TÉCNICA DE MORTE DO EGO

A técnica em si é simples, mas é 1 elemento de conjunto de 3 partes que precisam ser compreendidas.

1- Lembrança de Si &Auto-observação
2- Morte-em-marcha
3- Meditação sobre o defeito escolhido

Lembrança de si &Auto-observação

A lembrança de si é um estado no qual nos percebemos com mais intensidade. Uma analogia bem simples é a do relógio. Se você passa alguns meses sem usar relógio, quando volta a usá-lo parece que seu pulso está grande, seu braço mais comprido, e tende a olhar as horas a todo instante, porque não consegue esquecer seu pulso. Você o sente de uma forma tão intensa que ele parece maior. Na lembrança de si você sente a si mesmo como algo lá dentro, que observa, você percebe seu núcleo de consciência encerado mais profundamente atrás de seu ego. Uma semelhança com esse estado é quando você sempre quis visitar um lugar e um dia tem a oportunidade. Você está ali com uma sensação de despertar num sonho, pensando: "não acredito que estou aqui, me belisca!" Vai sentir o ar do lugar entrando no seus pulmões, vai escutar mais nitidamente o barulho dos seus passos ecoando naquele "chão sagrado" e vai sentir sua alegria por estar ali. Ou seja, você percebe a si mesmo e percebe sua relação com o meio de forma muito mais nítida. É comum ser mais fácil sair em astral numa situação dessas no que no dia-a-dia porque você está mais desperto. Por isso a técnica que o Amanita diz que usa para sair em astral funciona.

Quando você passa menos tempo do dia sonhando acordado, seus sonhos durante a noite não te dominarão tão fortemente e você tende a acordar dentro deles.

A lembrança de si é o estado fundamental para tudo, porque enfraquece a hipnose na qual estamos inseridos, e te faz tomar decisões mais sábias na vida prática, já que você não está apenas reagindo hipnotizado pelas coisas (identificação), sendo uma vítima do destino.

Então, quando você está no estado de lembrança de si, notará que percebe muito bem suas emoções , pensamentos, instintos, de forma muito mais nítida que o usual, e notará que há "aquele que observa"(essência), e "aquele que age"(corpo) e aqueles que querem que o corpo aja (os diferentes "eus"), que são os núcleos de consciência criados pela ação e reação no mundo. Por isos eles estão sempre querendo controlar tudo, já que sentem muito forte a necessidade de fazer isto ou aquilo ,em função de repetição de hábitos, emoções e pensamentos durante toda a vida, e muitas vidas. Nesse estado você vãi notar seu desejo de fazer algo (no caso, fumar maconha, ma pode ser desejo de discutir, desejo de fugir, desejo de sentir pena de si mesmo, que parece ser algo que não se deseja, mas cada eu é programado para fazer aquilo que gosta) tentando persuadi-lo a agir, com pensamentos, emoções, sensações, imagens mentias, ou mesmo com reações físicas.

Mas você só nota isso enquanto resiste, porque no momento em que você cede, você se identifica e perde essa percepção. Ou seja, seu eu hipnotiza seu observador e o faz dormir de novo. (É exatamente o que acontece quando acordamos num sonho. Podemos analisar tudo ali, mas se algo chamar nossa atenção a ponto de esquecermos que não fazemos parte daquele sonho, somos pegos por ele de novo. É por isso que a gnose e Gurdjieff afirma que o homem

tem que despertar a consciência: porque vive sonhando 24horas por dia

Quando sua essência dorme, o eu assume o controle do corpo e faz o que tem vontade. Quando satisfez seu desejo, ele entrega o controle do corpo para outro eu, e você lembra: “Droga! Por que eu cedi de novo?”, o que muitas vezes é um eu da auto-condenação, não sua essência observadora agindo. Cuidado com isso.

È somente nesse estado de lembrança de si que você pode começar a entender como seus eus atuam, como eles insinuam pensamentos, lembranças, formando uma cadeia de associações de idéias e sentimentos que te leva a desejar fazer o que ele quer.

