A Arte de Limpar a Janela

Em toda rua há uma Sra. Julgamento e uma Sra. Honestidade. Um dia a Sra. Honestidade decidiu visitar a Sra. Julgamento. Tão logo a Sra. Honestidade chegou, a Sra. Julgamento começou a reclamar de seus novos vizinhos, uma família de estrangeiros.

“Ela é uma dona de casa terrível”, disse a Sra. Julgamento, “Você deveria ver o quão sujas são as suas crianças… assim como a sua casa! É quase uma desgraça estar vivendo na mesma vizinhança. Apenas dê uma olhada nas roupas que ela pendurou no varal, veja as manchas pretas nos lençóis e toalhas.”

A Sra. Honestidade andou até a janela para ver. “Na realidade as roupas estão bem limpas, minha querida. As manchas estão na sua janela!”, disse.

Assim como a Sra. Julgamento, quão frequentemente sou enganado por minhas próprias janelas sujas ao projetar meus próprios “maus julgamentos” externamente completamente convencido de que eu estou vendo a verdade? A semente original do mau julgamento colore tudo o que vejo, então, cada interação com meus vizinhos reforça minha atitude. Até que uma Sra. Honestidade chegue. Somente então vejo mais de perto as minhas janelas dos olhos. Assim que começo o processo de limpar a sujeira do lado de fora das minhas janelas, percebo algo interessante. Há também sujeira por dentro. A sujeira exterior é o produto de influências, atmosferas, opiniões e atitudes externas. A sujeira interna é de experiências, percepções e suposições passadas inconscientemente colorindo a minha visão.

Apenas pare por um minuto e reflita sobre os sentimentos de julgamento e autorretidão que surgem em você, assim como em todos nós. Estamos conscientes de que esses sentimentos nos deixam mais separados, mais isolados, mais apavorados. Ainda assim, dentro de todos nós, temos a grande voz do crítico ou do juiz. Todos são testados. Quer verbalizemos nossos pensamentos de julgamento, quer os mantenhamos para nosso próprio consumo pessoal, os outros, de fato, sentem seu efeito. Novamente, reflita sobre o oposto. Lembre-se dos sentimentos de perdão ou compreensão. Lembre-se de como você deseja ser tratado quando cometeu um erro. Lembre-se de como você se sentiu quando se desprendeu do passado de alguém e ofereceu-lhe um novo começo. Simplesmente imagine a cura nos relacionamentos se eu tiver a humildade de desprender-me do julgamento.

Minha avó morreu há algum tempo, com 94 anos. Durante toda a sua vida ela só esteve no hospital por um dia – com 92 anos, para retirar uma catarata. Ela teve uma vida saudável feliz e era amada por todos. Durante uma de minhas últimas visitas, percebi que muito do contentamento visível dela vinha de sua habilidade de sempre sintonizar-se com o bem nos outros. Eles respondiam a ela com os mesmos sentimentos. De um modo natural, isso criou uma vida de dar e receber amor. Parece que pagamos um terrível preço pelos olhos do julgamento e criticismo. Perdemos amor precioso de outros corações.

Como eu me sinto quando vejo as especialidades dos outros? Sinto-me bem sobre mim mesmo. Como eu me sinto quando vejo minhas próprias especialidades? Até melhor. Mas isso é fácil? Participei muitas vezes de workshops onde foi pedido a todos os participantes que fizessem uma lista de suas qualidades positivas e também uma lista de fraquezas que gostariam de mudar. A lista de fraquezas é fácil, mas quando se refere aos pontos fortes, quase todos nós achamos difícil escrever pelo menos alguns. Será que posso dizer que realmente me conheço? Frequentemente o que escrevemos são talentos e habilidades, o que faço ou o que aprendi, ao invés daqueles traços característicos que são únicos a mim.

Como descubro minhas especialidades?

Faça uma experiência. Feche seus olhos e gentilmente vá além de seu corpo. Agora, através do olho de sua mente, olhe para trás de você mesmo. Como um observador da pessoa sentada abaixo, o que você vê? Quais são suas especialidades? Pense profundamente sobre suas motivações internas, como você trata os outros, as coisas que mais valoriza. Uma lista de especialidades começará a crescer. Não deixe que seja apenas uma palavra. Expanda sobre elas de tal forma que a profundidade de suas especialidades seja revelada.

Algo interessante pode acontecer à medida que você vai evoluindo nesse processo. Talvez uma pequena culpa ou embaraço entre: “Será que estou me iludindo? Meu ego tomou conta?”. De algum modo, criamos barreiras internas que não nos permitem desfrutar da autoapreciação. O bom senso me diz que se não consigo ver as especialidades em mim, é quase impossível vê-las nos outros. Minha barreira interna emana de uma profunda falta de autoestima que me diz que não tenho valor. Atravessar essa barreira está no coração do processo espiritual. Assim que me liberto dessa paralisia interna, minha própria bondade intrínseca torna-se naturalmente aparente. Não apenas minhas forças tornam-se aparentes, mas minha visão sobre minhas fraquezas torna-se de compaixão. Torno-me livre da prisão da desesperança. Eu posso mudar!

Quando tenho falta de amor e respeito por mim, isso manifesta-se externamente como uma reprovação arrogante das fraquezas e erros dos outros. Minha própria base de autorrespeito está ancorada nas fraquezas dos outros. Um amigo meu trabalhava como repórter de notícias de uma das principais redes de TV em Sidney, Austrália. Ele admirava-se do porquê de nós corrermos para casa toda noite a fim de assistir às notícias, que são uma ladainha de negatividade, dor e tragédia. Pesquisadores mostraram que quando vemos o sofrimento alheio a partir do conforto de nossas salas de estar, não nos sentimos tão mal sobre nós mesmos. É inconsciente, mas é uma maneira muito estranha de nos sentirmos melhores sobre nós.

