

*DIRETRIZES SEGURAS
PARA DESENVOLVER A
AUTOCONSCIÊNCIA*

10º. ENCONTRO

*AUTOCONSCIÊNCIA E
VIDA*

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **Objetivo – refletir sobre a importância da autoconsciência em nossas vidas.**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **Meditando sobre a autoconsciência em sua vida:**
- **Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando refletir sobre como você mantém a sua vida. Você tem feito da virtude da autoconsciência parte da sua vida?**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **(O Ser Consciente – Joanna de Ângelis – páginas 143 a 146) “Gurdieff, o eminente psicólogo russo, em uma análise feliz a respeito do homem, referiu-se aos dois estados em que o mesmo se apresenta como decorrência do seu nível de consciência: adormecido e desperto.**
- **“O trânsito pela reencarnação enseja ao ser o desenvolvimento dos valores éticos, ampliando-lhe o espaço mental para as conquistas relevantes.**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- “Ao mesmo tempo, quando entorpecida a consciência, antes lúcida, o indivíduo deixa-se conduzir através do mergulho nas *distrações*, que lhe constituem os interesses máximos do dia a dia, olvidando as qualidades superiores que propiciam realmente a felicidade.

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **“Essas distrações prendem-lhe a atenção e detêm-lhe o processo de busca interior, empurrando-o para as fugas espetaculosas e as transferências das metas prioritárias, importantes, para aquelas que enganam, apaixonando-o e levando-o às conquistas vazias das coisas que não proporcionam mais do que o breve bem-estar da volúpia egoística do momento, expressa nos prazeres que logo se esfumam.**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- No livro *Em Busca da Verdade*, no capítulo 6 – *O Ser Humano em Crise Existencial* – Joanna de Ângelis relaciona uma série de *distrações* que promovem a fuga do autoencontro:
 - 1) Comunicação virtual que de um lado facilitou a comunicação de outro “a tomada de conhecimento de ocorrências *on line*, no mesmo momento em que estão ocorrendo em toda a Terra, ao tempo que a soma de disparates e de estímulos à violência, ao ódio, ao racismo, ao crime, ao suicídio, às mudanças de conduta, aturde e domina os internautas desavisados ou menos resistentes moralmente;

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- 2) “Relações amorosas suspeitas estabelecem-se, dando largas à fantasia e à ilusão;
- 3) “O culto ao corpos belos trabalhados por excesso de musculação, *sarados*, e interiormente vazios de aspirações e de significado;
- 4) O culto ao prazer, produzindo o desvio das funções sexuais;
- 5) “A mentirosa vitória da telinha com os seus poucos e desvairados *quinze minutos de fama*, enlouquecem a juventude ansiosa e sem rumo;

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- 6) “O despudor agressivo que arrebata as multidões, especialmente acompanhando as cenas de deboche nos aplaudidos programas de degradação humana, para a conquista da fama pela imoralidade e do dinheiro pela perda da dignidade, favorece o surgimento de múmias morais, que são seres destituídos de emoção e de sensibilidade que a tudo se submetem para atingir as metas estimuladas pelo mercado do sexo e da drogadição...;

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **7) “Contribuindo de maneira habitualmente proposital, a mídia cria ídolos e devora-os, a cada instante, exaltando o crime e os criminosos que se lhe tornam manchete contínua, exaurindo os clientes, especialmente pela televisão, nas repetições exorbitantes das cenas de horror, nos julgamentos arbitrários daqueles aos quais atribui a responsabilidade pelas desgraças, no estímulo à justiça pelas próprias mãos, encorajando psicopatas adormecidos a se tornarem famosos pela utilização dos horrídeos espetáculos exibidos...**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- 8) “O tempo rápido, em razão da necessidade de a tudo participar, de estar a par das ocorrências, asfixiando a liberdade de pensamento e de movimentação, culmina em tormentosa ansiedade e frustração dolorosa, empurrando para o abismo da depressão ou da revolta as suas vítimas inermes;

