



INSTITUTO NOKHOOJA

A Auto-observação

"O objetivo da auto-observação é o de nos capacitar a modificar a nós mesmos. Mas o seu primeiro objetivo é o de nos fazer mais conscientes de nós mesmos. Somente isso nos habilita a começar a mudar". (M. Nicoll)

"As reações mais aparentemente inócuas e insignificantes que surgem em nós, ou eventos que aparecem ao nosso redor e nos puxam para longe mesmo dos mais firmes dos nossos propósitos e intenções são as mesmas coisas contra as quais nós deveríamos nos precaver, porque elas são tão insignificantes que penetram as defesas da atenção; tão pequenas que facilmente ultrapassam a barreira de imunidade do auto-conhecimento; as interrupções involuntárias da atenção são sintomáticas de um ponto cego em nós mesmos. Se nós vemos o que nos distrai, poderemos não ser tão facilmente seduzidos novamente pelo trivial e pelo comum." (E.J.Gold)

Em suas descrições acerca do homem, G. dizia que existem quatro estágios de consciência: dois que são comuns a todo ser humano e dois que são possíveis, se houver o esforço e a oportunidade adequada:

1. Sono: este estado é o do homem dormindo
2. Estado de vigília: este é o estado de funcionamento da máquina e é caracterizado pela consciência semi-desperta do dia-a-dia, consciência esta que está bastante próxima do estado do sono, com seus "sonhos acordados" (fantasias, devaneios) e que na maioria dos casos, é o máximo que o ser humano pode atingir. É importante notar que nesse estado, o ser humano cicla entre o estado de consciência dos minerais, por vezes dos vegetais, ou dos animais. A consciência que caracterizaria o homem encontra-se nos dois estágios seguintes.
3. Estado de auto-recordação: este estado é caracterizado pela capacidade que o homem tem de "lembrar-se de si mesmo", ou seja, neste estado existe o desenvolvimento de um "eu" que está presente e é capaz de ter consciência de si mesmo.
4. Estado de consciência objetiva: este seria o estágio mais elevado de consciência possível ao homem e neste estado, sua apreensão das realidades externas e internas possuem como característica principal a objetividade. Com o termo "objetividade", G. se referia à apreensão das coisas como elas são verdadeiramente, e não como as vemos através dos filtros e condicionamentos da máquina.

O estado de auto-recordação implica na formação de um "eu permanente" e que tem a capacidade de "recordar". O termos "eu" e "recordar" podem ser compreendidos em múltiplos níveis, mas inicialmente nos basta discutir que com o termo "recordar", o Quarto Caminho refere-se à uma capacidade que deve ser desenvolvida de lembrar-se de si mesmo como existindo num momento presente e ocupando um local definido. Para que essa habilidade seja desenvolvida, devemos



INSTITUTO NOKHOOJA

passo a passo despertar esse "eu" em primeiro lugar, e em segundo lugar, sermos capazes de nos recordar dele constantemente.

O estado atual do ser humano é caracterizado por uma multiplicidade de "eus temporários". Nas palavras de M. Nicoll: "Nós temos que nos observar corretamente, de um ponto de partida definido, numa direção definida. Em primeiro lugar, não somos um, mas muitos. Nós somos um homem pensante, um homem emocional, um homem motor e um homem instintivo que sente fome, frio ou calor, bem ou mal estar." Basta notar a pouca capacidade que possuímos em manter nossas determinações. De manhã resolvemos tomar uma determinada atitude; à noite, estamos deixando aquela resolução de lado, porque naquele momento, ela deixa de ter a importância que tinha pela manhã. G. dizia que somos formados por um "saco de eus", que se conhecem pouco e estão sempre dispostos a assumir o controle.

A ilusão de que somos uma só pessoa nos impede de compreender o porque das coisas serem como são em nossas vidas e o porque de estarmos sempre repetindo os mesmos erros ou enfrentando as mesmas dificuldades que nos impedem de cumprir com que havíamos resolvido.