Assim como no sonho você pensa “eu estou sonhando, isto não é real”, no estado de lembrança de si você olha para aquilo tentando convencê-lo e sabe que aquilo não é você, que não é você que precisa daquilo, mas um eu que só faz isso na vida, sua função é só se satisfazer, nada mais. Você tem que parar de achar que é você que quer usar a maconha, porque quando pensa assim está se identificando com esse eu, está entregando o controle para ele. Separe-se dele e observe-o como um estrangeiro, pense nele como um rádio chato que sempre toca a mesma frase. Não há razão para você achar que é o rádio só porque o som é percebido dentro da sua mente.

Bom, esse estado de lembrança de si é bem difícil de manter. Serão segundos de cada vez. Por isso não é possível que somente com a lembrança de si você resolva o problema. O estado de lembrança de si serve para te permitir a auto-observação, pois um ser não pode observar a si mesmo, é preciso haver distinção entre observador e observado: você observa seu corpo mas você não é seu corpo, você observa seus pensamentos, mas você não é eles, observa suas emoções, mas não é elas, observa suas sensações mas não é elas. Tentar responder essa pergunta é um interessante exercício de meditação: buscar lá dentro quem é realmente você..

Na auto-observação você vai perceber os eus atuando primeiro na sua psique depois ao seu redor, e vai perceber como dessa relação é que surge o karma, quando um eu precisa de outro para encenar uma briga ou um paixão à primeira vista , e o atrai telepaticamente gerando encontros “casuais”. São eus- velhos conhecidos que sempre fazem seu teatrinho via após vida, se as pessoas não conseguem fazer outra coisas que não permitir os eus controlaram tudo.

Ao começar a produzir esse estado de lembrança de si você notará que há eus bem fortes enquanto há outros fraquinhos. Os fracos podem ser eliminados “in loco”, numa prática que chamamos Morte em Marcha, ou, “morte enquanto caminhamos”.

A técnica consiste em algo bem simples: tão logo você percebe que um determinado eu está tentando fazer você se identificar (alimentar o orgulho, olhar para outras mulheres, etc...) você se concentra instantanemaente em sua essência e pede mentalmente com convicção “Minha mãe Divina, mate já este defeito!”.

Na gnose havia essa divisão, Pai interno e Mãe Divina. As duas partes superiores do ser, numa divisão polarizadas. Havia vários outros tipos de divisões, mas essa é a mais simples. Pense no Pai Interno como seu Cristo interior, aquele para quem pedimos sabedoria e compreensão, enquanto a Mãe divina está diretamente ligada com o poder do Kundalini dentro de nós. Eu sempre achei meio ridículo essa negócio de “Mãe Divina”, talvez por

preconceito com a palavra, mas mesmo pensando assim a coisa funciona e é na hora. Mas você antes tens que ter aprendido a sentir aquele estado alterado de lembrança de si, ou serão apenas palavras ditas por um outro eu qualquer. Se você faz isso e não sente um enfraquecimento imediato no defeito, é porque não está achando o foco. É como se você apertasse um botão ligasse a essência dentro de si, a aí então pedisse a morte. Como te disse antes, não é possível manter esse estado muito tempo funcionando, mas é suficiente para a Morte em Marcha.

Já para os grandes eus, como o do vício, você não vai conseguir grande resultado com a Morte em Marcha, mas ela ainda será útil se o bicho pegar feio. Por exemplo, num ataque de ira em que você pode se sentir propenso a agredir alguém, pode ficar todo tempo pedindo a morte daquele defeito. Vai ser uma guerra mental, ele não vai desaparecer, mas pelo menos pode evitar de fazer algo de que se arrependa depois.

Deixe para usar a morte em marcha com seu eu principal depois que tiver praticado um tempo o que vou explicar agora, porque a morte em marcha tende a travar a manifestação do defeito, mas você não vai conseguir compreendê-lo profundamente, o que é pré-requisito para realmente se livrar dele.

Meditação de Morte do Ego

Esta técnica se divide em 4 partes:

1- Retrospectiva
2- Compreensão
3- Julgamento
4- Eliminação

Apesar de toda essa sistematização e coisa é muito simples de fazer. Explicar é que é difícil. Portanto, faça, nem que seja meio mal compreendido, aí releia e veja o que faltou. Eu mesmo perdi uns 4 meses até resolver fazer, porque achava muito enredado e não queria fazer mal feito. Quando fiz me surpreendi com a simplicidade e o efeito imediato de enfraquecimento do defeito.

