

{ M.A
Materialistas Anônimos





Materialistas Anônimos (M.A) é uma organização sem fins lucrativos, idealizada pelo Rabino Nilton Bonder e realizada no Midrash Centro Cultural.

Materialistas Anônimos propõe uma dinâmica semelhante aos Alcoólicos Anônimos, visando à reabilitação do vício materialista que é a compulsão por preencher vazios emocionais e espirituais com materialidade.

Em M.A não há obrigações. Não estamos associados a nenhuma organização, não é necessário pagar joia ou quotas, não há juramentos ou promessas. Não estamos ligados a qualquer grupo político, religioso ou policial, e não estamos sob vigilância. Qualquer pessoa pode juntar-se a nós independentemente da idade, raça, identidade sexual, crença ou religião.

O M.A promove encontros semanais de compartilhamento de experiências e sentimentos em relação ao materialismo e ao esvaziamento de sentido.

Os grupos são autônomos, independentes e rotativamente geridos por um facilitador, que abre e organiza a sessão, e um orador que abre as falas nos encontros.

Na sala, há sempre uma cadeira vazia de onde aquele que detém a palavra se dirige aos demais. A participação é democrática e voluntária, com limite de tempo para o compartilhamento.

O teor dos compartilhamentos não deve ser de julgamentos, ideias ou valores, mas de experiências e sentimentos de natureza emocionais e vivenciais, evitando aspectos intelectuais.

Encorajamos a abertura de novos grupos mediante inscrição na secretaria do Midrash.

WhatsApp +55 21 2239-1800
ou através do e-mail secretaria@midrash.org.br

motivação

A busca por um mundo sustentável é o grande desafio das gerações futuras. E a maior dificuldade nesse desafio é o uso de uma energia de viver que não é limpa. Essa energia é responsável pelos resíduos que, do lado de fora, poluem o mundo, da mesma forma que é responsável pela poluição do lado de dentro.

A evidência dessa poluição interna se manifesta no desaparecimento da alegria e no sentido de viver. Tratar da poluição interna é a forma mais localizada possível de agir e impactar o mundo, o tão propagado think global, act local! – pense globalmente, aja localmente.

O QUE É O MATERIALISMO?

Materialismo é o comportamento recorrente e abusivo das coisas, do outro como objeto, da objetivação sem subjetividade, e do ceticismo, na relação com a vida. Essa conduta se alastra em compulsão e termina se manifestando num vício.

Todo vício é difícil de ser percebido por se tratar de um hábito inveterado, entranhado em nosso comportamento. A dependência de condutas recorrentes diminui a autonomia e a capacidade de transformação de um indivíduo. Os indícios de seu impacto são sentidos na inadequação e na destrutividade que produzem.

O materialismo se caracteriza pela busca incessante de:

- 1) satisfazer desejos físicos (prazeres) e
- 2) obter possessões materiais (conforto/consumo).

O prazer e o consumo se fazem passar pelos únicos valores virtuosos do viver. Essa forma de embriaguez em relação à realidade é chamada de materialismo.

O estilo e os valores da vida moderna nos levam a crer que o prazer e o consumo estão associados à felicidade e ao objetivo maior da vida. Não é incomum, porém, que com o passar do tempo, essa atitude nos conduza a carências de sentido e desesperança. Gradativamente reconhecemos que vivemos num círculo vicioso de prazer e frustração, e ansiamos por vivências mais significativas e duradouras.

O vício do materialismo encontra campo fértil no próprio existir, porque duas experiências fundamentais da vida se entranham progressivamente na consciência:

- 1) os sentidos do corpo e seu bem-estar e
- 2) a necessidade de bens para a sobrevivência, que ofereçam conforto.

Quanto mais exercitamos o viver encarnados no corpo, mais absolutos nos parecem esses fundamentos. No entanto, as sensações e as carências supridas não são um fim em si mesmo, e sim o meio para preservar a vida.

A reabilitação do materialismo não se trata da renúncia aos prazeres ou ao consumo, mas do resgate de autonomia para gerir esses aspectos da vida em sua condição real, ou seja, como instrumentos e não como objetivos.

Essa ética que alguns tratam por espiritualidade, tem por base a aptidão de auditar e avaliar a si mesmo. Essa aptidão produz a identidade de cada um e desenvolve em nós a consciência da finitude, tão fundamental para estabelecermos prioridades e relevâncias.

Por “identidade” entenda-se a alegria inata de reconhecer-se como um indivíduo, independente e singular. Alegria essa que não se preserva pelo preenchimento de coisas ou prazer, mas pela funcionalidade e utilidade que a identidade nos confere.

Por “finitude”, não se entenda como término, onde a palavra “finalidade” tem o significado mórbido de “interrupção”, e sim o sentido de “objetivo” ou “uso”. Finalidade que permite intuir propósitos manifestos em desejos éticos e espirituais para além dos materiais.

Ninguém pode jamais apontar o materialismo do outro, mas tão somente o seu próprio. A experiência humana é plural e diversa e a tentativa de reconhecer vícios nos outros denota julgamentos e resquícios morais que afloram, provavelmente, dos próprios vícios de quem julga.

ENERGIAS INTERNAS ALTERNATIVAS

Que fontes alternativas de aspiração e motivação existiriam para além do prazer e do conforto? Quais seriam, então, os aspectos objetivos da ética ou espiritualidade não materialista que representariam a reabilitação da dependência ao prazer e ao consumo?

São dois os elementos principais que podem resgatar a sobriedade e neutralizar a toxicidade da dependência material:

- 1) a graça e
- 2) o servir.

Tanto a graça quanto o serviço não tem como sujeito o próprio indivíduo (como no caso do prazer e do conforto/consumo), mas o coletivo seja em seus vínculos com os outros e com a vida.

1) A Graça

É a habilidade de viver a vida como ela é e como ela se apresenta, sem desejar que ela seja diferente do que é. O vínculo com o mundo externo se dá justamente nessa aceitação. O espontâneo e o genuíno ficam preservados quando não estamos tentando manipular ou controlar uma situação. A graça acontece na interação com a vida que nos possibilita constantemente a experiência de sermos graciosos. Daí o sentido popular da expressão “não perder a graça”. O prazer, ao contrário, representa a tentativa de garantir e antecipar a possibilidade de bem-estar.

