

CONSCIÊNCIA

DESCUBRA ATÉ ONDE SOPRA A SUA VERDADE... •

É honesto consigo mesmo?



DIZER A VERDADE É UMA COISA, SER HONESTO É OUTRA! TENHO-ME DEPARADO COM DIVERSAS PESSOAS QUE SÃO MUITO SINCERAS, DIZEM A VERDADE ACIMA DE TUDO SOBRE TODAS AS COISAS NAS SUAS VIDAS, MAS DEPOIS SENTEM SEMPRE UMA CERTA INSATISFAÇÃO E FRUSTRAÇÃO CONSTANTES. DIZEM NÃO ENTENDER O PORQUÊ DE ATRAÍREM SITUAÇÕES INJUSTAS E UMA LENTIDÃO IMENSA NO ALCANCE DOS SEUS OBJETIVOS.

propósito de que tanto se fala por aí. Segundo a minha experiência no acompanhamento de pessoas que se buscam a si mesmas, e acima de tudo pela minha vivência pessoal, constato que, por maior que seja a procura, o conhecimento e a proeza de expressar o que se sente dizendo a verdade, sem estarmos alinhados na prática com essa verdade nas nossas atitudes e decisões, nada vai mudar.

SAIBA O QUE SENTE

Existem dois importantes movimentos para que esta honestidade seja uma verdade em nós e que precisamos urgente e genuinamente de compreender. Um, é a permissão de sentir tudo aquilo que na realidade sentimos, seja bom ou menos bom; e o outro é a aceitação das sensações desse sentir, isenta de todo e qualquer tipo de autojulgamento e autoexigência.

Nesta vida questionamos e buscamos, esperando respostas para deixar de sentir o que sentimos, aquilo que nos deixa desconfortáveis. Ocupados nessa ânsia de resposta, não percebemos o quanto reprimimos e que o corpo tenta mostrar através do sentir, e que estamos a cultivar mais e mais sofrimento. Contudo, o que sentimos favorece o trabalho de nos vermos a nós mesmos. A resposta para aquilo que buscamos está exatamente em conhecer aquilo que sentimos, permitindo a libertação do desconforto, o que por si só irá trazer-nos a sensação de paz e a não pressa de procurar o que está bem presente nas nossas células, mas que teimamos em não ver nem ouvir.

A única forma de conseguir uma atenção profunda para nos abrimos ao nosso sentir interno, ao nosso coração, é precisamente esta abertura ao que estamos a sentir. A porca torce o rabo muitas vezes, porque não queremos admitir a nós próprios até onde essa abertura nos pode levar, por medo! Sabemos internamente que nos levará até aos confins dos limites dos nossos mais temerosos desafios e força-nos a levantar o tapete de uma vez por todas e limpar

o que - sem ninguém ver - vamos deitando para baixo dele, vez após vez.

HONESTIDADE: VERDADE CONSTANTE?

Como referi no artigo de março, quando somos honestos estamos a ser responsáveis por tudo o que sentimos. Ser responsável é ter a habilidade de responder ao que nos sucede e, em especial, a tudo o que sentimos - significa deixar o fardo da culpa, da acusação do que devia e não devia, para um estado de com-

Sejamos a bondade viva nas nossas células, para que não assistamos impávidos ao nosso próprio suicídio.

preensão da resposta que damos em função do que recebemos e consequente transformação. Exige de nós apenas

uma coisa: a ética de sermos humanamente nós mesmos.

Há uma passagem de um filme que diz: *“Nossas vidas não são propriamente nossas. Do útero ao túmulo estamos ligados por outras pessoas. No passado e no presente. E por cada crime e ato de bondade renasce nosso futuro.”*

A maioria das vezes, todos vivemos segundo emoções que geram atitudes (ou não) e que nos fazem acreditar que estamos a fazer o “certo”. Com paciência, precisamos de conhecer as nossas necessidades internas, para que consigamos concentrar a energia onde ela é mais necessária para o nosso crescimento, seja interno ou externo, e acima de tudo para a honestidade ser uma verdade constante, o mais possível, no nosso dia a dia. 2

Na realidade, o que se verifica é que dizer a verdade não é o mesmo que fazer uso da honestidade. Ser-se completamente honesto exige de nós uma confiança total no que sentimos e uma fé inabalável na vida e em nós próprios. Sem isso, não vivemos o tal



BRANCA AMORIM

Human Light
www.humanlight.pt
918 244 790