Após ter passado um dia inteiro tentando lembrar de si e se auto-observar , chegada a noite você fará uma retrospectiva dos acontecimentos do dia. Mas não se trata de acontecimentos externos somente. Você deverá se lembrar do que fez, de como agiu, do que pensou do que sentiu, etc...mas vai reviver (cuidando para não sem se identificar de novo) as cenas como se estivesse lá de novo.

Exemplo: Você se vê levantando da cama quando acordou e lembra ter pensado que queria dormi mais um pouco, mas que já estava atrasado, e quando levantou enroscou um pé nas cobertas....depois, quando foi escoivar os dentes lembra de te olhado no espelho e ter pensado em.....que te fez sentir a emoção ....sua espoa fala com você, e você lembra do que disse a ela, do que pensou e não disse, e do que sentiu....

Tudo isso tem que ser “revivido”, não visto de fora, mas é como se você estivesse lá de novo.

Não é tão complicado, porque no início você vai descobrir que na maioria das cenas

só se lembra do que fez com seu corpo, quando lembra! E vai notar que nos momentos em que estava tentando lembrar de si mesmo e se auto-observar, a memória fica espantosamente nítida e cheia detalhes, tanto do sue mundo interno quanto do externo. Isso é assim porque é só nesses momentos que você está realmente acordado. Vai perceber que quando cede a um eu a memória do que pensou e sentiu fica muito apagada. "Marque" no vídeo de sua memória os momentos em que o eu escolhido tentou atuar ou mesmo conseguiu atuar. O todo do dai serve para você saber quais outros eus atuam, mas você trabalhará nesta técnica somente com um até que ele suma da sua vida, até que você o procure dentro e si e não ache, até que ele não se manifeste nem em sonhos. Só aí você parte para o próximo eu que te atrapalha.

Bom, fazendo toda a retrospectiva do dia até o momento em que você se sentou para fazer essa técnica, perceberá que o defeito escolhido tem uma característica, que na gnose chamamos de "sabor psicológico". Acho a analogia perfeita, é com um sabor na mente. Assim como você pode evocar na mente a lembrança de chocolate, poderá pelo sabor identificar o tal defeito escolhido. Com a prática você sentirá o sabor antes de ele começar e querer te influenciar, e aí sim aplicará a "morte em marcha" com sucesso nele.

Sentindo aquela sua retrospectiva do dia como se fosse um filme, e eles já estando "marcados", você, pelo sabor, agrupa todos aqueles momentos em que aquele eu se manifestou, e faz uma nova retrospectiva, desta vez em câmera rápida, só para deixar o sabor psicológico mais forte. O objetivo agora não são as cenas, mas a sensação que esse eu te causa. Pense na luxúria (desejo sexual)por exemplo. Tudo em você fica alterado quando está sob efeito disso. E na ira? Muitos dizem que se sentem mal depois de uma discussão, mas o mal estar começa antes, quando você está querendo discutir. Traga esse sensação do seu eu do vício, mantenha isso na mente, como quem pega um animal pela coleira e o mantém preso à sua frente. Fique concentrado nessa sensação pelo tempo que conseguir, mas não pense em nada, apenas sinta aquilo. Não se deixe levar, aquilo NÃO É VOCÊ. Admita a existência daquela sensação, preste atenção nela, não a condene, não a julgue, não ache que é feio , nojento, nada. Apenas olhe para ela como quem olha uma pequena formiga caminhando na grama. Essa é a compreensão

Quando ela parecer não trazer mais nada de novo, aí sim, adote uma atitude (isso será natural se for bem feito) de SABER que aquilo não te serve. Não se trata de ser ruim, se trata de não te levar onde tu querer chegar. Deves ter consciência de que aquilo te atrapalha, te cria obstáculos, (a retrospectiva pode ser acionada aqui como uma justificativa, ou seja, você traz à mente rapidamente os momentos me que cedeu ao)e que portanto deve sumir de sua vida. Essa é a etapa do Julgamento, julgar é separar de si aquilo que não te serve.