Enquanto o prazer é uma experiência de pico, seguida normalmente de um esvaziamento e do desejo recorrente de planejar a próxima experiência de prazer; a graça é uma experiência sublime que fica após o evento como um bem-estar reverberante. Em

geral, o prazer é experimentado como algo que “perde a graça”. A graça está relacionada com a surpresa e não com a expectativa ou o controle. Na surpresa entramos vazios e saímos plenos, no controle entramos plenos e saímos vazios. A busca do prazer constante acarreta a perda da gratuidade da vida, apontando para preços e trocas em tudo que diz respeito ao existir. A Materialidade é definida também pela alocação de preço a tudo que diz respeito à vida. A vida, não nos esqueçamos, é feita de gratuidade: o corpo, os alimentos, o ar, a energia ou qualquer item da natureza é franqueado.

2) O Servir

É uma forma de satisfação diferente de conforto e de “se sentir bem”. Em vez de “sentir bem”, o serviço tem como meta “fazer bem” e “fazer o bem”. O serviço se mostra um antídoto à dependência de ter para si ou de consumir. Em geral, nossa ocupação, nosso trabalho, nada mais é do que um instrumento para saciar o desejo de possessão. Dedicamos a vida a possuir e consumir, como se esse fosse seu grande sentido. O servir, em vez do ganho, possibilita a serventia, a experiência de sermos úteis. O consumo, tal como o prazer, é uma experiência de pico seguida de um esvaziamento. Aquilo que foi adquirido perde rapidamente a capacidade de arrebatador e encantar, e traz um desalento que favorece o desejo de reproduzir o ato de consumir. O serviço, por sua vez, estabelece um valor para seu existir como uma experiência sublime e reverberante. Quanto mais uma pessoa percebe sua serventia no plano coletivo, menos ela tenderá a consumir. O servir é interativo e promove a espontaneidade, convidando a surpresa e a dádiva; enquanto o consumir, manifesto pela possessão e pela cobiça, tem sua origem no controle, gerando frustração e constrangimento.

VÍCIO E ABUSO

A ideia principal de Materialistas Anônimos não é apresentar uma visão moral da vida, apesar de alguns termos e significados terem sido capturados pela moral e pela boa conduta. Prazer e consumo são experiências e trocas legítimas com a vida. O abuso desses meios é o que está em questão.

Estudos sobre a razão psíquica das dependências apontam para o conceito de abuso. O descomedimento no uso de qualquer substância ou comportamento está sempre ligado a alguma experiência de excesso e, portanto, de violência. Qualquer intensidade exacerbada é uma violência e todos já experimentamos constrangimentos por conta de excessos. Excesso de amor ou desamor, de cuidado ou descuidado, de uso ou desuso, de abundância ou escassez, enfim, desequilíbrios que encontram uma maneira de se manifestar em padrões de comportamento. Todo vício é um abuso, que tem raiz numa matriz de abusos. E o seu padrão é similar: abusamos para poder preencher um vazio que não temos como desfazer. Em vez de convivemos com este vazio, precisamos preenchê-lo com o que é “material”, de forma abusiva.

Assim como as organizações sobre comportamento adicto e compulsivo se inspiraram na área do conhecimento humano mais afeita a esse assunto, ou seja, a psicanálise e as terapias emocionais, o Materialistas Anônimos vai buscar subsídios na área de conhecimento humano mais específico a seu objeto de interesse particular, ou seja, na sapiência e na espiritualidade das tradições.

Tradições não são sinônimos de prescrições morais, como muitas vezes são as religiões. Tradições são os ensinamentos das gerações anteriores que experimentaram a vida em todo o seu ciclo e conheceram a realidade em sua plenitude. Como alguém que já leu o livro por inteiro, diferente de quem pretende saber, tendo lido apenas alguns capítulos do mesmo. As tradições já leram o livro todo, de introdução a epílogo, e o fizeram não apenas uma vez, mas inúmeras vezes na sucessão de gerações. As tradições sabem e representam um recurso importante para contrapor-se a aparente “materialidade” (condição ilusoriamente irrefutável) do materialismo.

Vamos sugerir inicialmente 12 sintomas e 12 passos relacionados à experiência (física e emocional) e, mais adiante, 10 portais e 10 tradições que manifestam a diversidade na abstração (intelectual) e na linguagem (tradições). Essas quatro dimensões representam os quatro universos da existência.

1. Físico – Sintomas
2. Emocional – Passos
3. Intelectual – Portais
4. Espiritual – Tradições

SINTOMAS

Como ocorre em todo o vício, não é fácil reconhecer que somos viciados. Em vícios associados a substâncias entorpecentes e narcóticas, a própria droga é o objeto concreto do vício. No caso do materialismo, o objeto do vício é mais subjetivo, revelando-se disseminado e dissimulado em várias práticas cotidianas que mascaram sua presença. Razão pela qual se faz necessário o apontamento de 12* sintomas principais que denotam a presença de materialismo no sistema de crença e comportamento de um indivíduo.

PASSOS

Estabelecem 12* práticas e processos para a realização desse trabalho transformador. Essa dimensão reconhece que o vício se instala principalmente no comportamento e na prática do passado, exigindo que o eixo do trabalho também esteja em empreender e executar tarefas que consolidem as emoções e os discernimentos dessa transformação.

CONCEITOS

Apontam 10* conceitos estruturadores e generalistas, que organizam temas de estudo, visando o aprofundamento de questões relevantes para desvencilhar-se do materialismo. Seu estudo identifica os padrões materialistas e amplia a consciência para a realização de inventários pessoais sobre nossas ações equivocadas e suas possíveis reparações.

TRADIÇÕES

Dizem respeito a 10 diferentes tradições sapienciais que servirão como modelo de conteúdo e pluralidade. Assim como as línguas, apesar de suas peculiaridades e particularidades, oferecem a mesma qualidade de comunicação ao ser humano, as tradições e

suas singularidades manifestam igual qualidade na expressão espiritual humana. Vamos estabelecer 10 tradições:

1. Judaica (Torá-Cabala) 2. Cristã 3. Islâmica (Sufi) 4. Budista 5. Xintoísta 6. Hinduísta 7. Indígena do Sul 8. Indígena do Norte 9. Iorubá 10. Aborígene
– como expressões da diversidade para desembaraçar-se do materialismo.

