

Esta é uma prática de investigação pessoal que tenho feito pelo menos uma vez ao dia, como parte da minha busca por incorporar a não-violência na minha vida. Ela veio até mim com este nome, "continuum de consciência", a partir da Gestalt-terapia, mas tem muito em comum com práticas meditativas de outras tradições. Se trata de dirigir nossa atenção, persistentemente, para aquilo que está acontecendo dentro de nós em determinado momento. As vezes, como hoje, tenho vontade de descrever por escrito este processo.

Continuum de consciência: como estou agora? Eu estou ansiosa. Não, espera. Não é isso. Meu coração está batendo forte e rápido, meu corpo quer movimento, os músculos das pernas, dos ombros e dos braços se contraindo, preparando-me para levantar da cadeira. Como eu estou, como eu estou?... Meu organismo está excitado, cheio de energia mobilizada para a ação. Isto não é ansiedade, é entusiasmo. Uma memória-imagem súbita do encontro do grupo de prática de ontem. Meus olhos se enchem de lágrimas. Por que fiquei triste? Não, espera. Não é tristeza. Investiga, investiga mais... Meu coração começa a bater ainda mais forte, mas um pouco mais lento. Um calor se espalha e expande meu peito. Este calor se espalha pelo meu corpo, que relaxa. Isso não é tristeza, é comoção. É gratidão. E amor. Lembro de uma conversa que estimulou coisas a ficarem conversando e brincando na minha mente, se misturando e virando outras coisas. Quero fazer algo com elas, quero parceria para trazê-las ao mundo. Conexões que fazem muito sentido para mim, mas que sinto que... – NÃO! (sinto frio, calor, cansaço, animação... Isto não é sensação, é opinião) penso que talvez não façam tanto sentido para quem eu quero tanto que me ouça. EU quero. Meu corpo desaba um pouquinho, os ombros e a cabeça caindo levemente para frente, um pouco daquela energia se esvaindo pelas plantas dos meus pés. Tensão na nuca, na testa, ao redor da boca. Frustração. Penso no que tenho que fazer hoje. "Tenho que". O coração acelera novamente, um leve tremor nas mãos. Agora é ansiedade, tem que ser! Não, espera. Você escolheu, lembra? Pensar que é uma escolha devolve sentido ao meu trabalho. Um suspiro, o coração normalizando suas batidas. Abro os olhos, cinco minutos, uma vida se passaram.