Então você imaginariamente pega essa sensação que você manteve separado de você, mas em foco na mente, e coloca numa cadeira imaginária. Ou seja agora você vai criar um exercício visual. Mas cuidado ,se você der uma forma ao eu, pode acabar colocando só a forma ali, e não o próprio eu, o que anulará o efeito da prática.

Trate esse eu pelo que for mais espontâneo, se ele te aprece como uma imagem, ok, desde que você sinta que aquele sabor psicológico está encerrado ali dentro, mas não crie intencionalmente uma imagem para ele. Eu prefiro colocar o próprio sabor psicológico na cadeira, o que não é muito visual.

Aí você chama a Mãe Divina e explica para ela que você quer que ela mate esse defeito, que ele não te serve para nada, que só te atrapalha, que você tem consciência de que

aquilo não te faz crescer em nada, e pede incisivamente: “Minha Mãe divina, mate esse defeito , agora!” Imagine uma mulher cheia de luz com uma lança flamejante na mão, que crava no defeito que está na cadeira e o incendeia. Essa é a eliminação.

Ele queimará até virar cinzas, e você deve sentir o sabor psicológico daquele eu diminuindo naturalmente. No final sairá do meio das cinzas um ponto de luz brilhante, que flutua sobre a cadeira. Você então inspira profundamente e imagina que aquele ponto de luz vem na sua direção, penetra pela pineal, e acende uma luz dentro da sua cabeça.

O ponto de luz é a essência espiritual que estava presa dentro do condicionamento psicológico chamado “eu tal”. Você a libertou, como o gênio da Lâmpada, e a absorveu no seu núcleo de essência.

Fazer isso todos os dias dá resultados diários. Você vai sentir que cada dia o seu vício fica mais fraco. Ele ainda vai te vencer na primeiras vezes, mas não será como antes. De pedacinho em pedacinho ele será destruído, e é cada pequena vitória que te dá força para seguir até o fim.

Quando ele não atuar mais, quando você já não tiver mais nem a lembrança do desejo de fumar maconha, só aí escolha outro defeito que esteja te atrapalhando. Durante esse tempo, use a morte em marcha com os outros defeitos menores, como as pequenas discussões de casal, a “Boazuda do 413”, o “chefe mala idiota que vive pegando do teu pé”, pequenos pensamentos de baixa auto-estima, preocupação, inseguranças, etc.

Apesar de toda esta extensa explicação, isso tudo é muito prático e muito simples de fazer, não se assuste com a quantidade de palavras que tive que usar para te explicar isso ok?

Mais detalhes sobre o estado de lembrança se si a auto-observação, inclusive com perguntas e respostas, você encontra nos livros “Fragmentos de um Ensinamento desconhecido” e “O Quarto Caminho”, ambos de P.D.Ouspensky pela Editora Pensamento.

Fragmentos é um relato autobiográfico contendo a explicação do sistema de Gurdjieff (que é uma pequena parte do sistema usado na gnose) , enquanto que o Quarto Caminho é a transcrição de palestras do Ouspensky, sobre os mesmos temas. Há uma palestra e então há as perguntas e respostas. Ambos os livros são muito esclarecedores e se complementam mutuamente. Mas Gurdjieff não ensina a técnica de morte do ego. Ele parece partir do princípio que a compreensão é suficiente, mas você notará quando começar a praticar, que compreensão e eliminação são coisas muito diferentes, embora não possa haver a eliminação do defeito sem a compreensão. Você nota que não está compreendendo quando faz tudo certinho mas o defeito não melhora dia após dia.

Compreensão não é racionalização, não é explicação, não é enquadramento. Não posso dizer o que é, porque ela está ligada ao conceito da Verdade e não pode ser explicada. Mas ela surge dentro d você naqueles momentos em que está com o sabor psicológico focado na mente. Você SENTE que sabe o que é aquele defeito. Quando você acusa, condena, se indigna, não é compreensão. Pense numa esponja que cai na água. Você é a esponja, o defeito é a água, absorção da água é a compreensão.