

VIVA O SEU PRESENTE

Um guia para habitar a
plenitude de Deus no agora



E-book: Viva o Seu Presente

Introdução

Um dos grandes problemas da vida moderna é o excesso de estímulos. Para simplesmente vivermos nossas vidas em paz precisamos percorrer uma maratona infinita de distrações que tentam a todo momento capturar a nossa atenção. Isso tende a nos desconectar do momento presente, resultando em uma vida completamente fragmentada e superficial.

Mas pior do que o ruído externo é o ruído interno. Nossa mente muitas vezes se vê tomada por preocupações, legítimas e imaginárias. Mas o nosso corpo suporta apenas uma quantidade limitada de estresse. Quando o estado de vigilância se torna crônico começam a surgir problemas físicos e mentais: cansaço, desânimo, ansiedade, depressão, queda de imunidade, pânico e ladeira abaixo.

Muita gente acredita que a solução é alcançar um patamar de vida que consideram superior: acesso a dinheiro, comodidades, fama, poder e oportunidades. E muitos estão dispostos a sacrificar ainda mais o seu presente para buscar esta vida supostamente “melhor”. Pensam que quando atingirem os seus sonhos todo esse ruído interno vai simplesmente desaparecer.

O problema desse raciocínio é que não se resolve um problema interno com um remédio externo. Se você é um pobre ansioso e ganhar dinheiro, simplesmente vai se tornar um rico ansioso. O “sucesso” e o dinheiro podem inclusive potencializar essa ansiedade, de modo a piorar a sua qualidade de vida. Existem pessoas que o acesso ao dinheiro apenas daria a ela os recursos necessários para se destruírem completamente.

O objetivo deste ebook é apresentar a você uma forma diferente de viver a sua vida atual. O que eu vou falar aqui não é nenhuma novidade, é uma filosofia que existe há milhares de anos, mas que não se popularizou no ocidente e parece ter caído no esquecimento. O objetivo é te ajudar a conviver com as dificuldades e alegrias da vida de forma mais presente, para que você encontre sentido e propósito em toda essa experiência. Quando você está plenamente conectado com o que acontece ao seu redor, a sua atuação passa a ser mais assertiva e os frutos começam a surgir. Mas viver dessa forma é um verdadeiro desafio e eu te explico o porquê no próximo capítulo.

Capítulo 1: Os pensamentos

A nossa mente é um dos maiores empecilhos para uma vida presente. Isso porque os nossos pensamentos não estão sob o nosso controle. Eles surgem de forma completamente aleatória e inesperada, em geral nos momentos em que estamos mais vulneráveis, e têm o poder de controlar completamente o nosso ser, gerando todo tipo de sentimentos negativos. A vida pode estar acontecendo lá fora e nós simplesmente não conseguimos acessar porque estamos aprisionados em nossa própria mente.

Este tema não é novo para a humanidade. Lá no longínquo século III alguns homens, levando as palavras de Jesus sobre se isolar para orar de forma literal, decidiram mudar para o deserto do Egito para viver uma vida ascética.

“Mas quando você orar, vá para seu quarto, feche a porta e ore a seu Pai, que está no secreto. Então seu Pai, que vê no secreto, o recompensará.”

—**Mateus 6:6**

Eles são conhecidos no cristianismo como os “padres do deserto”. O primeiro a viver esta experiência foi o santo Antão e as suas práticas logo viraram um estilo de vida que se popularizou na antiguidade. Eles literalmente retiravam-se da vida cotidiana para fugir das distrações do mundo e ter uma experiência pessoal com Deus.

Estes homens desenvolveram uma filosofia e psicologia riquíssima sobre o papel dos pensamentos na existência humana. Um dos primeiros a sintetizar as ideias dos padres do deserto foi um homem chamado **Evágrio Pôntico**. Evágrio foi um religioso frustrado que encontrou no deserto a sua verdadeira vocação. Com linguagem altamente rebuscada ele conseguiu traduzir a espiritualidade dos padres do deserto em uma sistemática absolutamente impressionante.

Evágrio parte das ideias filosóficas de Platão que dividiam a alma humana em três potências: **razão** (logistikon), **irascibilidade** (thymoeides) e **concupiscência** (epithymetikon). A razão é a nossa capacidade de análise, raciocínio, lógica. A irascibilidade é a potência responsável pela nossa atuação humana. Podemos descrevê-la como a “força do ânimo”: é ela que nos faz ficar irados, indignados, com vontade de responder, de agir. E a concupiscência seria a parte da alma que busca o suprimento das nossas necessidades: fome, sexo, segurança, conforto, etc.

Evágrio herda dos filósofos aristotélicos e estoicos a ideia de que tudo o que experimentos pelos nossos sentidos deixa uma marca. Tudo o que vemos, tocamos, provamos ouvimos deixa em nós uma impressão que ele chama de **noêma**, traduzida costumeiramente pelo termo “representação”. Não se trata do

objeto em si, mas da imagem dele dentro de nós. Essas representações de nossas vivências são preservadas em nossa memória e podem ser ativadas a qualquer momento por algum gatilho interno ou externo. Elas são neutras mas podem surgir em nossa mente carregadas pelo que Evágrio chama de **logismo**.

Os logismo são narrativas específicas associadas a uma representação. Por exemplo: você vê uma foto de uma pessoa no Instagram realizando os sonhos. Essa imagem pode vir associada a narrativa de que "você não conseguiu o mesmo sucesso em sua vida pessoal" e surge um sentimento de tristeza, de fracasso. Você estava em paz e feliz, mas essa imagem se torna uma lembrança de que você está de alguma forma "pra trás" na vida. Para Evágrio isso configura um logismo de tristeza, causado pela vaidade ou inveja. Se você interagir com esse pensamento pode acabar associando a sua própria identidade ao fracasso, se afundando cada vez mais em autopiedade. Ou então pode começar a ter uma atitude soberba diante da felicidade dos outros, menosprezando suas conquistas. Isso corrompe as potências da sua alma e a sua atuação deixa de ser livre: você passa a ser controlado pelo logismo. Esse é o entendimento de Evágrio sobre o que seria o pecado.

Os logismo, portanto, não são simples experiências casuais da existência. São movimentos da alma que revelam o que ainda não foi purificado em nós.

Esta é só uma pré-visualização das primeiras páginas. Muito obrigado pela leitura! O Ebook completo já está disponível somente para quem participou desse pré-lançamento. Você já pode baixá-lo de forma exclusiva pelo preço especial de R\$ 29,90 e no site abaixo

<https://vivaoseupresente.netlify.app>

Em caso de qualquer problema na hora da compra envie um e-mail para lcsrphl@gmail.com

E se o e-book te ajudar de alguma forma a viver melhor o seu presente não deixe de me marcar nas redes sociais @lucasraph.ael no Instagram e fazer o seu comentário! Vou republicar todos! :)