

Maxi Elegido  
melegido@gmail.com

# O Estilo de Vida

Parque de Estudo e Reflexão, Punta de Vacas.  
[www.parquepuntadevacas.org](http://www.parquepuntadevacas.org)  
Agosto, 2011

# O Estilo de Vida

## *Introdução*

Este contributo pretende sintetizar, até à data, o meu trabalho de ascese, que está relacionado com o Propósito e com o Estilo de Vida.

Não é uma Monografia, é antes um contributo pensado para circular entre Mestres que estejam num trabalho de procura e construção semelhante.

Assim, pois, o que se pretende é ordenar a própria experiência e abrir o intercâmbio com outros Mestres.

O Ponto de Vista, o enfoque, está posto no Estilo de Vida. Neste mundo fascinante, ao mesmo tempo difícil, onde é fácil despistar-se, pareceu-me adequado ordenar a experiência a partir de indicadores como o estilo de vida, e, em última instância, o próprio comportamento.

Sem dúvida que este estilo não pretende o benefício prático na vida quotidiana. Considero-o antes como uma corroboração, como uma verificação e uma fixação dos registos obtidos.

Tampouco é uma panaceia, já que o Estilo de Vida enquadra o comportamento, é mais uma aspiração do que um facto concreto, no entanto manifesta-se no mundo e é mensurável pelo experimentador, que atua e transforma o mundo.

A descrição realizada tem um carácter mais testemunhal do que explicativo, daí que as notas surjam no final do trabalho e não em rodapé. Permitem compreendê-lo melhor e o argumento não é interrompido.

Ao ser testemunhal, permito-me descrever com maior liberdade, não tenta ser um guia ou manual; são as descrições e reflexões de um “artesão insatisfeito” que trata de ordenar o seu ofício. Creio que as regiões e caminhos pelos quais nos movemos são ilimitados, e, como refere o provérbio, “cada mestre tem a sua cartilha”. Haverá lugares e rotas em que coincidimos, e, onde assim não for, será uma boa desculpa para o intercâmbio e o enriquecimento. Não é minha intenção ressaltar caminhos opondo-me a outros, mas sim procurar ser claro e preciso naqueles que tomei.

Este contributo está dividido em três partes: o propósito, ascese e o estilo de vida; que são planos distintos da mesma experiência. A apresentação tenta ser homogénea, destacando a implicação mútua entre as partes.

No Propósito descrevo as experiências que me foram úteis na sua configuração. Na Ascese enuncio a sequência de trabalho, pormenorizando os impedimentos que enfrento, não entrando em procedimentos disciplinares, mas sim em registos e significados. No Estilo de Vida, incido nos elementos em que me apoio para o desenvolver, relacionados com o trabalho de ascese.

## ***O Propósito.***

Que quero fazer com a minha vida? Quem sou? Para onde vou? <sup>(1)</sup>.

Faço-me estas perguntas nos momentos importantes da minha vida, perante situações que devo enfrentar e que têm consequências. Nestes momentos de escolha, é frequente que o cálculo de aparentes benefícios se contraponha à direção da minha vida. São escolhas que afetam a construção da minha vida e vão mais além dos andaimes de apoio provisórios.

É nesses instantes que melhor se expressa o Propósito. Se escolho o mero pragmatismo na minha decisão, vivo-o como traição interna, o meu coração contrai-se e anestesia-se. Se opto por dar sentido à minha ação, comovo-me e aumenta a lucidez.

Não só se expressa nos momentos de possíveis desvios, mas também opera co-presentemente, guiando a minha ação. É semelhante a quando, tendo estabelecido um objetivo, lembro-me dele se alguma das ações que faço para desenvolvê-lo faz perigar a sua consecução. O Propósito é uma direção e um objetivo. <sup>(2)</sup>.

Como não tentar precisar este importante significado, podendo apelar a ele não apenas em situações extremas?

Como faço para fixar registos que quero preservar e assim poder apelar a eles quando necessito? O trabalho com os aforismos serviu-me de muito. <sup>(3)</sup>

Tal como um aforismo se pesquisa com base em experiências significativas, formulei o Propósito buscando o rasto de como ele se expressou em momentos essenciais da minha vida.

Primeiramente, procurei nas minhas experiências vitais mais opostas. Por um lado, ver aquelas em que registei traição a mim mesmo, onde me afasto do rumo que profundamente quero seguir. Por outro, aquelas experiências que me impulsionam para o desenvolvimento, o crescimento, o despertar, que foram válidas e resistiram à passagem do tempo.

Sem duvida que um momento difícil de detetar é o primeiro momento importante no qual deixei de lado o Propósito, momentos biográficos de saída ao mundo. É o momento em que “se deixa de acreditar”, quando nos traímos, quando nos fascinámos por algo que queríamos alcançar e aquilo que era importante e em que se acreditava passou a segundo ou terceiro plano.

Aquilo em que se deixa de acreditar é um compêndio de coisas que gravitam em torno de um registo profundo. Posso chamar-lhe religiosidade, consciência moral, crença num tipo de Ser Humano, num tipo de sociedade, e por aí fora. Não é meramente a substituição de um devaneio por outro, é quando se perde o contacto com o sagrado. <sup>(4)</sup>

Esse momento permite-me registar o desvio em relação ao importante, e, por conseguinte, registar o que é importante.

No polo oposto, estão os momentos nos quais prima a direção essencial da minha vida. Em que momento me pus de acordo com outros? Em que me comprometi e mantive a minha ação? Que sopesei para começar a trabalhar numa Disciplina? E, mais recentemente, que sopesei no meu ingresso na Escola? Nessas ocasiões, surgiram temores que deixei de lado, aparentes perdas que recoloquei em prol de benefícios mais importantes, mas menos tangíveis.

