSTRACT

This thesis aims at investigating and understanding the effects of various conflicts in the life of subjects started in phase child, adolescent perpassando adulthood. Matters such as: Self-Knowledge, Ecology, Inner Child, aware that contribute in the formation of subjects able to find a way to live more balanced and aware, thereby improving their personal relationships, family, as well as improving their living conditions as a human being; their lifetime relationship with the Earth, its relation to the whole, with the cosmos.

Keywords: Self-Knowledge, Ecology, Inner Child, Consciousness.

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUÇÃO..... | 11 |
| 2. AMOR, AFETO E ARTE..... | 13 |
| 2.1 Um Caminho para o Autoconhecimento..... | 15 |
| 3. O DESPERTAR DA ECOLOGIA INTERNA..... | 25 |
| 3.1 Carta da Terra..... | 31 |
| 4. O TRANSPESSOAL E A CRIANÇA FERIDA..... | 34 |
| CONCLUSÃO..... | 44 |
| REFERÊNCIAS..... | 46 |

1. INTRODUÇÃO

Este Trabalho tem por objetivo específico atender o pré-requisito do Curso de Pós Graduação em Terapia Transpessoal do Omega, Centro de Estudos Holísticos e Transpessoais com cancelado do INCISA.

O motivo da escolha do tema, **Autoconhecimento um Acesso ao Self: A Arte de Aprender** foi observar e constatar que conflitos iniciados na infância perpassam a adolescência e se estendem até a vida adulta.

Este evento reforçou ainda a compreensão do quanto o autoconhecimento é importante e necessário na vida de qualquer sujeito. Principalmente para todos que desejam compreender a origem de diversos conflitos que, possivelmente os afastem da sua essência, o Self.

Essa descoberta significativa que o autoconhecimento contribui muitas vezes para melhorar as relações interpessoais em todos os níveis da existência humana: familiar, profissional, afetivo, emocional, espiritual, mental, inspirou e gerou o grande interesse pelo tema em estudo.

O processo de autoconhecimento, além de libertador, também estimula sujeitos a experimentar sua “Autoridade Interna” e diante desta “autoridade” poderão estes atingir a empatia, a compaixão, o amor incondicional, a misericórdia, o afeto, o acolhimento, a sabedoria.

A relevância desse trabalho é demonstrar que o autoconhecimento (sabedoria Oracular, Sagrada, Divina, Libertadora) é uma poderosa “ferramenta” que liberta sujeitos das amarras, das influencias da normose que condiciona tanto

vidas humanas; mostrar a trajetória, a importância e a transformação na vida de sujeitos que iniciam seu processo de autoconhecimento.

Para a concretização deste trabalho foi utilizada como metodologia a observação, a escuta amorosa e análise documental por meio de pesquisa em livros, enciclopédias, revistas, enciclopédia eletrônica.

Assim, no **primeiro capítulo** - Amor, Afeto e Arte – apresentam-se os critérios metodológicos utilizados na investigação, no que diz respeito à seleção que aborda os caminhos para o autoconhecimento.

No segundo capítulo - O Despertar da Consciência Ecológica versa sobre a o despertar da ecologia interna e o resgate do equilíbrio e da felicidade plena voltando-se para o autoconhecimento para a percepção espiritual e metafísica. Respeitar a ecologia interna é acessar a paz consigo mesmo e com o planeta.

O terceiro capítulo fala do Transpessoal e da Criança Ferida. Demonstra que todos nós carregamos em nosso íntimo a criança que fomos. Essa pequena criança que vive dentro de nós participa de muitas decisões e ações da nossa vida adulta.

2. AMOR, AFETO E ARTE

A crise de valores da sociedade neste momento atual termina por eclodir na vida de cada ser humano e este não se encontra preparado para lidar com tal situação. Seu despreparo é totalmente explicável, em parte, pela falta de conhecimento claro e explícito a cerca de quem verdadeiramente somos. A falta de clareza ou consciência destas convicções compromete todo o processo de desenvolvimento humano.

[...] Tornar-se um auto-observador amoroso é comparável a tornar-se um bom pai ou mãe de nós mesmo. Lentamente, aprendemos a nos amar incondicionalmente, amar em especial aquelas facetas nossas que são infantis, fracas ou imaturas. O bom pai reconhece os pontos fortes do filho e ajuda-o a desenvolver os pontos fracos. O bom pai aceita o filho por inteiro, incluindo os sentimentos negativos, mesmo que o pai também imponha limites à manifestação dos aspectos negativos por parte da criança e ajude-a aprender a expressar-se adequadamente. O pai ensina que o negativismo não é a natureza essencial do filho mas, ao fazê-lo, não nega esses aspectos nem é conivente com eles. Nossas facetas negativas podem ser encaradas como a criança que habita em nós e precisa receber atenção e amor para “crescer” e expressar-se de forma madura”. (THESENGA, Susan. 1994. Pgs. 61/62).

Sabe-se, portanto da necessidade de refletir sobre as relações entre ser “animal ferido” e “homem humano”, pois todo o processo evolutivo esta fundamentado em determinados valores que garantem a transformação da parte “sombria” que necessita ser urgentemente domesticada.

É interessante observar que quanto mais se luta, de forma agressiva ou através de rejeição profunda, qualquer sentimento que tenta se manifestar, a exemplo da raiva, medo, angustia, maior e mais poderoso este fica.

De acordo com THESENGA (1994. PG. 62), quando aceitamos bondosamente e amamos nossos aspectos imaturos, damos a eles aquilo que mais precisamos para crescer. “Durante toda a nossa vida, estivemos à espera de ouvir as palavras ‘eu te amo’ ditas pela nossa própria voz”.

“[...] Quando praticamos o amor em vez de negação, proporcionamos a nós mesmos espaço para expandir. Criamos um amplo anfiteatro para a aceitação do que quer que seja experimentado dentro de nós. Nessas circunstâncias, os aspectos negativos, dolorosos ou indesejáveis, não precisam se esconder. Longe da luz do nosso amor, eles permanecem na invisibilidade. Quando colocados sob a luz do amor e da verdade, eles podem crescer”. (THESENGA, Susan. 1994. Pg. 62).

Portanto, torna-se necessário e urgente estar sempre pronto e disposto a iniciar o autoperdão e autoamor, para o êxito do processo evolutivo humano, a autoridade interna por ser esta um grande referencial nesse processo de autocompreensão.

“[...] Creio que quando conseguimos amar todos os nossos eus teremos cumprido a promessa contida no Salmo 23: “Embora eu caminhe pelo vale da sombra da morte, não temerei mal algum, pois tu estás comigo”. O “tu” do salmista é um ser de amor incondicional que pode estar ao nosso lado mesmo quando enfrentamos o medo, a morte e o mal. Esse “tu” embora possa significar Deus ou Cristo ou qualquer ser angelical percebido como exterior ao eu, também pode ser experimentado dentro do eu. Podemos perceber essa presença como o nosso eu superior, o companheiro de nossa alma, o eu-Deus interior. Quando proporcionamos a nós mesmo essa companhia espiritual, somos capazes de enfrentar qualquer coisa”.

2.1 Um Caminho para o Autoconhecimento

O caminho para o autoconhecimento nos libertar das amarras, de todas as influências que condicionam o pensamento e das prisões ancestrais que nos impedem de vivermos livre e efetivamente termos a grande oportunidade de descobrirmos valores essenciais, inatos e acessarmos o Self.

“[...] Nossa mente é influenciada, em todos os sentidos, pelos livros que lemos, alimentação que tomamos, a tradição, e por inumeráveis desafios e reações. Todas essas impressões constituem o condicionamento da mente. Somos o resultado de influências: as que são chamadas “más”, as superficiais e as profundas, impensadas, irreconhecidas, desconhecidas”. (KRISHNAMURTI, 1979, p. 45).

