

A RECORDAÇÃO DE SI

Conceitos iniciais

Na Introdução foi discutido como a sensação de identidade acaba se diluindo frente ao processo de condicionamento e aprendizado da personalidade. Uma vez que o funcionamento mecânico e repetitivo da personalidade não necessita da consciência, a sensação de ser acaba se confundido e se perdendo, e a isso se dá o nome de identificação. Esse processo de identificação gera o estado de adormecimento, que se caracteriza pela ausência de atenção e, portanto, de consciência. Afinal a maioria das decisões e reações é desencadeada de forma mecânica, sem que seja necessário qualquer ato consciente.

No estado de adormecimento, a identidade acaba se apoiando em elementos adquiridos ao longo da vida, como nome, profissão, idéias sobre si mesmo, fantasias e auto-imagens, ou seja, estruturas que fazem parte e definem a personalidade de cada um. Assim, a sensação de identidade fica sujeita às flutuações externas que surgem ao longo do processo de formação da personalidade e deixa de estar associada a um aspecto mais permanente e intrínseco, perdendo o contato com os aspectos essenciais que deveriam ser a fonte de sua sensação de ser.

Dentro desse contexto, a Recordação de Si consiste em uma das primeiras e mais importantes ferramentas, uma vez que, visa libertar a sensação de ser e, portanto a própria identidade, do processo de identificação e da personalidade. Assim, o individuo pode desenvolver a capacidade de sentir a si mesmo sem as referências e associações da personalidade.

A Recordação de Si permite o contato com essa identidade que supera e se liberta do domínio exclusivo dos aspectos da personalidade. É um ato voluntário que consiste, nos estágios iniciais, em sair do estado de identificação com os eventos cotidianos e com o próprio mundo interno. E por isso, é a base mais importante do trabalho de desenvolvimento da consciência.

Sua prática deve ser desenvolvida paulatinamente, até ser transformada em um estado natural que pode ser exercido ao longo do dia.

Resumindo, a Recordação de Si é uma técnica que se caracteriza pela capacidade de resgatar uma sensação de ser mais essencial, que deverá ser mantida apesar das flutuações externas dos afazeres do dia a dia e das flutuações internas oriundas dos condicionamentos da personalidade. Ela constituirá um primeiro passo que irá restabelecer e despertar volitivamente uma nova dimensão de ser, consciente de si mesmo.

Os modelos da consciência

O fenômeno da consciência consiste em um tema fundamental de estudo para as escolas da Tradição Perene, que consideram que o ser humano necessita desenvolver sua consciência para ter pleno acesso a todas as suas potencialidades.

Esse desenvolvimento passa basicamente por duas situações: uma delas consiste em atingir os *estágios* de consciência mais elevados, buscando se libertar dos limites estreitos da Máquina e desenvolver a capacidade de se relacionar com o mundo a partir de uma perspectiva menos condicionada e adormecida. O outro consiste em desenvolver o acesso aos *níveis* de consciência possíveis ao ser humano, no sentido de expandir a própria sensação básica de ser.

Os estágios da consciência foram apresentados por Ouspensky, no seu livro *Psicologia da evolução possível ao homem*. Ele sugere que existem quatro estágios: dois que são comuns a todo ser humano e dois que podem ser adquiridos se houver os esforços adequados e as oportunidades necessárias:

1. **Sono:** este estágio é o do homem quando está dormindo, e imerso em seu próprio mundo inconsciente.
2. **Vigília:** chama-se de vigília ao estágio da consciência no qual o ser humano vive o seu cotidiano. Porém, na vigília, a consciência praticamente inexistente porque as decisões e reações do dia a dia acontecem a partir dos condicionamentos da personalidade. Nela, a consciência está bastante próxima do sono, mesclando as reações, emoções e pensamentos, geralmente automáticos, com fantasias, devaneios, associações e humores que são praticamente, uma forma de “sonho acordado”, por isso o homem nesse estado é dito estar adormecido e a personalidade é chamada de Máquina. Tudo acontece num estágio muito baixo de percepção, seja interna ou externa, e os eventos e atitudes se encadeiam de forma quase inconsciente ou automática. Porém, apesar de ser tão limitado, na maioria dos casos, este estado de adormecimento é o estágio de consciência mais elevado que o ser humano consegue atingir ao longo de sua vida comum.
3. **Consciência de si:** este estágio é caracterizado pelo acesso a uma sensação de ser mais nuclear, que permanece oculta sob a preponderância da Máquina e dos aspectos automáticos. No entanto, quando essa sensação de ser é resgatada e tornada permanente, ela se transformará numa nova forma de identidade consciente de si mesma. A Recordação de Si é uma das técnicas nucleares que visam o despertar desse estágio de consciência. Porém, esse estágio não é definitivo, e deve seguir em direção ao próximo passo.
4. **Consciência objetiva:** esse estágio de consciência caracteriza-se por uma apreensão mais plena e íntegra da realidade, pois esta não mais é vista apenas através dos filtros, projeções e condicionamentos da personalidade.

