

Para que Espiritualidade ?

Claudia Maria Moura Pierre¹

¹ Licenciada em Ciências Sociais pela Universidade de Fortaleza; Mestre em Sociologia pela Universidade Federal do Ceará; Doutora pelo Programa de Pós Graduação em Educação da UFC. Professora adjunta da Universidade Regional do Cariri-URCA; Coordenadora do Núcleo de Estudos em Ciência, Espiritualidade e Filosofia (NECEF) e Editora Gerente da Revista Luminar da URCA. Contato : claudiampierre@gmail.com.

Pensei em escrever sobre 'o que' é espiritualidade, mas achei de mais valia dissertar sobre o *propósito* da espiritualidade, pois saber 'para que' expõe tanto o sentido, como o caráter prático desta dimensão da existência.

Quando menciono *espiritualidade*, vem à mente o conceito de religiosidade, que parte da mesma premissa, qual seja, a de que há uma ordem de realidade para além de nossa condição humana. Ambos se fundamentam na aceitação de que nosso ser não se restringe ao mundo físico. A religiosidade se diferencia pelos inúmeros rituais e dogmas que constituem sua tessitura. É sabido que a espiritualidade é parte das religiões, mas a recíproca não é, necessariamente, verdadeira. Uma pessoa que cultiva a espiritualidade pode não pertencer a nenhuma tradição religiosa. Deve-se atentar, entretanto, que há várias concepções de espiritualidade, dependendo da cosmovisão a partir da qual as pessoas operam.

A forma como se vive a espiritualidade decorre da compreensão de cada um. No caminho que escolhi, a espiritualidade está ligada ao autoconhecimento que nos leva a conhecer a dinâmica do ego, o ser com o qual nos identificamos e cuja pedra angular se baseia na ideia de separação da Fonte. A crença que estamos separados uns dos outros e de nossa divindade, é origem de todo sofrimento. Cumpre-nos então, detectar os fatores que constituem obstáculos para que a paz e a alegria sejam uma realidade em nossa vida.

De acordo com as novas proposições da Física Quântica e Biologia do Conhecimento, o que percebemos não é independente de como somos e de quem pensamos que somos. Isto significa que o que vemos e observamos "fora", é sujeito-dependente. Ou seja, tem a ver como nossa estrutura perceptiva, que se baseia nas

emoções. Dito de outro modo, o que percebemos tem a ver conosco - e podemos perceber equivocadamente. Além disso, a percepção se baseia em emoções: podemos perceber amorosamente ou temerosamente. Infelizmente, Vivemos muito orientados pelo medo.

Ao sentirmos medo, projetamos. É o medo que promove a projeção, pois o medo suscita concepções amedrontadoras e sentimos a necessidade de nos dissociar dessas concepções. Quando projetamos, nós nos desapegamos do conteúdo projetado. Então, nos sentimos vítimas do que nos acontece. Quando conseguimos nos dar conta de que o que projetamos continua tendo a fonte em nós, e não no 'exterior', assumimos a responsabilidade pelo que sentimos e percebemos. Portanto, podemos modificá-los. Isto é revolucionário e libertador. Recuperamos nosso poder de escolha de como perceber, mudando o que estamos projetando. O conhecimento de como percebemos nos ajuda, portanto, a assumir a responsabilidade pelas nossas interpretações diante dos acontecimentos, apontando para saída do vitimismo. Da condição de vítima, passamos a uma condição de poder. O autoconhecimento nos dá o poder de escolher perceber amorosamente, e deste modo, a nos libertar da dor.

Se estivéssemos na dependência de fatores externos, ficaríamos constantemente na condição de vulnerabilidade diante dos acontecimentos. Seríamos sempre vítimas. Com a espiritualidade que convida ao conhecimento de si, recobramos nosso poder. Passamos a ter *condições de escolher* como percebemos os eventos, o que nos liberta do medo que projeta, para o amor que estende. O que projetamos é o que rejeitamos, o que temos medo de admitir como nosso. Ou projetamos ou estendemos nosso ser, porque o mundo nunca é separado de nós. Na condição de livre escolha sobre o conteúdo percebido, podemos tornar mais fluido nosso viver. Passamos a ser senhores das respostas ao que nos acontece. Não mais apenas reagimos, mas agimos com consciência. Isto é algo processual. Nem sempre conseguimos imediatamente. Cada dia passa a ser uma oportunidade de exercer esta clareza, este exercício espiritual.

Corriqueira e inconscientemente, vivemos tendo como base pensamentos e ações fundados na culpa, vergonha e medo, que são conteúdos que nos levam a projetar, pois acreditamos que se lançarmos fora, estaremos livres deles. Não é o que acontece, porém. A auto-observação constante expõe a vigência da culpa, medo

e vergonha no nosso dia-a-dia. Isso possibilita, não somente o alívio, mas livramento do que nos faz sofrer, posto que são as distorções perceptivas e emoções doentias que nos causam sofrimento. Temos grande tendência a perceber negativamente os eventos. Cumpre, então, corrigir a percepção e substituir o senso de ameaça para o senso de segurança e compaixão.