De acordo com Krishnamurti - mestre e educador espiritual, um dos maiores pensadores e instrutores religiosos de todos os tempos - é muito importante quando há um estudo sério e cuidadoso de si mesmo do EU da existência cotidiana, o EU que fica limitado, que é ambicioso, que se sente magoado, que deseja ser reconhecido, que é astuto, que diz tenho de ter segurança.

A partir deste estudo, do autoconhecimento, poderemos vê nascer uma consciência universal, como também a grande capacidade de ver a si mesmo e os demais como uma unidade e não como “algo” totalmente desintegrado e desconstituído deste fantástico Universo Cósmico.

“[...] O ser humano não tem condições de entender e resolver tal crise sem a vivência do autoconhecimento ou da arte de aprender, pois foi a autoignorância, proveniente da sua falta de autoconhecimento, que provocou a referida crise da humanidade atual e antiga”. (SOARES, 2004, p. 38)

O termo autoconhecimento “é o começo da meditação”. De acordo com GARCIA (2013 p. 99), a meditação na sua essência histórica e etimológica, representa a consciência da atenção, da concentração, da presença equilibrada e controlada de pensamentos, emoções e atitudes, levando a pessoa: tornar-se mais consciente e atenta; experimentar o que a mente esta fazendo enquanto ela realiza alguma atividade; estar junto com a própria mente; desenvolver o autoconhecimento e a expansão da consciência.

Segundo outros autores, este termo, meditação, pode ter surgido da tradução do termo self-knowledge. Contudo o termo inglês “self”, além de significar “eu” também se refere ao conceito de algo que se faz sozinho, como na palavra self-service. Traduzido para o português, “self” significa auto e trás a ideia de automático ou natural.

“[...] Conhecer a si mesmo não é conhecer o que se deveria ser; pois isso não tem validade, nem realidade, e não passa de mera ideia ideal. Mas compreender o que é, compreender o fato real – o que somos – momento, isso requer que se liberte a mente de seu condicionamento”. (KRISHNAMURTI, 1979, p. 261).

É de se esperar, portanto, que o termo autoconhecimento por si só acaba sendo um termo sugerido para a espiritualidade, sinônimo de conhecimento automático, ou de isolamento para pensar só em si. Para KRISHNAMURTI (1979 p.261), conhecer a si mesmo é o começo da meditação.

Refletindo sobre o conhecimento oriental vedas (conjunto de textos sagrados - hinos laudatórios, formas sacrificais, encantações, receitas mágicas - que constituem o fundamento da tradição religiosa, do bramanismo e do hinduísmo, e filosófica da Índia) autoconhecimento aponta para o conhecimento do Eu Interior, Eu Maior, da consciência de Deus da realidade de plenitude.

“[...] A tarefa de crescimento espiritual liga a humanidade a toda a vida existente no planeta, que encontra seu sentido na participação nos padrões de evolução, manifestando a Mente Cósmica em formas de complexidade e autopercepção cada vez maiores”. (THESENGA, Susan. 1994. Pg. 45).

Portanto, o autoconhecimento não é apenas um rotulo inteligente, mas destacando sua importância, é um conhecimento que ajuda a dar um norte a nossa vida. É a busca da natureza ética, da natureza ecológica.

Autoconhecimento é a busca de uma “Consciência Suprema”, uma consciência que, para BARRETO (2013, pg 107) - Coordenadora do Mestrado Profissional em Desenvolvimento Humano e Responsabilidade Social na Fundação Visconde de Cairu, Salvador/Bahia – nos leva a conquistar novas dimensões do nosso Ser; ela é a chave para a bem aventurança, imutabilidade, enfim, para a iluminação.

Sabemos que esta “Consciência Suprema”, pode ser obtida através da meditação, através do mergulho em si mesmo, através da terapia, principalmente da Terapia Transpessoal.

O diferencial do autoconhecimento é que ele eleva a autoestima de acordo com o acesso a conteúdos existenciais que são muitas vezes sufocados durante toda uma jornada humana.

Refletindo mais sobre o autoconhecimento, podemos dizer que ele é fundamental para desenvolver o amor e fortalecer a autoestima. Compreende-se, portanto, o quanto é difícil para qualquer sujeito fortalecer o “self” se buscar/focar apenas no que se encontra no exterior; o que esta fora.

“[...] Não podeis conhecer a vós mesmo, se condenais, se julgais e avaliais; mas observar, ver “o que é”, sem distorção, observar como se observa uma flor, sem a fazer em pedaços, isso é autoconhecimento. Sem o autoconhecimento, todo pensamento conduz à perversão e à ilusão. Assim, como o autoconhecimento começamos a lançar a base da verdadeira virtude, a qual não pode ser reconhecida pela sociedade ou por outra pessoa”. (KRISHNAMURTI. 1979, pg 159).

Investir no autoconhecimento é abrir portas para a evolução pessoal; para o Desenvolvimento Humano. Quem conhece a si mesmo, certamente tende a valorizar mais a vida, além de fortalecer a autoestima e ter mais fé em Deus.

O crescimento pessoal reflete a busca do seu Eu Interior, dá resposta e entendimento para várias questões de si mesmo, da vida, fazendo o homem crescer e evoluir.

Assim, sabemos que o autoconhecimento é voltado à essência, por isso exige perseverança, paciência, disciplina, humildade, compaixão, pois é um processo longo e às vezes muito doloroso.

Sabemos o quanto é preciso aceitar as emoções; é preciso aceitar os sentimentos negativos que estão dentro de nós e que nos faz sofrer. Porque culpar outros não tem mais nenhum sentido e nem contribui para mudar, evoluir ou crescer. A verdadeira mudança depende exclusivamente de nós.

“[...] não sabemos como liberta-nos de todos esses horríveis fatores limitativos; não sabemos como sacudi-los de nós completamente, para que nossa mente torne a ser nova, “inocente”, jovem. Por certo, só a mente que se renova pode perceber, observar, descobrir se existe uma realidade, se existe Deus, se existe algo além de todas as palavra, frases e condicionamentos”. (KRISHNAMURTI. 1974, pg 10).

Conhecer-se é aprender a conviver de forma pacífica com a sensação de impotência, frustração, decepção que a vida nos colocar. Crescer, todos nós sabemos, dói muito. Para THESENGA (1994 pg. 25) ser humano é ter defeitos e imperfeições.

[...] Quando negamos nossos defeitos, nosso egoísmo, ficamos enredados na tentativa de parecer melhores do que somos e afastar a culpa pelas nossas dificuldades”. (THESENGA, Susan. 1994 pg. 25).

Porém, cabe dizer o quanto é importante e necessário ser honesto consigo mesmo, principalmente quando desejamos “aprender a nos conhecer”, aprender a nos amar; quando desejamos e temos a grande oportunidade de “descobrir quem verdadeiramente somos”.

[...] O nosso problema é a mente, a mente que é condicionada, que é moldada, que é joguete de toda influencia, de toda cultura: a mente que é resultado do passado, sobrecarregada de incontáveis lembranças, experiências”. (KRISHNAMURTI. 1979, pg 11).

O autoconhecimento é uma “poderosa ferramenta” que nos conduz a esse processo humanista. Por outro lado, chama-se a atenção para a importância do nosso grande desafio, ou seja, compreender que esta ferramenta é algo que devemos cultivar eternamente.

É sabido que através do autoconhecimento é possível verificar os condicionamentos complexos e padrões repetitivos que podem ter provocado em qualquer indivíduo, sofrimento e ilusões.