Essas tradições serão apresentadas em sua dimensão sapiencial, e não doutrinária. Além disso, para fins funcionais das reuniões de MA, sugeriremos uma estrutura semelhante aos encontros de AA:

12 Preceitos (conceitos em AA), relativos ao arcabouço organizacional que regulam atribuições e instâncias e 12 Pactos (tradições em AA) que afirmam princípios norteadores desse trabalho de transformação.

Cada tradição traduzirá os Sintomas (sobriedade ou intoxicação), os Passos (tratamentos) e os Portais (as meditações), de acordo com a sabedoria e terminologia própria de seus ensinamentos.



Tradição I – JUDAÍSMO

Físico – Emocional • Sintomas – Passos
Palavra Chave – YASHAR (reto = clean, sóbrio)

A tradição inicial apresenta conceitos do Judaísmo que manifestam a espiritualidade.

Para os Sintomas, utilizaremos o conhecimento espiritual definido como Mussar* – aspectos comportamentais. É desse material tradicional que se originam os 12 sintomas apresentados abaixo.

Para os Passos, utilizaremos a obra espiritual intitulada de Messilat Yesharim* (O caminho dos íntegros). Desse material, se origina a expressão que usaremos para definir o tempo em que uma pessoa consegue permanecer afastada de padrões materiais. Da mesma forma que em AA se designa como “limpo ou sóbrio” o tempo de abstinência do vício, utilizaremos nessa tradição o termo “Yashar”. Estar Yashar por uma semana, por exemplo, é ter conseguido privar-se da inclinação à materialidade pelo período de tempo descrito. ... é ter conseguido estar limpo com seus pensamentos, sentimentos e ações, de modo que não se sinta com pendências consigo mesmo nem com os demais.

Para os Portais, faremos uso de Chovot Ha-Levavot* (As obrigações do coração). Desse material se originam os 10 Portais e dele também o conceito de obrigações (do coração) em contraposição as imposições (do vício). O caráter forçoso e compulsivo do vício não pode ser contestado por uma sugestão ou conselho. Para fazer-lhe frente necessitamos de um caráter mandatório que só pode ser expresso por um comando ou uma obrigação. Essa obrigação de ordem transcendente tem que ser percebida com a mesma gravidade de uma ordem que demanda sujeição. O conceito de “obrigações do coração” representa a disciplina e o modo de autoridade capaz de fazer frente ao impulso imperioso do vício.

COMO POSSO ESTAR YASHAR – ÍNTEGRO?

Yashar quer dizer literalmente, “reto” ou “direto”. Significa ter uma atitude isenta, honesta e honrada. Em geral, tentamos justificar nossos desejos e “entortamos” a realidade para que nela caiba a nossa vontade. Essa forma de corromper as falas e ações nos coloca em um estado materialista. Estar Yashar (reto) é preservar a idoneidade de nossa presença e fazer com que ela não desvirtue o que é correto e justo.

Quanto mais material de si mesmo compõem nossas ações, mais materialistas elas são. Certa vez perguntaram a um Rabino: Como devo fazer para agir corretamente? Ele respondeu: O que faz um equilibrista na corda bamba? Quando pende para a esquerda, tem que contrabalançar inclinando-se para a direita. Saiba que sempre que for agir você estará inclinado na direção de seus interesses. Se quiser fazer agir de forma mais equilibrada, sempre se incline na direção contrária a esses interesses.

Materialismo é o preenchimento de si mesmo por interesses que parecem adensar nossa existência, mas acabam por constipar seu fluxo e vitalidade.

Durante um pensamento, antes de falar, antes de enviar o e-mail e certamente antes de agir, deve-se sempre prestar atenção se estamos na condição Yashar (retos), ou se estamos pendendo para um lado ou para outro, se estamos sinuosos.

Yashar é o conceito. Sua prática é a atenção.

Uma história Zen conta que um general exigiu de um sábio que este lhe revelasse um grande segredo. O sábio refletiu e disse: Atenção! O general ficou desapontado e insistiu: Eu estou lhe pedindo por um grande segredo, algo especial!

O sábio refletiu com maior intensidade e disse: “Atenção, Atenção!”. O general irritado reagiu: Estou em busca de nada menos do que um verdadeiro segredo! O sábio voltou a se concentrar e então pronunciou: “Atenção, Atenção e Atenção!” Nesse momento o general se deu por satisfeito. Tinha conhecido um grande segredo.

A prática não é a Atenção, senão que a Atenção, Atenção e Atenção. A busca da Retidão (Yashar) com a maestria da contemplação da Atenção, Atenção e Atenção (que chamaremos de AAA) é o estado de não materialismo, ou de espiritualidade.

A mente em Yashar e a prática em AAA constituem o exercício e o processo de MA (Materialistas Anônimos).

sintomas

12 Sintomas do Materialismo na Tradição I (Judaísmo)* – vide prática e processos

1. Dificuldade em sustentar a verdade

Tendência a produzir versões distorcidas de acontecimentos e manipular relevâncias, fazendo do supérfluo importante e do importante supérfluo, para proveito próprio. Disposição a deixar sair da boca algo que o coração não avaliza. (Sheker)

2. Incapacidade de conter desejos e reduzir necessidades

Desregramento nas vontades e no uso que redundam em excesso, desperdício e necessidades cada vez mais numerosas. Só o desprendimento permite evitar o desperdício de recursos bem como reduzir a dependência a querer e necessidades dispensáveis. (Kamuts)

3. Desleixo e negligência, realizando sem energia e sem zelo

Falta de cuidado, vigor e rigor com o que tem que ser feito. Tendência a ser relaxado e permitir que as coisas fundamentais fiquem largadas e desassistidas ou que se deteriorem e se corrompam. (i-Zehirut)

4. Dificuldade em ser diligente e ativo, procrastinar

Tendência a postergar aquilo que tem que ser feito. Não estar em prontidão e desperdiçar oportunidades. Contemporizar e não levar projetos adiante. Saber idealizá-los, mas não conseguir concretizá-los. (i-Charitsut)

