

7 Passos para Dominar o Ego

Eis aqui sete recomendações para te ajudar a transcender essas idéias arraigadas da vaidade. Todas elas estão destinadas a evitar que te identifiques com uma chave falsa do ego e da vaidade.

1. Não te sintas ofendido.

A conduta dos demais não é razão para que fiques imobilizado. O que te ofende só contribui para te debilitar. Se buscas ocasiões para te sentires ofendido, as encontrarás duas em cada três. É teu ego em plena ação, te convencendo que o mundo não deveria ser como é. Mas podes te converter em degustador da vida e te corresponderes com o Espírito Universal da Criação. Não podes alcançar a força da intenção sentindo-te ofendido. Assim, atua para erradicar os horrores do mundo, que emanam da identificação massiva com o ego, mas vive em paz. Como nos lembra “Um Curso de Milagres”: A paz é de Deus; aqueles que fazem parte de Deus não estão a seu gosto, exceto em sua paz. Sentir-te ofendido cria a mesma energia destrutiva que te ofendeu e que leva ao ataque, ao contra ataque e à guerra.

2. Liberta-te da necessidade de ganhar.

Ao ego encanta dividir-nos entre ganhadores e perdedores. Empenhar-te em ganhar é um método infalível para evitar o contato consciente com a intenção. Por quê? Porque, em última instância, é impossível ganhar todo o tempo. Sempre haverá alguém mais rápido, mais jovem, mais forte, mais hábil e com mais sorte que ti, e sempre voltarás a te sentir insignificante e desprezível. Tu não és tuas vitórias. Pode ser que te agrade a competição e que te divirtas num mundo no qual o ganhar é tudo, mas não tens que estar alí com teus pensamentos.

Não existem perdedores num mundo no qual compartilhamos a mesma fonte de energia. O mais que podes dizer é que em determinado dia te rendestes a certo nível em comparação com o nível de outras pessoas nesse mesmo dia. Mas hoje é outro dia, e tem que ter em conta outros competidores e outras circunstâncias. Tu continuas sendo a presença infinita em um corpo que é um dia uma década mais velho. Esqueça-te da necessidade de ganhar não aceitando que o oposto de ganhar é perder.

Esse é o medo do ego. Se o teu corpo não rende para ganhar esse dia, simplesmente não importa, se não te identificas exclusivamente com teu ego. Adota o papel de observador, olha e desfruta tudo sem necessitar ganhar um troféu. Viva em paz, corresponda-te com a energia da intenção e, ironicamente, embora apenas [tu] o notes, em tua vida surgirão mais vitórias à medida que deixes de ir atrás delas.

3. Liberta-te da necessidade de ter razão.

O ego é fonte de conflitos e dissensões porque te influi a fazer que os demais se equivoquem. Quando és hostil, te desconectas da força da intenção. O Espírito criativo é bondoso, carinhoso e receptivo, e é livre da ira, ressentimento e amargura. Esquecer-se da necessidade de ter sempre razão nas discussões e relações é como dizer ao ego: Não sou teu escravo.

Quero abraçar a bondade e rechaço tua necessidade de ter razão. Ainda mais; vou oferecer a esta pessoa a possibilidade de que se sinta melhor dizendo-lhe que tem razão e agradecer-lhe por ter me encaminhado para a verdade. Quando te esqueces da necessidade de ter razão podes fortalecer a conexão com a força da intenção, mas tenha em conta que o ego é um combatente muito resoluto. Já vi pessoas dispostas a morrer a deixar de ter razão. Já vi como acabam as relações maravilhosas pela necessidade de certas pessoas de levar sempre a razão. Te proponho que esqueças essa necessidade impulsionada pelo ego parando em meio a uma discussão para perguntar-te: Que quero? Ser feliz ou ter razão?

Quando eleges o modo feliz, carinhoso e espiritual, se fortalece tua conexão com a intenção. Em última instância, estes momentos expandem tua nova conexão com a força da intenção. A Fonte universal começará a colaborar contigo na criação da vida que a intenção quer que leves.

4. Liberta-te da necessidade de ser superior.

A verdadeira nobreza nada tem a ver com ser melhor que os demais. Trata-se de ser melhor do que eras antes. Centra-te em teu crescimento, com constante consciência de que não há ninguém melhor que ninguém neste planeta. Todos emanamos da mesma força vital. Todos temos a missão de cumprir a essência para a qual estamos destinados, e temos o quanto necessitamos para cumprir esse destino. Nada disso é possível quando te consideras superior aos demais. Não por ser velho é

menos certo o ditado: Todos somos iguais perante os olhos de Deus.