Muito da causa do sofrimento humano pode ser encontrado aqui. Existe pouco acordo entre as emoções, pensamentos e reações do ser humano e por isso, além dessa incongruência, que é marca registrada dos homens, encontramos também o sofrimento, a sensação de impotência e falta de liberdade para lidar com os conteúdos internos e com os acontecimentos e solicitações da realidade.

Como se não bastasse, a consciência disso tudo é muito pequena. Temos a ilusão de que somos "íntegros" e que, se as coisas não dão certo, a culpa é da realidade em si. Existe muito pouca objetividade em analisarmos nossa situação presente.

No sentido de buscar resolver essa problemática, o exercício de auto-observação foi introduzido nas Escolas do Quarto Caminho. A auto-observação consiste em desenvolver a capacidade de observar nossas atitudes, emoções e pensamentos o maior tempo possível, tentando perceber esta situação de "quase-esquizofrenia", frequente na vida da maioria dos indivíduos.

Essa técnica visa desenvolver um eu-observador, ou seja, um centro dentro do indivíduo que é imutável e que tem como objetivo observar os conteúdos internos ao longo do dia. Por exemplo, observar a si mesmo (posturas físicas, máscara facial, diálogo interno, emocionalidade) quando se está sozinho e quando alguém entra no ambiente. Perceber o que acontece quando pessoas diferentes entram nesse ambiente, por exemplo, um filho (a), esposa (marido) ou o chefe. Para cada evento diferente, é solicitado que observemos a reação que surge mecanicamente em resposta. E essa reação pode ser observada em seus detalhes mínimos, tipo, a contração dos lábios, o movimento da cabeça ou das mãos, etc..

Com o tempo esse eu-observador passa a representar o núcleo ao redor do qual será construída,



INSTITUTO NOKHOOJA

construída, posteriormente, a "sensação de ser" do indivíduo. É um primeiro passo em direção ao desenvolvimento de uma tomada de consciência de si mesmo e conseqüentemente, da capacidade de auto-recordar-se.

Somente com essa capacidade desenvolvida podemos pensar em mudar o nosso estado. É nessa fase que podem ser introduzidos os primeiros trabalhos da supressão de hábitos muito nocivos e que gastam muito energia tais como, emoções negativas, tiques nervosos ou movimentos corporais repetitivos e desnecessários, etc.. G. afirma que observar a si mesmo é extremamente difícil e que inicialmente, muito do trabalho consiste apenas em tentar fazer isso. Segundo ele, o sucesso em relação à essa prática demora muito a acontecer e em alguns casos, pode mesmo vir a não acontecer jamais. Ele alerta para que os indivíduos tenham cuidado em não imaginar que estão conseguindo resultados e embarcar numa auto ilusão em relação aos seus esforços.

Uma característica fundamental da prática da auto-observação é que ela deve ser conduzida de forma completamente imparcial. Se observamos por um tempo curto nossos pensamentos mecânicos vemos que grande parte deles envolve julgamentos polarizados do tipo gosto-não gosto, feio-bonito, bom-ruim, certo-errado, e que isso nos mantém aprisionados numa rede de emoções mal trabalhadas e pouquíssimo conscientizadas. Devemos evitar qualquer senso moral em nossas observações ou tentar modificar nosso comportamento, pois inicialmente, não temos nenhum poder para compreender ou mudar a maneira como as coisas acontecem. As exceções em termos de introduzir modificações de hábito devem, necessariamente, ser determinadas por um instrutor e geralmente, no início, se reduzem aos casos citados no início do parágrafo anterior.

