O PODER DO SILENCIO - Eckhart Tolle

O PODER DO SILÊNCIO - Eckhart Tolle

A calma é a nossa natureza essencial. O que é a calma? É o espaço interior ou a consciência onde as palavras aqui escritas são assimiladas e se transformam em pensamentos. Sem essa consciência, não haveria percepção, não haveria pensamentos nem mundo. Você é essa consciência em forma de pessoa.

Quando você perde contato com sua calma interior, você perde contato com você mesmo. Quando perde esse contato, você fica perdido no mundo. Sua mais íntima noção de si mesmo, de quem você é, não pode ser separada da calma. Ela é o EU SOU, mais profundo do que seu nome e da sua forma externa.

O equivalente ao barulho externo é o barulho interno do pensamento. O equivalente ao silêncio externo é a calma interior. Sempre que houver silêncio à sua volta, ouça-o. Isso significa: apenas perceba-o. Preste atenção nele. Ouvir o silêncio desperta a dimensão de calma que já existe dentro de você, porque é só através da calma que você pode perceber o silêncio. Note que, quando você percebe o silêncio à sua volta, você não está pensando. Você está consciente do silêncio, mas não está pensando.

Quando você percebe o silêncio, instala-se imediatamente uma calma alerta no seu interior. Você está presente. Nesses momentos você se liberta de milhares de anos de condicionamento humano coletivo.

Olhe para uma árvore, uma flor, uma planta. Deixe sua atenção repousar nelas. Note como estão calmas, profundamente enraizadas no Ser. Deixe que a natureza lhe ensine o que é a calma.

Quando você olha para uma árvore e percebe a calma da árvore, você também se acalma. Você se conecta à árvore num nível muito profundo. Você sente uma unidade com tudo o que percebe na calma e através dela. Sentir a sua unidade com todas as coisas é amor.

O silêncio ajuda, mas você não precisa dele para encontrar a calma. Mesmo se houver barulho por perto, você pode perceber a calma por baixo do ruído, do espaço em que surge o ruído. Esse é o espaço interior da percepção pura, da própria consciência. Você pode se dar conta dessa percepção como um pano de fundo para tudo o que seus sentidos apreendem, para todos os seus pensamentos. Dar-se conta da percepção é o início da calma interior.

Qualquer barulho perturbador pode ser tão útil quanto o silêncio. De que forma? Abolindo a sua resistência interior ao barulho, deixando-o ser como ele é. Essa aceitação também leva você ao reino da paz interior que é a calma. Sempre que você aceitar profundamente o momento como ele é - qualquer que seja a sua forma -, você experimenta a calma e fica em paz.

Preste atenção nos intervalos - o intervalo entre dois pensamentos, o curto e silencioso espaço entre as palavras e frases numa conversa, entre as notas de um piano ou de uma flauta ou o intervalo entre a inspiração e a expiração. Quando você presta atenção nesses intervalos, a percepção de "alguma coisa" se torna apenas percepção. Dentro de você surge a pura consciência desprovida de qualquer forma. Você deixa então de identificar-se com a forma.

A verdadeira inteligência atua silenciosamente. A calma é o lugar onde a criatividade e a solução dos problemas são encontradas.

Será que a calma e o silêncio são apenas a ausência de barulho e de conteúdo? Não, a calma e o silêncio são a própria inteligência, a consciência básica da qual provêm todas as formas de vida. A forma de vida que você pensa que é, vem dessa consciência e é sustentada por ela. Essa consciência é a essência das galáxias mais complexas e das folhas mais simples. É a essência de todas as flores, árvores, pássaros e demais formas de vida.

A calma é a única coisa no mundo que não tem forma. Na verdade, ela não é uma coisa nem pertence a este mundo.

Quando você olha num estado de calma para uma árvore ou uma pessoa, quem está olhando? É algo mais profundo do que você. A consciência está olhando para a sua própria criação. A Bíblia diz que Deus criou o mundo e viu que era bom. É isso que você vê quando olha num estado de calma, sem pensar em nada.

Você precisa saber mais coisas do que já sabe? Você acha que o mundo será salvo se tiver mais informações, se os computadores se tornarem mais rápidos ou se forem feitas mais análises intelectuais e científicas? O que a humanidade precisa hoje é de mais sabedoria para viver.

Mas o que é sabedoria e onde ela pode ser encontrada? A sabedoria vem da capacidade de manter a calma e o silêncio interior. Apenas veja e ouça. Não é preciso nada além disso. Manter a calma, olhando e ouvindo, ativa a inteligência que existe dentro de você. Deixe que a calma interior oriente suas palavras e ações [...medite].

A maioria das pessoas passa a vida toda aprisionada nos limites dos próprios pensamentos. Nunca vai além das estreitas idéias já feitas, do sentido do "eu" condicionado ao passado.

Em você, como em cada ser humano, existe uma dimensão de consciência bem mais profunda do que o pensamento. É a essência de quem você é. Podemos chamá-la de presença, de percepção, de consciência livre de condicionamentos. Nos antigos ensinamentos religiosos, essa consciência é o Cristo interior ou a sua natureza búdica.

Descobrir essa dimensão liberta você do sofrimento que causa a si mesmo e aos outros, quando você conhece apenas esse pequeno "eu" condicionado e deixa que ele conduza sua vida. O amor, a alegria, a criatividade e a verdadeira paz interior só podem entrar em sua vida quando você atinge essa dimensão de consciência livre de condicionamentos.

Se você reconhecer, mesmo esporadicamente, que os pensamentos que passam por sua cabeça são meros pensamentos; se você consegue se dar conta dos padrões que se repetem em suas reações mentais e emocionais, é sinal de que essa dimensão de consciência está emergindo. Ela é o espaço interno em que o conteúdo de sua vida se desdobra.

A corrente do pensamento tem uma enorme força que pode muito facilmente levar você de roldão. Cada pensamento tem a pretenção de ser extremamente importante. Cada pensamento quer sugar sua completa atenção.

Eis um novo exercício espiritual para você praticar: não leve seus pensamentos muito a sério!

Com muita facilidade as pessoas ficam aprisionadas nas armadilhas de seus próprios pensamentos!

Como a mente humana tem um imenso desejo de saber, de compreender e de controlar, ela confunde opiniões e pontos de vista com a verdade. A mente afirma: "as coisas são exatamente assim". Você precisa ir além dos seus pensamentos para perceber que, ao interpretar a "sua vida" ou a vida e o comportamento dos outros, ao julgar qualquer situação, você está expressando apenas um ponto de vista entre muitos possíveis. Suas opiniões e pontos de vista não passam de um punhado de pensamentos. Mas a realidade é outra coisa. Ela é um todo unificado em que todas as coisas se interligam e nada existe em si e por si. Pensar fragmenta a realidade, cortando-a em pequenos pedaços, em pequenos conceitos.

A mente pensante é uma ferramenta útil e poderosa, mas torna-se muito limitadora quando invade completamente a sua vida, impedindo você de perceber que a mente é apenas um pequeno aspecto da consciência que você é.

A sabedoria não é um produto do pensamento. A sabedoria é um profundo conhecimento que vem do simples ato de dar total atenção a alguém ou a alguma coisa. A atenção é a inteligência primordial, a própria consciência. Ela dissolve as

barreiras criadas pelo pensamento, levando-nos a reconhecer que nada existe em si e por si. A inteligência une a pessoa que percebe ao objeto percebido, num campo unificado de percepção. É a atenção que cura a separação.