

Tradução Livre: Centro de Psicossíntese de São Paulo, junho/2020.
Transcrição da Live proferida por Marina Bernardi no Facebook em abril/2020.

CORAÇÃO: MOTOR DA RENOVAÇÃO

Marina Bernardi

Na Live anterior falamos do pensamento. Hoje pode parecer que adentramos num território totalmente diferente. Acrescentamos assim um aspecto muito importante à viagem que estamos fazendo juntos movida pelo compromisso estabelecido por cada um consigo mesmo: “Eu não serei mais como antes.”

Vimos que o pensamento, antes de mais nada, dá uma direção, escolhe colocar a atenção num determinado aspecto, o reconhece, o reflete, o assimila, cria com aquilo que apreende e se expande ou tem o poder de expandir-se. Quando educado, o pensamento pode se mover independentemente de qualquer circunstância externa; nada pode comprimi-lo, nem limitá-lo, a não ser aquilo ao qual nós mesmos damos este poder.

O coração, como sabemos, sente. Esta é a sua função: permitirmo-nos sentir aquilo que nos circunda. Desse modo, vai acrescentando outros dados à experiência que temos do mundo. Assim como o pensamento se expande, o coração “está e sente”. Sua posição é mais estática no sentido de que se permite um “viver dentro”, um estar com as coisas através do sentir na profundidade de seu ser. A ação do coração é receptiva; acolhe os estímulos que provêm do exterior, sobretudo nossas reações em relação a esses estímulos, e os elabora através do contato interno e profundo. Nesse sentido, a função do coração é uma função mais feminina, no sentido de receptiva, do que a função do pensamento, que é mais masculina, por direcionar-se para novos objetivos e campos de pensamento. Não é por acaso que se diz de Nossa Senhora: “*Ela contém todas as coisas no seu coração.*”

A palavra “conter” significa guardar, saber abrir espaço e conservar aquilo que chega nesse espaço, sentindo-o por inteiro. Mas conter não significa estar apegado àquilo que sentimos. Esse fato é a grande distinção com outro instrumento do sentir, aquele que geralmente conhecemos e manifestamos muito mais: o plexo solar. Coração e plexo solar definem tanto regiões precisas do nosso corpo físico quanto seu componente sutil correspondente. Trata-se do centro (do chacra) que desenvolve uma função psíquica precisa.

Na linguagem comum, a palavra coração inclui uma ampla gama de diversos aspectos do sentir, ao ponto de todo tipo de sentimento ser associado ao coração. No entanto, assim como para o pensamento, há dois níveis bem diferentes e distintos da mesma função: um é o sentir com a finalidade de garantir uma troca com os outros que seja suficientemente asseguradora e autoprotetora; que permite que se tenha à disposição uma rede relacional dentro da qual possamos nos mover em segurança. Isto é, que nossos sentimentos encontrem uma correspondência positiva em relação aos que nos circundam ou que aquilo que sentimos possa servir para nos defender e proteger. Logo, é um sentir cuja finalidade é garantir nossa vida pessoal, de modo a adaptar-se ao mundo, encontrando nosso lugar na relação com os outros. Todos nós conhecemos bem esse tipo de sentir, provavelmente o conhecemos bem demais.

Por sua vez, o sentir do coração começa no ponto em que saímos dos limites daquilo que necessitamos naturalmente como pessoas e nos abrimos a um sentir mais amplo, que não tenha correspondência imediata no nosso cotidiano. Vemos facilmente aqui a cooperação estreita entre o

Pensamento que desvia a atenção dos conteúdos que não se referem diretamente a situações do cotidiano, ampliando assim nosso horizonte de observação e reflexão, e o Coração que acolhe, contém e sente tudo aquilo que se encontra nesse espaço mais amplo aberto pelo Pensamento. A rigor, podemos dizer que o Pensamento abre a via e o Coração completa sua obra. O Coração é nosso aspecto mais íntimo e, ao mesmo tempo, mais vital — tanto que, no plano físico, nossa vida depende do nosso coração. No plano psíquico, é aquilo que contém nossa natureza mais profunda, quem somos na nossa raiz, a essência das nossas qualidades e das nossas potencialidades. Contém também o sumo, o extrato da nossa longa história de seres humanos.

