

Por que Você não se Ama?

por Mike George *

Há uma frase que tem sido ouvida durante *workshops* sobre autodesenvolvimento. Foi escrita em livros incontáveis. É um dos mantras do que se tornou conhecido como o pensamento da “nova era”. É o momento em que alguém diz, “Eu preciso aprender a me amar”.

Na determinação de gerar mais “amor próprio”, muitos foram direto ao “espelho da parede” e puseram-se a repetir a nova autoafirmação, “Eu me amo”, para a imagem do seu rosto. E, então, perguntaram-se por que não havia muitas mudanças! O que não é surpreendente, já que o rosto que vemos no espelho não é o “eu”. É a máscara que nós ocupamos e usamos. Amar o nosso rosto e, portanto, o nosso corpo, apenas reforça o nosso apego e identificação com o corpo. E isso não é amor. É apego. Apenas gera mais ansiedade, já que rosto e o corpo estão, obviamente, em estado permanente de deterioração! Então, “amar a mim mesmo” não é amar o meu corpo. Mas isso não quer dizer que nosso corpo não requer cuidado. Afinal, ele é a nossa *limusine* pessoal, então, precisamos cuidar dele!

Assim, há aqueles que escrevem mil vezes a autoinstrução, “Eu me amo”. Algo que remete às punições escolares das “mil linhas”! Ainda que repitam suas linhas de amor próprio, também eles vão, no final, se perguntar por que nada muda tanto. Eles pouco percebem que é preciso mais que um “pensamento”, independente do quanto ele é repetido, para mudar a forma como nos “sentimos” internamente e com relação ao nosso eu. Provavelmente, não notam que concentrar-se muito em qualquer pensamento, na verdade, reprime os nossos sentimentos.

A repetição de um pensamento também fica um pouco enfadonha. Então, alguns começam a expandir a ideia para “Eu estou aprendendo a me aceitar” ou “Eu estou me tornando amável comigo mesmo” ou “Eu tenho compaixão de mim” ou “Eu estou aprendendo a me perdoar”. Mas, sem “sentir” o autêntico poder do amor, esses pensamentos também só terão um breve e limitado benefício e, portanto, uma duração bastante limitada. Você não pode pensar a sua forma de amar.

Toda essa filosofia e ideologia do “Eu me amo” também é acentuada pela ideia igualmente comum de que você não pode amar outros, ou mesmo um outro, até que seja capaz de amar a si mesmo. Soa lógico e parece fazer sentido mas, quando percebemos que não queremos ou que somos incapazes de dar amor aos outros, quase sempre concluimos que ainda não somos suficientemente enamorados do nosso eu. Então, enfraquecemos o nosso eu ainda mais, quando o vemos falhar em satisfazer os outros e as nossas próprias expectativas. Isso, então, levaria para outro *workshop* ou seminário, para lembrar ou reafirmar para o nosso eu que ainda podemos aprender a amar a nós mesmos mas, no momento, não estamos fazendo tanto quanto deveríamos. Mas, quando eventualmente aprendermos a amar o nosso eu, então tudo estará bem com os nossos relacionamentos, tudo na nossa vida estará OK! Ufa!

Este processo pode facilmente continuar em um tipo de ciclo repetitivo por algum tempo, muitas vezes anos, até que talvez um dia tenhamos nosso “momento de iluminação” e “a ficha caia” com a percepção de que não é possível amar o eu! É uma missão impossível de se concluir. É uma tarefa, uma meta, um objetivo que é condenado a uma falência previsível e inevitável.

Mas, para realmente reconhecermos que estamos perdendo nosso tempo e energia ao tentar alcançar o impossível, a ficha também tem que cair até o chão e ficar lá permanentemente... por assim dizer! Ao mesmo tempo, tem que haver um momento de *AHA* em torno do “local do amor” e da “verdadeira natureza do amor”. A ficha pode cair em câmera lenta, mas ela não atinge o chão completamente até percebermos que o amor não é algo separado do eu. Amor é um nome para a pura consciência e luz radiante de consciência, que é “o eu”, mas somente quando estamos livres de todo apego, livres de todas as tentativas de possuir, prender, ganhar,

adquirir ou desejar alguma coisa ou alguém. Amor é o que você/nós somos. É o que o “eu” que diz “eu sou” é!

Dizer “Eu me amo” apenas sustenta uma ilusão de que há um “Eu” e um “me” quando, na verdade, há apenas o “Eu” que diz, “Eu sou”. O “Eu” é o “me” e o “me” é amor. Assim como o olho não pode enxergar a si mesmo, o dedo não pode tocar a si mesmo, você não pode amar a si mesmo. O amor não pode amar o amor! Nem o “me”, e nem o amor, são um objeto. O amor simplesmente “é” porque você simplesmente “é” e porque eu simplesmente sou!

Esse nível de “autorrealização” altera completamente as nossas percepções e perspectivas de amor. Transforma o significado de amor de algo superficial, como representado em especial por Hollywood, e no marketing em geral, em algo que não é uma coisa! Transforma nossas definições de amor de algo que precisa ser adquirido em uma consciência do “eu” como uma fonte de amor no mundo. Liberta-nos da “grande busca” por amor e nós acabamos conhecendo o nosso eu (e do outro) como alguém que já é sempre presente “como amor”. Pode estar escondido em pensamentos demais, pode estar temporariamente reprimido por memórias demais, pode estar distorcido pelos nossos apegos em sentimentos mais familiares de medo (ou perda). Mas o amor nunca se perde, porque nós nunca perdemos o nosso eu.

E todos nós sabemos, intuitivamente, a resposta para a pergunta, “como eu conheço o amor?” No que podemos chamar de “nível espiritual”, o nível da nossa consciência, somente quando damos o que temos é que sabemos o que temos. Somente quando damos o que somos é que sabemos o que somos. E é por isso que, quando você dá um presente “com amor”, você é o primeiro a conhecer e a sentir aquele amor “saindo”. Somente quando você dá o que você é, você então sabe que o que você tem é igual ao que você é. E, quando você dá o que você é, é quando você percebe o seu eu como amor. A questão é que você não está pensando “Eu sou amor”, e o último pensamento que entraria na sua mente é “Eu preciso aprender a me amar”.

Extraído e adaptado do livro:

Os 7 Mitos sobre o Amor... De Verdade!

A Jornada da sua Cabeça ao Coração da sua Alma

* Mike George

Membro da Brahma Kumaris no Reino Unido e autor de diversos livros.

Para mais informações, visite <http://www.relax7.com/welcome.htm>