[...] Quando tomamos conhecimento do elenco interior de personagens, ou das frequências psíquicas interiores, precisamos aceitar em especial aquelas que parecem indesejáveis, incluindo a criança

sensível e amedrontada e o adulto vingativo e hostil. Essas personagens vivem escondidas, como o nosso eu-sombra, que pode ser reprimido, porém nunca eliminado”. (THESENGA, Susan. 1994. Pg. 54).

Este processo evolutivo fará nascer a “Consciência Suprema” que poderá ajudar-nos a conhecer a programação e funcionamento da mente velha que não nos permite encarar, enfrentar e aceitar, sem sofrimento, os problemas que são verdadeiros fatos existenciais para o desenvolvimento do Ser Humano enquanto Humanidade.

A grande inquietação desta busca de conhecer-se esta relacionada com as palavras amor, afeto e arte que tem como pano de fundo a verdadeira aceitação de si mesmo.

Nas situações delicadas, difíceis e conflituosas; na permanência da mente velha e condicionada e nos padrões que estão aprisionados na caverna ancestral, é onde reside o ódio, a dor, a raiva, a insegurança, o medo e o apego doentio ao sofrimento.

“[...] A mente é a capacidade de reconhecer, de acumular conhecimentos na forma de memória; é o resultado de séculos de esforço humano, experiência, conflitos, e das presentes experiências individuais em relação ao passado e ao futuro; é a capacidade de planejar, de comunicar, de sentir, de pensar, racional ou irracionalmente”. (KRISHNAMURTI. 1979 pg 12)

O autoconhecimento nos leva a compreensão, tanto dos problemas individuais quanto dos coletivos. Não podemos ignorar que este processo nos ajuda a buscar compreensão de quem verdadeiramente somos; compreender também a dor, o medo, a arrogância, o ódio.

“[...] Toda vez que “descobrimos” as imperfeições dos parceiros, dos chefes ou da própria vida, reexperimentamos o choque inicial da infância”. (THESENGA, Susan. 1994. Pg. 108/109).

De acordo com Dalai Lama, se você enfrentar seu sofrimento diretamente, terá mais condições de avaliar a profundidade e a natureza do problema. Numa batalha, enquanto você ignorar as condições e a capacidade de combate do inimigo estará completamente despreparado e paralisado pelo medo. No entanto, se você conhecer a capacidade de luta de seus adversários, os tipos de armas que eles têm e assim por diante, terá muito mais condições de entrar na guerra. Do mesmo modo, se você enfrentar seus problemas em vez de os evitar, terá mais condições de lidar com eles.

Esse processo de conhecer-se contribui para que sujeitos possam compreender o significado da existência da dor, do medo, da arrogância, do ódio. Assim, esse processo de autoconhecimento é importantíssimo para calibrar a nossa compreensão em relação aos sentimentos que nos aprisionam em “cavernas ancestrais” e transformam nosso viver em um monstro desajustado. Sentimentos que dificultam uma existência que poderia ser livre e feliz.

“[...] É provadamente verdadeira a teoria de que o Ser Humano, esse ser trino indivisível, é composto de espírito, alma e corpo físico; ser este cujo sentir, pensar e agir o denunciam e que tem a busca, quer natural quer artificial, não apenas de conhecer, mas de se aproximar até poder identificar-se com o seu espírito, seu interior mais íntimo, mais profundo, sua dimensão essencial, o seu Princípio Criador, que é, também, de todas as coisas; afinal, Ser Humano algum se autocriticou”. (BARRETO. 2013 pg 107)

Partindo-se do processo de autoconhecer-se não há mais necessidade de esconder as imperfeições nem muito menos a garantia de ser amados, aceitos e admirados por quem quer que seja. Assim, pode-se perceber, com clareza, a

transformação de vidas ultrapassadas; atitudes que nos afastam do processo evolutivo prejudicando a nossa vida profissional, social, familiar, afetiva e espiritual do sujeito.

É certo que, sem conhecer-se, qualquer sujeito continuará repetindo velhos padrões dos pais e passando para as futuras gerações, através de repetições descontextualizadas que só irão contribuir, mais uma vez, para a formação de sujeitos dependentes, violentos, medrosos, agressivos, inconsequentes e infelizes no amor.

“[...] Para podermos cantar cumpre ter uma canção em nossos corações; mas como perdemos a canção, seguimos o cantor. Sem um intermediário, sentimo-nos perdidos; porém, devemos estar perdidos para poder descobrir alguma coisa”. (KRISHNAMURTI. 1979 pg 127)

Através do autoconhecimento, do **amor**, da **arte** e **afeto** o sujeito acessa a mola mestra que o conduzirá para o novo mundo tornando-o assim, um ser humano com padrão integral; um ser humano com essência e padrão feitos da mais pura luz.

“[...] Visto que os nossos corações estão mirrados e já nos esquecemos de como ser bondosos, como contemplar as estrelas, as arvores, os reflexos na água, necessitamos de estímulo dos quadros e das joias, dos livros e dos divertimentos constantes. Andamos sempre em busca de novas excitações, novas sensações; ansiamos por uma variedade cada vez maior de sensações. É essa ânsia e sua satisfação que tornam a mente e o coração cansados e insensíveis”. (KRISHNAMURTI. 1979 pg 126)

É Sabido que o sofrimento existe em profundidades e de diversas possibilidades, isto é fato. Consequentemente, o sofrimento distorce e limita a

vida no momento presente e, muitas vezes, impede sujeitos de vivê-la de forma significativa.

“[...] Temos medo de admitir os defeitos e os aspectos negativos e inconscientes, porque essa percepção abala o nosso orgulho e a nossa identificação com as pretensões da máscara”. THESENGA (1994 pg. 25)

Verifica-se, porém, que o remédio para tudo isso é o amor e o desabrochar para o autoconhecimento porque juntos arrancarão a dor das trevas, da escravidão e da ideia de que ser animal emocional bastaria.

Contudo, para se obter uma “Consciência Suprema”, segundo BARRETO (2013), é necessário compreender que as reproduções condicionadas não garantem meios inteligentes e criativos para que sujeitos enfrentem, harmoniosamente, o cotidiano que a vida lhe oferece.

São os condicionamentos que deixam sujeitos sem oportunidade para contemplar a Beleza, o Sagrado que existe nas inter-relações e principalmente na relação consigo mesmo.

“[...] Procuramos ser sensíveis à beleza e evitar o feio; mas evitar o feio, produz insensibilidade. Se desejamos desenvolver a sensibilidade dos jovens, devemos nós mesmos ser sensíveis ao belo e ao feio, e aproveitar todas as oportunidades de despertar neles a alegria que se encontra no ver não apenas a beleza criada pelo homem, mas também a beleza da natureza”. (KRISHNAMURTI. 1979. pgs. 128/129)

Finalmente, acreditamos que saímos da ignorância ancestral com mais esperança e entusiasmo. Iluminados pela Terapia Transpessoal, sabemos que

com amor, afeto e arte, somos capazes de nos libertamos das prisões ancestrais que nos provocam tantos medos, dor; como também nos impedem de viver feliz e livre da doença, que Krishnamurti denominou de sofrimento.

“[...] Quando você mantém um sentimento de compaixão, bondade e amor, algo abre automaticamente sua porta interna. Com isso, você pode se comunicar mais facilmente com as outras pessoas. E esse sentimento de calor cria uma espécie de abertura. Você descobre que todos os seres humanos são exatamente iguais a você e se torna capaz de se relacionar mais facilmente com eles. Isso lhe confere um espírito de amizade. Então há menos necessidade de esconder as coisas e, conseqüentemente, sentimentos de medo, dúvida e insegurança se dispersam automaticamente”.
(DISPONIVEL EM:
universonatural.wordpress.com/category/autoconhecimento)

3. O DESPERTAR DA ECOLOGIA INTERNA

Uma abordagem ecológica de viver nos convida continuamente a equilibrar dois aspectos da Vida: (criar uma existência funcional) para superar a nós mesmos; (criar uma existência significativa) para ter qualidade de vida.