São momentos de necessidade, de compromisso, que têm consequências, nesses momentos registei claramente o Propósito.

Quero com isto expressar que definir e precisar o Propósito não foi tanto uma construção de algo inexistente, mas mais um desvendamento e uma formulação simples que me permite apelar a um registo que já experimentei em diferentes ocasiões.

Esta formulação, em contraste com outras formulações habituais, não é só racional, privilegia a emoção e inclui a cabeça.

É uma espécie de oração que me comove, que me põe em contacto com a direção essencial da minha vida, com o Sentido da minha Vida. E experimento-o, basicamente, no profundo do meu coração. Não é um batimento acelerado, é uma distensão profunda, radiante, luminosa, que cresce e vincula o meu ser.

E, curiosamente, este Propósito não choca nem se opõe a outros, antes os inclui, na sua essência comunica-me e abre-me a outros.

Só a partir dele posso sentir o outro, colocar-me verdadeiramente no seu lugar, e não apenas como uma ginástica mental saudável, que, ainda que me capacite mentalmente, na maioria das vezes está afastada do sentir do outro.

Uma vez estabelecido o Propósito e que posso apelar a ele, não fica estático, fechado, mas começa a processar e a operar, como veremos mais adiante, na ascese e no estilo de vida.

Também se modifica o Propósito na sua expressão, pois tende-se a enfatizar aspetos que, por tendência, se tem descuidado. Assim, um estudioso com pouca atividade social tende a complementar a sua aspiração com um sentimento mais orientado para o mundo, e, vice-versa, um militante aspira a maior coerência.

O Propósito tende a firmar-se na sua formulação enquanto o significado pode ser projetado no mundo social ou introjetado em direção ao Profundo.

Em qualquer caso, tomo como indicador de que o Propósito se fixou quando sinto que começa uma nova etapa, quando me dirige para um espaço sem solução de continuidade.

## ***A Ascese***

Quando concluí a disciplina tive experiências de sentido, de roçar o profundo. Em ocasiões, pude experimentar a suspensão do eu, mas já não prolongar ou tornar fluido o acesso ao Profundo. Creio que é a isto a que se referem os místicos quando falam de “seca espiritual” e aí compreendi o aviso feito antes de iniciar: “ao terminar a disciplina é que a coisa começa” <sup>(5)</sup>.

Na ascese seleccionam-se os passos ou momentos que tiveram mais significado, dá-se-lhes continuidade, fixam-se e aprofundam-se. Também se abandona a rotina, procurando momentos adequados ou de inspiração.

De início encontrei-me pelo menos com estas dificuldades:

1ª. Ao não trabalhar diariamente o relaxamento, este não era tão fluido.

2ª. Não saber bem que partes da disciplina escolher, pois a experiência estava gravada como um todo e não tanto por partes.

Com respeito ao tema do relaxamento, é uma das redescobertas mais importantes que muitos de nós destacamos ao finalizar a disciplina. Ao trabalhá-lo diariamente pode-se constatar quão tensos somos e quão benéfico é obter dez ou quinze minutos de margem, de distensão, para poder acometer o trabalho num estado mental adequado.

Com a ascese, a distensão ganha mais relevância, se é que isso é possível. Parece que não se pode aceder ao profundo com coisas deste mundo e muitas dessas coisas são compensações impulsionadas por tensões permanentes.

Trata-se de manejar o trabalho de distensão e de me poder relaxar num tempo breve, sem importar o nível de tensão que tenha. Se não for assim, a ascese tende a ser postergada à espera de um golpe de inspiração para poder retomar a construção.

Compreendi a importância de me poder relaxar com profundidade, em dois ou três minutos <sup>(6)</sup>. Isto facilita muito a representação, o fluir harmónico de imagens, sem saltos e a possibilidade de me poder desprender daquilo que não tem a ver com a entrada no profundo.

Quando não desenvolvo a ascese, pelo menos relaxo-me e conecto internamente. Posso trabalhar com o Guia, aforismos, pedidos, agradecimentos, o Caminho, uma cerimónia...

Desde que comecei a trabalhar a ascese, incentivei o intercâmbio com outros que estavam na mesma situação, tanto da própria disciplina como de outras. Isto ajudou-me a ter uma melhor compreensão dos registos e significados, bem como a esclarecer-me sobre que partes da disciplina escolher para a construção da ascese.

A disciplina tem para cada um muito de extraordinário e fascinante, com o que se tende a misturar procedimentos, registos e significados. Exige aprender a realizar os procedimentos com perfeição, descrever os registos com precisão e desvendar os significados que estão além das traduções próprias da consciência.

Acontece que quanto mais significados aparecem, mais registos de interesse há e tendemos a encandear-nos com as imagens traduzidas que surgem com este ou aquele procedimento, tendendo à externalização da prática.

Isto enreda facilmente a descrição e é fácil atribuir a aspetos secundários esta ou aquela experiência. Ponho como exemplo um conto que alegoriza este tipo de erros: *“Uma pessoa estava doente numa aldeia afastada e os seus próximos pedem ajuda a um xamã que passava por ali. Este encontra o doente a suar estendido no interior de uma choça e pede alguma coisa de comer para ele. Replicam-lhe que não há nada de comer e o homem-medicina pede que fervam água e lhe deem alguma erva para lhe dar algum sabor. Depois, pede que arejem o habitáculo, abrindo algo parecido com uma janela. Por ela entra a lua cheia iluminando o paciente. Enquanto lhe fala cuidadosamente e o vai tranquilizando, o doente vai sorvendo a humilde sopa e logra descansar, recuperando-se depois de dormir. Um dos que viu o acontecimento regressou ao seu povoado e encontrou um familiar doente. Comentou que ele sabia como curá-lo: “é preciso esperar por uma noite de lua cheia, procurar uma choça por onde entre a lua pela janela, dar-lhe uma beberagem de urtigas e dar-lhe umas palmadinhas na frente”.* Aqui vemos como episódios ocasionais tergiversam o significado do relato, que tem a ver com a disposição de ajudar, mais do que com o procedimento usado.