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **9) “A falta de comunicação verbal e escrita, de contato humano sem suspeição nem deslumbramento, facultando relacionamentos saudáveis, conduz as pessoas para os interesses egoicos sem nenhuma participação na convivência com os demais, como fruto espúrio dessa pós-modernidade doentia e sem significado psicológico;**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- 10) “Vive-se o período no qual a sociedade encontra-se enlouquecida, buscando coisa nenhuma em razão da transitoriedade das conquistas e do imediato vazio existencial, que envelhecem e envilecem com rapidez os seus adeptos apaixonados e embriagados pelo licor dos sentidos físicos...;
- 11) “As mudanças de humor contínuas e a debandada dos compromissos éticos, que dão sentido à vida, caracterizam com perfeição esta fase de incertezas.

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **“Esta experiência individual e coletiva, no entanto, é indispensável ao amadurecimento e evolução do ser humano, que se apartou de si mesmo, buscando fora a alegria que somente se encontra nele próprio. Ninguém pode proporcionar felicidade e bem-estar reais, porque essas emoções independem de circunstâncias externas, embora muitos pensem ao contrário. São sensações que se expressam como emoções e logo cedem lugar aos transtornos, às frustrações e amarguras quando o objeto ou pessoa propiciadora do prazer altera a sua conduta ou se desinteressa em continuar no que ora se lhe apresenta como tedioso.”**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **Continuemos com o livro *O Ser Consciente*: “Quando convidado às reflexões profundas a respeito da sua realidade como ser imortal, encharcado pelas paixões como se encontra, não consegue deter-se em uma demorada análise de si mesmo, porque logo os pensamentos se expandem em várias direções, afugentando-o do objetivo essencial propiciador do autoencontro.**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **“Saciado pelo gozo, embora atormentado pelo desejo de novos prazeres, a sua fixação mental é somente possível quando se refere ao campo das sensações, nas quais chafurda até a exaustão, para retornar à posição anterior de ansiedade e insatisfação.**
- **“Acostumado às ideias do imediato, que trazem respostas momentâneas, logo a seguir, qualquer projeção no tempo constitui-lhe sacrifício vão, porquanto não se dispõe a levar adiante a proposta inicial de realização demorada.**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- “Os indivíduos, psicologicamente *adormecidos*, são ainda fisiológicos, não obstante possam estar projetados na sociedade e até mesmo bem considerados por ela.
- “Despertar significa identificar novos recursos ao alcance, descobrir valores expressivos que estão desperdiçados, propor-se significados novos para a vida e antes não percebidos...”

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- “O despertar retira o véu da ilusão e faculta a percepção da realidade não fugidia, aquela que precede a forma e permanece depois da sua disjunção.
- “Estar desperto é encontrar-se participe da vida, estuante, tudo realizando com integral lucidez.
- “E mesmo o ato de dormir, para a aquisição do repouso físico, porque precedido de conhecimento do seu objetivo, torna-se um fenômeno de harmonia, sem os assaltos de *clichês* mentais arquivados, que assomam em forma de pesadelos tormentosos.

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **“A fixação do despertamento resulta dos insistentes e contínuos espaços da mente, preenchidos pelo desejo veemente de adquirir lucidez.**
- **“Tudo quanto faz, realiza-o de forma consciente, desde o ato de coçar-se, quando concentrado, até o de superar o cansaço com o seu séquito de indisposições orgânicas e psíquicas.**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- “Estar desperto é mais do que encontrar-se vivo, do ponto de vista fisiológico, superando os automatismos, para localizar-se nas realizações da inteligência e do sentimento enobrecido.
- “As *distrações* habilmente se disfarçam, justificando trabalho exaustivo, repouso demorado, conversações prolongadas, caminhadas e ginásticas que consomem horas, e que, não obstante úteis, desviam da meta essencial que é o despertamento de si mesmo.