5. Propensão a ser desrespeitoso e cínico

Não conseguir ser cauteloso no respeito aos outros e em particular com aqueles de quem discordamos. A depreciação do que é do outro ou feito pelo outro e a excessiva valorização de si e do que lhe diz respeito. (Zilzul)

6. Irritabilidade e incontinência em preservar a tranquilidade

Carência de uma calma interior capaz de dominar impulsos e ações intempestivas. Serenidade em prontidão, que preserva a placidez e mantém a quietude interna, mesmo quando o exterior está atribulado. (i-Menucha)

7. Dificuldade em ser amável

Reconhecer que suas interações são percebidas como agressivas e molestas ao outro. Dificuldade em manifestar-se de forma sábia para não produzir desconforto desnecessário. Interações sem suavidade, perplexidade por reações agressivas em nossas trocas. (i- Nachat)

8. Impaciência

Não conseguir suportar interrupção, contrariedade ou revés na vida. Sensação física de estar sendo machucado quando se defronta com o imponderável. Percepção de descontinuidade, como se acontecimentos ou interações atrapalhassem o fluxo natural da vida. (choser Savlanut)

9. Não conseguir priorizar e ordenar

Dificuldade em colocar as coisas em ordem, dando clareza na organização das ações e das falas. Descoberta frequente de que elegeu o menos importante como prioridade. Conceder quando não dispõe e reter quando deveria abdicar. (i-Seder)

10. Não saber se retirar do foco das atenções

Falta de silêncio. Descobrir-se impróprio falando de si e ocupando lugares que não lhe pertencem. Perceber-se controlando e manipulando conversas e situações. Uso de piadas e fofocas com segundas intenções, maledicência. (i-Shtika)

11. Dificuldade em abrir mão por iniciativa própria

Incapacidade de oferecer espontaneamente sem ser requisitado ou exigido. Perceber em si a ausência da proatividade no oferecimento. Reconhecer-se mesquinho no momento seguinte a uma oportunidade de troca ou doação. Incapacidade em despossuir-se. Percepção de pequenez e apego. (i-Tsedek)

12. Sentir-se superior aos outros

Senso de superioridade, de que se é especial. Não reconhecer os próprios erros e julgar os erros dos outros constante e impiedosamente. Buscar privilégios com a intenção principal de não se sentir ordinário, comum. Arrogância (Gaava).

passos

12 Passos do Materialismo na Tradição I (Judaísmo)* – vide prática e processos

Retirados do trabalho de Messilat Yesharim* (O caminho dos íntegros), do rabino italiano M.C.Luzzato, início do século XVIII.

1. Retidão – Yashar

Retidão é a prática de perseverar na busca da honestidade.

2. Deveres – Torá

Praticar o dever em contraposição ao direito implica em reduzir nossos quereres.

3. Cuidado – Zehirut

O engajamento de nossa consciência com o que está acontecendo determina se estamos ou não atentos. Atenção, Atenção e Atenção.

4. Diligência – Zrizut

Não há dinâmica sem antes vencer-se a inércia. A procrastinação representa uma forma de enganar a si mesmo e aos outros.

5. Limpeza – Nekiut

Esse passo está relacionado a preservar o asseio e a sanidade internos. A limpeza é o processo de faxina sobre os materiais corrompidos e virais que circulam em nossa mente e sentimento.

6. Separação – Prishut

Saber abrir mão nos fortalece. Quanto menos você precisa, mais atendido está.

7. Pureza – Tahará

Diz respeito a buscar níveis mais elevados de pureza nas intenções. Estar disposto a abrir mão de coisas que poderiam por direito ser suas.

8. Afeto – Chassidut

O afeto é ir para além da lei porque se atingiu a sabedoria de que nosso verdadeiro interesse não está nos direitos, mas nos deveres.

9. Humildade – Anavá

A humildade é a serenidade, o equilíbrio ou a luz que emana da nobreza de existir.

10. Temor – Irat chet

Como estabelecer critérios para que tenhamos o temor necessário para levar a sério questões que parecem banais, mas cujo custo pode ser enorme?

11. Santidade – Kedusha

Dar, deixar e consentir sem que se viva uma renúncia faz com que percebamos níveis de transcendência e santidade presentes em nós mesmos.

12. Salvação – Tchiat há-metim

Representa a ideia de que as coisas não terminam e que o renascer é um atributo da vida tanto como o finalizar.

prática e processos

passos + sintomas relativos

SINTOMA I

Dificuldade em sustentar a verdade

Tendência a produzir versões distorcidas de acontecimentos e manipular relevâncias, fazendo do supérfluo importante e do importante supérfluo com o intuito de tirar proveito. Disposição a deixar sair da boca algo que o coração não avaliza. (Sheker)

PASSO I

Retidão – Yashar

Retidão é a prática de perseverar na busca da honestidade. Caracteriza-se pela consciência que determina: se por conta do que estou prestes a fazer será preciso mentir no futuro, então não deve ser feito.

Não é uma proposta moral para não fazer ou ousar. A questão não é se o que você irá fazer é certo ou errado, mas se está de acordo com seus próprios princípios ou se precisará ocultar essa ação no futuro.

A mentira é a distorção da realidade e o alicerce para as ilusões. Justificada usualmente para aparar arestas nas situações em que podemos ficar mal diante dos outros ou colocar em risco nossos interesses, a mentira representa uma dívida. Evitá-la é uma questão de Economia Espiritual.

Saber interceptar as pequenas mentiras antes de fazer uso delas, evitando a manipulação e a deslealdade que elas carregam, produz um bemestar que está associado à retidão.

Não faça nada que você queira ocultar no dia seguinte ou no ano seguinte. Fazemos com frequência escolhas equivocadas por uma conveniência imediata que resulta em problemas para todo o futuro. Ser reto nos livra do peso e da atribulação das mentiras.

Uma mentira é um fardo para sempre, uma pendência que se intensifica com o passar do tempo. Como a radiação solar, a mentira penetra em nossa pele e é cumulativa. Parece inofensiva no início, mas pode causar uma disfunção espiritual maligna, corrompendo irreversivelmente nossa percepção da realidade.