Somos convidados a uma percepção de comportamentos pessoais, com relação a hábitos de alimentação, troca de informações, conceitos e crenças, ligações com a natureza, com o os outros e com o universo.

“[...] A revalorização da consciência como aspecto-chave de nossas relações com a natureza, e desta com o social, é outro dos aspectos essenciais coincidentes entre a nova ciência e a cosmovisão dos povos antigos. Essa reconciliação da humanidade com o cosmo propõe às sociedades atuais a necessidade de recuperar o equilíbrio dinâmico que perdemos ao voltar-nos, de forma desenfreada, à cultura da produção e do consumo. Como nossos antepassados, precisamos voltar os olhos a nós mesmos a fim de recobrar essa harmonia que devemos ter com a natureza como indivíduos e como grupos, etnias, povos e conjunto de nações”. (GUTIERREZ, Francisco e PRADO, Cruz. 1999 pg. 31).

Refletindo sobre o momento atual da humanidade, percebe-se que todos estamos conscientes da crise ambiental contemporânea e seus impactos sobre os recursos naturais.

Mas para que possamos compreender com exatidão o sentido da vida será importante investigar “a essência das coisas”, com muito amor e compaixão, para melhor vivermos.

“[...] A recuperação harmônica supõe uma nova maneira de ver, focalizar e viver nossas relações com o planeta terra e com tudo o que essa consciência planetária supõe: tolerância, equidade social, igualdade de gêneros, aceitação da biodiversidade e promoção de uma cultura da vida a partir da dimensão ética”. (GUTIERREZ, Francisco e PRADO, Cruz. 1999 pg. 31).

A ecologia ambiental é de suma importância para a vida planetária, mas para o resgate do equilíbrio e da felicidade plena desta é necessário, urgente e importante despertamos a Ecologia Interna, que é um espaço interior voltado para o autoconhecimento para a percepção espiritual e metafísica. Respeitar a ecologia interna é acessar a paz consigo mesmo e com o planeta.

“[...] Estamos diante de um momento crítico na história da Terra, numa época em que a humanidade deve escolher o seu futuro. À medida que o mundo torna-se cada vez mais interdependente e frágil, o futuro reserva, ao mesmo tempo, grande perigo e grande esperança. Para seguir adiante, devemos reconhecer que, no meio de uma magnífica diversidade de culturas e formas de vida, somos uma família humana e uma comunidade terrestre com um destino comum. Devemos nos juntar para gerar uma sociedade sustentável global fundada no respeito pela natureza, nos direitos humanos universais, na justiça econômica e numa cultura da paz. Para chegar a este propósito, é imperativo que nós, os povos da Terra, declaremos nossa responsabilidade uns para com os outros, com a grande comunidade de vida e com as futuras gerações”. (Disponível em: www.cartadaterrabrasil.org)

Contudo, não se pode negar que o despertar da ecologia interna é enriquecedor e profundo, entretanto, na maioria das vezes, só paramos para refletir sobre a mesma quando nos deparamos com conflitos, catástrofes e questionamentos existenciais mais sérios.

Sabemos que todos querem e desejam a felicidade e a paz interior, mas para adquiri-las requer tomada de consciência, atitude e vontade. Para tanto,

compreendemos que a verdadeira ecologia começa dentro de nós. Isto significa que podemos despertar/acessar essa consciência ecológica interna, em três espaços distintos: **físico, mental e emocional**.

“[...] Para chegarmos a essa compreensão da paz, parece-me essencial que compreendamos o conflito, porquanto, se não penetrarmos fundo, radicalmente, o problema do conflito, não teremos paz nem exterior nem interior, por mais que busquemos, ainda que a desejemos com ardor”. (KRISHNAMURTI. 1979, pg 216).

No espaço **físico** encontramos nossa ecologia interna através de exercícios respiratórios, **grounding**, alimentação saudável, sono reparador, cuidados com o nosso corpo.

No espaço **mental** é possível encontrar a nossa ecologia interna através da paz da mente, da prática de meditação, do recolhimento, do silêncio profundo, quietação da mente, da oração, de leituras saudáveis.

No espaço **emocional**, aprendendo a lidar com as emoções destrutivas como, por exemplo, ódio, raiva, estresse, velhas crenças, apego, orgulho, indiferenças, medos. Quando nos deixamos levar por “lixos” emocionais perdemos o autocontrole e agredimos pessoas, ambientes ou a nós mesmos, danificando nossa ecologia interna.

“[...] Homens e mulheres, em toda parte e em todos os tempos, causaram prejuízos ao meio ambiente, na maioria das vezes, por simples ignorância. Até a cultura maia, altamente reverenciada, perdeu-se muito, dissipando as florestas tropicais vizinhas. A ignorância da modernidade sobre o meio ambiente é muito mais seria simplesmente porque a modernidade tem muitos meios bem mais poderosos de destruir a natureza”. (WILBER, Ken. 2001 pg 67).

Percebe-se, também, nesta forma de conceber a vida, que quando não aprendemos a lidar com esses resíduos tóxicos, destruímos nossa ecologia interna e nos tornamos infelizes e doentes.

Verifica-se, porém que quando treinamos a percepção desse mecanismo qualificamos energias saudáveis para nós e para o planeta. Dessa forma, acabamos com as crenças que poluem nosso interior; logo, a vida planetária.

“[...] A plenitude é algo a que podemos aspirar; certamente é esse o meu caso. Procuo escutar os meus sonhos, as minhas fantasias e visões, os sinais do meu corpo e a qualidade do meu contato com as pessoas no mundo. Ofereço-me para ampliar a minha capacidade de amar. Procuo escutar, de modo a poder decifrar os mistérios de mim mesmo, tornando-me mais pleno”. (CARLSON, Richard. SHIELD, Benjamin. Pg 56).

Conseqüentemente, se torna necessário compreender que o melhor caminho para se chegar a esse nível de consciência é o autoconhecimento que nos conecta com ondas energéticas de cura, de compreensão, de amorosidade, alegria, de calma e paz.

Ser no mundo significa viver e sentir o quanto somos capazes de transmitir e viver em sintonia com a paz, porque sabemos exatamente o que, porque e para onde nos movemos. Ter consciência, como fala FIALHO (2013), é ser aí, no mundo, um ser sendo que vai desaparecendo.

Desenvolver a capacidade de despertar a ecologia interna pessoal e coletiva é certo que essa atitude nos direciona contra todo e qualquer comportamento agressivo para com os outros, nós mesmos e o meio ambiente.

“[...] O desafio da sociedade sustentável hoje criar novas formas de ser e estar neste mundo. Para isso, é preciso superar os falsos valores que estão na gênese e no crescimento da sociedade ocidental e sua cultura. Apenas uma revolução espiritual radical, segundo Jooster Kuitnbrouwer, pode ser a fonte inspiradora dos movimentos criadores e propulsores das transformações no campo econômico, político e cultural, porém muito especialmente das transformações requeridas para por em marcha a sociedade sustentável. Por essa revolução espiritual conseguiremos romper, com diz R. Eisler, os moldes rígidos e os papéis genéricos e hierárquicos que obstaculizam a plena atualização das potencialidades de todos os seres humanos: homens e mulheres”. (GUTIERREZ, Francisco e PRADO, Cruz. 1999 pgs. 34/35).