Porém, o desenvolvimento pleno do ser não se limita apenas ao desenvolvimento dos estágios da consciência. Cada tradição definiu em seus modelos diversos níveis de ser que partem desse resgate da identidade e se desenvolvem em direção à realização da totalidade das potencialidades do ser.

Por exemplo, no Quarto Caminho são encontrados os modelos dos Corpos Superiores e dos mundos do Raio de Criação; no Sufismo, os *nafs* e os *latifas*; na Cabala, a Árvore da Vida e os *Sefirot*, e assim por diante. Cada um deles fornece um mapa de desenvolvimento das infinitas características, qualidades e atributos que cada dimensão representa.

A compreensão do significado do estado de Recordação de Si deve levar em conta todos esses níveis, pois esse ser do qual se busca recordar consiste justamente, nessa totalidade que esses níveis sugerem. No entanto, a Recordação é apenas um primeiro passo, onde se busca recordar desse ser e retomar o contato com ele. Para que esse ser se desenvolva plenamente e abarque todos os níveis citados, é preciso um trabalho mais profundo e abrangente que envolve outras técnicas associadas.

A Recordação de Si

Como dito acima, o estado de Recordação de Si buscará recolocar o indivíduo em contato com esse eu mais nuclear e essencial, conduzindo-o a recordar-se dele. Afinal, a própria palavra *recordar* nos remete à lembrança de algo que foi esquecido. E é

exatamente essa sensação de ser que foi esquecida no momento em que a identificação aprisionou a identidade aos processos mecânicos, ao longo do aprendizado e condicionamento da personalidade. Dessa identificação nasce uma sensação de ser, adormecida e imersa nos conteúdos da personalidade e que irá formar uma auto imagem que se estabelecerá como ego. Com a Recordação de Si, busca-se volitivamente voltar-se a uma sensação de ser mais nuclear e intrínseca, afastando-se da identificação da Máquina e dos valores e visões fantasiosas do ego.

Todas as vezes que ocorre o estado da Recordação de Si, o praticante está diretamente em contato com o núcleo central do ser. É como se o contato com esse ser abrisse a possibilidade de finalmente, se ter acesso a uma dimensão de ser que não está limitado ao tempo e espaço. Portanto, possui uma existência que não depende de nada, é livre das amarras e limites da personalidade, e possui atributos que a transcendem. É neste contexto que se discute filosoficamente o ser como aquele que simplesmente é, sem que haja nenhum outro condicionante à sua existência.

Por isso, os exercícios de Recordação de Si trazem ao indivíduo, pela primeira vez, uma real sensação de ser, onde a pessoa é capaz de sentir plenamente sua existência sem a necessidade de qualquer referência externa a si mesma. Ela não se justifica a partir de nada, como por exemplo, crenças, atributos, história prévia, mas ao contrário, ela é o núcleo justificador, que confere significado e propósito para si mesmo e à própria vida.

O indivíduo nesse estado é capaz de perceber que existe algo que se situa fora do estado de adormecimento e de dispersão comum ao dia a dia e assim, ele ganha uma nova referência para aquilo que ele de fato, é. Sua sensação de ser muda e ganha um outro parâmetro que se apóia em uma perspectiva mais ampla e profunda acerca de si mesmo e do papel da realidade. A dificuldade em compreender tais conceitos nasce principalmente da dificuldade em aproximar-se dessas experiências.

Assim, a técnica da Recordação de Si promove uma mudança de perspectiva que liberta o indivíduo do total fascínio com as coisas que estão fora da esfera do ser - e que caracteriza o estado de adormecimento - em direção a uma primeira etapa de despertar. O indivíduo dispõe agora de uma nova referência que lhe permite perceber o contraste entre essas duas perspectivas. É exatamente desse contraste que nasce o atrito necessário que permite com que o indivíduo possa ter suficiente tenacidade para superar a tendência mecânica de retornar ao estado adormecido e dar continuidade ao processo.