Devemos tentar observar que a mecanicidade é parte intrínseca da vida biológica como um todo. Raros são os momentos de liberdade, onde o modelo vigente pode ser questionado e algo realmente novo pode surgir. Em nossa vida como seres humanos sociais, estamos totalmente amarrados na trama do grupo ao qual pertencemos. Nossos comportamentos, emoções e pensamentos são determinados pelo grupo e muito do que achamos que fazemos ou sentimos ou pensamos, na verdade faz parte de nossa herança genética e do arranjo social em si. Muitos dos nossos afazeres diários, apesar de muitas vezes nos parecerem tão importantes e únicos, na verdade, são apenas arranjos dessa teia social. Por isso, durante a fase de treinamento da auto-observação, devemos nos limitar a perceber os jogos "primatas" e ver o quanto somos parte dele, intrinsecamente.

A própria realidade com a qual temos contato não deve ser compreendida como sendo a realidade verdadeira. A percepção da realidade que o ser humano exerce tem sido foco de estudos científicos (ver H. Bloom) e os resultados são bastante surpreendentes. Ela parece ser fruto de nossas interações sociais e é fortemente determinada pelo o que o grupo "acredita" ver, sentir ou pensar. Por isso, ela vem sendo chamada de "realidade de consenso" para diferencia-la daquilo que seria a realidade em si. Essa oclusão perceptiva é determinada por mecanismos genéticos, biológicos e sociais que fazem parte da própria natureza do homem. Porém, devemos compreender que, o que chamamos aqui de "ser humano" é um ser que encontra-se num estado muito aquém de sua



INSTITUTO NOKHOOJA

capacidade de conscientizar-se e de prestar atenção de forma voluntária e constante, buscando perceber as sutilezas de seu comportamento e da realidade ao seu redor. Ele responde mecanicamente e se deixa conduzir pelos fluxos de opiniões, atitudes e percepções da maioria. Por causa desse nosso imperativo biológico, devemos acreditar que quanto maior nossa imparcialidade e ausência de julgamentos morais durante o treinamento da auto-observação, menos desperdiçaremos nossa energia com emoções negativas ao longo do processo.

No entanto, Gurdjieff falava que esse tipo de exercício desperta aquilo que ele chamava do "horror da situação", onde o indivíduo em treinamento passa a ter uma visão mais real de sua situação lamentável. Apesar de ser uma emoção incômoda, o "horror da situação" desperta no praticante um desejo real em transformar-se e por isso, ela não deve ser evitada. É importante frisar que apenas o desejo intelectual é totalmente inútil para que a pessoa possa encontrar em si uma real vontade e disciplina para fazer os esforços necessários para sua transformação.

A prática da auto-observação nos permite, talvez pela primeira vez em nossas vidas, a perceber que existe algo que pode escapar da mecanicidade dos jogos grupais e da realidade de consenso. Esse "algo" é a própria consciência da existência de um "eu" ou de uma "sensação de ser" que está fora desse mundo adormecido e inconsciente. Ele tem uma outra natureza e possui como características uma sensação de permanência e de "eternidade", pois independe dos dois maiores fatores de identificação com a máquina que possuímos que são a noção da passagem de tempo e de estarmos limitados em um espaço físico.

Em nossa vida adormecida confundimos nosso ser com a máquina. Julgamos que somos algo que não somos, que estamos confinados a um corpo que ocupa um lugar determinado no espaço, e que nossa vida se resume numa sensação temporal, de um passado mal registrado e pouco conscientizado e num futuro não garantido e aguardado ansiosamente. Fora de um ambiente de Escola, é muito raro termos a oportunidade de observar e experienciar nosso "eu" real. A auto-observação imparcial é a primeira chave para isto.

Nenhum tipo de mudança será possível sem que primeiro despertemos do sono que envolve nossa máquina. E muitas tradições têm chamado atenção para esse fato. G. em um de seus aforismas diz: "Para que possamos viver, devemos morrer para o que somos e para que possamos morrer para o que somos, precisamos primeiro despertar". Ou seja, sem que despertemos, não somos capazes de perceber que aquilo que imaginamos que somos precisa ser transformado em algo que realmente nos habilita a dizer que estamos vivos, uma vez que é bastante questionável afirmar que existe vida real no estado de inconsciência. A vida real está localizada para muito além da inconsciência. Ela é eterna, absolutamente consciente de si, e está sempre presente em todas as partículas da criação. A menos que consigamos sentir a nós mesmos intrinsecamente fazendo parte dessa corrente que flui incessantemente, não podemos sequer falar sobre isso.