Hoje, sabe-se que no momento em que acessamos nossa ecologia interna, através do autoconhecimento, despertamos o sol interno que ilumina e fecunda o corpo e a mente nos impulsionando a interagir com o Todo.

Porém é preciso começar no-aqui-e-agora, ou seja, do ponto onde estivermos e não de onde gostaríamos de estar. Vale salientar que as verdadeiras jornadas podem começar na lama, no lixo, no pântano, no deserto, em terras inóspitas e nem sempre no sétimo céu.

“[...] A humanidade é parte de um vasto universo em evolução. A Terra, nosso lar, é viva como uma comunidade de vida incomparável. As forças da natureza fazem da existência uma aventura exigente e incerta, mas a Terra providenciou as condições essenciais para a evolução da vida. A capacidade de recuperação da comunidade de vida e o bem-estar da humanidade dependem da preservação de uma biosfera saudável com todos seus sistemas ecológicos, uma rica variedade de plantas e animais, solos férteis, águas puras e ar limpo. O meio ambiente global com seus recursos finitos é uma preocupação comum de todos os povos. A proteção da vitalidade, diversidade e beleza da Terra é um dever sagrado” (Disponível em: www.cartadaterrabrasil.org).

Devemos parar de onde estivermos para recuperarmos a totalidade dos sentimentos. Podemos iniciar pelo “nada” do Vazio, explorando o entorpecimento, o tédio, a confusão interna, o ódio, a mágoa, a ambivalência, a depressão, as emoções cinzentas, manchadas e tristes.

Acessando a ecologia interna traremos cores para nossas vidas e os benefícios desta atividade criadora será encontrar o melhor caminho para uma vida em cores e a vontade de experimentar todo o espectro. É fato que todos nós somos capazes de acessá-la, o que nos faz recuar é o medo de nos encontrarmos com nós mesmos; de nos conhecermos.

“[...] Se quisermos conhecer a realidade em sua plenitude e em sua totalidade, se quisermos deixar de esquivar-nos e de escapar de nós mesmos no próprio ato de tentar encontra-nos, se quisermos penetrar a realidade concreta de território e deixar de confundir-nos diante dos mapas que invariavelmente possuem quem os possui, teremos de abrir mão do modo simbólico dualístico de conhecer, que rasga violentamente o tecido da realidade na própria tentativa de agarrá-lo”. (WILBER, Ken. 1977, pg 39).

Porém, se tivermos coragem, paciência, sabedoria e amor para olharmos para dentro, viver sem expectativa de nada e aceitarmos sem medo o nascimento de um novo ser, algo mágico e transformador ocorrerá.

Certamente, junto com o novo ser virá também a grande libertação e o inusitado, pois a partir desse ponto, o Véu de Maia - na cultura indiana significa esconder a realidade em sua essência. Para os hindus vivemos em um mundo de ilusões e para acessamos a realidade é preciso retirar o “Véu de Maia” - se dissolverá e então aprenderemos a amar de verdade. Assim, a raiva, o ódio ou a covardia darão asas a uma nova consciência que nos fará mais sábios e mais fortes.

“[...] Assim, se desejais descobrir o que é verdadeiro, deveis quebrar todos os elos que vos prendem, para investigardes não só o exterior, vossas relações com coisas e pessoas, mas também o interior, i. e., conhecer a vós mesmo – tanto superficialmente, na consciência desperta, como no inconsciente, nos ocultos recessos do intelecto e da mente”. (KRISHNAMURTI. 1979 pg 202)

Com a possibilidade dessa nova consciência sairemos do sono profundo da ignorância. Observa-se-a que janelas se abrirão e nos permitirão contemplar o que há de mais belo e sagrado no universo; em nós. Finalmente, essa nova consciência; esse novo despertar, certamente possibilitará acolher outras consciências que possivelmente nascerão.

3.1 A Carta da Terra

Desse modo, sabemos que não será possível praticar a consciência ecológica sem “a emergência de uma consciência planetária”. A maior importância desta consciência, quando realizada individual ou em grupo, é possibilitar a ampliação da potencialidade do ser criativo, crítico, sensível, cuidador.

“[...] A vida é uma emergência da Terra, e a história da vida possibilitou a vida humana. Se o superorganismo Terra produz seres inteligentes como são os seres humanos, então é um indício irrefutável de que nela mesma funciona um princípio inteligente mais alto com uma memória que foi se acumulando da epiderme, por mais exterior que seja, contem em si todas as transformações acerca da vida humana, como numa biblioteca, está a memória biológica do universo”. (BOFF, Leonardo. 2003, pg53)

De acordo com a Carta da Terra “[...] devemos reconhecer que, no meio de uma magnífica diversidade de culturas e formas de vida, somos uma família humana e uma comunidade com um destino comum”.

Portanto, é fundamental, necessário e urgente, para melhorarmos as condições de vida do nosso Lar, a Terra, seguirmos alguns princípios estabelecidos nesta Carta: (Disponível em: www.cartadaterrabrasil.org).

I. Respeitar e cuidar da comunidade da vida

- 01.** Respeitar a Terra e a vida em toda a sua diversidade;
- 02.** Cuidar da comunidade da vida com compreensão, compaixão e amor;
- 03.** Construir sociedades democráticas que sejam justas, participativas, sustentáveis e pacíficas;
- 04.** Garantir as dádivas e a beleza da terra para as atuais e as futuras gerações.

II. Integridade Ecológica

- 05.** Proteger e restaurar a integridade dos sistemas ecológicos da Terra, com especial preocupação pela diversidade biológica e pelos processos naturais que sustentam a vida;
- 06.** Prevenir o dano ao ambiente como o melhor método de proteção ambiental e, quando o conhecimento for limitado, assumir uma postura de precaução;
- 07.** Adotar padrões de produção, consumo e reprodução que protejam às capacidades regenerativas da Terra, os direitos humanos e o bem-estar comunitário;
- 08.** Avançar o estudo da sustentabilidade e promover a troca aberta e a ampla aplicação do conhecimento adquirido.

III. Justiça Social e Econômica

- 09.** Erradicar a pobreza como um imperativo ético, social e ambiental;
- 10.** Garantir que as atividades e instituições econômicas em todos os níveis promovam o desenvolvimento humano de forma equitativa e sustentável;

11. Afirmar a igualdade e a equidade de gênero como pré-requisitos para o desenvolvimento sustentável e assegurar o acesso universal, à assistência de saúde e às oportunidades econômicas;

12. Defender sem discriminação, os direitos de todas as pessoas a um ambiente natural e social capaz de assegurar a dignidade humana, a saúde corporal e o bem estar espiritual, concedendo especial atenção aos direitos dos povos indígenas e minorias.

IV. Democracia, Não violência e Paz

13. Fortalecer as instituições democráticas em todos os níveis e proporcionar-lhes transparência e prestação de contas no exercício do governo, participação inclusiva na tomada de decisões e no acesso à justiça;

14. Integrar, na educação formal e na aprendizagem ao longo da vida, os conhecimentos, valores e habilidades necessárias para um modo de vida sustentável;

15. Tratar todos os seres vivos com respeito e consideração;

16. Promover uma cultura de tolerância, não violência e paz.

4. O TRANSPESSOAL E A CRIANÇA FERIDA

Todos nós carregamos em nosso íntimo a criança que fomos. Essa pequena criança que vive dentro de nós participa de muitas decisões e ações da nossa vida.

