

CONCENTRADOS CADA MINUTO

São inúmeros os textos já aqui publicados que nos alertam para a importância do exercício da Retrospecção. Foi mais uma vez o caso do último texto que aqui publicámos e que tinha um pequeno e interessante expediente que por certo irá ser muito útil para quem o quiser utilizar na prática. Tudo é importante para que este exercício seja realizado da forma mais correcta e mais produtiva possível, e os estudantes da Filosofia Rosacruz sabem bem da importância que esse exercício tem a nossa evolução.

No entanto, se durante todo o dia andamos distraídos e de “cabeça no ar”, é mais que certo que não vamos conseguir gravar na nossa mente tudo o que fizemos, dissemos e pensámos e, conseqüentemente, não vamos conseguir recordar à noite na retrospecção, e muito menos avaliar os impactos positivos ou negativos dos nossos pensamentos e acções. Na nossa labuta do dia-a-dia, em especial no movimento frenético das grandes cidades, passamos por centenas de situações que não assimilamos minimamente e muitas nem sequer nos apercebemos.

Mas é óbvio que tudo se aprende e tudo se treina, desde que tenhamos a percepção do problema e o queiramos ultrapassar. Imaginemos um detective que está a investigar um crime complexo – ele foi treinado e desenvolveu capacidades que lhe permitem detectar pormenores que escapam à atenção da maioria das pessoas. Também nós, se assumirmos que a observação atenta do que se passa à nossa volta é importante para o nosso desenvolvimento, podemos começar aos poucos a treinar a nossa capacidade de observação.

Por exemplo, se entrar num autocarro e num relance vejo se há algum lugar vazio para me sentar, e se me sentar a olhar para a rua ou para o telemóvel, é evidente que não me apercebo minimamente do que se passa nesse momento. Mas, pelo contrário, se ao entrar tiver a preocupação de olhar à minha volta, se há alguém com limitações que precise de um lugar, ou se há pessoas a incomodar outras, ou alguém com ar sofredor ou desesperado, posso imediatamente ter uma atitude de auxílio e prestar serviço ao próximo. Mesmo que nada de anormal se passe, pelo menos tenho mais noção do lugar em que me encontro, e posso recordar muito mais facilmente do que se não tivesse reparado em nada.

Vemos muito disto nas grandes cidades, os estímulos são tantos e tão sistemáticos que as pessoas tendem a desligar. Vivem absortas nos seus pensamentos, ou nos seus problemas, e não têm a noção de nada à sua volta. E isto é um círculo vicioso – quanto mais vivem assim, menor a sua capacidade de observação.

Tudo isto piorou com o uso sistemático dos modernos telemóveis e das suas funcionalidades. A visão e o cérebro vão atrofiando, concentrados numa única coisa que têm entre mãos. (É fundamental que nos libertemos desse espartilho.)

Mas não é só nos locais mais movimentados. No nosso ambiente mais restrito também tendemos a ser cada vez mais superficiais. Cumprimentar um amigo ou um vizinho, não é só dizer bom dia e seguir em frente. É importante olhar para as pessoas, e VER para além de olhar. Daí a pouco tentar recordar, qual o seu aspecto? Qual a impressão que nos deixou? Estava feliz? Estava abatida?

São pormenores que parecem insignificantes mas que nos vão treinando a atenção e que ao mesmo tempo melhoram a nossa atitude e comportamento. Existem centenas de livros de autoajuda que nos alertam para a importância da concentração, de desenvolver a atenção, de viver “aqui e agora”, mas parece que a mensagem não consegue atingir os seus objectivos. Para nós, estudantes no caminho rosacruziano, a responsabilidade é maior. Temos que estar à altura.

António Neves
31-10-2015