



REVISTA TRANSDISCIPLINAR

Uma oportunidade para o livre pensar

Vol. 22 – Ano 11 – Nº 22 – 2º semestre/2023 ISSN 2317-8612
<http://revistatransdisciplinar.com.br> - www.artezen.org

5 – EM BUSCA DO SAGRADO QUE HABITA EM MIM¹

Celeste Carneiro*

Todos nós trazemos em nossa constituição a centelha de luz a qual chamamos de *Self*, que é a nossa parte mais iluminada, mais sábia, mais cheia de amor.

Também faz parte do nosso íntimo, a face mais obscura, mais inquietante, que nos deixa em conflitos e nos envergonha. É a Sombra.

Somos Sombra e Luz, como é bem representado na filosofia chinesa, no Tao: o Ying e o Yang, o passivo e o ativo, como acontece com o dia e a noite.



Adaptação do símbolo, mostrando que podemos estar no mesmo nível

Jung (1987 e 2015) compara a nossa vida com a trajetória do sol. Ao surgir no horizonte, vai trazendo sua luz que fica cada vez mais forte, até chegar ao brilho e apogeu do meio-dia. Depois vai em busca do seu contrário, o anoitecer. A infância e a juventude estão no amanhecer, a maturidade no meio-dia e o entardecer, assim como a noite é comparada à fase do declínio das condições físicas e mentais, seguida do envelhecimento e da morte. E isso é tudo muito natural. É na tarde e no crepúsculo da vida que nos aproximamos mais do que é sagrado. Embora muitos jovens já busquem esse contato.

¹ Apresentado no IV Fênix Lux - *Conexões: Viver é um desafio, iluminar-se um privilégio!* Ocorrido no período de 18/07 à 22/07/2023, on-line e presencial. Promovido pela Associação de Arteterapia do Espírito Santo.

* **Celeste Carneiro** – é Arteterapeuta, terapeuta Junguiana e Transpessoal (ASBART - 0035/0906 / ALUBRAT – 201740). Membro da Associação Transpessoal Iberoamericana (ATI). Editora da Revista Transdisciplinar. cel5zen@gmail.com

Há quem compare as fases da vida com as estações do ano: primavera, verão, outono e inverno. Cada estação tem sua beleza própria.

Conhecendo esses princípios, não nos espanta que, ao nos depararmos com a claridade que em nós habita, e ao expressá-la, logo depois, somos confrontados com a sombra que também assombra as pessoas que convivem conosco. Perfeitamente natural.

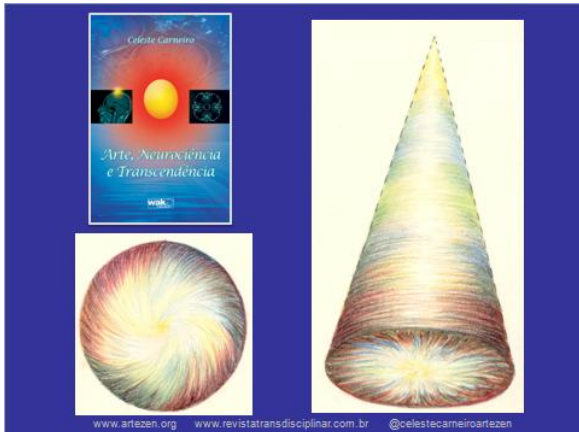
Na Psicologia Transpessoal é apresentada a Multidimensionalidade do Ser que engloba os vários aspectos do que nós somos (Carneiro, 2010).

Como num mandala, vamos passando do corporal ao transcendente, a preencher os espaços do círculo com a energia com a qual nos ocupamos no momento: corporal, emocional, mental, relacional, valorativa, social, ecológica, chegando ao transcendente para continuar a circular como num espiral até atingirmos o ápice do que somos capazes de alcançar. Unir o diferente dentro de nós, acalmar os conflitos internos, é o caminho para conseguirmos a unidade fora, com as pessoas e com a Natureza.