Quanto à duração do trabalho de ascese não há um tempo estabelecido, se bem que o habitual seja de dez a quinze minutos. No Profundo o tempo varia e se acedo um instante de tempo de calendário, os significados e registos posteriores podem modificar a minha vida.

Descrevo então a sequência que eu sigo:

1. Um bom relaxamento, de dois ou três minutos.
2. Peço ao meu Guia para conectar com o Propósito: aqui o indicador é simples, comovo-me ao senti-lo.
3. Sigo a sequência previamente estabelecida de passos e momentos significativos da disciplina.
4. Anoto os significados, registos e traduções posteriores.

Os temas do relaxamento e do Propósito já os descrevi brevemente. Cada um terá os seus procedimentos particulares, mas os indicadores para mim são claros: o relaxamento deve ser breve e com profundidade e o Propósito comovedor.

O tema da sequência e o alinhamento dos momentos mais significativos da disciplina, levou-me às seguintes reflexões:

O acesso ao Profundo está pautado na Escola Siloísta por quatro disciplinas, que têm procedimentos diversos. Não é do interesse deste trabalho centrar-se nos procedimentos, mas sim nos seus registos e significados.

Como se explica no material sobre As Quatro Disciplinas, o que é comum a todas são os registos essenciais que se obtêm. Isto permite o intercâmbio sobre a ascese sem maiores inconvenientes.

As quatro disciplinas permitem o acesso ao mundo dos significados. O intercâmbio com outros indica que os significados desvendados têm muito a ver com o Propósito fixado.

Como sabemos, o processo está pautado por doze passos, divididos em três quaternas de quatro passos cada <sup>(7)</sup>.

Na primeira quaterna entro no mundo dos significados, percorro e ativo as zonas do meu espaço de representação <sup>(8)</sup>. Na segunda quaterna tiro os elementos acrescentados, colados à ativação da primeira quaterna. Esvazio o meu espaço de representação de conteúdos... e de tensões <sup>(9)</sup>. Na terceira quaterna, já ativado e sem acrescentos, com resolução, introjeto ou projeto o Propósito.

Esta terceira quaterna é o núcleo da ascese, comunica os espaços, o pessoal e o social, cada um e o mundo. Compreendo que o mundo não é o problema, mas sim parte da solução <sup>(10)</sup>.

Para formar a sequência do trabalho com a Ascese, procurei os momentos mais significativos da Disciplina: os registos que mais me ativaram na primeira quaterna, os momentos em que tive mais vazio ou relaxamento na segunda e centrei-me na terceira quaterna.

Esta construção, com a prática e a repetição, como uma espécie de auto-transferência, vai-se simplificando mais do que complexificando <sup>(11)</sup>. Os indicadores que tomo são a expressão do Propósito e a diminuição das tensões permanentes.

A resolução em cada prática aproxima-me do estado de trabalhar a ascese “como se fosse a última vez”, tratando de alcançar um tom alto e sem tensões.

Os significados aparecem depois do trabalho, vêm acompanhados de traduções, de imagens. Observo se houve modificação de registos, se perceciono o mundo com variações ou coincidências. Experimento este labor como se fosse parecido com o do arqueólogo. Ao princípio é um osso, uma pedra, uma moeda, estes objetos são similares a outros, mas olhando-os com vagar noto diferenças essenciais. Com descobrimentos posteriores posso reconstruir, com base nestes restos, signos ou uma escrita e é possível desvendar uma cultura ou uma civilização. A ligação dos significados é o Propósito, é a união que me permite continuar a desvendar, é o pano de fundo que me avisa se me desvio ou se avanço.

Acontece que na ascese têm-se experiências importantes com registos novos que tendem a ser priorizados em relação aos significados. Por exemplo, se se teve uma zona do espaço de representação anestesiada durante muito tempo, pode acontecer que, ao voltar a transitá-la, esta se ative, dando-me registos muito satisfatórios. Estes registos vão acompanhados posteriormente por compreensões importantes. Se priorizar o registo sobre a compreensão, pode suceder que em ocasiões posteriores

vá buscando essas mesmas sensações. Porém, essa zona já se ativou, vai-se integrando com o resto e tenderá a não dar esses sinais. Acontece a mesma coisa com um músculo dormente. Ao ativá-lo, dá um sinal muito claro ao princípio para depois se normalizar. No exemplo descrito, guio-me sobretudo pela compreensão realizada.

As tensões permanentes diminuem e, contrariamente ao esperado, produzem-se desajustamentos. O tom de fundo que se tem habitualmente é de tensão e se este se vai modificando, experimento-o ao princípio com insegurança, como uma perda de identidade. É algo assim como “eu sou as minhas tensões”. Aqui o mundo ajuda, como veremos no estilo de vida, pois é corroborando no mundo um estado diferente que este se fixa, e posso continuar a avançar na ascese.

O Propósito começa a ser mais tangível, o coração começa a ‘desanestesiarse’, da profundidade há algo que começa a irradiar suavemente, mas com potência crescente. Um novo centro.

Uma pessoa vai-se desprendendo de tensões, de sensações, do olhar, da perspectiva, tudo se aquieta, se silencia, desapego-me, entrego-me. Procuo, mas não espero nada, vou sendo acolhido.

Isto, dito num parágrafo parece fácil, mas não é, como bem sabem os que se dedicam à tarefa. Ir ao Profundo sem levar nada é paradoxal. Dir-se-ia que distender era algo querido por mim, mas as minhas tensões são uma parte de mim de que não quero desprender-me, dão-me identidade, são o motor de muitos dos meus interesses. Se falarmos de “sensações”, a coisa complica-se, sobretudo se forem prazenteiras. Os olhares, a perspectiva – mais intangível e volátil – complicam o assunto.