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **“Há uma generalizada preferência humana pelas distrações, pela fuga da realidade, consumindo-se tempo e saúde no secundário, com desconsideração ou por ignorância do essencial.**
- **“Lentamente, por processo de saturação das distrações ou pelo imperativo de novas reencarnações, o homem aspira à conquista de outros níveis de consciência e emerge do sono, passando a identificar o atraso em que se encontra, diante das infinitas possibilidades de que dispõe.**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **“Altera-se-lhe então a visão para a autoidentificação, entendendo que o largo período de sono é responsável pela existência dos inúmeros conflitos que o aturdem, das contradições entre o que pensa e o que faz, entre ao que aspira e o que realiza, mantendo a sensação permanente de incompletude.**
- **Quando anestesiado no nível de sono, sente a mesma necessidade de completar-se, porém, identificando os meios para o tentame, arroja-se mais nas experiências do instinto, frustrando-se e sofrendo.**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **“A razão propõe-o para a tomada de consciência e, nesse estado, à medida que se envolve na libertação das cargas psicológicas opressoras, asfixiantes, passa a fruir emoções que o enlevam, aumentando o número de vivências dos logros íntimos, que lhe constituem degraus e patamares a galgar, tendo em mente o acume, que será a perfeita conscientização de si mesmo.**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- “Ser consciente significa estar desperto, responsável, não arrogante, não submisso, livre de algemas, liberado do passado e do futuro.
- “Cada momento atual é magno na vida do homem consciente, e tudo quanto se propõe realizar, ao invés de tornar-se desafio, é-lhe estímulo ao prosseguimento tranquilo da iluminação interior.
- “Usa a inteligência e aplica o sentimento em perfeita interação, avançando sempre, sem recuos nem amarguras.

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **“Certamente experimenta as contingências da vida social, dos prejuízos políticos, das injunções do corpo, sem que tais ocorrências o desanimem ou o infelicitem.**
- **“Consciente desses fenômenos, mais se afervora na busca da harmonia, conquistando novas áreas que antes permaneciam desconhecidas.**
- **“Age sempre lúcido, e cada compromisso que assume, dele se desincumbe em paz, sem a preocupação de vitória exterior ou mesmo de superação.**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **“A autoconquista é-lhe um crescimento natural e não-perturbador, assinalado pelo aprofundamento da visão da vida, totalmente diverso do comum, passando-a a transpessoal, portanto, espiritual.**
- **“Harmonizando aspirações e lutas, buscas e realizações, o homem consciente vive integralmente todos os momentos, todas as ações, todos os sentimentos, todas as aspirações.”**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **Avaliação reflexiva: Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando sentir o conteúdo estudado neste encontro:**
- **O que você entendeu do conteúdo que se aplique à sua vida?**
- **O conteúdo estudado mudou a forma como você avalia a virtude da autoconsciência? Caso positivo, que mudança foi essa?**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **Neste encontro refletimos sobre o valor da busca de uma vida mais autoconsciente. Que esforços você está disposto(a) a realizar para ter uma atitude mais autoconsciente diante da vida, superando as distrações que o/a levam a fugir do autoencontro?**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **Como você sente a sua vida aplicando as reflexões analisadas neste encontro para se tornar uma pessoa mais autoconsciente, superando definitivamente todas as distrações que impedem o seu autoencontro e, conseqüentemente, a sua autotransformação?**

AUTOCONSCIÊNCIA E VIDA

- **Sinta-se, agora, um Espírito imortal que traz em si mesmo a determinação divina de evoluir até à perfeição relativa, pelo conhecimento pleno e cumprimento das Leis Divinas, pela prática das virtudes e pela busca da unidade com Deus. Mergulhe profundamente nessa verdade espiritual. Sinta-a, veja-se desenvolvendo todas as virtudes essenciais da Vida ao longo do tempo, desenvolvendo o poder real em si mesmo, sentindo as possibilidades que se abrem para você em virtude do desenvolvimento de suas potencialidades.**