A pessoa cresce e a Criança interior vai com ela. O problema é que muitas vezes essa criança carrega feridas profundas, não cicatrizadas que geralmente influenciam decisões na vida adulta. De acordo com THESENGA (1994):

“[...] No íntimo de todos nós vive uma criança. Na realidade temos muitas crianças interiores, que correspondem aos diferentes níveis de desenvolvimento pelos quais passamos na vida. Para a cura pessoal, são particularmente importantes as crianças interiores cujo desenvolvimento emocional ficou travado em algum estágio, devido à negligência, à invasão ou a algum trauma. Quando o desenvolvimento emocional é incompleto, o adulto manifesta as questões não resolvidas da infância até dar consciência a elas. A consciência das crianças interiores pode ser revivida pelo adulto, com a finalidade de curá-las”. (THESENGA, Susan. 1994 p. 77)

A criança interior presente na vida adulta pode significar reações à dor que antigos machucados, abusos, traumas, feridas emocionais profundas e difíceis de cicatrizar, ainda causam sofrimentos que muitas vezes determinam como nos posicionaremos diante da vida. Para THESENGA (1994).

“[...] A criança em nós tem apenas as características da criança que fomos um dia, mas também as qualidades universais de todas as crianças. O eu infantil é espontâneo, criativo, brincalhão, sensível, reativo emocional e fisicamente, e cheio de prazer, deslumbramento e amor”. ((THESENGA, Susan. 1994 p. 79).

Geralmente, Crianças continuamente chamadas de preguiçosas podem hoje, para compensar se tornarem workaholic (visto pela revista exame como um profissional moralmente manco, que penaliza os demais pela sua própria falta de planejamento), entrarão numa roda viva, trabalhando cada vez mais.

A criança pode ser exposta à realidade nua e crua das situações, e ainda não ter condições psíquicas para entender plenamente o alcance dos fatos, o que poderia levá-la a uma interpretação muito distorcida, até mesmo sentindo-se culpada. Ou podem ser enganadas e esmagadas com histórias fantasiosas que mais expõem a insegurança do adulto do que a necessidade de proteção da criança.

“[...] A mentalidade da criança assemelha-se à do primitivo ou à mente coletiva. Ela é em grande parte, inconsciente, e opera a partir de reações automáticas ou instintivas, e não a partir de escolhas conscientes ou de auto-reflexão”. (THESENGA, Susan. 1994 pg. 80)

Se o ambiente familiar envolvido com problemas de violência, emocionais, químicos, sexuais, certamente a criança poderá desenvolver co-dependência, pois suas carências não foram atendidas e a criança não sabe quem ela é.

De acordo com THESENGA (1994 pg. 80) a consciência da criança funde-se com o ambiente – a família, a tribo, a natureza. Devido a essa fusão, a criança tem ilusões de onipotência.

A criança interna ferida é responsável em grande parte pela violência que há no mundo. Conseqüentemente, resultante da mágoa e da dor não resolvida ela repete com seus atos as carências não atendidas.

“[...] Podemos ver o eu criança operando em nós, adultos, sempre que inconscientemente, transformamos nossos parceiros, ou as pessoas que detêm autoridade, em figuras “parentais”, de quem exigimos e esperamos amor perfeito ou apoio emocional incessante”. (THESENGA, Susan. 1994 pg. 81)

Com muita procedência e atualidade, sabemos que, hoje, a Psicologia Transpessoal representa um resgate histórico e um marco auspicioso para refletirmos sobre o processo evolutivo da humanidade e o resgate da criança interior.

“[...] A Psicologia Transpessoal é um ramo da Psicologia especializada no estudo dos estados de consciência; ela lida mais especialmente com a “experiência cósmica” ou os estados ditos “superiores” ou “ampliados” da consciência”. (WEIL, Pierre. pg. 9)

Entender a importância desta na formação humana, no sentido de uma espiritualidade transreligiosa, nas atividades ligadas à saúde, é importantíssimo e fundamental para a diminuição de preconceitos.

“[...] O eu criança, no aspecto positivo, dá acesso às nossas energias criativas e espontâneas. O eu criança é o nosso elo com a sabedoria mais profunda das culturas primitivas...”. (THESENGA, Susan. 1994 pg. 81)

Desta forma, se faz necessário que o envolvimento do cuidador (Terapeuta) com o ser em cuidado (em terapia) seja de conectividade, sincronicidade, acolhimento, amor com o seu ser mais profundo.

Para entender como a terapia pode trazer para o cliente resultados satisfatórios, é preciso compreender o papel do Terapeuta Transpessoal, na sua jornada terapêutica.

“[...] Na vertente transpessoal trabalhamos com todas as mazelas, as dores, sofrimentos, raiva, desafetos que são características de nossas espécies como humanos. Contudo, não só som esses aspectos. Avança-se mais do que a compreensão dualista e analítica pode nos ensinar”. (SALDANHA, Vera. pg. 100)

É sabido que, tanto o ambiente cultural quanto o ambiente familiar exercem grande influencia na vida de sujeitos, principalmente aqueles que ainda estejam em formação, como é o caso das crianças.

O desenvolvimento pleno de uma criança muitas vezes é interrompido quando sentimentos são reprimidos. Logo a criança interior é negligenciada, feridas internas não são cuidadas e muitas vezes estas ficarão até a idade adulta.

“[...] As crianças são a natureza selvagem e, sem que recebam ordens para isso, elas se preparam para a chegada dessas estações, saudando-as, vivendo com elas e guardando desses tempos recuerdos, lembranças: a folha cor-de-carmim dentro do dicionário; as penas dos pássaros; as bolas de neve no congelador; a fita do enterro do passarinho; um diário de perfume da época; o coração tranquilo; o sangue que se excita; e todas as imagens nas suas mentes”. (ESTÉS, Clarissa Pinkola. 1999. pg. 332)

Não podemos ignorar que não há outra saída quando ocorre o rompimento com a criança interior. Geralmente, rompe-se também com a parte do sujeito que é movida pela alegria, pelo prazer, pelo humor, pela curiosidade; rompe-se com a parte nossa que esta sempre aberta para o novo, a nossa parte aventureira, em fim, a nossa rica espontaneidade e ludicidade.

Rompe-se definitivamente com a nossa inocência, a nossa delicadeza, a nossa emoção de sentir o aconchego do colo que nos envolveu naquele dia chuvoso, a nossa grande capacidade de sonhar. Rompe-se com o mundo mágico chamado criança.

“[...] O ser humano é muito mais do que um ser racional, um ser que pensa, um ser que fala ou um ser que usa símbolos. Ele é um ser que se manifesta por um corpo na posição ereta, com constituição e metabolismos próprios, com processos psico-sociais inconfundíveis, também com razão, fala, símbolos... É esse ser humano que interessa compreender e trabalhar, quando atuamos com atividades lúdicas. É um ser que é ereto, mas pode sentar-se, deita-se, andar graciosamente, dançar, criar coreografias, agarrar, puxar, empurrar, levantar, dar cambalhotas, rir, pensar, falar, partilhar, chorar, se emocionar, sentir, amar, odiar, manifestar força, manifestar fragilidade, traumatizar, curar-se, orar, ser grato... É um ser na sua totalidade”. (LUCKESI, Cipriano Carlos. 2000 pgs 4/5).

Naturalmente qualquer um de nós esta cansado de ouvir inúmeros sujeitos que não deixam seus sentimentos fluírem, soltos, sem explicações. Todos esses são modelos de sujeitos que não acreditam na vida; sujeitos que perderam a capacidade de confiar nas pessoas, na dificuldade de se entregar à vida de forma divertida, feliz.

“[...] Se queremos amor, e poder, prazer e expansão criativa, precisamos também estar dispostos a sentir medo e impotência, dor e contração, pois a tentativa de excluir esses estados “maus” restringe de tal forma a capacidade de experimentar a vida que os “bons” também ficam fora de alcance. Quando cortamos a percepção de um lado de nós mesmos, também cortamos a percepção do lado oposto. Quando nos abrimos, abrimo-nos para tudo”. (THESENGA, Susan. 2000. pgs 37).