É comum na literatura referente ao Quarto Caminho, o uso de uma metáfora que nos auxilia a compreender o estado do homem. Essa é a metáfora usada por G. de uma carruagem, onde o amo



INSTITUTO NOKHOOJA

representa o eu, a carruagem em si é a parte motora do Centro Motor, os cavalos a parte emocional e o cocheiro a parte intelectual. Na máquina adormecida, não existe a presença do amo e assim, a carruagem permanece andando sem uma direção ou objetivos definidos. A menos que o amo esteja presente, não se pode dizer que nossas vidas alcançarão algum propósito real. Elas permanecerão à mercê daquilo que em nós representa as idéias e desejos inconscientes de um grupo social ao qual estamos interligados.

O que compreendemos como sendo esse "eu", inicialmente, através do treinamento da auto-observação, será limitado ao que a Escola do Quarto Caminho chama de "eu observador". Esse núcleo primário de consciência de si mesmo permanece confundido com o ato de observar, como se desenvolvêssemos uma "testemunha" dentro de nós, que é capaz de registrar conscientemente os eventos da realidade e os movimentos, sentimentos e pensamentos internos. E é esse "eu" que paulatinamente passa a ser "recordado" pelo praticante, ou seja, aos poucos o indivíduo que está em treinamento passa a "lembrar" de que existe um núcleo dentro de si que atua como uma testemunha e essa capacidade o reconduz ao estado.

Nicoll refere-se à relação que deve ser estabelecida com o "eu", da seguinte forma: "Para lembrar-se de si mesmo não devemos nos identificar. Para aprender a como não se identificar, devemos primeiro não estar identificados com nós mesmos. Por esta razão devemos aprender e praticar a Auto-Observação. Quando percebemos que não necessitamos acompanhar um estado de humor, etc., mas podemos atrair o sentimento de 'eu' da situação, nós começamos a enxergar o que significa não estarmos identificados com nós mesmos."

Assim, como decorrência do treinamento da auto-observação, a sensação de ser permanecerá misturada com a sensação de "ser uma individualidade", ou seja, o "eu" ainda é limitado ao corpo físico e seus conteúdos emocionais e mentais. Portanto, nesses primeiros estágios já existe uma ampliação que vai da inconsciência para a consciência pessoal. A "recordação" aqui limita-se à recordação de que se é essa individualidade. No entanto, a experiência de "eu" ou da "sensação de ser" do indivíduo, através de exercícios posteriores, principalmente o da Presença (ver próximo tópico), passará por desenvolvimentos bastante sofisticados e se expandirá ao longo dos anos de treinamento. Esse "eu" deixará de estar limitado à uma sensação pessoal ou egóica e será conduzido a níveis cada vez mais abrangentes e unitivos, de forma que, nos momentos posteriores de treinamento, o indivíduo será conduzido a sentir-se como fazendo parte da criação como um todo, pois o que nele "é" está também presente em toda a criação (ver próximo tópico). Com isso, o indivíduo rompe lentamente e de forma controlada, sua limitação em termos de "ser" e passa a possuir uma consciência unitiva, fundamentalmente mais abrangente que a consciência pessoal. O próprio ato de "recordar-se" não mais se restringe à essa esfera pessoal, mas agora abrange níveis mais sofisticados, nos quais a própria criação testemunha a si mesma e recorda de sua origem, onde reside sua própria essência e natureza.

O nível descrito acima pode ser correlacionado com o quarto nível citado por G. e chamado de



INSTITUTO NOKHOOJA

"estado de consciência objetiva" e só pode ser alcançado dentro de uma Escola, através de trabalhos direcionados e esforços apropriados.