Esqueça-te da necessidade de te sentires superior ao ver Deus revelando-se em todos. Não valorizes os demais baseando-te em sua aparência, seus feitos, posses e outras tabelas de avaliação impostas pelo ego. Quando projetas sentimentos de superioridade, isso é o que te devolvem, e te leva ao ressentimento e em última instância a sentimentos de hostilidade. Estes sentimentos se convertem no veículo que te afasta da intenção. “Um Curso de Milagres” fala dessa necessidade de ser especial e superior: O sentir-se especial sempre estabelece comparações. É produzido por uma carência que se vê no outro e que se mantém buscando e não perdendo de vista as carências que pode perceber.

5. Liberta-te da necessidade de ter mais.

O mantra do ego é “mais”. O muito que consigas ou adquiras, teu ego insistirá em que que não é o suficiente. Ver-te-ás lutando continuamente e eliminarás a possibilidade de alcançar a meta, mas na realidade já as alcançou, e é assunto teu decidir como utilizar o momento presente de tua vida. Ironicamente, quando deixas de necessitar mais, parece como que te chegará mais do que desejas.

Como estás desapegado dessa necessidade, te resulta mais fácil transmiti-la aos demais, por que te dás conta do pouco que necessitas para te sentir satisfeito e em paz. A Fonte universal está satisfeita de si própria, em contínua expansão e criando nova vida, sem tentar jamais aferrar-se às suas criações através de seus recursos egoístas. Cria e se desliga. Quando te desligas da necessidade do ego de ter mais, te unificas com a fonte. Crias, atrais o que desejas para ti e te desligas, sem exigir que se te apresente nada mais. Se valorizas tudo o que surge, aprendes a grande lição que nos deu S. Francisco de Assis:...é dar quando recebemos. Ao permitir que a abundância fluia até ti e através de ti, estabeleces correspondência com a Fonte e asseguras que esta energia continue fluindo.

6. Liberta-te da necessidade de te identificar com teus ganhos.

Pode resultar num conceito difícil se pensas que tu e teus ganhos são o mesmo. Deus escreve todas as músicas, canta todas as canções, Deus constrói todos os edifícios. Deus é a Fonte de todos os teus ganhos. E já ouço os protestos de teu

ego, mas continue sintonizado com essa idéia. Tudo emana da Fonte. Tu e a Fonte sois um e o próprio! Não és esse corpo e seus ganhos.

És o observador. Fixa-te em tudo e agradece as capacidades que te foram concedidas, a motivação para ganhar coisas e as coisas que acumulastes, mas atribua todo o mérito à força da intenção que te deu a existência e da que fazes parte materializado. Quanto menos necessites atribuir-te o mérito de teus ganhos mais conectado estarás com as sete caras da Intenção, mais livre serás de conseguir coisas, que te surgirão com mais frequência. Quando te apegas a esses ganhos e cres que os está conseguindo sozinho é quando abandonas a paz e a gratidão de tua Fonte.

7. Liberta-te de tua fama.

A fama que tens não está localizada em ti, senão na mente dos demais e, por conseguinte, não exerces nenhum controle sobre ela. Se falas com trinta pessoas, terás trinta famas diferentes. Conectar-se à intenção significa escutar os ditados de teu coração e atuar baseando-te no que tua voz interior te diz que é tua meta aqui. Se te preocupas em demasia como vão te perceber os demais, terás desconectado da intenção e permitido que te guiem as opiniões dos demais. Assim funciona o ego. É uma ilusão que se levanta entre ti e a Força da intenção.

Não há nada que possas fazer, a menos que te desconectes da força e te convenções de que tua meta consiste em demonstrar aos demais tua superioridade e autoridade e dediques tua energia a tentar ganhar uma fama extraordinária entre o ego dos demais. Faça o que faças segundo a orientação de tua voz interior, sempre conectada com tua Fonte e agradecida a ela. Mantém teu propósito, desliga-te dos resultados e aceita a responsabilidade do que reside em ti: teu caráter. Deixa que outros discutam sobre a tua fama; não tem nada a ver contigo.

Ou como diz o título de um livro: “O que pensas de mim não é assunto meu”.

(Tirado do livro “El poder de la intención” de Wayne Dyer)

Texto extraído do site “Semillas de Luz”

Traduzido do Espanhol por J.Baptista Neto