Compreende-se que, em uma infância traumática onde a ignorância em relação a sofrimentos, tais como: fome, violência e doença são uma constante, certamente não deve permitir para qualquer sujeito ter direito a um viver mais calmo e consciente. Sabe-se que o sujeito cresce, se desenvolve, mas a criança interna fica ferida, sangra, solicita resgate; clama por amor e compreensão.

Vê-se, por exemplo, que um sujeito que vive sentimentos contraditórios, medo, insegurança, rancores, reatividade, depressão, fixações, traumas, loucuras; um sujeito totalmente desintegrado e sem vida pode acreditar, por falta de consciência, que os conflitos são processos isolados e não pertencente ao seu mundo; ao seu universo.

Neste sentido, verifica-se que na compreensão do processo de autoconhecimento foi importante realizar uma pesquisa com três familiares, residentes em Salvador, mas oriundos do interior da Bahia, totalizando o universo de quinze pessoas.

É importante lembrar que estas famílias foram escolhidas para esta pesquisa, exatamente porque, apesar das intempéries e sofrimentos profundos, tanto físicos quanto psicológico, eles conseguiram dar a volta por cima.

Vale salientar, que foram pessoas que na infância, adolescência e início da vida adulta, sofreram todo tipo de traumas: desde a fome que os obrigou a frequentarem o lixão para conseguirem o sustento, a extrema violência doméstica e até perdas fatais por tuberculose de três entes queridos, no limiar da adolescência.

Do ponto de vista psicológico e emocional, entende-se que estes familiares sofreram violações e traumas; tiveram ódio e ressentimentos profundos; viveram a sensação da perda, da dor, do medo da morte provocado por um vazio intenso.

Evidentemente, essas pessoas eram muito tristes, agressivas, nervosas, ansiosas, inseguras, humilhadas, medrosas, presas na ignorância e no padrão repetitivo de total miséria.

Nestas rápidas observações, é importante frisar que nasciam entre cada um desses sujeitos, todos os tipos de dependência, a exemplo do vício em álcool, sexo, drogas, agressividade comprometendo assim a vida de cada um deles.

Consideramos que é normal e natural a memória corporal dessas pessoas terem traumas e psicologicamente estarem assustados e infelizes com a vida.

“[...] “viver com o sofrimento” significa, realmente, amar o sofrimento, e isso exige muita energia e compreensão; significa vigilância contínua, para não deixar a mente fugir ao fato. É fácil fugir; pode-se tomar uma droga, uma bebida, ligar o rádio, abrir um livro, tagarelar com outros, etc. Mas “viver com uma coisa” – prazer ou dor – inteiramente, totalmente, requer mente bem vigilante. E quando a mente é assim vigilante, ela cria sua ação própria – ou melhor, a ação nasce do fato, e a mente nada tem que fazer contra o fato”. (KRISHNAMURTI. 1979. Pgs. 167/168).

Porém o que pretendemos demonstrar nesse trabalho, nestas rápidas observações, é que, apesar das intempéries vividas, estes sujeitos conseguiram com êxito se desvencilhar dos velhos padrões mentais, com o auxílio do processo de autoconhecimento.

Por outro lado, estes sujeitos acabaram desenvolvendo resiliência, sabedoria e maturidade emocional e psicológica. Enfim, 20% deles concluíram curso superior e atualmente 70% deles possuem casa própria e uma família estruturada.

Nota-se, portanto, na fala de todos eles o reconhecimento e a importância da presença constante de Deus. Neste sentido, embora tenham vividos tantos infortúnios, admira-se o padrão de educação formal, espiritual, emocional transmitido às novas gerações.

Há que se considerar ainda que 75% desta família comentaram sobre o difícil recomeço, como também o esforço sobre humano que eles precisaram viver para lidar com as diversidades e superar os difíceis e constantes obstáculos.

É importante registrar que alguns deles disseram, com muita ênfase, que acredita que o conflito desperta a sabedoria, paciência, amor para não sofrer com o sofrimento. Afirmaram ainda que é possível se libertar da dor de sofrer, da dor da alma, da dor do grande mal.

Sabe-se que com a sabedoria é possível despertar e evitar o sofrimento, tanto físico quanto psicológico e emocional.

“[...] A cura só pode ocorrer em razão da existência de algum estado de harmonia conhecido pelo corpo (ou pelo espírito do corpo); uma harmonia tão almejada que o corpo se moverá espontaneamente em sua direção sempre que possível. O desgaste – ocasionando pela resistência, que é causada pelo medo, que é a ausência de amor – causa, por sua vez, desarmonia ou desagregação da energia e dos relacionamentos. A cura, um ato de amor e de atenção, remove o desgaste, permitindo a recuperação do estado harmônico de energia

almejado do corpo". (CARLSON, Richard e SHIELD, Benjamin. 1989 pg. 47).

De acordo com o Budismo "todos os nossos problemas e todos os nossos sofrimentos, são criados por mentes desconectadas e ações não virtuosas" e a dor em si não purifica nada. Para os budistas, sofrer sem sabedoria é acumular mais dor. Afirmam também, os budistas, que para nos libertarmos do sofrimento é necessário nos desapegarmos dele.

"[...] Quanto mais você adia esse doloroso processo, mais difícil e demorado ele será quando você finalmente estiver pronto para passar da infância para a vida adulta. A dor desse processo é uma dor saudável de crescimento e a luz estará à vista se quando você superar a sua resistência a ele. A força, a autoconfiança e a capacidade de viver integralmente, com todos os seus padrões construtivos começando a funcionar, constituem ampla compensação por todos os anos de vida destrutiva, bem como pela dor de atravessar o portal para a maturidade emocional". (PIERRAKOS, Eva. THESENGA, Donovan. 1993. Pg. 109).

Reafirma-se, portanto, que a causa do sofrimento é o ego voltado para si próprio porque atrai negativamente o medo, a angústia, a ansiedade, nervosismo e falsas expectativas, egoísmo e muita dor.

"[...] Amar nossos inimigos não é, em princípio, amar aqueles que nos perseguem, mas é aprender a amar esta parte de nós que nós não aceitamos". (LELOUP, Jean-Yves. pg. 59).

O legado principal que fica dessas famílias é que não adianta apenas estudar, ler, assistir filmes, participar de congressos, palestras porque a compreensão intelectual não trás felicidade, libertação, nem aceitação emocional que aconteceu no passado.

Em outras palavras, é preciso observar que o homem moderno marcado por um forte egocentrismo, centrado apenas em si mesmo e no ter, como consequência não compreende que as pessoas compartilham suas experiências com os demais, mas para atingir a iluminação só será possível quando se conhecerem e se aceitarem com ente, humanidade.

“[...] Desde o instante que nascemos, há dentro de nós um impulso selvagem que deseja que nossa alma conduza nossa vida, pois o ego é limitado na sua capacidade de compreensão. Imaginamos o ego preso a uma rédea permanentemente e relativamente curta; ele só consegue penetrar até certo ponto nos mistérios da vida e do espírito”. (ESTÉS, Clarissa Pinkola. 1999. Pgs. 338/339).

É importante registrar que foi gratificante observar que essas pessoas não permaneceram no submundo, muito pelo contrário, estão fortes para oferecerem apoio, amor, afeto, compaixão, misericórdia. O sofrimento do passado gerou empatia, amor, altruísmo, sabedoria. Mas tudo isso perpassou pelo autoconhecimento, através da Terapia Transpessoal.