Posso chamar-lhe perspectiva ou copresença ou pano de fundo. Vemos artistas que evidenciavam estas “atmosferas” nos seus quadros. Assim, Rembrandt pintava a luz, Velasques o ar ou Leonardo a insinuação. Descobrir a perspectiva copresente que opera nos meus olhares tem o interesse de permitir afrouxá-la.

Esta entrada, este desequilíbrio, ou leve transe, ou suspensão do eu, não o controlo. Mas posso querê-lo profundamente e criar condições para o trânsito.

Porém, a construção continua para a frente, algo se vai desenvolvendo enquanto a contração diminui.

Ao finalizar o trabalho de ascese retomo a vigília habitual requerido pelo meu corpo, pelo mundo. Noto registos que não estavam antes, surgem imagens que me levam a algum lado, mas o que quero captar são os restos do mundo dos significados.

Custou-me não me perguntar se tenho chegado ou não ao Profundo, creio que a expectativa é das tensões mais difíceis de afrouxar. O que é certo é que depois de trabalhar retamente e com resolução a ascese, quando procuro modificações em mim, encontro-as. Creio que isto é o essencial e experimento que estes significados vêm do Profundo, não estavam antes.

Observo que modificações cenestésicas e cinestésicas houve. À medida que se



trabalha, percebe-se como o espaço de representação e a cenestesia podem ampliar-se. E segundo a cinestesia se vai desanuviando de tensões e sensações, facilita-se o acesso à profundidade <sup>(12)</sup>. Será necessário verificar estes registos no mundo.

No Profundo o tempo é diferente ao do calendário. O tempo sagrado, eterno e suspenso, sem forma, deixa sempre uma confusão para a consciência. A minha consciência trata de estruturá-lo, pois entrecruzam-se futuro, presente e passado. Quando surgem imagens onde estão os três tempos, ou sentimentos que foram, são e serão, é o aviso de um significado a desvendar. Intuo que este Tempo me transcende e antecede, altera a consciência e transforma-a. É preciso verificá-lo... mas vou passo a passo.

Hoje é uma grande alegria, outro dia é uma suave lucidez que conecta tudo, ontem tomo consciência do humano que há em mim. Estes registos, unidos com outros, vão desvendando os modelos profundos, que por sua vez são sínteses de significados. O Guia Interno, O Par Ideal, A Protetora da Vida... são exemplos disto <sup>(13)</sup>.

Estas sínteses de significados compõem-se de vários registos. Por exemplo, o Guia Interno dá-me força, sabedoria e bondade, mas por sua vez há uma forma, um "tipo" de força, um "tipo" de sabedoria <sup>(14)</sup> e assim seguindo. Além disso, alenta-me nas minhas aspirações, protege-me e impulsiona-me numa direção.

E há modelos que construo com significados que se vão desvendando, como o Modelo Social, onde se sintetizam significados com características pessoais. O Propósito desenvolve-se.

O social e o mundo são de grande ajuda para a verificação, construção e firmeza destes registos e significados.

## ***O Estilo de Vida.***

Parto da definição de Estilo de Vida dada por Silo no dicionário do Novo Humanismo:

*Estilo de Vida (do lat. stilum e este do gr. stylos, pequeno pau. Conjunto histórico das traços gerais de comunicação e do sistema de imagens e métodos da criação artística próprios de uma personalidade ou grupo de pessoas, que representa gostos, hábitos, modos de conduta, refletindo particularidades do seu mundo interno através das formas externas da existência humana. Depende, em grande medida, dos valores culturais, das características sociopsicológicas e das tradições históricas da família, do grupo social, da etnia e da religião em que uma pessoa se formou. Está vinculado ao modo de vida que manifestam as normas e estereótipos de conduta e consciência dos grandes grupos humanos e até gerações inteiras e civilizações. O e. de v. inclui também os aspetos éticos e estéticos correspondentes. As formas mais humanas da auto-realização e auto-educação encarnam no e. de v., revelando o grau de liberdade e de integridade de uma pessoa.*

*O e. de v. humanista destaca-se pelo respeito pela diversidade, direitos, opiniões e interesses dos outros, pela rejeição da violência e da exploração, pela intenção de manter relações harmoniosas com a natureza e a sociedade, pelo afã de aprofundar os seus conhecimentos e ampliar e aperfeiçoar as suas aptidões.*

Resumo em seguida os traços que conformam o estilo de vida, exponho aqueles que fui trabalhando e relacionando com a ascese:

Uma parte tem a ver com a Paisagem de Formação, conformada pelo conjunto de crenças e comportamentos adquiridos na infância e adolescência, que constituíram a própria sensibilidade e em grande parte o substrato do comportamento atual.

Por outro lado temos a ética, que costuma ser o reflexo da Paisagem de Formação que opera em nós, ou então uma manifestação moral do Propósito <sup>(15)</sup>.

Finalmente, concluo o desenvolvimento com o modelo social, inspirador da auto-realização, da auto-educação e um estilo de vida possibilitador de um novo ser humano

## **Sensibilidade e Comportamento**

Segundo descreve Luis Ammann em “Autolibertação”:

*A paisagem de formação atua através de nós como conduta, como um modo de ser e de nos movermos entre as pessoas e as coisas. Esta paisagem é também um tom afetivo geral, uma “sensibilidade” de época não concordante com a atual.*

Relacionando esta definição com o estilo de vida, se quero modificar os modos de me mover entre as pessoas e no mundo, devo contemplar o substrato desse comportamento, o tom afetivo geral, a minha sensibilidade.