A mentira nutre toda a forma de insegurança e somente a retidão oferece a confiança que mistura bem-estar (emocional) e dignidade (espiritual).

Passa um dia sem mentir e sinta-se sóbrio ao término do mesmo. O mais difícil nessa abstinência não é abrir mão de novas mentiras, mas o compromisso e o endividamento que temos com mentiras antigas.

O exercício é positivo não só pela permanência na verdade, mas porque ajuda a aferir a extensão de nossa inadiplência com o passado constituído de nossas mentiras.

SINTOMA 2

Não conseguir conter desejos e também reduzir necessidades

Desregramento das vontades e do uso. Essa atitude redundante em excesso, desperdício e necessidades cada vez mais numerosas e complexas. Só o desprendimento permite evitar o desperdício de recursos e reduzir a dependência a querer e necessidades dispensáveis. (Kamuts)

PASSO 2

Deveres (x direitos) – Torá

A única forma de conter a proliferação de “direitos” é estabelecer “deveres”. Não existem direitos na vida. Algo difícil de aceitar porque a cultura do controle está sempre devotada à conquista de direitos. Os direitos só existem à medida que aprofundamos a relação com deveres. A Constituição Americana estabelece o direito à vida, a liberdade e a busca da felicidade. No entanto, nenhum desses aspectos é verdadeiramente um direito. Ninguém tem direito à vida. Um grupo pode se organizar e estabelecer esse direito diante de deveres.

Mas não existe direito adquirido na natureza ou na realidade. O que há são deveres. Deveres de crescer e reproduzir, dever de sobreviver e também de morrer.

Utilizamos o conceito de “deveres” em contraposição aos direitos e ao desejo particular.

Contra o desejo particular nascemos; contra o desejo particular crescemos e, a despeito do desejo, somos levados à morte. Reproduzir a realidade pelo eixo do direito nos leva à frustração, à ilusão e à desesperança.

Praticar o dever em contraposição ao direito implica em reduzir nossos quereres. O direito vem invariavelmente de um querer que foi atendido no passado. Desde a infância, quando um querer é atendido se transforma de imediato em direito adquirido. É verdade que a vida é movida por quereres, mas isso só é autêntico quando fundamentado em deveres. Querer de viver (um dever), querer de reproduzir (um dever) e querer de preservar (um dever).

O querer legítimo só é autêntico quando serve a um dever. Quando apenas para atender a um direito, o querer reforça materialismos. Faz isso dando materialidade à existência e condicionando-a a uma expectativa particular (o dito direito). Querer menos não é usufruir menos, muito pelo contrário. É encontrar uma matriz de prazer e bem-estar dissociada do controle, da posse e do atendimento a si próprio. Menos é mais; Liberdade é nada ter a perder; Viver é se entregar e não controlar; Felicidade é cumprir mais do que comandar.

Viva com menos necessidades. Acrescer necessidades é uma forma adicta de dependência material (de matéria e materialidade).

SINTOMA 3

Desleixo e negligência, realizando sem energia e sem zelo.

Falta de cuidado, vigor e rigor com o que tem que ser feito. Tendência a ser relaxado e permitir que as coisas fundamentais fiquem largadas e desassistidas ou que se deteriorem e se corrompam. (i-Zehirut)

PASSO 3

Cuidado ou Atenção I – Zehirut

Como vimos acima, a prática não é de Atenção, senão que de: “Atenção, Atenção e Atenção”. A primeira forma de Atenção é entender que algo precisa ser feito e essa atenção, por si só, deflagra as demais. O engajamento de nossa consciência com o que está acontecendo determina se estamos ou não atentos.

É comum que, com a passar da vida, venhamos a perder essa atenção justamente porque nos interessa o estado de desatenção. Se ficarmos despertos demais, teremos que nos defrontar com inconvenientes e desafios que preferimos evitar.

Se vemos, por exemplo, uma injustiça no colégio isso exige de nós um posicionamento. Mas vamos descobrindo que nosso envolvimento tem custos. O que é próprio muitas vezes não é vantajoso e começamos a fazer a opção pela indiferença e pela omissão. Nessa omissão está nossa não presença. E vivida por muitas vezes, essa ausência leva a uma frouxidão, a uma passividade, com graves consequências.

O descuido caracterizado pela apatia e pela indiferença são formas de materialismo porque são modalidades de comodismo. A comodidade, o lugar aparentemente mais fácil e egoísta, se traduz pela perda da atenção, cujos sintomas principais são a displícência e a negligência.

O cuidado é a disposição para fazer o que tem que ser feito e arcar com seus custos. A deficiência nesse zelo abre caminho para formas materialistas que vão trocar a atenção pelo conforto. Quanto maior a conveniência, menor a atenção.

Deixamos de ver as pessoas e suas necessidades não porque não estamos ligados, mas porque não nos interessa interagir com essa parte da realidade. Materializamos a parte da realidade que nos interessa e nos afastamos de sua integridade, arcando com as consequências desse comportamento que, em longo prazo, leva ao abatimento e à depressão.

SINTOMA 4

Dificuldade em ser diligente e ativo, procrastinar.

Tendência a postergar aquilo que tem que ser feito. Não estar em prontidão e desperdiçar oportunidades. Procrastinar e não levar adiante projetos essenciais. Saber idealizá-los, mas não conseguir concretizá-los. (i-Charitsut)

PASSO 4

Diligência – Atenção II – Zrizut

Muitas vezes sabemos o que é necessário ser feito, mas postergamos usando toda a sorte de racionalizações. “Depois eu faço” \neg dizemos displicentes e alheios ao fato de que nunca faremos. Não fazemos nem tanto por falta de tempo ou oportunidade, mas porque estamos num processo de negação e autoengano. Vamos nos engajar na criação de justificativas para não fazer o que deveria ser feito, ocultando a obviedade e o imperativo dessa ação. E, em vez de assumirmos que não será feito, buscamos ganhar tempo concordando que deve ser feito, mas mesmo assim procrastinando. Trata-se de uma forma de controle. Já que não podemos evadir-nos da consciência de que deve ser feito, empurra-se para frente, de tal forma que não seja feito.