O coração sabe tudo a nosso respeito, mesmo aquilo que nós mesmos às vezes não sabemos: é no coração e através do coração que podemos reencontrar isso. O coração nos dá então a profundidade de contato tanto em relação a nós mesmos quanto em relação a tudo aquilo que está a nossa volta. Toda vez que algum evento é captado pelo nosso coração, ele é inicialmente acolhido e depois percebido na sua profundidade. Logo, o coração inclui, da melhor forma possível, nossa profundidade com a profundidade do evento, ou pessoa, ou situação externa com a qual tenhamos entrado em contato. Por isso é que se diz que é no coração que se dá a síntese entre passado e futuro, onde por “passado” entende-se não a série de fatos acontecidos, mas tudo aquilo que de melhor, em termos de qualidade, valores, de compreensão temos colhido no decorrer de nossa longa vida. Esse destilado, essa síntese é efetivamente conservada para sempre no coração. Por “futuro”, novamente não se trata daquilo que nosso desejo projeta diante de nós, mas entende-se aquilo que é superior àquilo que estamos vivendo, mesmo que seja bem pouco. Tudo aquilo que é superior é, pela sua natureza, também mais amplo. Não se refere somente a nós, mas a todos os outros seres; responde, como dissemos na palestra anterior, ao Bem Comum, ao destino do desenvolvimento evolutivo de todos os seres.

Podemos então ver bem a aliança mágica entre Pensamento e Coração: um abre “caminhos elevados” (tal como há caminhos elevados na montanha, assim também há na vida) e o outro acolhe em profundidade, se apropria, até amar cada fio de grama, cada flor, cada perfume — para permanecer com a imagem dos caminhos elevados na montanha — até amar seu aspecto mais ínfimo.

E aqui emerge outra característica do coração: amar tudo, sem distinção entre aquilo que agrada e aquilo que jamais teríamos querido viver. Amar a vida como ela é, em todas as suas manifestações. Mesmo aquelas que nos trazem mais mal e que, não sendo masoquistas, obviamente teríamos preferido evitar. O coração ama tudo, não porque não esteja em condição de distinguir aquilo que é bom daquilo que é mal, aquilo que é útil daquilo que não o é — aliás, coisa que ele sabe fazer muito melhor que a mente. Ele ama tudo porque sabe que tudo faz parte da Grande Vida que continuamente flui e que, para manifestar-se plenamente, tem necessidade de todos os aspectos e tonalidades, até os que não queríamos que existissem. Amando tudo, que se origina do aceitar tudo, o coração abre o caminho em direção a uma visão mais verdadeira e profunda das coisas, das pessoas e dos acontecimentos: é dessa dimensão perceptiva, mais rica e completa, que podem emergir as respostas mais sábias em relação àquilo que está à nossa volta. É também frequente que surjam soluções mais adequadas aos problemas do viver.

Outra característica do coração é que ele não responde a perguntas tais como: Quanto? Como? Quando? Isto é, ele não ama definir e delimitar as infinitas possibilidades. Delimitar e definir é aquilo que a mente faz naturalmente. O coração mantém os horizontes abertos, atrai, recolhe e une os pontos de verdade sutil que a mente não consegue ver — seja em relação a nós mesmos ou aos outros; seja sobre nossa vida ou a vida alheia. Por trás de cada aspecto da vida, sejam eles seres humanos, elementos da natureza ou eventos, há sempre um significado mais profundo que não é evidente a um olhar superficial. No entanto, é esse aspecto que o coração logo percebe.

Não é por acaso que uma das qualidades do coração seja a compaixão, que é a capacidade de estar com tudo aquilo que é. A partir desse “saber estar” é que as soluções concretas serão mais bem percebidas.

É provável que surja agora uma pergunta: se o coração é capaz de tanto, por que não o utilizamos mais, não o vemos em ação com maior frequência? Isto acontece porque a mudança do sentir do plexo solar para o sentir do coração é uma das passagens mais densas e trabalhosas da consciência humana. Para que o coração possa fazer sua parte, é necessário que as respostas reativas do plexo solar — que se lança de imediato, automática e reativamente, buscando se defender e resolver as situações relacionais — se tranquilizem e silenciem, ao menos por um momento. Isto não é fácil de acontecer, já que por muito tempo temos reforçado esse modo relacional, assim como todos os que nos rodeiam também o adotam. Por isso, parar para escutar a voz sutil do coração requer um ato de vontade que geralmente não nos dispomos a fazer. Às vezes, quando todas as vias do plexo solar e da mente exauriram seus recursos sem grande sucesso, enquanto permanecemos no sofrimento, surge então o estado de “rendição”. Algo como: “chega das minhas reações emocionais relativas à situação; meu modo de procurar entender não me leva a nenhum lugar. Nada me resta a fazer a não ser me render a algo maior que, de fato, está dentro de mim. Sou eu, mas um eu que ainda não conheço.” Nesse momento, quando temos a coragem de confiarmos-nos a um nível mais refinado, ainda que pouco conhecido, dispara o início da “passagem”.

Desse modo, parece que, de fato, a dor nos dá a oportunidade de nos abirmos à dimensão do coração. Certamente, a dor tem uma função muito importante. Assim como a alegria também tem uma função muito importante. Devemos nos tornar capazes de alterná-los, de passar de um estado para o outro usando ambos os estados como duas portas que se abrem para uma mesma sala: a sala do coração que tem duas portas de ingresso, uma, a dor e a outra, a alegria e a felicidade. Dependendo das situações da vida, ora entramos por uma, ora pela outra. Mas devemos sempre estar prontos para reconhecer qual é a porta do momento e usá-la como tal. Sobretudo, não devemos denegrir uma em relação à outra, somente porque uma é mais desafiadora e a outra mais agradável.