Não posso mudar esta sensibilidade em si, às vezes basta ter nas mãos um objeto da minha juventude ou perceber um odor de alguma coisa relacionada com essa época para experimentar o substrato desse tom afetivo.

Em copresença fica sempre uma remanescente da sensibilidade que, quando estão em jogo os próprios interesses, ou em situações limite, parecendo renascer das suas cinzas, rearma a minha “identidade”, disparando o sistema de tensões conhecido. O

que, sim, posso tentar fazer, é que essa sensibilidade ocupe em mim um espaço reduzido ou enorme. Que no meu modo de estar, nas minhas decisões, prime a paisagem de formação ou outro tom afetivo. Se não intenciono, prima a paisagem de formação, daí a importância de construir outro substrato.

Esta sensibilidade que se foi formando nas primeiras etapas da minha vida é na realidade um sistema de tensões permanente com uma matiz emotiva, uma atmosfera, um clima que se ativa quando exerço tensão para realizar alguma ação.

Qualquer ação requer uma tensão, e se a atividade for intensa, a tensão a aplicar deve ser maior. Não há problema em exercer uma tensão grande se esta for adequada ao que se precisa.

A dificuldade dá-se quando, uma vez finalizado o esforço, a tensão não diminui num tempo razoável. Estas tensões permanentes não têm a ver com a atividade que se realiza, colam-se a ela porque já existiam previamente.

É a diferença entre quando era criança e agora que sou adulto. A criança brinca, fica tensa e depressa volta a estar relaxada. Alguns adultos, depois da ação ou da dificuldade, continuam “problematizados”. Mais ainda, consideram que se não continuarem problematizados não vão ter a “tensão” necessária para superar a dificuldade. Observo aqui a sensibilidade como parte ativa do próprio comportamento. Essa tensão permanente não tem a ver com a ação a desenvolver, é mais um indicador de conteúdos contraditórios, de pensar de uma maneira, sentir de outra e atuar de outra. Essa tensão permanente, remanescente à ação, costuma indicar incoerência <sup>(16)</sup>.

Este trabalho não tem como foco falar dos conteúdos de consciência, mas anoto que a sua não integração está ligada a um substrato cenestésico de tensões que impedem um tom diferente, e que o grau de integração desses conteúdos está diretamente relacionado com o estilo de vida, conforme se indica na definição acima referida.

Na ascese vou desanuviando a cenestesia de tensões possibilitando e desenvolvendo outro tom geral. À medida que o Propósito se vai internalizando, vai-se expressando, no início com um tom mais neutro, posteriormente mais expansivo e desestabilizador. Este novo tom afeta o meu sistema de imagens, a minha representação.

E como o afeta? O tema das estruturas de consciência é desenvolvido na “Psicologia IV”, de Silo. Se considerarmos a Consciência Inspirada, que é um tipo de alteração da consciência, interessa-nos ver se essas alterações se produzem, para verificar se se obtiveram esses registos. No texto esclarece-se que “Estas estruturas de consciência comprometem a minha unidade, afetando não apenas ideias, emoções, ou reações motrizes, mas também a minha totalidade somática”.

Mais adiante detalha-se: “...a consciência inspirada, ou melhor ainda, a consciência disposta a conseguir inspiração...”. É, pois, esta disposição que pode desencadear essas modificações na representação.

### **A capacidade de aprendizagem e o aumento da compreensão têm relação direta com a Atenção.**

Falar de um bom trabalho de ascese sem corroborar um aumento da qualidade atencional é, no mínimo, duvidoso. Observo que não posso manter a atenção sem uma ativação, sem uma energia psicofísica suficiente. As tensões permanentes açambarcam a minha energia, impedindo-me de manter a atenção.

Se sou “tomado” pelas percepções, por fenómenos externos que a minha consciência aproveita para devanear e divagar, tomando os estímulos pela própria realidade, perco a atenção. Quando atendo ao mundo, faço apercepção, não se produz uma saturação de estímulos. A memória diminui a entrega de recordações descontroladas, a evocação funciona melhor, dirigida para a procura de dados. Esta libertação da tirania

da memória está relacionada com o facto de não ser tão necessário fornecer constantemente imagens para relaxar as minhas tensões, ainda que continue a fornecer copresenças necessárias para evitar repetições inúteis. Isto é reforçado se a atmosfera geral de uma pessoa, o clima, for mais neutro. O olhar “descola-se” não apenas das percepções externas, mas também das percepções internas. Não sou um mero resultado das “condições objetivas”, nem o resultado de uma sensibilidade interna que se me impõe. Não dependo tanto de ter comido ou dormido, ou de este ou daquele clima. O olhar observa os mecanismos de consciência. Isto, longe de produzir introspecção, permite-me ver a interioridade e a externalidade em estrutura, em mútua implicação. Então, à medida que desenvolvo a atenção, deixo de estar “colado” aos estímulos, à sensibilidade, aos mecanismos. Este estar colado ou identificado vai contra a aprendizagem. E o olhar vai-se descolando e ganhando em liberdade. Quando trabalho a ascese, vou-me desanuviando de tensões e vai ficando a procura de ir ao profundo, é quase um impulso cinestésico sem sensação, sem registo. Este impulso é semelhante ao meu olhar desidentificando-se de toda a tensão, a uma atitude atencional que me leva a estar desperto com-e-no-mundo, como escreveram os existencialistas. Há um novo tom, um gosto neutro, cálido e expansivo que me permite aderir e dar sentido àquilo que acometo. Quando estou neste estado, as tensões aparecem e desaparecem relacionadas com o que me afasta do Propósito, inclusivamente com mais intensidade do que quando se me impõe a sensibilidade. O Propósito faz de despertador do estado atencional, é registável, há um novo centro. Seja porque o desenvolvo, seja para me avisar do desvio. O Propósito manifesta-se, às vezes, como coincidências no mundo, às vezes com gratos descobrimentos, noutras ocasiões com “nojo” que me toma por estar tão afastado do mesmo; a maioria das vezes, como despertador do quanto perco quando me abandono. É então que o Propósito se ‘des-envolve’ e se vai fixando, facilitando-se e simplificando-se o trabalho de ascese (os versos do bom poema são menos “barrocos” e mais essenciais). O poético e o místico irrompem e a atenção, a descrição, a observação dos dias posteriores e os sonhos, firmam-no.