O estado natural de tudo é a inércia. A indolência é algo natural e dizem os sábios que até para o crescimento de uma única grama no jardim é necessário que dois anjos, um a cada lado, lhes encorajem constantemente dizendo que cresçam. Não há dinâmica sem antes vencer-se a inércia. A procrastinação representa uma forma de enganar a si mesmo e aos outros. Isso porque nunca verdadeiramente se cogitou em fazer. A mente usa truques e artimanhas para não se incomodar ou se transformar. É uma preguiça inerente à matéria e, portanto, uma forma de manifestação do materialismo.

Outro aspecto importante é relacionado à ideia de comando. O mundo material sempre se delata nos direitos e privilégios para proliferar suas indolências e sua lassidão. Por essa razão, a diligência está vinculada a um senso de ordenação, de mandatório e compulsório.

Quando algo está além da escolha e se faz uma obrigação, há menos espaço para pretextos e alegações e fica facilitada a diligência.

SINTOMA 5

Propensão a ser desrespeitoso e cínico

Incapacidade de ser respeitoso com outros e em particular com aqueles de quem discordamos.

Nesse sintoma se configuram as más-falas, que visam a depreciar o outro e a fomentar intrigas. Tendência a difamar, desprestigiar ou desacreditar alguém, promovendo malícia e maledicências. (perda de Kavod)

PASSO 5

Limpeza – Nikaion

Esse passo está relacionado a preservar o asseio e a sanidade internos. Quando agimos por interesses (prazeres e confortos), mobilizamos toda a nossa capacidade de malícia e dissimulação para produzir os efeitos que desejamos. Quanto menos objetivos em nossa espreteza, quanto mais fingimento e falsidade aplicamos para camuflar nossas verdadeiras intenções, mais sujos ficamos de impureza material.

A limpeza é o processo de faxina sobre os materiais corrompidos e virais que circulam em nossa mente e sentimento. Identificarmos nossas elucubrações presentes nas falas maldosas e nas ações com segundas intenções é o tema desse passo. Muitas vezes essa limpeza não pode ser feita diretamente. Nossos níveis de malícia são tão sofisticados que racionalizamos sem fim até que encontramos uma maneira de acolher a malícia e não reconhecê-la como tal. Então, em vez de impedirmos o que é maldoso, devemos buscar outra estratégia. Diziam os sábios – te afasta da maldade fazendo o que é benigno.

Em vez de enfrentar nossas falsidades e manhas, podemos nos esforçar para realizar ações e falas que manifestem estima ao outro e que evitem produzir materialidade aos nossos interesses. Conseguir isso já representa a dita faxina, sem que tenhamos que controlar diretamente os bolsões maldosos que resistem dentro de nós.

Romper com rancores, antipatias e rixas não acontece facilmente e não se dá anulando o mal e o maldoso diretamente. É mais eficaz recorrermos ao mecanismo de produzir benevolência para com o adversário, ou sermos respeitosos com o outro e o valorizarmos. Conter nosso mau-olhado ou nossa má-fala é mais difícil do que estimular nosso bom-olhado e nossa boa-fala. São eles, mais do que a repressão à malícia, que produzem faxina.

SINTOMA 6

Irritabilidade e incontinência em preservar a tranquilidade

Carência de uma calma interior capaz de dominar impulsos e ações intempestivas. Serenidade em prontidão que preserva a placidez e mantém a quietude interna mesmo quando o exterior está atribulado. (Menucha)

PASSO 6

Abstinência – Prishut

Temos que aprender a evitar a dependência a coisas desnecessárias. É um grande re-

finamento saber abster-se do que é supérfluo. Toda vez que nos favorecemos e nos satisfazemos com coisas dispensáveis, reforçamos o apego e aumentamos nossa vulnerabilidade.

Quando não temos algo que nos privilegia, ficamos irritados e frustrados. Quanto mais condescendentes com nossos desejos nos seus mínimos detalhes, mais mimados e cheios de expectativas ficamos.

Somos escravos da ideia de que bem-estar é se sentir bem. No entanto, podemos experimentar um bem-estar mais duradouro e elevado ou quando fazemos bem, bem feito, ou quando causamos o bem. Em vez do tradicional vício de atender a nossas minuciosas demandas da vida, experimente derivar prazer de algo bem feito, com qualidade, ou de simplesmente causar efeitos positivos, gerando o bem. Isso pode se transformar numa alternativa motivacional de profundo bem-estar.

Quando não temos cuidado e não exercemos formas de abstinência, ficamos contrariados com as mínimas coisas que malogram e frustram. Basta alguma adversidade ou revés e ficamos tomados de raiva. E perdemos a paz que escapa por entre demandas pessoais que se contrapõem ao fluxo da vida e pelo não acolhimento ao que nos é e ao que nos acontece.

Saber abrir mão nos fortalece. Quanto menos você precisa, mais atendido está. Pobre daquele que se acostuma com luxos e benesses de toda a ordem. A vida fica complexa e exige despender grande quantidade de energia para vivê-la. Autorrestringir-se significa aumentar a autonomia e a liberdade.

“O que é meu é teu e o que é teu é teu” é a maior forma de riqueza e suficiência que existe. “O que é meu é meu e o que é teu é meu” é a vereda dos conflitos. “O que é meu é meu e o que é teu é teu” é o caminho da indulgência. Mimar a si mesmo é uma forma de corromper-se. O materialismo se manifesta na falta de abstinência em nossas vidas. Pense muito antes de querer algo. Queira não querer como uma manifestação de seu próprio interesse.

SINTOMA 7

Dificuldade em ser amável

Reconhecer que suas interações são percebidas como agressivas e molestas ao outro. Dificuldade em manifestar-se de forma sábia para não produzir desconforto evitável e desnecessário. (Nachat)

PASSO 7

Pureza – Tahara

Diz respeito a buscar níveis mais elevados de pureza nas intenções. Estar disposto a abrir mão de coisas que poderiam por direito ser suas, cedendo e até ofertando como estratégia para escapar do comodismo que nos faz precisar sempre de mais coisas.