Fonte: Celeste Carneiro. Imagem central extraída da internet em julho/2023.
<http://umbandareligiaobrasileira.blogspot.com/2011/03/comecando-sobre-os-chacras.html>

Na década de 80 do séc. passado, tive a percepção desse movimento ao meditar. Pintei as imagens que me surgiram e publiquei no livro **Arte, Neurociência e Transcendência**, da Editora WAK (Carneiro, 2010).



Celeste Carneiro

O círculo é a representação da nossa individualidade. Na sua borda, estão as emoções mais densas, carregadas de paixões, lembrando labaredas que nos inquietam. Tudo o que vivenciamos com muita emoção, nos leva para esse lugar. Quando nos equilibramos emocionalmente, mentalmente e espiritualmente, nos aproximamos das áreas mais claras, mais suaves e mais tranquilas, até atingirmos o centro da nossa essência. Aí então começa uma jornada para dentro de si mesmo, recapitulando as várias fases da nossa vida, a superar os desafios que se apresentam, até atingirmos o ápice da nossa evolução, quando nos deparamos com o **aberto**, como chama Roberto Crema (2002) e Jean-Yves Leloup em suas Cartografias da Consciência.

Nesse ponto, estamos plenos, irradiando um amor infinito, pois nos identificamos com o Criador e nos sentimos cocriadores. Essa é a sensação de quem cria, nas mais diversas manifestações humanas. E, como arteterapeutas, convidamos as pessoas a sentirem a plenitude do ato criativo.

Há um caminho a percorrer. Os buscadores costumamos trilhar o caminho da meditação, e são várias as formas de se meditar.

Dr. Roberto Cardoso (2016), fez um apanhado dos vários tipos de meditação e classificou-as de forma bem didática, ensinando o passo a passo como meditar. A pessoa escolhe a que melhor condiz com o seu perfil.

Costumo usar, desde a adolescência, a meditação perceptiva, onde prestamos atenção aos nossos sentimentos, pensamentos, sensações e atitudes no desenrolar do dia e, à noite, antes de adormecer, é feita uma avaliação sintética. É uma forma de meditação contínua. Meditamos em todos os momentos do nosso dia, prestando atenção ao que nos cerca, ao que fazemos, assim como ao que sentimos.

As perguntas são o nosso guia.

O que estou sentindo (ou pensando)?

Onde isso me afeta (no corpo ou no ambiente)?

Quando acontece isso?

Quem? Quem provoca isso em mim?

Por quê? Qual a causa?

Para quê? Qual a intenção?

Nesse processo passamos a nos conhecer melhor e a nos tornarmos mais compreensivos. Não fazemos julgamento, simplesmente observamos o que se passa.

E, no silêncio da nossa alma, sentimos a Presença que nos habita, o Sagrado em nós. O Criador.

O exercício da meditação nos levará ao reino do silêncio onde encontraremos o Sagrado e a paz.

Há uma metáfora da tradição Sufi, intitulada *Os sons do silêncio*, que nos fala desse exercício:

Um rei mandou seu filho estudar no templo de um grande mestre com o objetivo de prepará-lo para ser uma grande pessoa.

Quando o príncipe chegou ao templo, o mestre o mandou sozinho para uma floresta.

Ele deveria voltar um ano depois, com a tarefa de descrever todos os sons da floresta.

Quando o príncipe retornou ao templo, após um ano, o mestre lhe pediu para descrever todos os sons que conseguira ouvir.

Então disse o príncipe:

"Mestre, pude ouvir o canto dos pássaros, o barulho das folhas, o alvoroço dos beija-flores, a brisa batendo na grama, o zumbido das abelhas, o barulho do vento cortando os céus..."

E ao terminar o seu relato, o mestre pediu que o príncipe retornasse a floresta, para ouvir tudo o mais que fosse possível.