### **O Modelo Social inspirador da auto-realização, da auto-educação e de um estilo de vida possibilitador para um novo ser humano**

É frustrante ver o quão afastado se está normalmente das aspirações mais queridas mas, por sua vez, esta tomada de consciência permite que me resolva e que as reforce. Esta ligação de cada um com o mundo, e não vê-lo separadamente, desestabiliza-me e no começo “fragiliza”, mas é a partir deste reconhecimento que me disponho perante a compreensão de que não posso fixar estados internos sem uma resolução em todos os planos. O mundo em que vivemos está quase a explodir, e eu não? Se este mundo não vai bem, não é por causa das crises económicas, mera manifestação de outras crises. É porque está organizado de acordo com interesses e tensões diversas e porque nele falta o mais importante, para onde vamos. E sem isto clarificado, sem futuro aberto, os diversos tipos de crise, as tensões que explodem, indicam que alguma coisa não anda bem. Isto é semelhante ao que acontece com cada um. Enquanto não reconhecer quem sou, como estou e não reforçar dia após dia para onde vou e como superar a morte, e que isto não compete apenas a mim mas também a outros, as coisas não

estarão bem.

Faço alusão ao futuro e irrompe o tema da morte e da transcendência, que já irrompeu no Propósito, no começo da disciplina, depois na ascese e é parte essencial do modelo social e do estilo de vida.

Não posso organizar a minha vida com Sentido, com o futuro fechado após a morte e este não é apenas mais um tema, é a prioridade que ordenará as outras. E se quiser não me “esquecer” deste tema, o meu estilo de vida, o modelo que me guiar no mundo deve estar marcado por uma nova espiritualidade.

Como comentou Silo no parque de estudo e reflexão de La Reja em 2005, “Oxalá esse sinal seja traduzido com bondade”. Interpreto isto como que este sinal deve produzir tolerância, crescimento, unidade e compaixão para com os Seres Humanos.

Estou convencido de que a partir do estado habitual não há saída evolutiva neste momento histórico. O mundo “mundializou-se” e não há tempo para uma fuga para a frente, para nos escaparmos para outro lugar ou começar de novo. Aquilo que acontece num lugar repercute-se noutra e um punhado de bem-intencionados não é suficiente. Isto apenas se consertará se irromper outro Sentido. E não será coisa de um ou dois, teremos de ser muitos a expressá-lo e a dispormo-nos.

Por sua vez, perante essa disposição pessoal e social, às vezes arbitrariamente, outras vezes com coincidências significativas, compreensões, através de anomalias ou de revelações inesperadas, o sagrado expressa-se, ajudando e dando Sentido.

É a partir daqui que revejo a obra de Silo e recupero as múltiplas referências a novas sensibilidades, atitudes, comportamentos, direções.

Em “O Caminho” de “A Mensagem de Silo”, ressalta-se se sou ou não indiferente ao sofrimento dos outros, em “Cartas aos meus amigos” descrevem-se as novas sensibilidades e prioridades atuais. Na definição de Estilo de Vida reflete-se o que conforma a Atitude Humanista. Os “Princípios de Ação Válida” no “Olhar Interno” detalham um comportamento válido. A “Paisagem Interna” e a “Paisagem Humana” inspiram além do Estilo de Vida, chegando às múltiplas facetas do comportamento social.

É com estas inspirações, os significados que se desvendam na ascese, o sedimento que vai ficando em cada um por processo e as próprias qualidades pessoais, que componho o modelo social.

Vou configurando e projetando este modelo no mundo e, por indicadores de coerência e crescimento, transforma-me e transforma outros <sup>(17)</sup>.

Este modelo é necessário e orienta o meu comportamento, mas também requer gosto para o manter no tempo, daí que seja diferente para cada pessoa. Eu posso desenvolver-me melhor se tiver gosto pelas atividades que realizo, permitindo que o desenvolvimento inclua as minhas qualidades e seja mais veloz de acordo com as necessidades do “tempo” em que me calhou viver.

Precisar o campo de ação faz parte do modelo social. Será na mística, no social ou no político, no cultural ou no estudo e divulgação, ou numa mistura destas ou outras opções.

O Propósito manifesta-se e vou reconhecendo os signos do sagrado, que posso ir reconhecendo no mundo.

O Propósito alenta o modelo e o modelo facilita a expressão do Propósito. E graças ao desenvolvimento do Propósito, acedo ao profundo.

## ***Conclusões:***

O relato de experiência deste contributo teve por base os significados e os registos, sem pormenorizar procedimentos disciplinares ou aspetos pessoais marcantes. Creio que isto facilitará o intercâmbio estabelecido como interesse.

Quanto ao ordenamento da experiência, o trabalho foi como “puxar pelos próprios cabelos”, obrigando-me a rever e aprofundar diferentes experiências, para as poder homogeneizar.

Poder desenvolver a Ascese levou-me a fixar, formular e internalizar o Propósito, com o que vou acedendo a significados e registos que possibilitam o avanço. Mas estes indicadores são voláteis para uma pessoa, pelo que a necessidade de os compreender e fixar acarreta o desenvolvimento de um estilo de vida coerente com a Ascese.

