

Meditação Filosófica

Um Guia

Nossa mente é povoada por ideias e sentimentos fora de foco: temos uma vaga experiência de arrependimentos, sentimentos invejosos, mágoas, ansiedades e empolgações. Na maior parte do tempo, não paramos para analisar ou dar sentido a eles. Parece doloroso e difícil demais, porque sempre há uma ansiedade extra que participa do processo de pensar, independentemente de seus eventuais benefícios.

O peso desses pensamentos não pensados cresce com o tempo. É como se eles resolvessem se vingar de nós por não darmos a atenção que merecem. Eles poderão nos despertar no meio da noite exigindo ser ouvidos ou se manifestar em nosso corpo por meio de dores ou até mesmo doenças.

Acreditamos que ideias e sentimentos merecem ser desembralsados e classificados, porque os pensamentos não pensados contêm pistas para nossas necessidades e nossa direção de longo prazo. Não são meramente uma bagunça inútil, são peças de um quebra-cabeça de um eu futuro, que pode ser alguém melhor.

Ritual para cuidar melhor do seu “eu futuro”:

1

Uma vez por dia, libere 20 minutos de seu tempo. Sente-se confortavelmente, com papel e caneta à mão. Faça a si mesmo três perguntas iniciais:

- i. O que está me chateando atualmente?
- ii. O que tem me causado ansiedade atualmente?
- iii. O que tem despertado a minha curiosidade e empolgação atualmente?

Algumas observações importantes:

Você, provavelmente, conseguirá escrever algumas coisas em cada uma dessas categorias, mas prefira a resposta deliberadamente sem edição, só uma palavra ou duas, da forma mais vaga que puder, em seu estado bruto. Sua lista será incompreensível para os outros. Ela poderá ser: ‘biscoitos, chinesa, 10.30, comida’ ou ‘Mãe, fatura, Seul, Luke, árvores ao vento’. Tenha duas a três palavras em cada uma das três categorias: chateação, ansiedade, empolgação. Em geral, a mente não consegue reter adequadamente muita informação por vez, mesmo em seus rincões mais profundos.

2

Aprofunde-se em cada categoria usando as reflexões abaixo. Não é preciso responder a todas as perguntas. É possível que você avalie que nem todas serão relevantes. Elas podem inspirar outras perguntas em você.

Reflexões para chateação:

Por chateação queremos dizer: pequenas e grandes mágoas com pessoas ou situações. Uma palavra áspera, um desprezo, um sentimento de inveja, uma sensação de abandono. A teoria é que, frequentemente, não nos permitimos analisar nossas mágoas a partir de uma noção inapropriada de estoicismo e bravura. Pagamos caro por isso, pois mágoas não digeridas geram amargor, confusão e agressão mal direcionada.

- Conte a si mesmo, com detalhes, o incidente que te causou chateação, como se estivesse contando a um amigo extremamente gentil e paciente.
- O que assustou você no incidente?
- Você sentiu mágoa. É normal se magoar. O que essa mágoa causou em você?
- Que boa parte de você se sente em perigo?
- Como uma pessoa boa poderia acabar fazendo o que esta lhe fez? Se ela não foi ativamente cruel, que outra explicação poderia haver para a dor que lhe causou?
- Se isso continuasse, qual poderia ser a catástrofe?
- O que você teme que poderia acontecer se isso continuasse?
- Você já se sentiu dessa maneira antes?
- Se tivesse de indicar um incidente no passado, que isso de alguma forma lhe faz lembrar, qual seria? Há um padrão aqui?
- Se isso tivesse acontecido com um amigo, como você o aconselharia?
- O que você pode aprender com essa chateação?

Reflexões para ansiedade:

Ansiedade é um sinal confuso sobre o que parte de nós percebe como um perigo. Pede por preocupação enquanto, ao mesmo tempo, não revela claramente as raízes de seus questionamentos.

- Conte a história detalhada sobre o período em que sentiu ansiedade e diga exatamente o que você imagina que possa dar errado.
- O que aconteceria com você se tudo desse errado?
- Se isso piorasse, então...
- O perigo aqui é que...
- Como você ainda ficaria bem, mesmo se tudo fosse absolutamente terrível?
- Como a pessoa que você gostaria de ser lidaria da forma ideal com esta situação?
- De que situação anterior isto lhe faz lembrar? Você já esteve em algo assim antes?
- O que aconteceu no passado?
- O que ajudou no passado?

Reflexões para empolgação:

Por empolgação queremos dizer uma gama de emoções positivas, tremores de interesse, nostalgia agradável, entusiasmo, deleite visual, etc.

- Descreva sua empolgação como se estivesse conversando com um amigo solidário e interessado.
- Você precisa mudar sua vida de determinadas maneiras: como seria mudar sua vida à luz disso?
- Que coisas boas estão incluídas aqui?
- Os seres humanos têm um impulso em direção ao crescimento: que chamado ao crescimento há aqui de uma forma confusa?
- Esta coisa empolgante tem uma pista para o que falta na minha vida: o que poderá ser?
- Quando você sentiu algo semelhante?
- Se essa coisa pudesse falar, o que me diria?
- Se essa coisa pudesse tentar mudar minha vida, que mudanças poderia me aconselhar?
- Se outras partes da minha vida fossem mais dessa forma, como poderiam ser?

Fazer essas reflexões não irá, necessariamente, remover os problemas da sua vida. Mas é um bom começo para iniciar o trabalho de decifrar as mensagens criptografadas. Em vez de garantir a tranquilidade máxima e prometer a iluminação instantânea, essa prática reduz a ansiedade e aumenta a clareza. Algo que, ainda assim, tende a gerar muito conforto em nós.