Apesar de intrigado, o príncipe obedeceu a ordem do mestre, pensando:

"Não entendo, eu já distingui todos os sons da floresta..."

Por dias e noites ficou sozinho ouvindo, ouvindo, ouvindo..., mas não conseguiu distinguir nada de novo além daquilo que havia dito ao mestre.

Porém, certa manhã, começou a distinguir sons vagos, diferentes de tudo o que ouvira antes.

E quanto mais prestava atenção, mais claros os sons se tornavam.

Uma sensação de encantamento tomou conta do rapaz.

Pensou: "Esses devem ser os sons que o mestre queria que eu ouvisse..."

E sem pressa, ficou ali ouvindo e ouvindo, pacientemente.

Queria ter certeza de que estava no caminho certo.

Quando retornou ao templo, o mestre lhe perguntou o que mais conseguira ouvir.

Paciente e respeitosamente o príncipe disse:

"Mestre, quando prestei atenção pude ouvir o inaudível som das flores se abrindo, o som do sol nascendo e aquecendo a terra e da grama bebendo o orvalho da noite..."

O mestre sorrindo, acenou com a cabeça em sinal de aprovação, e disse:

"Ouvir o inaudível é ter a calma necessária para se tornar uma grande pessoa.

Apenas quando se aprende a ouvir o coração das pessoas, seus sentimentos mudos, seus medos não confessados e suas queixas silenciosas, uma pessoa pode inspirar confiança ao seu redor; entender o que está errado e atender as reais necessidades de cada um.

A morte do espírito começa quando as pessoas ouvem apenas as palavras pronunciadas pela boca, sem se atentarem no que vai no interior das pessoas para ouvir os seus sentimentos, desejos e opiniões reais.

É preciso, portanto, ouvir o lado inaudível das coisas, o lado não mensurado, mas que tem o seu valor, pois é o lado mais importante do ser humano..."

E foi assim que um dia, ouvindo o silêncio, sentindo a Presença, escrevi este poema:

Imanência e Transcendência

Vejo-Te nas sombras,
nos perigos do caminho;

vejo-Te na luz,
no convite à ascensão!
Percebo o Teu olhar
que me perscruta,
nos sofreadores e carentes
e me enlevo contigo
no olhar de alguém que ama.
Sinto Tua presença na solidão
e entre afetos me rejubilo.
No mar tranquilo
ou violento,
na alegria
ou na tristeza,
no meu ser imperfeito
e nos homens santos
Tu estás, soberano.
Tu estás dentro de mim,
tão perto, tão pleno,
como não Te ver, Senhor?!

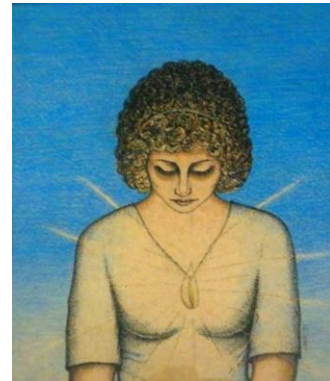


Ilustração: Celeste Carneiro - 1993

Que possamos irradiar a paz dessa Presença para aquietarmos o mundo...

Referências

CARDOSO, Roberto. **Medicina e meditação: Um médico ensina a meditar.** 6ª. edição. São Paulo: MG Editores, 2016.

CARNEIRO, Celeste. **Arte, Neurociência e Transcendência.** Rio de Janeiro: Editora WAK, 2010.

CREMA, Roberto. **Antigos e Novos Terapeutas.** Petrópolis: Vozes, 2002.

JUNG, C.G. **Psicologia do Inconsciente.** (Obras Completas de C.G. Jung, Volume VII/1). Tradução de Maria Luiza Appy. Petrópolis, RJ: Vozes, 1987.

JUNG, C.G. **Espiritualidade e Transcendência** – Seleção e edição de Brigitte Dorst. Tradução da introdução de Nélio Schneider. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.