Quando precisamos menos podemos abrir mão de expectativas e conhecemos um novo nível de qualidade baseado na simplicidade. Normalmente, a qualidade é atrelada à sofisticação e à complexidade, mas elas produzem também impurezas. As expectati-

vas, em particular, nos contaminam porque nos fazem contar com algo a priori. Nesse sentido, a gratidão purifica porque é o antônimo da expectativa. O primeiro sempre tem seu eixo no próprio indivíduo, o segundo nos outros. Somos gratos em nós e a expectativa está no que o mundo vai nos oferecer. A gratidão libera e gera serenidade; a expectativa estabelece dívidas e pendências que se multiplicam no mercado da vida e a tornam pesada, impura. A espera é sempre o primeiro passo para a hostilidade e poucos são os conflitos que não se nutrem da impureza das esperas e expectativas.

Saber se antecipar a esses sentimentos de expectativa e depurá-los, nos faz entrar nas interações com o outro com menos materialidade. A materialidade aqui são resíduos invisíveis que tornam a realidade densa e implacável. Quando não temos créditos a coletar, nos aproximamos da graça e nos afastamos das cobranças. Os que são puros experimentam com constância as surpresas, porque na incondicionalidade estamos sempre puros para receber o que a vida nos oferece. E essa pureza se traduz em entusiasmo e assombro. Os que não são puros ficam com frequência decepcionados e reagem sem delicadeza por conta de custos implícitos que atribuem a tudo. A vida fica cara e deslocar-se por ela impõe uma sensação de que o custo-benefício não vale a pena.

SINTOMA 8

Impaciência

Não conseguir suportar interrupção, contrariedade ou revés na vida. Sensação física de estar sendo ferido, machucado, quando se defronta com o imponderável. (savlanut)

PASSO 8

Afeto – Chassidut

A paciência revela que estamos demasiadamente imersos em nosso interesse próprio e que estamos carentes de alegria. A paciência é o clímax do direito. Quando penso que tenho direito a passar na frente, a não ser importunado, a obter o que desejo fico inquieto e sôfrego. O Afeto é a essência desse passo que se contrapõe a esse sentimento já que não mede trocas e não se alimenta do benefício ou da vantagem, mas do ato amoroso de doação.

Trata-se da descoberta de que há utilidade em nossas vidas tanto no vínculo como na estima. Nessa descoberta são transgredidos os direitos porque não se quer mais o que lhe corresponde, quer-se fazer além, quer-se abrir mão de meus direitos e transformá-los em deveres. O afeto gosta das atribuições e dos encargos porque representa sentido, valor. O afeto é uma subversão ao ego se experimentado de forma adequada.

O afeto correto não quer fazer do amor a mais uma mercadoria, mais uma conveniência em nossas vidas. O verdadeiro afeto faz pela vida, ama não a si, mas a vida e quer lhe trazer um bom nome. Seu prazer está em chamar a atenção para a metade cheia do copo da vida. O afeto não é uma renúncia, muito pelo contrário, é ir para além da lei porque se atingiu a sabedoria de que nosso verdadeiro interesse não está nos direitos, mas nos deveres.

O grande sentido da lei está em nos educar sobre os direitos dos outros e sobre a incrí-

vel liberdade que descobrimos quando não precisamos exigir pela lei os nossos direitos dos outros.

O afeto está diametralmente oposto ao litígio e as cortes estão repletas das versões em que cada um tenta materializar seu “direito”. Mas por trás de cada uma dessas versões há uma impaciência, um ego transtornado pela irrelevância do que ele julgava um direito.

Quando no trânsito ou em qualquer interação você descobre a sua impaciência, fica desmascarado o inimigo – é você mesmo. Aquele que lhe causa repulsa e revolta não é outro senão você mesmo. Sem conseguir harmonizar isso, achando que o outro é a fonte de sua antipatia e repugnância, a densidade material não se dissipa. Ficamos “carregados” de materialidade e não temos como desafogar a concretude da realidade e vivemos sem subjetividade e sem poesia. O poeta é o herói da paciência.

SINTOMA 9

Não conseguir priorizar e ordenar.

Dificuldade em colocar as coisas em ordem, dando clareza na organização dos sentimentos, das ações e das falas. Descoberta frequente de que elegeu o menos importante como prioridade. Conceder quando não dispõe e reter quando deveria abdicar. (i-Seder)

PASSO 9

Humildade – Anavá

A pior forma de materialismo é tratarmos a nossa existência como um objeto. Tudo que é transformado em objeto tende a tornar-se uma mercadoria. Perceber a vida como uma mercadoria faz com que constantemente busquemos atrelar-lhe um valor. Um objeto não tem luz própria porque sua essência não é determinada por si só, mas por um sujeito que identifica esse objeto e esse valor. Assim, deixamos gradativamente de viver para executar uma subsistência que depende de um olhar ou de um julgamento-luz externo.

A vida como um objeto estabelece a prática de estarmos sempre buscando esse valor externo para lhe dar sentido. A busca por notabilizar-se e celebrar-se em nossos dias, culminando com o sonho da fama, visa resgatar a existência para dar-lhe apreço e virtude.

No entanto, existir por si só é manifestação de uma eleição e de uma grandeza inerente. E quem preserva essa certeza se apresenta diante do mundo de forma humilde e digna ao mesmo tempo. A humildade é a serenidade, o equilíbrio ou a luz que emana da nobreza de existir. Sim, muita humildade pode ser orgulho dissimulado, mas a humildade honesta é o bem-estar mais sublime.

Sintomas de ausência de humildade acontecem quando queremos tomar as rédeas da vida e começamos a priorizar de forma equivocada. Passamos a nos dar conta que frequentemente damos precedência a um sentimento ou a uma ação que não merecia. Privilegiar questões erradas é sinal de que estamos buscando luz do lado de fora e que não a encontramos dentro de nós. Perceba o valor da humildade reparando no quanto

as pessoas giram em torno de si mesmas, não saindo do lugar e, ciclicamente, tornando o irrelevante relevante e vice-versa. Seja cuidadoso com a ordem de suas preferências e sobre aquilo que tem precedência. Nessa busca por sintonia fina nas ordens de sua vida você vai encontrar maior grau de humildade.

O humilde transita com a leveza de quem se desmaterializou do peso de sua persona, aliviando-se do peso de máscaras e da massa obesa de seu ego.