Este relato permitiu-me não experimentar de forma tão separada o Propósito, a Ascese e o Estilo de Vida, mas sim vê-los como aspetos essenciais da experiência vital, relacionados entre si, e que se realimentam mutuamente.

## Notas

1. Faz referência a “O Caminho” do livro “A mensagem de Silo”.

2. Estudo sobre Fídias, Pía Figueiroa (pág. 30):

*“No exemplo de uma estátua como a da deusa Atenea Parthenos esculpida por Fídias por encomenda de Péricles à qual rendiam culto os atenienses, a causa material é o mármore e o ouro de que está feita; a causa formal é a forma da estátua que preexistia no espírito do escultor Fídias quando este projetou a obra, a causa eficiente é o próprio escultor que atuou como agente e a causa final o culto que a cidade presta à deusa protetora, culto para o qual está destinada a estátua (e que determina tanto o seu enorme tamanho como o porte hierático e solene da figura de Atenea realizada com os melhores materiais).*

*...e a causa final é aquela em razão da qual se faz algo e se põem em ação todas as outras causas. É o bem da coisa. Por isso é que Aristóteles diz que a causa final é a causa das causas.”*

3. O Propósito muda de formulação na sua forma e por tanto tende a precisar o seu conteúdo, mas o significado não varia. Quando uma criança faz uma oração como a de “Jesus da minha vida, és criança como eu por isso amo-te tanto e dou-te o meu coração”, quando é adulto pode formulá-la como Juan de la Cruz, em que a esposa (a alma) se prepara para entregar-se ao esposo (Deus).

4. Antecedentes das Raízes da Disciplina Energética e Ascese no Ocidente, Ásia Menor, Creta e Ilhas Egeias; Karen Rohn (Pág. 54):

*“Na cerimónia de Hieros Gamos havia um Propósito transpessoal baseado na crença e no desejo de que a energia deste ato fosse projetada e multiplicada para o bem-estar de todos os seres vivos e para garantir a continuidade do Universo. Existia uma crença profunda de que esta energia era a fonte, o mistério e o potencial para a dinâmica do universo, a geração da vida e a resposta para o necessário sustento que assegurava o crescimento e a continuidade.”*

5. A inspiração no surrealismo, Federico Palumbo (Pág. 4):

*“ao tomar contacto com a obra surrealista e com as suas ideias, percebe-se que apenas a exposição da técnica não é suficiente para compreender como os estados inspirados se apresentam, atuam e se desenvolvem. É necessário um quadro mais amplo que mostre o ponto de partida, os argumentos de inspiração, os procedimentos que, em boa medida, têm a ver com o compromisso do artista, procedimentos que são processos que vão muito mais além da técnica.”*

6. A técnica unificada de distensão e o relaxamento interno e mental (Autolibertação), são breves e eficazes.

7. *É complexo ver as equivalências entre as disciplinas passo por passo, e além disso não têm que ser coincidentes, mas em geral consigo captar o comum que cada quaterna produz e descreve-se um possível ordenamento de registos que é aquele que segui.*

8. *A paisagem de formação criou em mim um comportamento de evitar umas zonas do Espaço de Representação e dar prioridade a outras. Não falo apenas de comportamentos de avanço ou retrocesso perante o impedimento, mas sim de uma sensibilidade que se ativa quando se ativam os interesses, seja porque os posso alcançar, seja porque creio que periga a sua consecução.*

9. *Para me poder relaxar tenso previamente e quando produzo distensões profundas posso chegar a representar a própria morte. A morte, o vazio e a distensão estão muito relacionados.*

10. *Antecedentes da disciplina Morfológica, Mariana Uzielli (Anexo, pág. 96):*

*“Ao observar a minha conduta no mundo pude reconhecer como se manifesta o meu espaço de representação na vida e o retorno ao mesmo: a vida ou o espaço de representação dos outros influenciando ou devolvendo a minha ação e mudando o meu meio interno para o bem ou para o mal. Eis um exemplo: numa ocasião, sem sequer me propor fazê-lo, ao estar numa reunião pude ver o meu comportamento como se o visse de fora, a partir dos outros e podendo quase “sentir” o registo dos outros perante o meu comportamento.”*

11. *Nas primeiras vezes do trabalho com transferências, a paisagem era barroca, muito carregada, muitas tensões que se traduzem em imagens. Depois, a paisagem é mais limpa. Não é que se percam conteúdos, mas sim que se integram e ganha-se em profundidade.*

12. *Fica pendente um estudo das culturas desde o ponto de vista do desenvolvimento cinestésico e cenestésico adquirido. Parece-nos que uma cultura que desenvolva estes sentidos implica outros desenvolvimentos e pode variar muito a valoração que temos de uma ou outra cultura, tendo em conta estes parâmetros e não os da época atual.*

13. *Ver “os Modelos de Vida” na Paisagem Interna de Silo (Cap.XVI, Pág. 94).*

14. *Retiro do Guia (2º Trabalho – A Condição, pág. 79), de Karen Ronh, no Manual de Temas Formativos e Práticas para os Mensageiros, edição de 2010 do Parque de Estudo e Reflexão de Toledo.*

*O que é para mim a Força, a Bondade e a Sabedoria? Conectar internamente com cada uma destas palavras, uma por uma.*

*O que é para mim a Força?... É a Força imensa dos deuses... é a água que amolece a pedra?... exatamente a que Força aspiro?... Quem, que eu conheça, tem esta qualidade?*

