

WWW.PEDRANOLAGO.COM.BR

C I T A Ç Õ E S S O B R E

Quiétude e Silêncio

Fonte: O Poder do Silêncio
e Praticando o Poder do Agora
Autor: Eckhart Tolle

Sinta-se em unidade com o seu próprio Ser,
que é um estado de conexão com algo
imensurável e indestrutível. Esse “algo” é
essencialmente você e, ao mesmo tempo, é
muito maior do que você. Encontre a
verdadeira natureza por trás do nome e da
forma.

A incapacidade de sentir essa conexão com
você mesmo dá origem a uma ilusão de
separação, tanto de você mesmo quanto do
mundo ao seu redor. Quando você se percebe,
consciente ou inconscientemente, como um
fragmento isolado, o medo e os conflitos
internos e externos tomam conta da sua vida.

O maior obstáculo para vivenciar essa realidade é a identificação com a mente, o que faz com que estejamos sempre pensando em alguma coisa. O ruído mental incessante nos impede de encontrar a área de serenidade interior, que é inseparável do Ser. Isso faz com que a mente crie um falso eu interior que projeta uma sombra de medo e sofrimento sobre nós.

A identificação com a mente cria uma tela opaca de conceitos, rótulos, imagens, palavras, julgamentos e definições, que bloqueia todas as relações verdadeiras. Essa tela se situa entre você e seu Eu Interior, entre você e o próximo, entre você e a natureza, entre você e Deus.

É essa tela de pensamentos que cria uma ilusão de separação , uma ilusão de que existem você e um “outro” totalmente à parte. Esquecemos o fato essencial de que, debaixo do nível das aparências físicas, formamos uma unidade com tudo aquilo que É.

Em geral, você simplesmente não usa a mente.
É ela que usa você. Essa é a doença. Você
acredita que é a sua mente. Eis aí o delírio. O
instrumento se apossou de você.

A liberdade começa quando você percebe que
não é a entidade dominadora, o pensador.
Saber disso permite observar a entidade. No
momento em que você começa a observar o
pensador, ativa um nível mais alto de
consciência.

Você começa a perceber, então, que existe uma
vasta área de inteligência além do pensamento
... percebe também que todas as coisas
realmente importantes, como a beleza, o amor,
a criatividade, a alegria e a paz interior,
surgem de um ponto além da mente. Você
começa a acordar.

Libertando-se da
sua Prisão

Comece a ouvir a voz na sua cabeça. Preste atenção principalmente a padrões repetitivos de pensamento, aquelas velhas trilhas sonoras que você escuta dentro da sua cabeça há anos.

Seja imparcial ao ouvir a voz, não julgue nada.
Não julgue ou condene o que você ouve ... você
logo perceberá: lá está a voz e aqui estou eu,
ouvindo-a e observando-a. Sentir a própria
presença não é um pensamento, é algo que
surge de um ponto além da mente.

Ouvir um pensamento significa que você está
consciente não só do pensamento, mas também
de você mesmo, como uma testemunha daquele
pensamento. Uma nova dimensão de
consciência acabou de surgir.

Quando você ouve o pensamento, sente uma presença consciente, que é o seu interior mais profundo, por trás ou por baixo do pensamento. Este, então, perde o poder que exerce sobre você e se afasta rapidamente, porque a mente não está mais recebendo a energia gerada pela sua identificação com ela. Esse é o começo do fim do pensamento involuntário e compulsivo.

Quando um pensamento se afasta, percebemos uma interrupção no fluxo mental, um espaço de “mente vazia”. No início, esses espaços são curtos, talvez apenas alguns segundos, mas, aos poucos, se tornam mais longos. Quando isso acontece, sentimos uma certa serenidade e paz interior. Esse é o começo do estado natural de nos sentirmos em unidade com o Ser.

Com a prática, a sensação de paz e serenidade
vai se intensificar. Na verdade, essa
intensidade não tem fim. Você também vai
sentir brotar lá dentro uma sutil emanção de
alegria, que é a alegria do Ser.

Na vida diária, é possível pôr isso em prática dando total atenção a qualquer atividade rotineira, normalmente considerada como apenas um meio para atingir um objetivo, de modo a transformá-la em um fim em si mesma.

Um dia você vai se surpreender sorrindo para
a voz dentro da cabeça, como sorriria para as
travessuras de uma criança. Isso significa que
você não está mais levando tão a sério o que
vai pela mente, pois o seu Eu Interior não
depende dela.

Para medir, sem errar, o seu sucesso nessa prática, verifique o grau de paz dentro de você. “Quando nos rendemos àquilo que É e assim ficamos inteiramente presentes, o passado deixa de ter qualquer força. A região do Ser, que tinha sido encoberta pela mente, se abre. De repente surge uma grande serenidade dentro de você, uma imensa sensação de paz. E dentro dessa paz existe uma grande alegria. E dentro dessa alegria existe amor. E lá no fundo está o sagrado, o incomensurável, o que não pode ser nomeado.

WWW.PEDRANOLAGO.COM.BR