SINTOMA 10

Não suportar o silêncio

Incontinência de palavras e opiniões. Não saber se retirar do foco das atenções. Ocupar espaços desnecessários e arcar com o custo desse uso indevido. (i-Shtika – não silêncio)

PASSO 10

Temor – Reverência (Irat)

Reconhecer que os detalhes têm grande relevância é passo importante no combate aos vícios.

Significa desenvolver um senso de gravidade e de respeito, preservando mistério e evitando a banalização. Tal como uma mãe que precisa estar atenta ao que parece ser uma gripe corriqueira de seu filho, avaliando constantemente que pode tratar-se de algo bem mais grave como uma meningite e requerer ajuda médica ou hospitalar imediata.

Como estabelecer critérios para que tenhamos o temor necessário para levar a sério questões que parecem banais, mas cujo custo pode ser enorme?

Devemos utilizar sempre critérios que tratam a vida com a gravidade que ela merece.

Quando em meio a uma cirurgia cardíaca, o cirurgião sabe que cada segundo requer a atenção e o “temor” necessários, evitando qualquer distração ou desconcentração. Da mesma forma, aquele que busca a retidão tem que ter compromisso e seriedade. Saber que algo é crucial e relevante é o que caracteriza esse passo.

No materialismo governa sempre a supremacia do interesse pessoal, visando tanto privilégios quanto ser objeto do foco das atenções. Por isso, fica tão difícil calar ou conter uma opinião de um materialista porque parece que o universo inteiro aguarda sua manifestação, sua vocalização, revelando o que pensa ou julga. Independente do conteúdo, uma fala desnecessária ou imprópria será sempre uma violência e uma insensibilidade. Saber aquietar esse gatilho do ego é um trabalho que exige compreensão e seriedade acerca da potência tóxica resultante do ato de se colocar como centro da vida.

Conter-se e anular-se com sabedoria é imprescindível para a retidão. Para isso precisamos de severidade e de um senso de temor em relação à gravidade e os custos de ocuparmos o centro das atenções.

Há momentos em que fazer-se invisível é a melhor maneira de se fazer presente; em que a quietude representa a forma mais eloquente; e que o coibir-se é a maior manifestação de nosso livre arbítrio.

SINTOMA 11

Dificuldade de abrir mão por iniciativa própria

Incapacidade de oferecer espontaneamente sem ser requisitado ou exigido. Perceber em si a ausência de proatividade no oferecimento. Reconhecer-se mesquinho no momento seguinte a uma oportunidade de troca ou doação. Incapacidade em despossuir-se. Percepção de pequenez e apego. (i-Tsedek – Despossuir)

PASSO 11

Sagrado – Kedusha

O sagrado é a contracultura aos interesses pessoais; é a busca por uma agenda interativa com a vida que privilegie a escuta, a troca e o compartilhamento. Nesse estado, ter é tanto usufruir como desfrutar ser usufruído, enfim, sermos úteis. Dar, deixar e consentir sem que se viva uma renúncia, faz com que percebamos níveis de transcendência e santidade presentes em nós mesmos.

Representa a capacidade de trocar a usual busca de experiências de pico ou de apogeu pelo aprofundamento. Enraizar-se na vida mais do que abraçá-la ou controlá-la representa uma troca de parâmetros de sentido e motivação cruciais para abandonar o materialismo.

Quando experimentamos esse câmbio, somos capazes de abrir mão, mesmo quando não somos demandados a isso. Por iniciativa e prazer próprios, consolidamos nossos vínculos com o outro e com a existência como um todo, e isso passa a ser o eixo principal da vida.

Essa lucidez consegue esquivar-se da ideia de abnegação e sacrifício e percebe no movimento contrário ao consumo – ou seja, a doação e a entrega – a fonte maior e mais verdadeira de prazer e de sentido. O desprendimento compreendido como uma forma de ganho e não de abdicção ou perda, nos revitaliza, fecunda e arrebatada. A descoberta dessa capacidade de satisfação e realização pelo sagrado, literalmente converte as pessoas por ser experiência profundamente transformadora. Despossuir passa a ser uma ferramenta de aperfeiçoamento e excelência para que a vida se manifeste pelo servir e não pelo uso.

SINTOMA 12

Sentir-se superior aos outros

Senso de superioridade, de que se é especial. Não reconhecer os próprios erros e julgar os erros dos outros constante e impiedosamente. Buscar privilégios com a intenção principal de não se sentir ordinário, comum. Arrogância (Gaava).

PASSO 12

Espera – esperança, renascimento (techiat)

A arrogância e o exagero no autovalor emanam do sentimento contrário, de menos valia. Está associado a pessoas que perdem a esperança na vida, atribuindo-lhe um caráter aleatório e irrelevante. Trata-se da vida percebida como se não fizessemos parte dela e só nos restasse a opção por explorá-la, aproveitá-la, enquanto se pode.

Esse passo representa a ideia de que as coisas não terminam e que o renascer é um atributo da vida tanto como o finalizar. Para os materialistas, o fim está associado ao término do acesso ao consumo. Ou seja, não comer, não respirar e não sentir significa a falência plena do indivíduo.

Precisamos estabelecer vínculos com a vida para além do uso, pois, quando estamos a serviço de algo, a essência da ação não se localiza naquilo que finda, mas no encadeamento contínuo daquilo que prossegue.

Se você não fizer esse esforço de serventia, a experiência de desperdício e falta de sentido será agonizante. Porque, como vimos, o consumo é um meio e não um fim. Se for um fim, ele termina, se for um meio, ele conecta e media. Toda frustração surge da posse e da incapacidade de posse. Uma alimenta a outra. Quando temos, nos sentimos dependentes do que temos; quando não temos, fazemos com que a busca por obter se transforme no objeto materializado do sentido.

A capacidade de ir contra essa tentação e ilusão oferece a dádiva de ser positivo, de ter espera quando não há mais sequer tempo para consumir. Citando Alice no País das Maravilhas: “Tudo sempre acaba bem e se não está bem é porque não terminou”. Essa esperança-certeza só é oferecida a quem serve; e negada a quem usa. Negada, não como castigo ou interdição, mas negada pela cegueira que não deixa ver. Esperar é um ato de visão, daí cegos que veem o que os desesperados não enxergam. A visão do cego é possível na transparência com a vida, a cegueira do desesperado se dá pela opacidade que o materialismo produz.