*Quem tem sabedoria?... Como se expressa essa sabedoria?*

*O que é a bondade para mim?... Quem me tratou com bondade?...*



15. *Investigação sobre a consciência moral, Dário Ergas (pág. 11):*

*“seja uma ação com sentido, seja uma ação sem carga de sentido, tenha ou não valor moral, a ação transportará a própria representação para o mundo e transformá-lo-á. Mas o que se afeta com a transformação de “o mundo”, é a representação noutras consciências. A ação não termina, então, em si mesma porque modifica, não apenas a natureza, mas também a consciência, não apenas a consciência individual, mas a consciência do conjunto social. Quando descrevemos os momentos de liberdade, a graça que têm é que, nesses momentos, a consciência rompe a sua mecânica por um instante; por um pequeno instante, os atos de consciência não são completados pelos devaneios e pelas representações... Esse mundo ao qual acedemos naquilo que denominamos de momentos de liberdade é uma profundidade da consciência em que o tempo e a representação parecem suspenderem-se, mas logo após tocar esse espaço, a consciência encher-se-á de novos significados. Significados que a consciência transportará para o mundo através da ação. Desde este olhar o sentido da ação é transportar os significados de um mundo sem tempo nem representação, para o mundo do espaço e do tempo.*

*A ação moral devém então numa ação carregada de sentido e num vínculo entre um mundo imortal e o mundo temporal.”*

16. *Esta é a situação habitual mas, por sua vez, as tensões permanentes dão sinal e o meu corpo “monitoriza-as” e, se quero ver as minhas incoerências, são uma boa ajuda, pois facilitam o rastreio. A coisa complica-se pois uma tensão permanente tende a anestesiar-se – antes de rebentar – mas posso ir ativando e des-anestesiando essas tensões, que por sua vez me permitirão captar outras. Não será “automático”. Por exemplo, se mantenho apertado o punho por um tempo prolongado e depois solto, ao princípio doerá antes de se normalizar. Por outro lado há zonas do espaço de representação por onde não transito, seja por que não explorei essas zonas ou porque em determinado momento as gravei mal, ou porque nelas se ativam tensões permanentes, podendo indicar conteúdos contraditórios que tendo a não ver ou a querer esquecer. Tudo isto se sintetiza no facto de que a minha relação com o mundo é cada vez menos harmoniosa, não podendo colocar as minhas imagens num lugar adequado para poder mobilizar respostas adaptativas.*

17. *Referências aos estados de consciência inspirada em Platão, Pia Figueiroa (pág. 9):*

*“Platão alegoriza o estado inspirado com a imagem de “a pedra que Eurípides chamou magnética”, ou seja o íman. E assim como o íman “não só atrai os anéis de ferro” aproximando-os irresistivelmente à localização da pedra magnética, mas também comunica-lhes a virtude de produzir o mesmo efeito e de atrair outros anéis” por outras palavras, magnetiza as pedra com as quais contacta, passando estas a serem capazes de atrair, quais outros ímanes, novos anéis diferentes com os quais a pedra magnética já não se encontra em contacto direto, “de maneira que se vê algumas vezes uma longa cadeia de pedaços de ferro e de anéis suspensos uns dos outros, e todos estes anéis retiram a sua virtude desta pedra.”*

*Esta referência tão explícita à capacidade do estado inspirado de atrair e estabelecer sintonia com outras consciências, que não necessariamente tenham acedido a*

*experiências excepcionais, mas que igualmente podem colocar-se em situação de inspiração e inclusivamente podem, por sua vez, comunicá-la a outros, é um indicador muito interessante porque permite-nos chegar a inferir que é possível a comunicação entre o espaço de representação de uns e de outros, que é possível verificar-se a comunicação entre diferentes espaços”.*

## **BIBLIOGRAFIA**

### **Edições:**

- AMMAN, Luís. *Autoliberación*. Méjico: Plaza y Valdés, 1991
- JUAN DE LA CRUZ, Santo. *Cântico Espiritual*. In *Obras completas*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos, 1994
- RONH, Karen. *Retiro del Guía*. In *Manual de Temas formativos y Prácticas para los Mensajeros*. Toledo: Parque de Estudios e Reflexión Toledo, 2010.
- SILO. *El Camino*. In *El Mensaje*. Madrid: EDAF, 2008
- Diccionario del Nuevo Humanismo*. In. *Obras Completas II*. Madrid: Ediciones Humanistas, 2002
- El Paisaje Humano*. In *Obras Completas I*. Madrid: Ediciones Humanistas, 1999.
- El Paisaje Interno*. In. *Obras Completas I*. Madrid: Ediciones Humanistas, 1999.
- Psicología IV*. In *Apuntes de Psicología*. Toledo: Parques de Estudio e Reflexión Toledo, 210.
- Seminário sobre los aforismos*. In *Manual de formación personal para los miembros del Movimiento Humanista*. Buenos Aires: Ediciones del País, 2009

### **Parques de Estudio y Reflexão Punta de Vacas: [www.parquepuntadevacas.org](http://www.parquepuntadevacas.org)**

*Las Cuatro Disciplinas*.

*Referencias a los estados de conciencia inspirada en Platón*, de Pía Figueroa.

*Investigación sobre la conciencia moral*, de Dario Ergas.

*Antecedentes de la Disciplina Morfológica*, de Mariana Uzielli (Anexo).

*La inspiración en el surrealismo*, de Federico Palumbo.

*Disciplina Energética y Ascesis en el Occidente Asia menor, Creta e Islas Egeas*, de Karen Rohn.

*Estudio sobre Fidias*, de Pía Figueroa.

*Discurso de Inauguración del Parque La Reja el 7 de mayo de 2005* ([www.silo.net](http://www.silo.net)).

Tradução realizada em Portugal e aprovada pelo autor.

Para referências:

Natacha Mota [natacha.mundo@gmail.com](mailto:natacha.mundo@gmail.com)

Luís Guerra [lfguerra@mail.telepac.pt](mailto:lfguerra@mail.telepac.pt)

Emilio Rubio [emilio139@gmail.com](mailto:emilio139@gmail.com)