Quando passamos a sentir amorosamente, abandonamos a percepção condenatória. Assim, modificamos as interpretações que nos fazem sofrer. A reversão emocional e perceptiva nos leva a uma condição que nos liberta da angústia, tristeza e dor. Este é um processo que pode durar a vida inteira quando aplicamos, conscientemente, nas diversas situações cotidianas, a mudança de visão e emoção. A este processo de mudança perceptiva e emocional chamamos perdão, mas é um perdão no sentido de desfazer a percepção equivocada e nos tornar responsáveis pelos nossos sentimentos. É necessário um treinamento mental contínuo, pois sempre cremos que o que cremos é verdadeiro. Isto implica numa revisão do sistema de crenças que nos leva a interpretar pessoas e eventos de uma determinada maneira. Como dito, cada dia nos provê miríades de oportunidades para realizarmos esta reversão perceptiva.

A prática da espiritualidade, tal como compreendo, envolve um compromisso de auto-observação, e faz parte deste exercício descartar ressentimentos, mágoas e pensamentos de ataque. É necessário, primeiro, a vontade de sair do ciclo de sofrimento e não mais jogar o jogo do vitimismo e no seguimento, mudar o modo de pensar e perceber. É assim que a transformação pessoal ocorre de modo a sair do padrão baseado na tristeza para a alegria. Passamos a nos tornar menos raivosos e mais amorosos.

A devoção à observação e prática da reversão perceptiva permitem restaurar o estado de paz. Sentimentos de vingança, injustiça, pensamentos repetitivos, senso de ameaça - tudo isto nada mais é do que estados manifestos de falta de paz. Vale enfatizar que quando passamos a conhecer nossos padrões inconscientes, e nos damos conta das crenças negativas que norteiam nosso viver, nos livramos do que nos faz sofrer. Com o autoconhecimento, damos-nos conta dos bloqueios que sabotam nossa felicidade. Dito de outro modo, ao reconhecermos o que gera sofrimento, passamos a ter condição de nos livrar dele.

A prática da espiritualidade consiste num caminho que leva a esta liberação dos fatores que nos causam sofrimento. Para isto, precisamos de ajuda. Esta ajuda decorre da ligação com o divino em nós, que foi justamente o que dissociamos ao nos acreditarmos como um ser separado e o que deu origem a nosso sentimento de vulnerabilidade e vitimismo.

A espiritualidade praticada desta maneira nos leva a observar nossas emoções e percepções, posto que elas nos revelam. Neste processo de constante descoberta, vamos tomando consciência da dinâmica que rege nosso pensar e agir. Isto nos dá condições de descartar os padrões que não contribuem para nossa felicidade. A cura das percepções distorcidas e das emoções negativas é a meta deste caminho pois, assim, restauramos o estado de paz e nos libertamos do que nos faz sofrer. Considero a liberação do sofrimento o grande motivador da espiritualidade.

Se estivermos convencidos de que contamos com a proteção divina, passamos a ter grande resiliência diante das vicissitudes da vida, o que nos fortalece sobremaneira. E ainda, se acreditarmos que estamos unidos à fonte de Vida, o medo pode ser substituído pelo amor. Quando vivermos um acontecimento que interpretamos como negativo, ele não nos atinge da mesma maneira que antes e passamos a ter uma capacidade de superá-lo com maior rapidez.

Outra benção da espiritualidade é que, ao nos sentirmos, cada vez mais, conectados com a fonte, o senso de escassez vai arrefecendo. Inicialmente, buscamos a espiritualidade para suprir as nossas carências, para ter, num nível pessoal, uma vida mais plena. Esta condição tende a ser revertida. Paulatinamente, passamos da condição de *receber* para de *doar* - a prática vai se modificando de '*to get*', para '*to give*'. Uma mudança daquele que está sempre em condição de petição para aquele que dá de sua abundância.

Assim, ao estarmos mais conscientemente conectados com a fonte, vamos nos libertando do senso de escassez e dependência de fatores que consideramos externos a nós. Ao restabelecermos uma comunhão com nossa fonte, vamos nos libertando do sentimento de vulnerabilidade e nos tornamos cada vez mais confiantes. Sentimo-nos ancorados na proteção divina.

A espiritualidade, tal como entendo, consiste em nos livrar da concepção de vida que envolve ameaça; nos livrar da condição de estarmos constantemente em

estado de defesa e ataque - esta é a condição de medo, que gera separação. Ao vivermos a partir do medo, nos separamos das pessoas, porque construímos a ideia de interesses separados. No medo, percebemos com distorções, e no medo, não podemos amar. Exercer a espiritualidade é estar num estado constante de vigília das percepções e dos sentimento. Esta vigília nos permite detectar que estamos no caminho errado, nos permite nos livrar dos obstáculos que nos impedem de viver na harmonia. Estes obstáculos são a manifestação do medo que rege nosso viver, são os pensamentos de defesa e ataque. Às vezes, a vigília não é suficiente e vivemos situações de desentendimentos e desconexão, que causam sofrimento. Mas as pessoas que estão alertas para propósito espiritual - que é se desfazerem de tudo o que as impedem de viver a alegria, aprendem com os equívocos e vão fluindo mais suavemente na existência.

Particularmente, acredito que é para isto que serve a espiritualidade: para nos lembrarmos do propósito de união, que acontece por meio do perdão; para nos livrarmos dos obstáculos que nos impedem de viver a alegria. Viver a espiritualidade implica em assumir a responsabilidade pelo modo como respondemos ao que nos acontece e implica, também, a comunhão com a dimensão divina em nós, pois sozinhos não conseguimos superar nosso senso de escassez, vulnerabilidade e vitimismo.



Recebido: 23/06/2017
Aceito: 26/06/2017