CONCLUSÃO

Creemos que o caminho para a cura da Criança Interior se baseia no autoconhecimento. Partindo do pressuposto, foi observado concretamente na prática terapêutica a existência de dois tipos de cliente: um relata os fatos traumáticos como se estivesse vendo e sentindo os fatos; outros relatam a cena como se estivesse assistindo um filme.

Por tudo isso, finalmente acredita-se que construir um caminho que nos libertará da dor do sofrimento; das angústias da vida, através do autoconhecimento, na perspectiva aqui defendida, não será uma tarefa tão dolorosa ou difícil, mas poderá se tornar encantador, sereno, alegre, cheio de compaixão, amor e sabedoria. Consequentemente será menos vazio de significado.

Pode-se observar claramente, num fato concreto, em que sujeitos diante de conflitos existenciais a ser resolvidos reagirão de acordo com o nível de consciência em que se encontra; de acordo com o seu grau de desenvolvimento emocional, psíquico, espiritual.

Tudo isso mostrar a imensa responsabilidade que teremos de nos proporcionar um caminho que favoreça a nossa evolução humana; que favoreça a cooperação e reciprocidade entre o Todo. A participação consciente da Terapia Transpessoal será muito importante para a construção dessa autoconsciência.

É interessante observar que a prática do exercício de relaxamento terá que ser prioridade para que possamos ter condições de resgatar sentimentos que facilitarão a expansão da nossa “consciência planetária”; do nosso processo de autoconhecimento.

Na verdade, o nível de aprimoramento Nesse sentido, o caos que simbolizar os reflexos de uma mente cansada e estafada e medrosa por ser mal educada, deixará de existir.

À medida em que se for se autoconhecendo é possível compreender que, de acordo com Gandhi, “a nossa ira controlada pode ser convertida numa força capaz de mover o mundo”.

A interação com outras pessoas e a participação em situações novas permitirão grupos de indivíduos que, buscando conhecer-se terão a grande oportunidade de compreender o que Cecília Meireles chama de “liberdade, essa palavra que o sonho humano alimenta que não há ninguém que explique e ninguém que não entenda”.

Sendo assim, sabemos que desejamos e podemos nos conhecer porque teremos capacidade e tempo suficiente para cuidar de nós mesmos; de nos amarmos; teremos tempo para nos abastecer de pura energia e poder; autoaceitar-nos; autodominarmos ao mesmo tempo em que acolhemos irmãos que também estarão buscando esse caminho de autoamor, autocuidado, autocompreender-se.

Desse modo, é bom lembrar que o processo de autoconhecimento é lento e gradual. Porém, assim que esse processo se inicia começamos a relaxar e acalmar a mente para poder viver uma vida mais parecida com um Animal Humano e não simplesmente Animal Emocional.

REFERENCIAS

BARRETO, Maribel Oliveira. **A Consciência Em Busca de Si Mesma – 4º** Simpósio Internacional Sobre Consciência. Salvador, 2013.

GARCIA, Marcello Csermak. **A Transformação da Consciência através da meditação – 4º** Simpósio Internacional Sobre Consciência. Salvador, 2013.

FIALLO, Francisco Antonio Pereira. **Consciência, Deus e Subjetividade Humana – 4º** Simpósio Internacional Sobre Consciência. Salvador, 2013.

SOARES, Noemi Salgado. **A Arte de Aprender – Aproximações dialógicas do compreender educacional de Jiddu Krishnamurti.** Salvador, Edufba, 2004.

KRISHNAMURTI, J. **O Passo Decisivo.** São Paulo, Cultrix, 1979.

LELOUP, Jean-Yves. **Caminhos da Realização – Dos Medos do Eu ao mergulho no Ser.** São Paulo, Vozes, 1996.

GUTIERREZ, Francisco e PRADO, Cruz. **Ecopedagogia e Cidadania Planetária.** São Paulo: IPF/Cortez, 1999.

KEN, Wilber. **Uma Breve História do Universo De Buda a Freud: Religião e Psicologia unidas pela primeira vez.** Rio de Janeiro: Nova Era, 2001.

CARLSON, Richard e SHIELD, Benjamin. **Curar, Curar-se.** São Paulo: Cultrix, 1989.

WEIL, Pierre. **A Consciência Cósmica – Introdução a Psicologia Transpessoal.** Rio de Janeiro: Vozes, 1976.

SALDANHA, Vera. **A Psicoterapia Transpessoal.** RJ: ABDR, 1999.

BOFF, Leonardo. **Civilização Planetária.** Rio de Janeiro: Sextante, 2003.

RABELO, Ana Elizabeth Castelo Branco. **Individuação – Adão Alienado, Cristo Reconciliado.** São Paulo: Iglu, 2010.

LUCKESI, Cipriano Carlos. **Ludopedagogia: partilhando uma experiência e uma proposta.** Publicado em Educação e Ludicidade: ensaios01, Gepel.

THESENGA, Susan. **O Eu sem Defesa. O método Pathwork para viver uma espiritualidade integral.** São Paulo: Cultrix, 2000.

ESTÉS, Clarissa Pinkola. **Mulheres que correm com os lobos. Mitos e arquétipos da mulher selvagem.** Rio de Janeiro: Rocco.1999.

<http://exame.abril.com.br/carreira/noticias/workaholic-o-heroi-que-virou-vilao>

(Disponível em: www.cartadaterrabrasil.org)

(Disponível em: universonatural.wordpress.com/category/autoconhecimento)

MULTIMEIOS – FILMES

Deixe-me Viver. 2000. Tempo: 2 horas, Produção: Peter Kosminsky

Rastro de Maldade: Sombras do Passado. 2002. Tempo: 1:40min Produção: Nick Laughland

Uma Mente Brilhante. 2001. Tempo: 1:35 min Produção: Ron Howard

Correntes do Bem. 2000. Tempo: 1:24 min Produção: Steven Reuther
Direção: Mimi Leder

Inocência Rebelde. 1997. Tempo: 1:50 min Produção: John Duigan

Fuga de Atlântida. 1997. Tempo: 2hrs Produção: Strathford Hamilton

Duas Vidas de Susie. 1999. Tempo:1:45min Produção: Alan Metzger

O Terceiro Olho. 2004. Tempo: 1:45 Produção: Roland Suso Richter

Desejo e Reparação. 2007. Tempo: 2:15min Joe Wright

Minha querida Anne Frank. 2004. Tempo: 1:50min Produção: Alberto Negrin

Precisamos Falar sobre o Kevin. 2011. Tempo: 2hrs Produção: Ynne Ramsay

O Menino de Ouro. 2011. Tempo: 1:40min Produção: Jonathan Newman

Gandhi. 1982. Tempo: 3:10min Produção: Alternborough

Sem Limites. 2011. Tempo: 2hrs Produção: Neil Burger

A Arvore da Vida. 2011. Tempo: 2:35 Produção: Terrence Malick

O Cérebro. Tempo: 2hrs History

O Nome da Rosa. 1986. Tempo: 2:11min Direção: Jean-Jacques Annaud

À Procura da Felicidade. Tempo: 2:03min Direção: Gabriele Muccino

Cisne Negro. 2010. Tempo: 1:48min Direção: Darren Aronofsky

Antes de Partir. 2007. Tempo: 1:37min Direção: Rob Reiner

Um Sonho de Liberdade. 1994. Tempo: 2:37min Direção: Frank Darabont

Um Método Perigoso. 2011. Tempo: 99 min Direção: David Cronenberg

Instinto. 1999. Tempo: 126 min. Direção: Jon Turteltaub

Don Juan DeMarco. 1994. Tempo: 97 min. Direção: Jeremy Leven

Jornada da Alma. Tempo: 90 min. Direção: Roberto Faenza

Garota Interrompida. 1999. Tempo: 127 min Direção: James Mangold