Se tivéssemos somente uma das duas, não teríamos acesso à sala do coração. Elas devem ser utilizadas de modo alternado. Tenho vontade de dizer que, geralmente, é através da porta da dor que começamos a atravessar o limiar, já que é o estado de sofrimento que nos lança a buscar e buscar. A porta da felicidade nutre, regenera, também nos leva adiante, contanto que conheçamos também a outra.

Outra imagem pode ser a da semente. Por exemplo, uma amêndoa é feita de duas partes, e o broto aparece quando estas duas partes unidas se separam e a amêndoa se rompe para dar lugar ao broto. Uma parte da semente é o prenúncio do novo nascimento, a outra é a dor do novo nascimento: o broto necessita de ambas. Com essa imagem, podemos também dizer que quando parece que nosso coração vai se romper, há algo ali de grandioso que está acontecendo. Pode acontecer algo ainda melhor, do qual não temos conhecimento e, em uma parte sábia nossa, observamos esse processo enquanto vivenciamos plenamente a dimensão emocional presente.

Repito, no entanto, que só podemos fazer isto quando já exaurimos os outros recursos, os recursos do sentir comum. Quando podemos nos apoiar num modo de pensar cultivado e que cresceu conosco, que nos permite perceber as verdadeiras e imensas possibilidades da Vida. Enquanto não atravessarmos aquele limiar, a dor é um professor muito duro, tão duro que às vezes nos contrai e apavora a tal ponto que não conseguimos ver nenhuma saída à nossa frente. Nesse momento, trata-se de fazer duas coisas: usar instrumentos para tolerar e atenuar a dor e, ao mesmo tempo, olhar mais amplo e mais para o alto, procurar sem se desencorajar. Onde não encontramos respostas para o quando, como e quanto, o coração caminha junto com o que foi chamada a prece

do coração. Esta não é uma prece decorada, não, isto pode ser, mas não somente isto. A prece do coração é uma oração específica, que não tem palavras pré-estabelecidas a memorizar, é uma prece que pode ser expressa com qualquer tipo de linguagem: com o corpo, com uma imagem, com um pedido, com uma lágrima... contanto que surja espontaneamente de dentro de nós. Então até a fórmula mais simples se torna uma invocação potente, e sabemos bem que a invocação “obriga” o superior a se manifestar.

Quando já sentimos nosso coração vibrar dentro de nós, precisamos somente expandir o raio de ação e de influxo. Um bom exercício pode ser o de incluir conscientemente novos objetos de amor: por exemplo, um ao dia, colocá-los dentro do coração e amá-los. Isto pode ser feito com pessoas ou com coisas, com animais, com aspectos humanos e naturais, com tudo! Em sete dias, nosso coração terá expandido em sete pontos, num ano, em 365. Mas, não se trata de fazer o exercício durante um ano, pois, após alguns dias de ato de vontade, o processo continua por si mesmo, logo sentiremos suas vantagens e entenderemos como funciona.

Outro exercício, sugerido pela Agni Yoga, é o de colocar dentro do nosso coração questões, preocupações, problemas que tomam conta de nós. Aguardar com fé, qualidade fundamental para o coração. Nosso coração está sendo chamado para ajudar, está sendo interpelado até que se crie um diálogo com ele. Então é como se o coração se sacudisse e despertasse: *“finalmente lembram de mim!”*

À medida que incluímos novos objetos de amor no campo de nossa consciência, acontece o seguinte:

- Tornamo-nos mais conscientes da troca em ação.
- Esta troca se torna mais intensa e profunda, dia após dia.
- O sentir se torna mais refinado, mais sensível, mais preciso, mais inclusivo.
- A alegria que decorre dessa troca de amor flui.
- Tornamo-nos menos apegados e pretenciosos em relação ao que está ao nosso redor.
- Muitas das nossas necessidades de amor se desvanecem, já que o amor retorna de muitas outras fontes.

Autoverificação: algumas perguntas

1. Eu sinto?
2. O que eu mais sinto?
3. Confio naquilo que eu sinto?
4. Tenho medo de sentir?

Sugiro perguntar-se várias vezes ao dia: *“O que sinto disto? O que sinto daquilo?”*

Veja como coração e mente podem colaborar: em todas essas práticas, um sustenta o outro.

Sentir e pensar são as duas faces da mesma moeda, a moeda da consciência. Elas vão sabiamente se alternando no decorrer da nossa vida, até que se tornem uma coisa só, quando então seremos um coração que pensa e uma mente que sente.

Marina Bernardi, 29 de abril 2020 (live no Facebook)