Exercícios básicos para treinar a auto-observação

- 1) Procure relaxar a máscara facial quando conversar com alguém. Observe a tensão dos músculos desaparecendo e a máscara facial derretendo como se fosse feita de cera. Tente não alterar o curso da conversação. Pesquise, sem chamar atenção, se haverá modificações no comportamento da pessoa com quem você estiver conversando.
- 2) Escolha uma das situações abaixo para auto-observar-se:
 - a) diante de uma pessoa que você não gosta
 - b) assistindo televisão
 - c) praticando um esporte
 - d) tomando banho
 - e) esperando na fila do banco
- 3) Auto observe-se a cada 15m ao longo de alguns dias (uma semana é um prazo razoável) e anote suas constatações em um caderno. Procure descrever resumidamente seu estado físico, emocional e intelectual. Descreva-os objetivamente, como um observador imparcial, e evite fazer julgamentos a todo custo.
- 4) Depois de um período de auto observação, faça uma lista de seus hábitos. No dia seguinte, escolha um dos hábitos anotados e procure evita-lo ao longo de todo o dia. Não se esqueça de ser imparcial. Perceba que esse exercício busca fazer do hábito escolhido uma ferramenta para despertar o estado de auto-observação.
- 5) Ainda de posse da lista do exercício anterior, escolha um outro hábito e tente repeti-lo, ao longo de alguns dias, de forma totalmente consciente e nova, como se fosse a primeira vez que você estivesse fazendo aquilo. Perceba os detalhes que envolvem os gestos de seu corpo, suas emoções e pensamentos.
- 6) Ainda da posse da mesma lista, procure escolher um hábito que você sente que consome muito de sua energia. Dê preferência a hábitos de ordem corporal, como tiques nervosos do tipo, ficar batendo os dedos na mesa, ou balançando a perna, etc.. Uma vez detectado tal hábito (se é que você apresenta algum deste tipo) tente educar-se no sentido de não mais repeti-lo.
- 7) Tente ao longo de uma semana, fazer algo totalmente diferente de seus hábitos. Vá passear num parque, ou comer uma comida diferente, ou praticar algum esporte, qualquer coisa que não faça parte de sua rotina. Se você tiver disponibilidade, faça isso uma vez por dia, ao longo de toda a semana. Use esses momentos para observar a si mesmo.
- 8) Procure dar 15m de atenção a alguém que realmente não precisa. Num outro dia, tente fazer o



INSTITUTO NOKHOOJA

mesmo com alguém de quem você não gosta ou tenta sempre evitar. Auto observe-se durante o processo.

- 9) Caminhe por uma região não muito movimentada. Comece a observar intensamente cada passo que você der. Aumente a qualidade e perfeição de cada passo, fazendo para isso, modificações sutis no ritmo, na forma como o equilíbrio se estabelece no caminhar, na forma como você coloca o pé no chão, nos movimentos dos braços, postura da cabeça, contração dos músculos da face, etc.. Note o quanto você consegue quebrar a mecanicidade do ato de andar. Tente fazer esse exercício utilizando-se de outras atividades rotineiras.
- 10) Antes das refeições, diga a seguinte frase, como se você estivesse fazendo um pedido ou uma oração: "eu desejo lembrar-me de mim mesmo". Então, tente alimentar-se de forma consciente, mantendo a lembrança de si ativada. Procure sentir os alimentos como representantes dos reinos inferiores ao homem sendo incorporados em você e elevados pelo seu estado de auto-recordação ou consciência.
- 11) Arrume um saquinho de pano ou papel (melhor seria se você mesmo costurasse ou montasse um) e decida colocar dentro dele uma moeda de valor mais elevado, cada vez que você perceber que caiu em alguma emoção negativa de forma descontrolada. Faça isso ao longo de uma semana. No final do período, dê o dinheiro todo para um mendigo ou instituição de caridade.