Quantas filosofias e tecnologias novas aparecem no mercado a cada ano tentando encorajar líderes e gerentes a melhorar seus jogos? Sinto que a ferramenta mais poderosa de qualquer líder é uma visão positiva para com aqueles com quem ele ou ela trabalha. Aqui, visão positiva significa uma atitude interna de confiança, respeito e reconhecimento das especialidades dos colegas. Se as pessoas recebem uma mensagem dupla, isto é, o que elas ouvem é diferente do que sentem, elas sempre confiarão em seus sentimentos. Em outras palavras, não posso esconder minha atitude interna. Se carrego criticismo mental daqueles com quem convivo ou trabalho, não importa o quanto eu os encorajo verbalmente, eles nunca confiarão em mim completamente. Se vejo as especialidades daqueles que estão à minha volta, essa é uma forma natural de potencialização.

No aprendizado da arte de ver as especialidades nos outros, precisamos aplicar a primeira Lei da Espiritualidade, a qual diz que somos responsáveis por nossas próprias experiências; se vejo o negativo nos outros, sinto-me infeliz, se vejo o positivo, sinto-me feliz. Depende de mim decidir. Para justificar como nos sentimos, nos tornamos altamente habilidosos na Arte de Reclamar. É uma habilidade que refinamos por um longo tempo para escapar da nossa consciência. A mídia parece encorajar essa habilidade ao glorificar inteligência como a habilidade de analisar as fraquezas nos outros. Com intenção calculada, o caráter do outro é deixado de lado. Aprendemos essa habilidade e passamos isso aos outros. A grande ironia de todo o processo é que me torno o alvo. Sou profundamente machucado. Esquecemos outra Lei da Espiritualidade, aquela da causa e efeito. Colherei o fruto de minhas atitudes. Isso torna até mais importante conscientemente me educar para ver as especialidades no eu e nos outros.

É mais difícil ver as especialidades naqueles com quem estou familiarizado: minha família, amigos e colegas de trabalho. Abaixo estão alguns exercícios que têm ajudado a me aperfeiçoar na Arte de Limpar a Janela.

Exercício 1: Inventário de Virtudes

Em meu diário mantenho uma seção onde escrevo os nomes daqueles mais próximos a mim. Durante um dia de trabalho ou em casa, quando noto uma especialidade ou aprendo algo de alguém, faço uma nota disso no meu diário. É como um inventário de suas boas qualidades e pode me ajudar numa data futura. Quando me torno influenciado por uma de suas qualidades negativas, posso então me dirigir ao meu diário e restabelecer o equilíbrio. Sou relembrado do bem no outro e não consumido por seu erro ou fraqueza temporária.

Exercício 2: Agir ao Invés de Reagir

Se há uma pessoa que tem certos traços de personalidade que me aborrecem ou perturbam, torno aquela pessoa, meu professor. Por quê? Porque sua companhia me fará mudar. Ela me fará consciente de minhas próprias reações negativas. Ela me ensinará a agir e não reagir.

Exercício 3: Editando minha Fita de Memória

Antes de ir para a cama, repasso as atividades do dia no vídeo de minha mente. Se estou carregando sentimentos negativos sobre alguém, deixe-me resolvê-los ao perdoar aquela pessoa no meu coração. Eu não apenas apago os sentimentos negativos, mas edito em algo positivo, então conscientemente lembro de uma especialidade daquela pessoa, que ficará gravada em meu subconsciente. Assim, vou dormir e acordo muito mais leve.

Exercício 4: Vendo as Intenções

Outro método de aprender e manter as especialidades dos outros em minha mente é ver a intenção e não a ação. Às vezes as pessoas realmente cometem erros, ou talvez eu desaprove a maneira como elas fazem as coisas. Se foco na atividade, então ficarei aborrecido. Entretanto, se vejo um motivo sincero, posso manter uma atitude de amor ou aceitação que me permitirá resolver desacordos respeitosamente.

Será que esse tipo de pensar é um pouco ingênuo? Será que apenas vejo o bem e permaneço cego ao negativo? Não, a arte de ver as especialidades significa ver ambos, o positivo e o negativo, mas então soltar-se do negativo. Por que eu deveria adicionar à negatividade? Que minha resposta às fraquezas dos outros seja com compaixão ao invés de raiva ou ódio.

No caminho do desenvolvimento pessoal e crescimento espiritual, a Arte de Limpar a Janela é essencial.

*Charles Hogg é Diretor dos Centros de Raja Yoga Brahma Kumaris na Austrália.*

EXERCÍCIOS – FORMATAÇÃO DE TEXTO

1. Ajustar as margens do arquivo para: 3cm superior e esquerda, 2cm inferior e direita
2. Escolher uma fonte adequada para a boa visualização do texto
3. Título tamanho 14pt, negrito e centralizado
4. Texto deve estar com alinhamento justificado, tamanho 12pt, entre-linhas 1,15, cor preto.
5. Escolher uma imagem que seja relacionada ao texto e colocá-la posicionada à direita, com o texto contornando-a
6. Capitular a primeira letra do texto
7. **Salvar o arquivo com o seu nome e enviar por e-mail para** **claudio.ferrini@etec.sp.gov.br****, no assunto do e-mail, colocar** PP 1LOG ALCEU - Atividade 2**, no corpo do e-mail colocar seu nome completo**