É importante enfatizar que inicialmente, a Recordação de Si se restringe à consciência de uma dimensão de ser muito nuclear, mas ainda muito básica. Porém, com o processo de desenvolvimento dos potenciais do ser, infinitas dimensões com suas perspectivas, qualidades e atributos específicos irão surgir. A consciência dessas novas perspectivas definirá novas formas de compreender e sentir a si mesmo e, portanto, uma nova identidade.

A Prática da Recordação de Si

Todo o processo de desenvolvimento do ser é feito contra a tendência natural de condicionamento e mecanização e, portanto, inicialmente, deve ser desencadeado e mantido através do esforço. Para a maioria das pessoas, tal esforço tem início a partir da verificação e constatação da necessidade de acordar, ou seja, de abandonar o estado adormecido. A partir dessa constatação o praticante mobiliza recursos e energias para desenvolver e manter o estado de Recordação de Si. Por isso, esses conceitos devem ser verificados na prática, para que surja um estado genuíno de insatisfação com o adormecimento.

Como a consciência desperta ainda é muito frágil, os resultados obtidos de início são muito pequenos, de curta duração e totalmente dependentes do esforço colocado. Porém, com a prática, será possível perceber que não é mais tão necessário focalizar a energia intencionalmente para manter o estado, mas este passa agora a acontecer de forma mais natural.

Ao assumir uma proposta de desenvolver tais capacidades, uma das principais dificuldades que um iniciante encontra é o da alternância dos estados que ele descobre dentro de si. Ele pode obter certo sucesso na aquisição do estado de Recordação de Si de início, para em seguida adormecer novamente, situação essa que pode se repetir um grande número de vezes. Afinal, a força e a atração exercidas pelo estado de sono são ainda muito maiores do que a intencionalidade posta em ação pelo interessado.

Para evitar isso é necessário que haja algum tipo de despertador que lembre a pessoa de resgatar e manter o estado de Recordação. Um grupo de trabalho ou o contato com outras pessoas que estejam se dedicando aos exercícios podem ser bons despertadores, assim como a leitura de materiais e idéias que constantemente renovem essa intenção.

Devido ao fato da atração da personalidade ser tão intensa, é necessário desenvolver um foco de atenção fora dela que ajude a fornecer uma sensação de ser mais simples. Essa simplicidade é fundamental para que se seja capaz de escapar do fascínio da personalidade. Um dos elementos que podem servir a esse propósito é o resgate da sensação e consciência corporal. A atenção colocada sobre a sensação do corpo poderá com o tempo, vir a despertar uma nova consciência que poderá fornecer uma sensação de ser desidentificada dos conteúdos da personalidade.

Mas, como no início dessa trajetória, esses estados são difíceis de serem acessados e mantidos durante os afazeres do cotidiano, é interessante associar algumas técnicas meditativas nessa fase do processo. É necessário, mesmo que por intervalos pequenos de tempo, que o indivíduo garanta um momento de silêncio e intimidade onde ele possa explorar esses estados sem que existam perturbações e preocupações externas.

Com o passar do tempo, entretanto, se o praticante não desistir e continuar a realizar os esforços de forma perseverante, surgirá a experiência de um contato mais profundo com o próprio ser. E assim, esses novos estados e perspectivas poderão ser incorporados à estrutura do ser e tornados permanentes. Esse passa a ser o ponto através do qual cada indivíduo será capaz de compreender a si mesmo e a vida.

O que deve ficar claro é que o processo da Recordação de Si, como técnica para despertar a consciência essencial básica, é cumulativo, ou seja, todos os esforços feitos com sucesso, não importando sua duração ou intensidade, irão se acumulando e gerando um estado que poderá se impor frente ao estado anterior de sono.

É possível agora compreender que a personalidade é composta por um conjunto de elementos que foram adquiridos por processos externos ao ser e não consistem naquilo que de fato, o que cada indivíduo é, ou deveria ser. Porém, essa dimensão de ser só poderá ser revelada através de um esforço contínuo na busca por desenvolver e expandir volitivamente a consciência.

Autoria: www.imagomundi.com.br