

MAIS SABEDORIA E COMPAIXÃO

O lado oculto das coisas



QUANTAS VEZES PASSAMOS PELA VIDA – ATRAVÉS DAS CIRCUNSTÂNCIAS QUE VÃO SURTINDO – SEM NUNCA NOS INTERROGARMOS SOBRE “O OUTRO LADO” DOS ACONTECIMENTOS, SEJA NA SUA FORMA OU NO SEU MOVIMENTO... ESTAMOS TODOS TÃO CONDICIONADOS PARA INTERPRETAR ESSES FENÔMENOS COMO UMA “REALIDADE” JÁ CONHECIDA, QUE NEM PARAMOS PARA NOS QUESTIONAR SOBRE O QUE ELES ENCERRAM E ESCONDEM DO OUTRO LADO DO VÉU DA NOSSA CONSCIÊNCIA.

ISABEL GONÇALVES

M.CSH, e *Life & Family Coach*
Formadora

Autora do livro *Rumo à Minha Plenitude*
www.harmonizando.com | 964 480 280

Não se trata de uma incapacidade pessoal de percepção analítica clara de um acontecimento, de todo! Trata-se, geralmente, de uma indisponibilidade para observar – de forma livre e descondicionada – o lado oculto das coisas. E se essa indisponibilidade



“
CRESCEMOS A CONSIDERAR
'REALIDADE' AQUILO
QUE APREENDEMOS DO
MUNDO FÍSICO E QUE
DESCODIFICAMOS PELO
NOSSO MINDSET...
”

é muitas vezes de natureza temporal (dado o ritmo da vida que cada escolheu), ela é quase sempre determinada pelo nosso padrão cultural, pelos nossos hábitos e crenças, sejam estes mais ou menos conscientes. Crescemos a considerar “realidade” aquilo que apreendemos do mundo físico e que descodificamos pelo nosso *mindset*, que

é como quem diz pela nossa programação mental ou estrutura de pensamento – composta por códigos e valores pessoais e sociais construídos com base nas nossas próprias experiências e no inconsciente coletivo. Este é um patamar de consciência muito redutor que nos nossos dias tende, felizmente, a transformar-se pela abertura



LIBERTE-SE DE JULGAMENTOS

Eis um exercício simples e crescentemente prazeroso a que podemos dedicar-nos diariamente:

❖ Quando algo desconfortável vem para si através, por exemplo, de um qualquer comportamento humano, interrogue-se imediatamente: *“O que está oposto a isto no comportamento desta pessoa?”*.

Descobrirá um mundo fantástico que, em vez de despertar o medo, a indignação, o sofrimento, a revolta ou qualquer outra emoção perturbadora, irá – de forma simples, natural e imediata – ajudar a desabrochar o melhor que há em si através do desenvolvimento da sabedoria e da compaixão. O que esconde de facto um comportamento autoritário, se não a insegurança? Ou um comportamento considerado pouco ético, se não um medo profundo? Ou a subserviência ou a inveja, se não um grande desejo inconsciente de manifestação de um grande potencial interno escondido? E poderíamos continuar, concluindo sempre que é fácil libertarmo-nos do padrão do julgamento – que nos prende na matriz redutora, ilusória e disfuncional – e projetar-nos além dela. Para onde tudo se revela.

➔ Esta prática conduz a uma auto-reprogramação mental realmente positiva, pois além de nos libertar do sofrimento (inerente ao julgamento e a tudo o que ele despoleta), abre campo para múltiplas oportunidades e descobertas sobre cada um de nós, sobre os outros e sobre a vida. Liberta-nos, empodera-nos e nunca mais seremos iguais.

crescente a novas perspetivas individuais na sociedade em geral.

Quando nos dispomos a olhar além, rompendo os véus da autolimitação e do padrão “normal”, redescobrimos um “mundo paralelo” rico em significados, oportunidades e descobertas. Imagine-se ter a capacidade de olhar para

os acontecimentos com a mente livre e potencialmente pura de uma criança aliada à sabedoria e ao conhecimento que, entretanto, foi adquirindo! Recriar esta atitude mental é, não só possível, mas sobretudo desejável pelo mundo de infinitas possibilidades que se abre para cada um de nós. 2